



Come hai sviluppato questa tua predisposizione a "tenere duro"? Ci sono episodi in particolare?

«Qui dobbiamo fare un passo indietro. L'economia della mia valle si basava soprattutto sull'agricoltura e i miei nonni lavoravano duramente nei campi. Se lavoravi mangiavi, altrimenti il piatto rimaneva vuoto.

Penso che "tenere duro" faccia parte del mio dna. Se aggiungiamo il fatto che sono un militare degli Alpini e di conseguenza ho un'impostazione comportamentale assai rigida (così dicono) dove la disciplina e la determinazione la fanno da padrona, si crea un mix perfetto nella pratica sportiva di endurance. L'occasione in cui ho davvero tenuto duro fino in fondo è stata il Campionato Italiano Skymarathon alla Maratona del Cielo e selezione per i mondiali di skyrunning, luglio 2016. Il mio obiettivo era qualificarmi e a pochi minuti dalla fine il primo posto era ormai ipotetico da un certo Pivk. Quando mancavano 2 km al traguardo ed ero saldamente in seconda posizione, ho commesso un errore da principiante: mi sono distratto perché già mi vedevo addosso la maglia azzurra e... crac! La caviggia! Ho tenuto duro e mi sono trascinato all'arrivo man-

tenendo un meritissimo secondo posto con la caviggia rotta salutando però i miei compagni che partivano per la Spagna».

Quali sono i tuoi punti di forza in gara? E quali ritieni siano quelli mentali?

«Penso che il mio punto di forza sia la costanza della forza fisica sui terreni più tecnici. Prediligo infatti salite ripide e discese impegnative, dove l'apparato muscolare è sottoposto ad uno stress continuo ed il livello di concentrazione va mantenuto alto. A livello mentale è la determinazione: senza questo sarebbe inutile presentarsi sulla linea di partenza. Nel limite del possibile mi studio le caratteristiche del tracciato evitando così di regalare secondi preziosi agli avversari».

Come gestisci la sensazione fatica durante una gara o un allenamento?

«Dopo molti anni di attività ad alta intensità conosco abbastanza bene i miei limiti. Questo mi facilita nel mantenere alti ritmi per molto tempo, appena sotto il mio limite massimo in modo di evitare il cosiddetto

“fuori giri” che comprometterebbe la prestazione.

Un aiuto fondamentale per arrivare a tutto ciò mi è stato dato dal cardiofrequenzimetro».

Come gestisci l'ansia pre-gara? Hai un rituale tutto tuo?

«Non ho problemi di ansia pre-gara. Nonostante ciò è normale un po' di tensione, che però mi aiuta nel concentrarmi e nel fissare bene gli obiettivi.

Prima dello start mi piace effettuare il riscaldamento con i vari atleti, ma qualche minuto me lo tengo sempre per me per cercare di capire le sensazioni del momento».

Come fai a vincere la noia degli allenamenti lunghi?

«Il trucco sta nello scegliere percorsi diversi dal solito e molto vari. Bisogna uscire dalla solita routine. Se trovi tracciati o itinerari in alta quota non ti annoi, fidati!».

Racconta del tuo record: com'è nata l'idea di gareggiare per 24 ore, provenendo da gare molto più corte? Cosa ti ha spinto ad andare così in fondo?



Quanto è stato determinante il team di lavoro?

«Durante il lockdown ho partecipato alle videoconferenze FISKY e quando il Dott. Sergio Giulio Roi, Presidente Federale, ci ha comunicato lo slittamento di tutte le gare all'anno successivo mi è subito scattata in testa l'idea di inventarmi un qualcosa o una situazione con lo scopo di tenermi occupato nel periodo estivo. Detto fatto: provare l'assalto al record di corsa in salita in 24 ore.

Avevo la possibilità del supporto da parte della FISKY, dell'amministrazione comunale di Mezzocorona e delle fuvvie di Mezzocorona; sarebbe stato un peccato lasciarsi sfuggire questa occasione!

Era qualcosa di nuovo per me ed ero cosciente del fatto che avrei sforzato il mio fisico in maniera molto pesante. Da qui l'idea, azzeccatissima, di farmi seguire da professionisti del settore ma soprattutto di persone fidate.

Il Dott. Roi per la preparazione atletica, il Dott. Martini Giorgio per ciò che riguardava l'aspetto nutrizionale ed il CT della Nazionale per tutto ciò che riguardava l'aspetto logistico ed organizzativo. La cilegina sulla torta è stato organizzare il raduno collegiale proprio nel weekend del record a Mezzocorona.

Per la prima volta un record di skyrunning è stato omologato dal CONI, 21.720 mt in 24 ore!».

Durante la performance, come hai gestito momenti di cedimento, se ne hai avuti?

«La vera difficoltà si è presentata alle prime ore del mattino, verso le 05.30, quando pur avendo un vantaggio di 5 ore sul record precedente, il dolore alle gambe si faceva sempre più intenso. Man mano che passavano le ore pativo sempre di più: metro dopo metro, scalino dopo scalino e minuto dopo minuto. I muscoli sempre più pesanti e tutto diventava più difficile.

La chiave della volta è stata però la mia lucidità ed il team che mi sapeva dire le parole giuste al momento giusto».

Qual è la motivazione che ti spinge a fare ancora gare e sognare nuovi record personali?

«Sono di natura molto competitivo e mi piace confrontarmi con gli atleti d'élite. A mio parere è il miglior stimolo per migliorarci sempre più.

È vero che dopo questo record ho detto "basta e mai più", ma ultimamente varie persone mi hanno chiesto di provare qualcosa di nuovo e interessante. Questa esperienza condivisa con un bellissimo team è stato un bel vedere ed ha richiamato l'interesse di molte persone, giovani e diversamente abili soprattutto, che sento tutt'ora: questo sarebbe già un ottimo stimolo per programmare un altro progetto».