

Com'è nata la tua passione per la corsa e, in generale, per la montagna?

«Fin da piccolo ho vissuto in montagna, a Ronzo-Chienis, un piccolo paesino del Trentino. Mio padre è un corridore di vecchia data, quindi va da sé aver seguito le sue orme.

Come molti giovani, giocavo nelle giovanili di calcio della squadra locale, ma partecipavo anche alle escursioni del gruppo SAT Val di Gresta (C.A.I.). Con il passare del tempo mi rendevo conto che la montagna sarebbe stata il mio futuro e grazie ai buoni risultati ottenuti nelle gare di corsa sono approdato nelle file del Gruppo Sportivo Alpini Paracadutisti (Esercito).

In questo periodo penso di aver utilizzato il tempo nel miglior modo possibile per coltivare le mie passioni, frequentando anche corsi di arrampicata e diventando anche un buon atleta di scialpinismo. Una fortuna non da poco!».

Quanto è importante per te l'ambiente che ti circonda? Ti diverti?

«Credo proprio sia un elemento fondamentale: prima di tutto deve trasmettere tranquillità e serenità in modo da esprimere le proprie doti e le proprie caratteristiche. Ad esempio quando corro, il verde dei boschi mi trasmette fermezza nel raggiungere i miei obiettivi, allenamenti o gare che siano.

L'azzurro intenso che ammiro quando corro a fil di cielo mi trasmette invece un senso di pacatezza e lealtà. Diversamente sarebbe invece correre nel classico grigio e nel rumore frenetico delle città.

Mi diverto molto nella ricerca dei miei limiti nella corsa in alta quota, sia sui pendii più ripidi che nelle discese mozzafiato, avendo pur sempre un occhio di riguardo alla sicurezza. Mai dimenticare che per la montagna ci vuole rispetto!».

Qual è la prestazione in cui hai dato il massimo? Che sensazioni ricordi?

«Il mio essere è dare tutto me stesso in ciò che faccio, che si tratti di sport, lavoro o sentimenti.

In molte competizioni sono arrivato sfinito, ma sempre con grande soddisfazione. Nelle gare a staffetta e nelle gare a coppia si tende sempre a dare quel qualcosa in più e io credo che, ad oggi, ho dato davvero tanto nel record di corsa in salita in 24 ore.

Mi sono spremuto soprattutto a livello fisico perché, pur essendomi preparato in poco meno di 4 mesi, il mio fisico si è trovato di fronte ad una situazione sconosciuta prima di allora. Non dimenticherò mai il fatto che poco prima dello scoccare della 24ma ora la testa voleva ancora correre, ma purtroppo i muscoli delle gambe non ne volevano sapere. Un dolore

fortissimo alle fasce muscolari degli arti inferiori, uguale a come avessi fatto 3000 metri di dislivello negativo alla mia massima velocità».

Qual è invece la prestazione che ti sei gustato di più? Perché?

«Le immagini televisive della discesa e dell'arrivo alla Limone Extreme del 2011 dicono tutto.

Se dovessero chiedermi se c'è stata una gara perfetta nel corso della mia carriera sportiva risponderei questa. Vincere con riscatto con i tempi di Kilian e averne ancora merito proprio di gustarsela. Peccato sia successo una volta sola!».



Quanto è importante automotivarsi in fase di allenamento? E durante la performance? Come gestisci il tuo dialogo interiore?

«È fondamentale trovare stimoli diversi durante gli allenamenti. Guai ad essere monotoni! Il nostro organismo è un po' come un bambino: bisogna farlo giocare, solo così ti darà le risposte che cerchi. Cambia percorso, cambia terreno, cambia paesaggio e cambia velocità, insomma diversifica: i risultati saranno incredibili.

A mio parere questo è un aspetto importantissimo soprattutto quando affrontiamo allenamenti impegnativi non al massimo della forma. Durante

la gara può risultare determinante per raggiungere l'obiettivo o magari perché no, la vittoria.

Personalmente è capitato di vincere il Campionato Italiano Skyrace nel 2019: continuavo a guadagnare terreno sui battistrada senza mai però riaggianciarli. «Dai che ce la fai», «Dai che ce la fai», «Dai che ce la fai?! Li ho presi a 3 km dal traguardo alzando le braccia al cielo!

Ho molte gare in tasca e questo mi aiuta molto; mi isolo dalle distrazioni e mi concentro su me stesso, mi ascolto e trasformo in energia tutto ciò che mi passa per la testa. Forse è questa la differenza che contraddistingue un buon atleta».