

run

storie di corsa

Prezzo copia 12 euro

#fantamaratona

La prima volta
sotto le 2 ore

#avventura

Il sentiero dei Re

#running

Cammino di Santiago

#ultrarace

Spartathlon,
sulle tracce degli eroi greci



Storie di corsa

numero / **38**

Ottobre / **2015**

Percorsi di meditazione

Ci sono molti sport che vanno sotto l'etichetta generica di "corsa". Dai 100 metri all'ultratrail, dalle campestri alle gare su strada, per non parlare delle frazioni podistiche dei triathlon o delle gare di orienteering dove la corsa è parte dell'intero. Ma ragionando per grandi sistemi (e rischiando di generalizzare un po') mi sembra di poter cogliere una grande differenza basata sulla durata della prova.

Mi spiego meglio...

Se osservate dall'esterno i partecipanti ad un 10mila in pista o ad una mezza su strada e li paragonate a quelli di una maratona noterete che l'agonismo si stempera. Lo stesso vale nel mondo delle corse in natura, i concorrenti di una skyrace sono molto diversi da quelli di un ultratrail, o meglio sono gli stessi ma hanno un atteggiamento diverso.

Più la gara si allunga, più diventa "estrema" (mi si passi questo termine che non mi appartiene), più sfuma l'aspetto "competizione" ed emerge quello di "prova personale". Nelle gare brevi (che non è assolutamente sinonimo di gare facili) si corre per battere un record o un avversario, in quelle più lunghe sostanzialmente si vuole arrivare.

In un intervento mi è stato chiesto se preferivo le skyrace o gli ultratrail e ho risposto che le prime sono un'espressione della corsa come competizione mentre i secondi rappresentano la corsa come meditazione.

Meditare è una cosa da vecchi? Gareggiare è da giovani? A queste domande non so rispondere. So di certo che con l'aumentare dell'età si tendono ad allungare le distanze, ma questo non basta a giustificare il successo delle gare lunghissime.

In questo numero di X.RUN parleremo di chilometraggi estremi, dai 250 km della Spartathlon, ai 450 km del Sentiero del Re, fino agli 800 km del Cammino di Santiago. Solo la prima è una gara, gli altri due sono linee tracciate dagli uomini sui quali altri uomini si mettono alla prova. Sentieri disegnati per aiutarci a meditare. ❖

«
LINEE
TRACCIATE
DAGLI
UOMINI
SUI QUALI
ALTRI
UOMINI
SI METTONO
ALLA PROVA
»

Franz Rossi
Editore X.RUN



La rivista è edita da almostthere srl
REDAZIONE / via Francesco de Sanctis, 34 – Milano
DIRETTORE RESPONSABILE / Franco Faggiani
DIRETTORE EDITORIALE / Franz Rossi

WEB / www.xrun.eu
SCRIVETECI A / redazione@xrun.eu
PER ABBONAMENTI / abbonamenti@xrun.eu
PER PUBBLICITÀ / marketing@xrun.eu

Le condizioni d'uso delle fotografie sono state concordate con i detentori dei diritti. Nel caso non fosse stato possibile, l'editore si dichiara disposto a riconoscere un giusto compenso

La testata è stata registrata presso
il tribunale di Trieste nr. 1179 del 14/08/2008

PROGETTO EDITORIALE / Koan multimedia
STAMPA / Grafiche Damiani

Logo
FSC



Indice



L'EDITORIALE

3. PERCORSI DI MEDITAZIONE

COVER

8. SPARTATHLON

Intervista a Lorena Brusamento che racconta l'emozionante tragitto di 246 km da Atene a Sparta.

DI FRANCO FAGGIANI

STORIE

18. QUANDO IL GRUPPO FA LA FORZA

Il diario di allenamento è uno scrigno di ricordi. Momenti che legano degli amici in una sfida comune: la Maratona di Berlino.

DI PIERPAOLO PETRUZZELLI

30. UN FRAMMENTO DI ETERNITÀ

Il Tor des Geànts raccontato da chi l'ha vissuto. Un'esperienza unica, quasi religiosa, più grande di chiunque la viva.

DI EMANUELE COLOMBO

52. KUNGSLEDEN: IL SENTIERO DEL RE

Un affascinante percorso di 450 km in Svezia che dal circolo polare artico attraversa la tundra lappone.

DI ANGELO RAFFINO

65. 6 NERI IN FUGA

Sei atleti affamati di vittorie e di denaro: gestivano la gara, vincevano "in gruppo" per poi dividersi il montepremi. Il secondo step: tentare il record mondiale, vincendo!

DI FRANZ ROSSI

78. EL RETO DEL CAMINO, LA VERA SFIDA

780 km per realizzare una sfida importante e umanitaria. Un percorso con partenza da Saint Jean Pied de Port fino a Santiago, 15 giorni a disposizione e una fortissima motivazione.

DI SILVANA LATTANZIO



- RUBRICHE**
76. **ALBUM**
GLI EROI CHE FECERO LA STORIA
Le figurine degli atleti che hanno scritto la storia del running.
86. **INFOGRAFICA**
45th New York City Marathon.
98. **VIAGGI**
PIRENEI LEGGENDARI
I pirenei: territori sconosciuti, bizze del tempo, difficoltà e sforzo fisico su sentieri vertiginosi. Fondamentale è tramutare le angosce e le paure in concentrazione. Il risultato è una corsa sul confine tra sogno e realtà.
DI STEFANO MEDICI
104. **RECENSIONI**
107. **AUTORI**
110. **PHOTO CREDITS**
111. **PAGINE MOTIVAZIONALI**

#viaggi Sul confine tra Francia e Spagna

Pirenei leggendari

TESTO E FOTO / Stefano Medici

L'obiettivo dell'estate 2015, il sogno di tutto l'anno e anche di più, sono Pirenei. Aspre montagne che segnano il confine tra Francia e Spagna. Il pensiero d'imboccare sentieri che si arrampicano su versanti selvaggi e puntare alle vette, segna forse il **confine tra follia e realtà**, per un trailer di abbastanza recente approccio. La preparazione è stata buona, con l'ascesa al Corno alle Scale, per un'impegnativa cresta esposta, la vetta del Cimone nel Cima Tauffi Trail, monte Subasio con mistiche esperienze e tanto d+ nelle gambe per dare sicurezza ai muscoli.

L'avventura parte da **Gavarnie**, località sul versante francese, porta d'accesso al Cirque de Gavarnie, spettacolare anfiteatro roccioso riconosciuto dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Il meteo non è il miglior alleato, ma dovrebbe concedere una piccola finestra tra due giorni.

L'attesa nella tenda assume atmosfere di un avamposto estremo, un campo base ai piedi di giganti di granito. I temporali notturni rovesciano violenti scrosci d'acqua e potenti tuoni rimbombano per la valle facendo vibrare lo spirito. Affrontare territori sconosciuti, dipendere dalle bizze del tempo, alimentano un'**ansia crescente**. Finalmente giunge il giorno della prova. Porto nello zaino forse più dubbi che certezze, ma comunque la consapevolezza di aver preparato tutto in modo ottimale. Percorsi caricati su GPS e orologio, affiancati dalla mappa cartacea, piumino leggero, guanti, fasce elastiche, gel e barrette. Check list, ok, è il momento di puntare la bussola, direzione: **Brèche de Roland**. Una gigantesca spaccatura naturale, larga 40 e alta 100 mt, lungo la frontiera franco-spagnola, sita a 2.804 mt d'altezza. Secondo la leggenda, la Breccia fu creata da Orlando, paladino di



← Port de Boucharo 0h45

Refuge de la Brèche 1h →

→
→
Plateau Bellevue 1h30

→
→
Gayarnie 2h

Carlo Magno, quando cercò di distruggere la sua spada, Durlindana, per evitare che questa cadesse nelle mani dei saraceni dopo il massacro di Roncisvalle. Pregusto una leggendaria impresa. Raggiungo in auto il col de Tendes sfidando vertiginosi tornanti, tra una fitta nebbia. Parcheggio e abbandono il calduccio dell'abitacolo, per infilarmi nella foschia che avvolge i contorni delle montagne. Inizio la corsa timidamente, intimorito dalle condizioni atmosferiche e dalla paura per l'ignoto. Il primo tratto di strada si presenta agevole regalando sicurezze di una tranquilla escursione "domenicale".

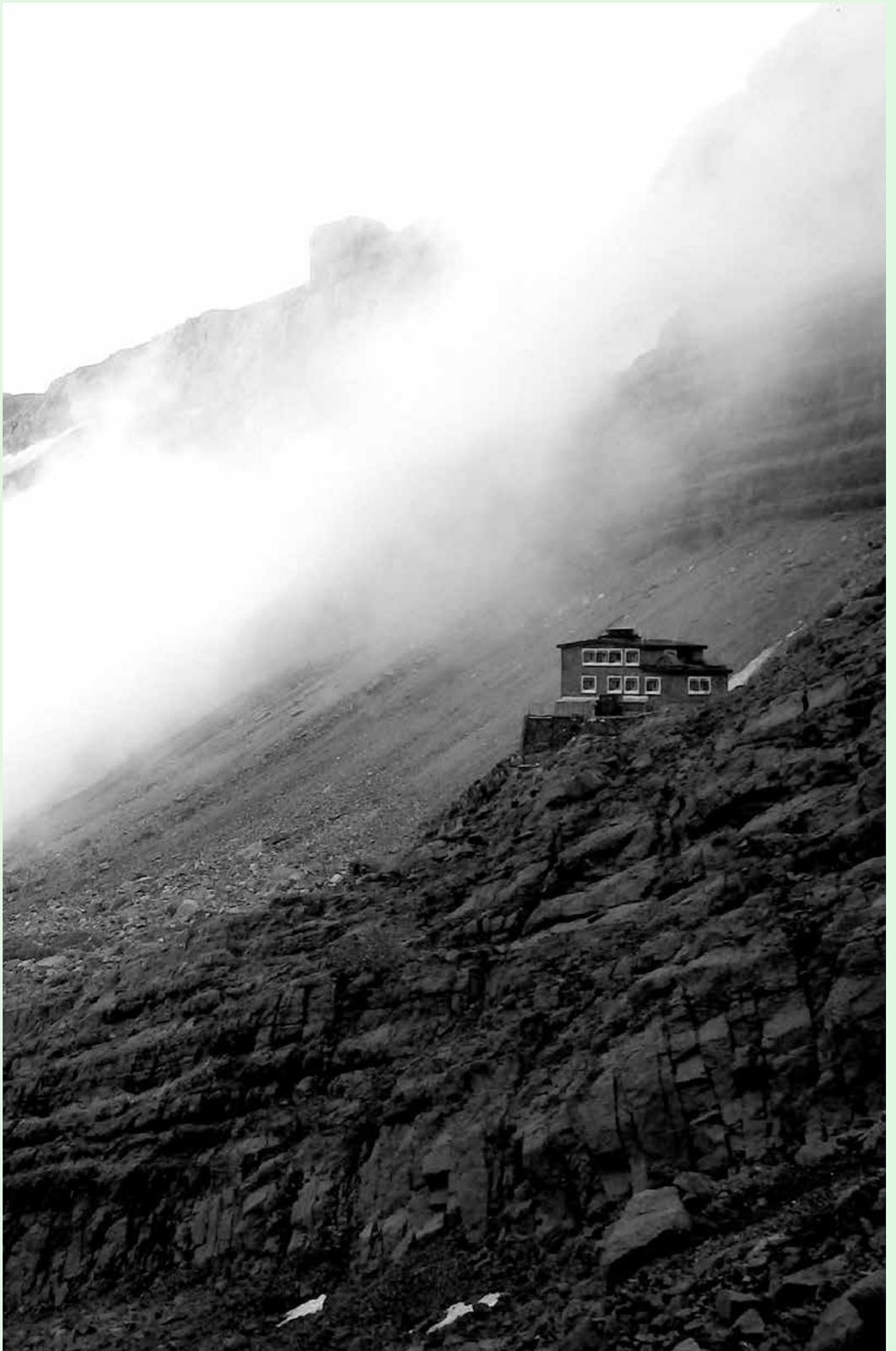
Prendo fiducia, e inizio a correre più sciolto, **i pensieri viaggiano leggeri** e mi vien da credere che si possa arrivare al rifugio in auto. Per un attimo tutte le ansie iniziali vengono spazzate via dal piacere del movimento. La cadenza è buona, ma è solo un'illusione. Le paure sono solo momentaneamente sopite e rispuntano prepotenti, alla prima variazione di ritmo, passando dallo sterrato al sentiero roccioso, in concomitanza con la preoccupazione per il cellulare che non trovo. La corsa, comunque, procede, il ritmo è buono, tanto che al Port de Boucharo, primo importante punto d'orientamento, vado fuori traccia. No, attenzione, non fuori direzione, perché il percorso l'avevo studiato, il GPS l'avevo controllato, solamente fuori sentiero, che sulle prime non porta nessuna preoccupazione. Anzi corro per versanti selvaggi, verdi, ricoperti d'erba e soffice muschio, godendo di tutto il piacere della corsa in natura.

Poi d'un tratto iniziano le rocce, ripidi pendii ricoperti da grossi massi, dove bisogna saltare di pietra in pietra per avanzare. Basta un passo sbagliato e chi mi trova più, tremo all'ipotesi. L'ansia torna a **offuscarmi la mente**, provo a rallentare, mi prendo qualche minuto

«
LA DIFFICOLTÀ,
LO SFORZO FISICO,
PORTANO PERÒ ALLA
LUCIDITÀ, NON PIÙ
ANGOSCE E PAURE, SOLO
CONCENTRAZIONE
»

per calmarmi e studiare il GPS. Indica di salire in verticale. Sulle prime non sono molto convinto e proseguo sul fianco del massiccio, poi visto le difficoltà nel procedere, decido di seguire la traccia. Incrociato il letto di un rivolo secco, inizio a salire, la via è veramente ripida, sul fondo di ghiaia si scivola e si fatica a rimanere in piedi. La difficoltà, lo sforzo fisico, portano però alla lucidità, non più angosce e paure, **solo concentrazione**.

Salgo, salgo e finalmente ritrovo il sentiero. Intanto un timido sole si affaccia tra le nubi e un fantastico panorama appare d'incanto. Così perfetta che si potrebbe veramente credere alla spada del paladino. Dopo la foto di rito, attacco immediatamente l'ultimo tratto. Mi arrampico fino alla vetta, che nel frattempo si è coperta di nuvole, la visibilità è scarsa, sembra un ambiente lunare, tra rocce lisce, cumuli di pietre, insidiose spaccature e un ghiacciaio che segna il confine. Mi godo il momento. Quando sto per tornare indietro, incrocio un gruppo con cui avevo scambiato due chiacchiere al rifugio, vedo che sono in procinto di attraversare il ghiacciaio. «Ou allez vous?» gli chiedo incuriosito. «Nous allons a la Breche» mi rispondono. «La Brèche est-ce?» insisto spazzato. «No, la Brèche est en avance», ribattono indicando un punto non





ben definito di fronte a loro. Ok, la visibilità stava per giocarmi uno scherzetto, ma siamo ancora in corsa. Mi accodo al gruppo e metto i piedi sulla calotta del ghiacciaio che risuona con cigolii e rimbombi. È una sensazione strana, da brividi e non solo per il freddo.

Seguiamo un sentiero tracciato, immersi nella nebbia. Arriviamo di nuovo sulla roccia dove inizia una **salita tecnica**. Mi aiuto con le mani per cercare appoggi sicuri. 2800 mt, segna l'altimetro, stavolta ci siamo, vedo le pareti della breccia. È un'emozione incredibile, una soddisfazione immensa. Sono sul confine tra sogno e realtà, e non solo... i cellulari, avvisando con sms, danno il benvenuto in Spagna. Per un attimo, una schiarita ci concede una magnifica istantanea del panorama sottostante, poi le nuvole coprono nuovamente tutto. La temperatura si aggira intorno agli 0 gradi, infilo il piumino e provo ad aspettare qualche minuto sperando in un'altra schiarita. Purtroppo la situazione pare non sbloccarsi e le mani iniziano a perdere sensibilità. È il momento di ritornare, ma non chiedetemi perché non ho messo i guanti... non li ho trovati, sulla carta è tutto preciso, in azione un po' meno.

Supero il ghiacciaio in uno stato tra l'estasi e il disagio per il freddo, le sensazioni sono indescrivibili assumono il sapore puro e aspro dell'**avventura estrema**. Immagini, scene di attraversate polari, sembrano riflettersi magicamente sul bianco manto. Ritrovo lo spuntone roccioso che pensavo fosse la vetta e finalmente posso cimentarmi nella specialità che al momento mi dà più sicurezza, più soddisfazione, la discesa, posso lasciare andare le gambe e assaporare il gusto della velocità.

Adesso riesco a individuare i sentieri con molta più facilità, punti rossi, frecce sui sassi, tutto risulta più chiaro. Solo un attraversamento

di una cascata dove saltano parecchi tacchetti delle scarpe non mi sembra un passaggio conosciuto, ma il resto è tutto impresso nella mente. Corro, volo, fino al **passo de Boucharo**, dove studio i cartelli per l'ultimo comodo tratto di strada. Aumento ancora l'andatura, seguendo le sensazioni delle ultime corse, dove lo stato di forma permetteva di osare un finale in crescendo. **Un'andata da esploratore, un ritorno da corridore.** ❁