



Alla conquista della Spartan Trifecta

Le Mud Run sono sempre più diffuse e popolari. Più o meno goiardiache, coinvolgono ogni anno un numero crescente di runner. E attenzione: non sono semplicemente una valida alternativa alla corsa, ma rappresentano un vero e proprio movimento che coinvolge chi corre così come chi va in palestra. Una disciplina che acccontenta tutti perché chi corre ha bisogno di rinforzare tutti i muscoli del corpo coinvolti nella corsa e chi va in palestra ha invece bisogno di correre per migliorare la propria condizione aerobica. Tra le tante alternative, ce n'è una in particolare a cui sono particolarmente affezionato: la Reebok Spartan Race. Chiamarla semplicemente obstacle race è riduttivo, e la considero la gara ad ostacoli per eccellenza, una mud run tra le più dure e impegnative. Sono tre le distanze che la caratterizzano e nelle quali ci si può cimentare - Sprint, Super e Beast - rispettivamente di 5, 10 e (oltre) 20 km.

IL RACCONTO

E quest'anno volo in Spagna per la seconda volta per gareggiare in una Spartan Race: dopo Madrid, dove ho preso parte alla Sprint, è la volta di Barcellona, dove mi aspetta la Beast. Già dal nome uno dovrebbe capirlo che bisogna stare attenti ad accettare certe sfide. Distanza? Più di 20 km. Ostacoli? Più di 30. Con una grande incognita, non si sa quanto di più siano i chilometri e gli ostacoli. Prima di partire mi guardo intorno e vedo solo colline attraversate da sentieri, boschi, salite e discese ripidissime. Non riesco bene a identificare il percorso, ma ho una sola certezza, sarà una lunga giornata. E in effetti gli ostacoli, che in un primo momento supero abbastanza



L'8 OTTOBRE A BARCELONA SI È SVOLTA LA REEBOK SPARTAN BEAST. IN ITALIA L'ULTIMO APPUNTAMENTO DEL 2016 È STATO A TARANTO IL 29 E 30 OTTOBRE. SI RIPARTE POI IL 29 APRILE 2017 CON LA TAPPA DI ORTE.

agilmente, dopo qualche ora sembrano essere insuperabili. La Beast non è certo una gara che chiudi in un'ora, basti pensare che il GPS al traguardo dice 25,5 km e oltre 2.000 m di dislivello positivo. Tante le prove da superare a partire dai classici muri in legno (di diverse altezze) da scavalcare, fino a enormi stagni (o forse è meglio dire pozze) di acqua letteralmente ghiacciata, passando da pesi da trascinare, pneumatici da portare in spalla, secchi di sabbia e catene da 30 kg sul groppone. Persino una prova di memoria, ossia un codice da ricordare e ripetere un quarantina di minuti dopo. E poi loro, le temutissime corde, usate nei modi più disparati: attorno a carrucole per sollevare dei pesi, legate ad

altri per trascinarli da un punto a un altro e ricoperte di fango, scivolose, sulle quali arrampicarsi. Scale di corda, con i muri che, sul finale, diventano sempre più alti. E un giudice a presidiare ogni ostacolo. Se arrivi stanco, fai davvero fatica e non sempre le braccia reggono

lo sforzo. Inoltre alla Reebok Spartan Race non si possono saltare gli ostacoli. Quando le forze ti abbandonano, c'è anche la penitenza, trenta burpees per ogni prova non superata, alla fine perdi perfino il conto di quanti ne hai fatti. Si arriva al traguardo davvero esausti e

provati, ma con la consapevolezza e la grande soddisfazione di aver superato i propri limiti. Sprint e Beast quindi, due distanze su tre che sono riuscito a conquistare in un anno. E se avete visto una medaglia della Reebok Spartan Race sapete che dietro a quella da finisher ce n'è un'altra, o meglio lo specchio di un'altra. Una medaglia da comporre completando tutte e tre le distanze nell'arco di un anno, dal primo gennaio al 31 dicembre. E a questo punto mi rimane solo la Super (quella da 10 km) per conquistare la Spartan Trifecta.

Il prossimo appuntamento con la Reebok Spartan Race in Italia - l'ultimo del 2016 - è a Taranto il 29 e 30 ottobre dove si potranno correre tutte e tre le distanze. Si riparte poi il 29 aprile 2017 con la tappa di Orte.





Gran debutto per il Cmp Trail

GARA CORTA E GARA LUNGA, LE ABBIAMO VOLUTE PROVARE ENTRAMBE TANTA ERA LA CURIOSITÀ PER QUESTO NUOVO APPUNTAMENTO DI TRAIL ORGANIZZATO DAL NOTO MARCHIO DI ABBIGLIAMENTO E CALZATURE. E NE È VALSA LA PENA PERCHÉ UN TERRITORIO COSÌ VARIO E RICCO DI CULTURA SPORTIVA ED ENOGASTRONOMICA MERITAVA DAVVERO DI ESSERE VALORIZZATO CON UN'INIZIATIVA COME QUESTA.

Stai correndo sul lungo Brenta, hai già percorso parecchi chilometri sulla sponda est, poi hai attraversato il celebre Ponte degli Alpini di Bassano del Grappa. ora ti trovi sulla sponda opposta. Senti dei passi alle tue spalle, poco dopo vieni superato da un fisico longilineo e agile. I passi rapidi, la schiena un po' incurvata di chi pare averne vinte tante di battaglie... lo riconosci all'istante, dalla maglietta grigia Dryarn: ti ha appena superato Marco Olmo.

sione di crescita e aggregazione anche per i giovanissimi senza particolari controindicazioni.

IMPRESSIONI SUL PERCORSO / Il percorso di gara della 39 km era davvero vario e interessante. Il meteo, non eccellente ma piuttosto nuvoloso, ha fortunatamente retto e non ha impedito di gustare appieno il bel territorio bassanese. A detta anche di alcuni degli atleti più forti al via e in accordo con le nostre impressio-

reso la corsa particolarmente tecnica. Il rischio di un così lungo tratto corribile in piano era ovviamente quello di non tenere adeguate riserve per l'ultima salita finale, la più impegnativa: circa 700 metri di ascesa, spesso su sentieri molto stretti e con diagonali in pendenza. Poi una ripida discesa di circa 300 metri e ulteriore risalita di altri duecento e infine la pianata finale verso Bassano del Grappa. Il percorso fino al 16esimo chilometro era in comune con quella della gara corta.

I VINCITORI /



Podio maschile della Long

Tre gare parallele, per un totale di quasi 900 iscritti in arrivo da 6 diverse nazioni. A tagliare per primo il traguardo è stato **Matteo Pignoni**, del Team Tecnica, che ha completato i 41 km della gara con un tempo di 3h 32' 42". Risultato, questo, arrivato quasi inaspettato, vista la dichiarazione di difficoltà dello stesso Pignoni ad allenarsi a dovere per impegni di lavoro. **Silvia Serafini**, invece, decima assoluta, ha dominato la corsa al femminile con un tempo di 4h 10' 49", staccando di 25 minuti le prima delle sue avversarie. A gara appena terminata Silvia ha usato parole di elogio per l'organizzazione ammettendo, come già fatto da Matteo Pignoni, che il percorso veloce e pianeggiante nella prima parte ed estremamente ostico nella seconda l'ha colta di sorpresa. Grande successo anche per il percorso di 16 km, che ha visto ben 462 runner al nastro di partenza. Tra loro anche un mito del mondo running, **Marco Olmo**. Vincitore a 58 anni de L'Ultra Trail del Monte Bianco nel 2007 e di altre numerose competizioni, **Marco Olmo** ha spento 68 candeline il sabato pre gara ed è stato presente all'evento bassanese.



È questa la ciliegina sulla torta della nostra bella esperienza al Cmp Trail, la gara di trail promossa dall'azienda Fratelli Campagnolo sui sentieri e sulle strade del suo territorio, quello di Bassano del Grappa. L'evento si è svolto domenica 9 ottobre e la nostra redazione ha voluto partecipare in forze: abbiamo infatti corso sia la gara corta sia quella lunga. Ci siamo diretti con calma il sabato a Bassano per goderci la giornata in visita alla cittadina e i suoi bellissimi dintorni. Le gare di questa manifestazione sono state tre: quella lunga di 39 km (in realtà per esigenze logistiche, alla partenza ci hanno comunicato che al percorso erano stati aggiunti due ulteriori km) con un dislivello positivo di 1.600 metri, quella corta di 16 km e 520 metri di salita, e, a dimostrazione dell'attenzione dell'organizzazione e del title sponsor di gara Cmp alle giovani leve, una Youth Trail per studenti delle scuole medie e superiori di 7 km con un dislivello di 200 metri. Segno che il trail può diventare una bella occa-

ni, si trattava di un percorso piuttosto veloce, caratterizzato da un lungo tratto mediano (dal 9° al 18° km) pianeggiante sul lungofiume che costringeva a correre molto. La partenza invece, dopo un paio di chilometri in piano per distendere il gruppo, presentava subito una discreta salita di circa 400 metri di dislivello interrotta solo da un breve tratto di discesa e falsopiano. Dopo essere transitati per il centro di Bassano sul tradizionalissimo ponte e aver percorso a passo di corsa l'altra sponda del Brenta, arrivavano circa 9 km piuttosto nervosi attraverso i filari dei vigneti dove si producono i tipici vini del territorio. Qui ripidi e brevi strappi si alternavano a tratti diagonali corribili e a ripidissime e (scivolose) discese sui prati che fanno da base alle piante di uva. La prima parte del percorso era ancora piuttosto umida dal giorno prima, e dunque i ciottolati di alcuni sentieri erano davvero viscidii, così come certe discese su strada inumidite dal fango dei runner che ci precedevano. Tutti questi aspetti hanno

UN TERRITORIO RICCO / Bassano del Grappa ha scritto una pagina importante della storia del trail, ospitando tra i suoi sentieri e le sue colline questa prima edizione del Cmp Trail. Per questo esordio, sono stati registrati numeri da record sui percorsi immersi nel verde tra i fitti boschi di Pove, Solagna, Bassano del Grappa e Marostica, con passaggi fra i vigneti e gli ulivi tipici della zona. Terreni accidentati, ripidi saliscendi e scalinate impervie, il tutto si è svolto a pochi passi dal fiume che ha fatto da cornice all'evento assieme a Villa Angaran Bianchi Michiel, patrimonio dell'Unesco, punto di partenza e di arrivo della gara, che ha accolto non soltanto gli atleti ma anche i tanti accompagnatori e appassionati giunti in città per l'evento. Un evento reso possibile, oltre che dal marchio dei Fratelli Campagnolo, anche dal main sponsor Dryarn, e da Proaction, Fizan, Fantic e molti altri, che certamente saranno soddisfatti dalla visibilità raggiunta. L'appuntamento è dunque al prossimo anno: l'8 ottobre 2017 sarà ancora Cmp Trail.



Podio femminile della Long



Podio della Youth Trail



Tre nazioni in sette giorni

UN TRAIL LUNGO 247,3 KM, DA GARMISCH-PARTENKIRCHEN A BRESSANONE, CON 14.973 METRI DI DISLIVELLO. UNA PROVA DI GRANDE RESISTENZA CHE RICHIEDE UN FORTE SPIRITO DI SQUADRA E SFORZI DAVVERO ESTREMI.

Il trail running è sempre più diffuso e sono sempre più numerose le persone che si dedicano alla corsa e agli sport all'aria aperta. Crescono a vista d'occhio i runner che preferiscono stare lontani dall'asfalto, spinti dalla stessa motivazione: panorami emozionanti e percorsi mozzafiato. E c'è una gara in particolare che mette a dura prova gambe e testa dei trail runner: si chiama Gore-Tex Transalpine-Run. Sette giorni di competizione - dal

3 al 10 settembre - con più di 300 squadre (si corre in coppia) pronte a correre da Garmisch-Partenkirchen a Bressanone. Un percorso lungo 247,3 km con 14.973 metri di dislivello che attraversa tre nazioni in sette giorni. Una prova di resistenza straordinaria che richiede un forte spirito di squadra e sforzi davvero estremi. Otto categorie presenti in gara suddivise in base all'età: uomini, donne, mixed, master men e senior master men,

master women (la coppia deve avere complessivamente almeno 80 anni), master mixed e senior master women (insieme almeno 100 anni).

LA SESTA TAPPA - IL RACCONTO

È stato un grande onore per me essere ospite di Gore-Tex e provare il brivido di partecipare a una tappa, la sesta, da San Leonardo in Passiria fino a Sarentino (BZ). La frazione che corro è di 33 km con 2.440 metri di dislivello. La montagna è lì a guardarmi con tutta la sua imponenza. Non ha fretta, aspetta silenziosa mentre il sole è alto nel cielo. I primi chilometri sono facili, si corre e a tratti si cammina: c'è un po' di traffico. Si sale, continuamente. Regolo meglio i bastoncini e mi rendo conto che questa è un'esperienza unica. I primi 2.000 metri di dislivello sono concentrati tutti qui. Si parte da 600 e si arriva fino in cima, a 2.600 metri. Ed è proprio vero: i panorami qui sono mozzafiato, tolgono



il respiro, in tutti i sensi e le emozioni forti, concentrate, arrivano quando meno te le aspetti. La salita sembra non finire mai mentre i prati lasciano spazio alle rocce, dure e spigolose. Loro non vogliono sentire ragioni. La stan-

chezza che prende il sopravvento, ma la voglia di raggiungere la vetta supera ogni cosa. Lo sforzo è incredibile e, una volta arrivato in cima, chiudo gli occhi e respiro a pieni polmoni: la montagna si è lasciata domare, conquistare. La montagna mi ha fatto un regalo. Sono felice, lacrime agli occhi, anche se in realtà la parte più difficile deve ancora arrivare. La discesa mi aspetta e con lei il dolore costante alle ginocchia. Correre in discesa è difficile, richiede abilità particolari e anche un po' di coraggio. E il coraggio lo trovo affiancando una coppia e correndoci insieme per lunghi tratti. Siamo un po' in ritardo sulla tabella di marcia, potremmo non arrivare in tempo all'ultimo cancello. Invece, contro ogni probabilità, ce la facciamo, arriviamo in tempo e possiamo proseguire. Non sappiamo se sia una benedizione o una specie di penitenza per aver sfidato la montagna. Siamo distrutti, le energie sono sempre più difficili da trovare, ma ormai i cartelli dei chilometri mancanti passano da doppia cifra a cifra singola. Ce la possiamo fare, ce la dobbiamo fare. E ce la facciamo. Quando taglio il traguardo il mio orologio dice 36 km e oltre 2.700 metri di dislivello. La testa ha vinto sul corpo. Io ho vinto, contro me stesso e contro i miei limiti che ho sconfitto e superato.



LA SPORTIVA SYNTHESIS /

Le mie compagne di avventura

Delle mid-cut adatte all'escursionismo veloce, molto ammortizzate e traspiranti



Con me alla Gore-Tex Transalpine-Run le Synthesis Gore-Tex Surround by La Sportiva. Queste scarpe non sono scarpe da trail running pure, ma piuttosto delle mid-cut dedicate a quello che si chiama fast hiking: escursionismo veloce con carichi leggeri su sentieri sterrati.

Le ho scelte perché sono molto ammortizzate e comode da indossare, ma soprattutto per la tecnologia Gore-Tex Surround che garantisce una traspirazione incredibile, visto che la superficie traspirante - che comprende tutta la tomaia - per la prima volta coinvolge anche il sottopiede.

Grazie a questa soluzione, l'umidità e il calore escono dalla scarpa tramite le aperture di ventilazione laterali e i piedi restano più asciutti. E visto che sono delle Mid (altezza media) proteggono anche da eventuali sfregamenti della caviglia contro rocce, sassi e radici.