

Franco Faggiani

Endurance Trail



IDEA MONTAGNA
EDITORIA E ALPINISMO

Correre è libertà

Franco Faggiani

Endurance Trail

Prepararsi, partecipare, sopravvivere

IDEA MONTAGNA 
EDITORIA E ALPINISMO

Prima edizione: giugno 2014
ISBN: 978-88-97299-46-2

Idea Montagna Editoria e Alpinismo
è un marchio di Officina Creativa sas
Via Guido Rossa, 17 – Piazzola sul Brenta PD
Tel. 049 9601797 – Fax 049 8840000
www.ideamontagna.it – info@ideamontagna.it

Progetto grafico: Officina Creativa sas
Copertina: Rossella Benetollo
Impaginazione: Irene Cappellari
Stampa: Litocenter srl

In copertina: Roberto Fluido Beretta fotografato da Ian Corless
(www.iancorless.org)
Nell'interno: foto ricevute da Manuela Restagno, Mirko Mottin,
Assessorato Turismo Valle d'Aosta, Tecnica.

© Tutti i diritti riservati.
È vietata la riproduzione anche parziale degli scritti e delle fotografie.

Io all'autore di questo libro gliel'ho detto più volte: "lascia perdere". Mettersi a correre in montagna alla sua età, che poi è esattamente anche la mia. Ma lui non mi dà retta – del resto ognuno di noi ha qualche desiderio intimo a cui, prima o poi, cerca di dare soddisfazione – e io non posso insistere più di tanto. Perché lui, ogni volta, mi risponde che la colpa di tutto questa è solo mia. L'autore ha scoperto la corsa in montagna appena pochi anni fa, dopo che s'era messo in testa di scrivere la mia storia. Facemmo lunghe chiacchierate poi trasformate in "Correre è un po' come volare", un libro in cui, tra domande e risposte, raccontavo anche delle mie esperienze negli Ultra Trail. Specie a quello di 168 chilometri che girano intorno al Monte Bianco e attraversano tre Paesi, poi diventato l'obiettivo, la corsa-mito di gran parte dei runner di ogni parte del mondo. A questa gara ho partecipato più volte, a poco

meno di 60 anni. La prima volta arrivai terzo, poi la vinsi nei due anni successivi, poi, un altro paio di volte, fui costretto a ritirarmi. Dunque ho provato molte delle sensazioni forti che colpiscono un runner in una lunga corsa in montagna: successo, esaltazione, dolore, rinuncia, delusione, riscatto. Ho imparato molto da lì, nonostante avessi già corso abbondantemente tra le montagne, nei deserti, sugli altipiani, nelle isole caraibiche o in quelle coperte di ghiacci, nei posti vicino casa o dall'altra parte del mondo.

In montagna, più che in altri ambienti, bisogna portare nello zaino molte cose, materiali – perché le condizioni ambientali cambiano spesso e possono farsi difficili – e immateriali. Tra queste ultime anche determinazione, abnegazione, consapevolezza. Non so, a dir la verità, quanto e come l'autore si alleni fisicamente per queste prove sulle lunghe distanze. So però, conoscendolo un po', che queste tre cose fondamentali ce le ha. Sa badare a se stesso e capire come affrontare le situazioni. È prudente ma al tempo stesso non molla tanto facilmente. Anche in questo caso dice che è colpa mia, ma credo che delle solide basi di testardaggine e di pratica sportiva in montagna le avesse già. S'è fissato, per esempio, col Tor des Géants una delle gare più lunghe e dure

del calendario internazionale. Io per esempio non la farei, perché stare in giro tutto quel tempo e su quella distanza, 330 chilometri, non è nelle mie corde. Alla mia età, che poi è esattamente anche la sua, stare in giro per una settimana su e giù per i valloni con il tempo che può cambiare da un momento all'altro non me la sento. Al massimo posso star fuori una notte, com'era, appunto, all'Ultra Trail del Monte Bianco.

Però lui, niente. Per fortuna fa un mestiere in cui la curiosità e la voglia di apprendere, che precedono la sperimentazione, non gli mancano. Così si è messo a chiedere notizie agli atleti, di punta e di coda, li ha seguiti nelle gare, ne ha scovato piccoli segreti. Ha letto libri e ha sentito esperti. Si è documentato bene e poi ha provato in prima persona materiali e luoghi, distanze e sensazioni. Così è nato questo libro, che è una specie di manuale raccontato, o, all'opposto, un insieme di racconti ordinati sulla falsariga di un manuale. Non ci sono tabelle, schemi, diagrammi, calorie consumate, energie misurate, anche perché nell'endurance trail non servono a niente; nel senso che su distanze molto lunghe e in ambienti soggetti a molte variazioni ognuno, appunto con consapevolezza (una parola che nel testo viene sottolineata più volte), deve provvedere per sé,

non ci sono regole comuni. Nel testo però ci sono curiosità, citazioni, sperimentazioni, trucchi e i molti consigli pratici ricevuti, messi in pratica, selezionati e ritrasmessi. Ho chiesto all'autore quali possono essere i suoi lettori tipo. Lui ha risposto: "tutti coloro che un bel giorno, a qualsiasi età, si alzano dal divano ed escono di casa per andare a far due passi sul sentiero. Certi poi ci prendono così gusto dal voler mettersi a correre un lungo trail. Con un briciolo di spirito agonistico e tanta voglia di godersela". Questo mi sembra il vero spirito del testo. Perciò approvo e sottoscrivo.

Marco Olmo

Da leggere prima di tutto il resto

Poco tempo fa, in età già ultraveneranda per certi sport e soprattutto per la corsa fuori strada, mi sono messo in testa di partecipare a una ultramaratona. Non a una corsa campestre, a una 'mezza' e nemmeno a un trail, che vuole già il suo contributo di vittime, ma a una gara sulle lunghe distanze, dagli 80 km in avanti, secondo una omologazione internazionale che classifica, appunto, l'ultra trail. È la prima e ultima volta che leggerete qui questo termine. Avrei voluto usarlo persino nel titolo ma non si può. Le due parole, separate, formano un marchio registrato. Christine Poletti, organizzatrice dell'Ultra Trail del Monte Bianco, lo detiene. Le avevo chiesto il permesso di poterlo usare in copertina ma niente da fare. La signora è stata gentilissima ma ferma. "Ultra Trail è un marchio", mi ha scritto, "e quindi non può essere usato per descrivere uno sport". Non m'è restato altro da fare che prenderne atto.

Ma torniamo alla mia avventura. Visto che c'ero (del resto è nel mio carattere scartare le mezze misure) mi sono concentrato sulla partecipazione al Tor des Géants, la gara più lunga e difficile che si organizza in Italia (330 chilometri di sentieri in quota e 24mila metri di dislivello positivo, il tutto in un'unica soluzione, come direbbe il mio direttore di banca, e al massimo in 150 ore) e sicuramente una delle più dure del mondo. Ecco perché gran parte dei riferimenti all'interno del testo sono rivolti a questa ambita competizione internazionale valdostana. È innegabile, comunque, che di gare su lunghe distanze decisamente appetibili ce ne sono molte, dalle valli sotto il Monte Bianco a quelle delle Dolomiti, passando per la Valtellina.

Follia pura, la mia? Molti pensano di sì (a volte, per fortuna non sempre, lo penso anche io). Specie i miei vecchi amici sedentari e gran parte di quelli acquisiti in epoche più recenti nel mondo trail. Ai primi sembra da matti anche il fatto che io vada a correre la sera per un'ora nel parco cittadino. Ai secondi sembra incredibile che io non mi sia mai fatto vedere, o quasi, in altri appuntamenti che contano. Ma questo qui, chi è? Hanno ragione, anche se posso giustificarmi: il mio lavoro, per esempio, mi porta a darmi da fare

soprattutto nei fine settimana, proprio quando si disputano le gare. Poi sono scarsamente dotato di spirito agonistico, non mi importa il confronto, la sfida, la classifica. Mi metto nelle retrovie e lì sto. Cerco di arrivare in fondo felice, sereno, dopo aver conosciuto nuovi amici, essermi incontrato/scontrato con il carattere della gente, aver apprezzato le piccole storie raccontate e l'ambiente naturale intorno.

In compenso ho una certa predisposizione alla tenacia. Anche se non sono stato un frequentatore dei trail, da decenni attraverso montagne e valloni d'estate, arrampico in falesia, percorro lunghe distanze sugli sci da fondo, zampetto con le ciaspole in mezzo alla neve fresca fin da quando non era per niente una moda farlo. A casa mangio in modo corretto, mi sposto in bicicletta, faccio le scale a piedi, non ho stravizi anche se mi tolgo gli sfizi...

A incoraggiarmi, per certi versi, sono intervenuti due fattori. Il primo: un'intervista a Ruggiero Isernia, uno dei 'senatori' del Tor, ovvero un atleta che ha brillantemente portato a termine tutte le edizioni fin qui disputate. E in che modo? Sempre camminando. Godendosi il paesaggio, fermandosi a far fotografie, riposandosi quando necessario, fermandosi a chiacchierare con un

sacco di gente lungo il percorso. La calma fatta persona. Il secondo: uno studio scientifico, che è stato riportato anche nel best seller 'Born to Run', di Christopher McDougall, e che qui sintetizzo, è che le capacità atletiche di un ragazzo diciannovenne aumentano con la crescita fino a raggiungere un apice, intorno ai 27 anni, poi inevitabilmente calano e si ritrovano allo stesso livello di partenza a... 64 anni. In più però, a quest'età, hai dalla tua l'esperienza, che da atleta adolescente di sicuro non avevi. Quindi sei pure avvantaggiato rispetto a quello che potrebbe essere tuo nipote. "Non c'è nessun'altra disciplina sportiva in cui uno di 64 anni può competere con uno di 19", dice nel libro il professor Bramble. In effetti un paio ce ne sarebbero, la vela e l'equitazione, per esempio; ma lì ci sono barche e cavalli che fanno la loro parte. Nell'ultramaratona dobbiamo fare tutto da soli.

Certo, lo so, tutto questo non basta per essere sicuri di arrivare in fondo sani e salvi a una 330 chilometri o anche 'solo' a una 160. Bisogna aggiungere a questa materia grezza molto altro, di più raffinato. Ed è proprio per questo che, dopo aver seguito la prima edizione della gara valdostana da bordo campo, come giornalista, dalla

seconda in avanti mi sono messo a percorrere gli stessi sentieri, a studiare i tracciati, a far domande ai tecnici e ai runner, a frugare nei loro zaini, nelle loro borse, a volte anche nei loro sentimenti; ad accompagnarli in qualche altra gara e ad andare loro incontro in certi tratti difficili. Poi, per vedere l'effetto che fa stare in mezzo ad altri concorrenti, ho preso parte – e tutt'ora lo faccio – a qualche trail corto. Sempre stando in fondo, però.

Nel 2013 eccomi iscritto alla mia prima edizione del Tor. Bella sensazione. Con la voglia di allenarmi con maggiore regolarità e impegno. Bella sensazione anche questa. Infine, a meno di un mese dal via, un vero infortunio, durante un'uscita di circa 60 chilometri. Brutta sensazione. Niente gara. Comunque, un'esperienza anche il piedone fasciato e tutto quel che ne è conseguito dal punto di vista psicologico, da cui ho estratto nuovi insegnamenti.

Nel 2014 ci si riprova, sempre con lo spirito leggero. Non ho confronti con me stesso da fare o limiti personali 'da abbattere'. Per prima cosa perché i miei limiti fanno un po' come gli pare, vanno avanti e indietro senza che io riesca a domarli; poi perché la vita, purtroppo o per fortuna, mi ha offerto altre prove 'emozionanti' da affronta-

re e superare, al confronto delle quali una lunga sgroppata in montagna, per quanto densa di rischi, le fa un baffo.

Nel frattempo però appunti, foglietti, interviste, statistiche, consigli, prove su sentieri, scelte, si sono accumulate. Così ho cercato di dar loro un minimo di ordine e provo a condividerle con voi. Piccola precisazione stilistica: a volte scrivo al singolare (delle cose che sono capitate a me o come le faccio io) a volte al plurale (se, per fare un esempio, leggete di ipotermia o di condizioni climatiche, sono temi che riguardano tutti e non solo il sottoscritto).

Comunque, tranquilli: il testo a seguire non è certo un manuale, perché i temi sono tanti, meritano dettagli e approfondimenti che solo un 'vero' esperto in ogni materia potrebbe fare. E poi non lo è anche perché di testi più o meno sacri sulla corsa in genere e sul Trail sono già pieni gli scaffali delle librerie. Anche in questo caso non voglio mettermi in competizione.

Quel che segue è dunque una raccolta di pareri altrui, di considerazioni e di consigli pratici trascritti dopo averli sperimentati sul campo. Prendetelo, insomma, per quello che è. Non sono pessimista, come sostiene ogni tanto il mio editore, ma probabilmente nei confronti di questo testo

gli esperti – runner o tecnici – faranno orecchie da mercante. Non posso certo dar loro torto. Sanno benissimo come dovrebbero scegliere un paio di scarpe o cosa portarsi appresso nello zaino (anche se a volte, qualche dubbio mi viene). Potrebbe però essere utile, o almeno d'appoggio, ai saggi viandanti delle cime, quelli che passano in silenzio e non lasciano tracce, e soprattutto a chi si avventura nei primi trail. A coloro che, con sempre maggiore frequenza, mollano l'asfalto per correre tra creste, valli e nuvole.

INDICE

Io gliel'ho detto	5
Da leggere prima di tutto il resto	9
Cosa serve	17
In confidenza con l'ambiente e il clima	85
Mangiare, bere e stare caldi	109
I bastoni tra le ruote	125
Correre con la testa	165
Allenarsi, allenarsi e ancora allenarsi	185
Finalmente al via	211
Al di là del traguardo	223
Libri di corsa	229
Grazie a tanti	233



