

Spazi infiniti, tempeste, onde alte dieci metri, squali, privazione del sonno. E un grande sogno: arrivare dall'altra parte dell'Oceano con la sola forza dei remi e della determinazione. Il protagonista di questa avventura ci racconta una delle sfide outdoor più difficili del Pianeta e un viaggio interiore che non dimenticherà mai

MATTEO PERUCCHINI

«La lotta con il mare inizia nella mente»

Di *Elisa Canepa*
ecanepa@celiachia.it

Se lo guardi sulla mappa sembra già immenso. Se lo guardi dalla costa puoi soffermarti sull'orizzonte e provare a immaginarne la vastità, puoi sentire il rumore delle onde che si infrangono in un tripudio di schiuma, riempire le narici di sale e gli occhi delle infinite sfumature del blu. Ma quando non vedi più la costa, quando sei solo su una barca a remi di sette metri, quando il mare è tutto

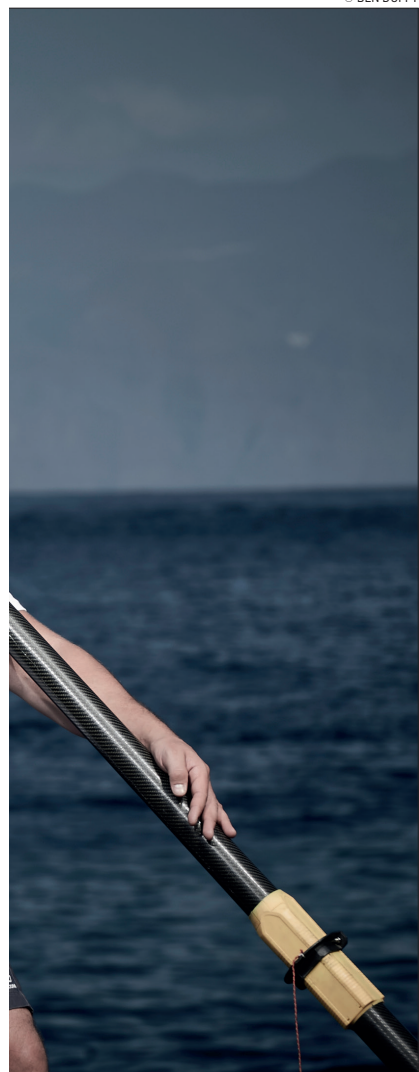
il tuo mondo e il cielo una coperta di stelle e tempeste, come è veramente l'Oceano Atlantico? Non è una domanda che si può rivolgere a chiunque, sono pochissimi gli uomini e le donne che hanno compiuto questa impresa, meno di quante abbiano affrontato la scalata dell'Everest o intrapreso una missione nello spazio. Per sapere qualcosa di più su questi atleti che amano confrontarsi con la natura e con se stessi facciamo un giro sui siti della *Talisker*



Atlantic Challenge, da molti considerata una delle gare di resistenza più dure dell'intero pianeta. Qui si incontrano i volti dei viaggiatori delle onde, i loro sguardi intensi di sole e salsedine, di orizzonti e di sogni. Tra loro c'è anche un ragazzo italiano. Si chiama Matteo Perucchini, oggi ha 35 anni, ha scoperto di essere celiaco quando ne aveva 18 e nel 2015 ha compiuto la traversata in solitaria, privo di qualsiasi assistenza, stabilendo il nuovo record della sua categoria in 52 giorni, 3 ore

e 26 minuti. Tra dicembre e febbraio Matteo ha remato per 3000 miglia nautiche partendo da La Gomera (Isole Canarie) per arrivare ad Antigua (Caraibi). Nessun appoggio, nessun rifornimento di cibo, nessun pezzo di ricambio, nessun compagno di viaggio. In compenso tantissima determinazione, una competenza tecnica costruita in venti anni di esperienza nel campo del canottaggio in Italia e nel Regno Unito, una preparazione mentale indispensabile per arrivare

© BEN DUFFY



NELLE FOTO: A sinistra, un ritratto di Matteo Perucchini con il suo remo e la maglietta degli sponsor. Qui sopra, il carico delle provviste per affrontare il viaggio e il varo della sua barca al momento della partenza

dall'altra parte dell'Oceano. Abbiamo chiesto a Matteo di quei giorni e di quelle notti in mezzo al mare nella sua barca di carbonio e vetroresina, della sfida con se stessi, di quanto si è cresciuti quando si rivede terra. Matteo ha studiato genetica e biotecnologia presso le Università di Cardiff e Edimburgo e commercializzazione della ricerca scientifica all'Università di Cambridge. Ed è proprio da Cambridge, dove oggi lavora, che accetta la nostra intervista e ci racconta come ha

saputo trasformare il suo sogno in realtà.

Quando hai iniziato a pensare di attraversare l'Atlantico a remi?

L'idea mi è venuta quasi per caso. Sono sempre stato coinvolto nel mondo del canottaggio, poi ho scoperto la storia di due pescatori norvegesi che a fine Ottocento hanno attraversato a remi l'Atlantico e hanno scritto la storia di questo sport. Mi hanno sempre affascinato i racconti dedicati a questi uomini e ho cercato di capire come fosse possibile

realizzare un'impresa simile. Poi, come spesso accade ai sogni, l'idea della traversata è finita nel cassetto per un bel po', circa dieci anni. È necessario scegliere il momento giusto della propria vita per affrontare la traversata. Alla fine nel 2014 mi sono iscritto alla competizione *Talisker Atlantic Challenge* e nel 2015 ho realizzato il mio sogno.

Sapevi già di essere celiaco? Quando hai ricevuto la tua diagnosi?

Sì, l'ho scoperto un bel po' di

tempo prima. Avevo diciotto anni e mi ero appena trasferito dall'Italia all'Inghilterra. Allora, alla fine degli anni Novanta, passavo da un medico all'altro senza riuscire a trovare una soluzione. I medici attribuivano i miei sintomi al momento di cambiamento che stavo vivendo come il fatto di essermi trasferito lontano dalla famiglia, di aver cambiato stile di vita e alimentazione. Poi finalmente ho incontrato un medico e in seguito uno specialista in Italia che mi ha sottoposto al classico iter diagnostico e ho scoperto di essere affetto da celiachia.

La *Talisker Atlantic Challenge* è una vera e propria competizione con altri equipaggi ma anche, e prima di tutto, una sfida con se stessi...

Esattamente, la gara si svolge tra dicembre e febbraio e vede più partecipanti al via. Nel 2015 erano presenti 26 equipaggi di cui 6 navigavano in solitaria, come me. La partenza è preceduta dall'ultima fase di preparazione a terra e in questo periodo si ha l'opportunità di conoscere gli altri partecipanti che arrivano da tutto il mondo, trascorrendo insieme l'attesa della partenza. Poi però, in mezzo al mare, si è completamente soli.

Soli nel senso che non è prevista nemmeno un'imbarcazione di appoggio o altre tipologie di assistenza?

Le regole della competizione vietano di ricevere ogni tipo di supporto esterno. La barca deve essere completamente

IN CIFRE

52/3/26

IL RECORD

52 giorni, 3 ore, 26 minuti
Matteo ha completato la traversata in 52 giorni, vincendo la categoria del singolo e stabilendo un nuovo record di gara

3.000

IL PERCORSO

Gli equipaggi remano per oltre 3.000 miglia, in direzione Ovest, partendo da La Gomera (Isole Canarie) fino ad Antigua (Caraibi)

7x2

LA BARCA

Le imbarcazioni sono studiate appositamente per l'Oceano. Lunghe sette metri e larghe due, sono realizzate in carbonio e resina epossidica. Dispongono di un'unica piccola cabina per proteggersi dalle tempeste

Le regole (alcune) ▼

- Gli equipaggi possono essere composti da una sola persona, da una coppia o da quattro concorrenti
- Non è consentita l'assistenza durante la gara. Ogni equipaggio deve portare con sé tutto il necessario
- L'acqua potabile può essere prodotta solo riutilizzando l'acqua marina
- La barca può essere mossa solo dalla forza dei remi e/o del vento, delle onde e delle correnti

www.atlanticcampaigns.com
Il sito dell'organizzazione della Talisker Atlantic Challenge



NELLA FOTO: Perucchini in solitaria in mezzo all'oceano mentre rema

autosufficiente così come l'atleta, che non può ricevere cibo, acqua o energia dall'esterno. Durante la competizione c'è una barca a vela che raccoglie materiale fotografico ma a me è capitato di vederla solo dopo 40 giorni di navigazione e per un tempo limitato di dieci minuti.

Hai mai pensato di abbandonare? Ci sono stati momenti di sconforto che ti hanno fatto accarezzare l'idea di smettere di remare e tornare a casa?

L'idea di mollare è una costante. I momenti difficili sono tanti, come ad esempio quando ti trovi nel bel mezzo di una tempesta o vieni colto da un temporale in piena notte. È un'esperienza che lascia dei segni profondi non solo sulla barca e sulla pelle dell'atleta ma anche, e soprattutto, nella mente. Per questo quando penso alla mia traversata non vedo solo una sfida sportiva ma un percorso interiore: quando sono arrivato dall'altra parte ero cresciuto come persona. E ho capito che l'Oceano non

lo attraversi con la forza dei muscoli, l'Oceano lo attraversi con la testa.

Oltre alla preparazione fisica e tecnica ti sei preparato anche mentalmente per questa sfida?

La lotta con il mare è affidata soprattutto alla tua mente. Io ho imparato le tecniche di yoga e meditazione che, oltre a essere utili in preparazione, si possono portare anche in barca durante la traversata stessa.

La barca con la quale hai compiuto la traversata non assomiglia alle canoe e non è nemmeno una barca a vela: raccontaci qualcosa di più di questo mezzo studiato appositamente per l'Oceano.

La mia barca è lunga sette metri, completa di tutta l'attrezzatura arriva a pesare 850 kg. È realizzata in carbonio e vetroresina, sviluppata appositamente per il mare aperto. Dispone di una sola piccola cabina, unico riparo contro gli agenti atmosferici. La barca deve essere completamente autosufficiente:

l'acqua viene prelevata direttamente dall'Oceano e a bordo sono presenti due dissalatori, uno manuale e uno alimentato dai pannelli solari. Le radio consentono solo la comunicazione a vista mentre per comunicare con gli organizzatori della gara e con il mio team circa le condizioni meteo e ricevere gli aggiornamenti della gara ho utilizzato il telefono satellitare.

Come ci hai raccontato si tratta di una competizione: quanto è importante sviluppare una strategia prima e durante il percorso?

Certo, la strategia è importantissima. È fondamentale saper scegliere e modificare la propria rotta. Nel nostro caso, a metà gennaio siamo stati colpiti dalla coda dell'Uragano Alex (occorre andare dietro di almeno 50 anni per ritrovare un fenomeno simile). Io mi trovavo molto a Sud ed ero alla ricerca di correnti e venti che si trovano in quella zona. Sono stato costretto a rimanere chiu-

so in cabina per due giorni consecutivi mentre altri concorrenti, che stavano seguendo una rotta più veloce sulla carta, sono rimasti ben quattro giorni senza poter remare.

La celiachia è stata un ostacolo nel percorso che ti ha portato a realizzare il tuo sogno? Come ti sei organizzato per affrontare i giorni in mezzo all'Oceano?

La mia scorta di cibo era composta da alcuni prodotti confezionati forniti da uno sponsor leader del settore del senza glutine e molti alimenti liofilizzati, ovviamente senza glutine. Devo dire che la celiachia non ha rappresentato un ostacolo nella traversata, ho avuto la possibilità di confrontarmi ad armi pari con tutti gli altri concorrenti avendo a disposizione tipologie di alimenti molto simili. L'unica differenza è la varietà di alimenti: se i marchi di cibi liofilizzati sono circa settanta, quelli senza glutine non superano la decina e la scelta si riduce.

Quanto conta l'alimentazione e la gestione delle energie?

Tantissimo, basti pensare che si rema dalle 16 alle 18 ore al giorno spendendo circa 7000 calorie. Si trascorre moltissimo tempo seduti, al caldo, facendo una gran fatica. Alcuni concorrenti si erano organizzati facendo dei microsonni altri, come me, remavano per blocchi di 4-5 ore consecutive per poi fare delle pause di circa 30 minuti, dall'alba al tramonto, proseguendo anche per parte delle ore notturne.



NELLE FOTO: In alto e qui accanto alcune foto scattate durante la navigazione con la fotocamera di bordo, che mostrano le diverse condizioni climatiche incontrate in mezzo al mare. Sotto, l'arrivo di Perucchini ad Antigua, ultima tappa della gara dove lo aspettava la sua famiglia e un'immensa folla di gente. Gli scatti mostrano la gioia dell'atleta e il momento in cui finalmente può riassaggiare una pizza. Ovviamente gluten free!

© BEN DUFFY



© BEN DUFFY



La gara può essere affrontata anche in coppia o con un team di quattro atleti, tu però hai scelto di essere solo...

Sì, è vero, l'esperienza può essere condivisa anche con altri compagni di squadra. Ma la maggior parte degli atleti che partecipano alla gara in doppio o in team poi avvertono il desiderio di tornare e misurarsi con l'impresa da singoli, perché solo così sentono di aver portato a termine la sfida ultima con il mare.

Conoscevi già l'Associazione Italiana Celiachia? Quali ritieni siano le priorità oggi per la nostra associazione pazienti?

Ho conosciuto AIC nei primi periodi, quando ho ricevuto la mia diagnosi. Poi mi sono trasferito in Inghilterra e per questo ho molti più rapporti con Coeliac UK, l'associazione del Paese in cui vivo. Ritengo che, prendendo in considerazione il contesto degli anni Novanta quando ho ricevuto la mia diagnosi, il lavoro fatto da AIC sia stato eccellente. Oggi le cose sono completamente cambiate, in particolare per quanto riguarda la conoscenza della patologia da parte delle persone, delle aziende, delle strutture ricettive e dei media. Con il tempo potremo sperare di ottenere dei risultati ancora migliori sui prezzi e tutelare l'accesso alla dieta senza glutine per tutti i pazienti. Trovo inoltre importantissimo il messaggio che vede la dieta come terapia indispensabile per i celiaci e non come moda del momento adatta a chiunque. ♦