

Geronimo Stilton

# IL MIO AMICO ERCOLE



PIEMME

Testi di Geronimo Stilton

Da un'idea di Elisabetta Dami

Tutti i diritti riservati ©

Contatti per licenze e diritti: [info@geronimostilton.com](mailto:info@geronimostilton.com)

**[www.geronimostilton.com](http://www.geronimostilton.com)**

Collaborazione testi di Benedetta Biasi

Supervisione testi di Elisabetta Dami Srl

Illustrazione di copertina di Giuseppe Ferrario

Graphic design di Pietro Piscitelli / *theWorldofDOT*

Illustrazioni della storia di Giuseppe Ferrario

Pubblicato per PIEMME da Mondadori Libri, S.p.A.

© 2025 - Mondadori Libri S.p.A., Milano

*Stilton è il nome di un famoso formaggio prodotto in Inghilterra dalla fine del 17° secolo. Il nome Stilton è un marchio registrato. Stilton è il formaggio preferito da Geronimo Stilton. Per maggiori informazioni sul formaggio Stilton visitate il sito [www.stiltoncheese.co.uk](http://www.stiltoncheese.co.uk)*

È assolutamente vietata la riproduzione totale o parziale di questo libro, così come l'inserimento in circuiti informatici, la trasmissione sotto qualsiasi forma e con qualunque mezzo elettronico, meccanico, attraverso fotocopie, registrazione o altri metodi, senza il permesso scritto dei titolari del copyright.

Anno 2025 - 2026 - 2027

Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampato da LITO TERRAZZI Srl - Italy



Mondadori Libri S.p.A. usa carta certificata FSC® che garantisce la gestione sostenibile delle risorse forestali.



# GASTROCNEMIO IL TERRIBILE

- E un, due, tre... **SQUAT!**
- *Puff, pant!*
- E un, due, tre... **PLANK!**
- *Squiiit...*
- E un, due, tre... **FLESSIONIII!**
- *Aaaaaargh!*
- Su, Geronimo, muoviti! Ricominciamo: un, due, tre, **SQUAT!** Un, due, tre, **PLANK!** Un, due, tre, **FLESSIONI!** Vai, vai, tieni il ritmo... non mollare!  
*Per mille mozzarelle*, io ero distrutto, sfinito, spolpettizzato. Ed era solo l'inizio, *sigh!*
- Avanti, bello: spingi su quei muscoletti! E ricorda: rilassa i polpacci, contrai i polpacci. Mi senti?

## GASTROCNEMIO IL TERRIBILE

Negativo! Io non *sentivo* proprio niente. Non solo le istruzioni del **PERSONAL TRAINER** mi arrivavano ovattate, come se le mie orecchie fossero foderate di formaggio per lo sforzo, ma non riuscivo a *sentire* più un solo **muscolo** del mio corpo! Avevo le spalle pietrificate per la fatica, i baffi flosci, le ginocchia molli come mozzarelline. Per non parlare dei polpacci! Perché **GASTROCNEMIO\***

il Terribile, il *coach* che mi era stato affidato quella mattina nella famosa palestra **REMISE EN FORME\*\*** sembrava avere un unico obiettivo: i miei polpacci!  
– Tienilo a mente, Geronimo: i **polpacci** sono tutto! E i tuoi hanno

\* Sarà un caso? Gastrocnemio è anche il nome di uno dei principali muscoli del polpaccio.



\*\* L'espressione *remise en forme* in francese significa: rimettersi in forma.

proprio bisogno di un lavoro  
ra-di-ca-le! Non perdiamo  
altro tempo, vai!

E così, dopo altre 116 ripetizioni  
di **squat** (sulle punte dei piedi,  
per rinforzare i polpacci); **plank**  
(sulle punte dei piedi, per poten-  
ziare i polpacci); **flessioni** (sulle  
punte dei piedi, per stimolare  
i polpacci), ero sul punto di  
svenire.

– ***STOOOP! BREAK! TIME-OUT!*** –

annunciò Gastrocnemio. – Vedo  
che c'è bisogno di una pausetta...  
Non feci in tempo a esultare  
che subito...

– Ti concedo 37 secondi esat-  
ti, Geronimo, dopodiché

LIVELLO DI SFINIMENTO:  
MODERATO



LIVELLO DI SFINIMENTO:  
PREOCCUPANTE



LIVELLO DI SFINIMENTO:  
INFINITO +++



proseguiremo, anzi proseguirai, con quindici minuti di *saltò alla corda*. Mi raccomando, ritmo sostenuto per sciogliere quei polpaccini flaccidi e stentati che ti ritrovi! Naturalmente tutto in punta di piedi, per rendere l'allenamento intensooo!

## Ma comeee? E soprattutto... perché?

Ve lo state chiedendo anche voi, cari bocconcini di grana? Vi state domandando che cosa ci facessei io, *Geronimo Stilton*, il direttore dell'*Eco del Roditore* e del GSG tra le grinfie... voglio dire, sotto la guida, del personal trainer più implacabile di sempre?

Siete curiosi di sapere come mai un intellettuale come me (placido e un po' sedentario, lo ammetto) si trovasse da *Remise en forme*, il centro fitness di Topazia frequentato solo da atleti e sportivi di **ALTISSIMO LIVELLO?**

Beh, ve lo spiego subito: il giorno del mio compleanno, esattamente una settimana prima, il mio vicino **Eddy Kaiman** si era presentato a casa mia con un regalo inaspettato.

– Ah, Gerry, Gerry! – mi aveva annunciato, battendomi con trasporto la mano sulla spalla. – Tu hai una fortuna sfacciata. Dove lo trovi un amico come il tuo Eddy, che pensa a farti star bene anche il giorno del tuo **compleanno?**

Mmmh... ma che cosa aveva in mente?

Un secondo più tardi, mi schiaffò tra le zampe una **tessera** sospetta:



\* Macaron è il nome di un dolcetto farcito, emblema della pasticceria francese.

- U-un momento, Eddy! C’è un errore. Io...
- Nessun errore, Gerry! Da *Remise en forme* sarai seguito dai migliori personal trainer in circolazione, per dodici stratopici allenamenti intensivi! Ti prenderai cura della tua forma fisica e guadagnerai in **salute!** Che cosa dice sempre il tuo amico Eddy?
- Ehm... *Mangia bene, vivi meglio...*
- E *muoviti al top!* Perfetto, Gerry: muoviti al top! È su questo obiettivo che devi lavorare! E non lasciarti ingannare dal nome. *Remise en forme* suona dolce come un **macaron\***, ma lascia il segno più della salsa piccante al mascarpòn!
- Uh... Macaron? Mascarpòn?!  
Che cosa voleva dire Eddy?  
Continuai a chiedermelo finché non mi presentai alla reception di *Remise en forme* con il buono regalo. Ma fu solamente dopo aver completato il giro di **riscaldamento** con Gastrocnemio il

## **GASTROCNEMIO IL TERRIBILE**

Terribile che il significato di quella frase mi fu improvvisamente chiaro: quegli allenamenti mi avrebbero **distrutto!**

– Svegliaaaa! I 37 secondi di pausa sono finiti! Si ricominciaaaaa, Geronimo!

E infatti, rieccoci qui.

Con la determinazione di una scavatrice in azione, Gastrocnemio mi piazzò tra le mani la **CORDA** per saltare e azzerò il cronometro del suo smartwatch.

– 3, 2, 1...

*Per mille mozzarelle*, dovevo farmi venire un'idea per mettermi in salvo!

A-ha, ma certo: la **PORTA!** Dovevo avvicinarmi alla porta e aspettare il momento per filarmela!

– Ehm, scusami tanto, Gastrocnemio...

– Chiamami *coach*.

– Sì, *coach*. Che cosa ne dici se, anziché saltare la corda sul posto, io lo facessi... **correndo?**

– Ma certo. Così ti voglio, Geronimo! Sei pronto?

– P-prontissimo! – risposi io.

Un secondo più tardi, iniziai a **salpare** sulle punte dei piedi, sforzandomi di volteggiare agile e leggero come una piuma, verso la porta.

Completai in scioltezza il primo giro della sala.

Al secondo giro ancora tutto ok; a metà del terzo cominciai a sentirmi un po' **STRACCO**. All'inizio del quarto spalle e polpacci iniziarono a gridare vendetta, al quinto si irrigidirono come roccioni.

Al sesto iniziai a temere il peggio!

Avanzavo con la pesantezza di un pachiderma, rischiando a ogni passo di annodarmi la coda nella corda o di **inciampare** nei miei stessi piedi, che stavo trascinando come vecchie zavorre arrugginite.

Il *coach* mi guardava scuotendo il capo.

Arrancai faticosamente per un altro giro, sempre più fiacco, sempre più spompato.

## GASTROCNEMIO IL TERRIBILE

Fu allora che Gastrocnemio alzò un sopracciglio.

– Non sarai stanco, verooo, Geronimo? Non mollare, eh. Controllo le tue **statistiche** sullo smartwatch, così vediamo qual è la tua velocità media e cosa possiamo fare per aumentarla.

– Per... fet... to! – sussurrò io, con un filo di voce. Mentre mi avviavo verso l'ottavo giro, il *coach* iniziò ad armeggiare con il suo **OROLOGIO**.



– Accidenti! – lo sentii sbuffare. – L'app si è **BLOCCATA...** devo riavviarla, *sgrunt!* Proprio sul più bello!

Poi si rivolse a me e disse. – Continua, eh, Geronimo! Senza fermarti!

*Per mille mozzarelle*, ecco il momento che stavo aspettando: chino sullo smartwatch in tilt, l'infalibile Gastrocnemio si era **distratto!**

E io colsi la palla al balzo.

Con le ultime forze strisciai per un altro giro, finché non raggiunsi la porta della sala fitness, la aprii e mi scaraventai in corridoio.

Il *coach* nel frattempo non si era accorto di nulla. Muovendomi in punta di piedi (i polpacci erano così tirati che non riuscivo più ad appoggiare i talloni) cercai di mettermi in salvo.

Provai ad aprire una porta sulla destra, ma niente... era il **bagno!**

Ne aprii un'altra sulla sinistra e... nulla, era una **SALA PESI** in piena attività. La richiusi di colpo! In fondo al corridoio avvistai infine una porticina socchiusa, da cui filtrava una luce calda. Entrai con cautela, non c'era nessuno. Ero finito in una saletta relax, dove un paio di lampade creavano un'atmosfera tranquilla e invitante. Più invitante di tutto, davanti ai miei occhi, c'era un **lettino da massaggio**. Le essenze profumate riempivano l'aria di sentori balsamici, la luce soffusa accarezzava le mie palpebre sempre più pesanti, il lettino sembrava dirmi: ‘Geronimo, che cosa aspettiiii?’.

– D'accordo. Solo un minutino, però – dissi a me stesso, parlando ad alta voce. – Giusto il tempo di riprendere **fato**, perché poi...

Senza aggiungere altro, mi lasciai cadere di peso sul materassino.

Subito gli occhi mi si chiusero, la fatica mi travolse, e in un lampo precipitai in un **sonno** pesantissimo.

