

Correre è un po' volare

13 feb 2010, 9:09

Correre è un po' volare ,questo il titolo del libro intervista curato da Franco Faggiani , sicuramente un bravo giornalista perché con una serie impressionante di domande è riuscito a “far parlare” un certo Marco Olmo ultramaratoneta di rango . Dopo averlo letto posso dire che la fatica di Faggiani è stata premiata. Ne è uscito un ritratto a “tutto tondo” di un atleta davvero eccezionale per le straordinarie performances ottenute , e qui risiede l'eccezionalità, ad una età non più verde per non dire di piena maturità . Un uomo che ha incontrato la corsa dopo essersi cimentato anche in altri sport ,seppur per diletto, compreso lo sci da fondo, all'età di 27 anni quando qualche altro suo coetaneo , dopo contatti non sporadici con l'agonismo, appendeva le scarpette da corsa al chiodo –

Un atleta maturato lentamente con il tempo come ,silenziosamente diventano buoni i vini nelle botti di legno del piemonte regione a cui appartiene, la Val Vermentagna , dove vive e a cui è molto legato fisicamente e mentalmente .Dotato, ancora oggi, di un fisico asciutto (1,81 cm di altezza per 66 Kg) , con un cuore che batte ai minimi , pressione sanguigna quasi sotto i piedi , valori dell'emoglobina tendenti verso il basso , vegetariano e proveniente “dal mondo dei vinti” ,secondo un' efficace espressione dello scrittore Nuto Revelli suo conterraneo -Un rappresentante di quelle tante persone che per campare han dovuto sempre tirare una pesante carretta .Corre , e lo dichiara apertamente, per rifarsi , per andare a cercarsi qualche zuccherino dopo anni di vita difficile e tribolata.

Figlio di un agricoltore è vissuto per anni senza i comforts , ormai scontati dell'era moderna , abituato a bere l'acqua di fonte , munito di manualità contadina in grado,quindi, di coltivare un orto ,far legna e altri lavori legati alla terra. Ex operario di un cementificio costruito proprio nei pressi dove era cresciuto , costretto all'immobilità per tante ore al giorno a causa del lavoro di manovratore di macchine scavatrici a cui era addetto , scopre la corsa per non fermarsi più andandosi a cercare le corse più impegnative , massacranti , estreme che esistevano sulla faccia della terra affermandosi , terminandole con ottimi piazzamenti o ritirandosi (capita anche ai miti anche se lui non si sente tale) , solo quando i guai fisici lo sovrastano in modo traumatico come nel 2009 nell'ultrail del Bianco altrimenti rimane in gara per rispetto degli organizzatori e degli avversari.

Da giovane non avrebbe mai pensato di ritrovarsi alla sua attuale età a girare il mondo correndo o fare il girotondo intorno al Monte Bianco vincendo addirittura due edizioni consecutive (2007 e 2008) dell'ultratrail omonimo : quasi 160 km di lunghezza e 9000 metri di dislivello complessivi.

Dalla lettura emerge un personaggio schietto e genuino : le risposte alle sollecitazioni dell'intervistatore sono sempre a tono, precise e senza fronzoli ; impossibile fraintenderlo o cercare contraddizioni nel discorso .

Si delinea così pagina dopo pagina , con chiarezza, la figura di un atleta oramai navigato capace di leggersi alla perfezione , “ so sempre sin dove posso arrivare usando solo il cervello” , che ammette di non aver mai avuto doti di sprinter ,né di essere un corridore bello da vedersi in azione ironizzando,addirittura, sulla propria andatura . Conosce bene i propri punti di forza affermando che le gare di montagna si vincono buttandosi in discesa a rotta di collo contando su quadricipiti ben sviluppati (posso confermare la veridicità di questa affermazione in quanto

nelle poche gare di montagna da me disputate ,compresa quella del monte Chaberton ,3130 metri, sono sempre stato superato in discesa da questi specialisti, veri camosci volanti.) .E' conscio di quanto sia esigua la linea di separazione tra stato euforico e abbattimento , e, come tali contrastanti momenti psicologici accompagnino sempre un atleta durante le gare ,specie quelle più lunghe . In gara teme solo sé stesso ed il percorso per via delle mutevoli condizioni climatiche .Non ama le gare a tappe perché è meglio giocarsi tutto in un giorno e nemmeno i percorsi da ripetere all'infinito .

L'asfalto non è proprio il fondo preferito abituato, com'è, a correre tra le montagne o in mezzo alla natura su terreni sterrati . Non perde troppo tempo a costruirsi strategie di gara perché vengono azzerate dalle condizioni agonistiche che si creano dopo il classico sparo alla partenza o dalle condizioni atmosferiche che si incontreranno lungo il percorso.

Partecipa , a 61 anni, ai campionati mondiali ultratrail ,in Francia, 68 chilometri , regalandosi un 14esimo posto.

Cura con attenzione e pignoleria i dettagli del materiale di corsa cercando la qualità e la leggerezza a partire dalla maglietta : la preferisce confezionata con un tessuto particolare , il dryarn ,una microfibra leggera ,isolante ,traspirante oltreché riciclabile -Anche i calzini hanno caratteristiche particolari composti da sette fibre così come le scarpe scelte tra le molte marche in commercio orientandosi verso quelle in cui si sente realmente a proprio agio possibilmente con un numero in più preferendo sempre quelle più leggere . Gli zainetti in commercio, invece, non lo soddisfano appieno per cui provvede ad effettuare personalmente delle funzionali modifiche ..

Tra i principali valori a cui si ispira ,direi inalienabili , c'è la casa , punto di riferimento da tornarci appena possibile dopo le competizioni per ricaricarsi , per pensare a possibili nuove sfide anche se la vera sfida è quella verso sé stesso ed è quella che ,sicuramente lo attira di più . Non in secondo ordine c'è la sua ombra , la sua Renata : sa capirlo e leggerlo come nessun altro dopo 30 anni di matrimonio , sa incoraggiarlo nei momenti clou delle competizioni e non solo , gli compra le barrette energetiche , lo segue ovunque .

Altri valori gli fanno da contorno : certamente il rispetto per l'ambiente (non si è mai permesso di gettare alcun rifiuto in montagna) e per gli avversari che attua attendendo,anche ore, sulla linea d'arrivo l'ultimo dei concorrenti , l'essenzialità .L'allenamento giornaliero è ,invece , il suo vero compagno ed è svolto quasi sempre in solitaria con una dose minima di due ore. Per i cosiddetti lunghi sono ,invece, previste 5/6 ore al giorno e, nei periodi pre-gara., 7/8 ,anche di notte. Pieni di buon senso sono i consigli dispensati durante l'intervista per chi vuol avvicinarsi alla corsa , alle corse estreme : cominciare per gradi tenendo un ritmo sostenibile , respirare in modo profondo , essere regolari negli allenamenti , tenere sempre nel proprio serbatoio qualche goccia d'energia di riserva, soprattutto in gara , allenare sia fisico e mente con la stessa intensità e poi correre , correre e,ancora, correre.

Infine l'invito ,quasi a sorpresa, a ricercare la qualità nella corsa sviluppando maggiore agilità, curando lo stile Evidentemente è cosciente di quanti vede correre scompostamente e trascinarsi ,in modo faticoso , all'arrivo.

E poi ancora sprazzi di vera umanità quando parla della sua paura , di quando si presenta per l'ennesima volta alla linea di partenza chiedendosi : sarà l'ultima gara a cui partecipo ? Evidentemente sente dentro di sé l'avanzare dell'età , comincia a fare i conti con un fisico sempre eccezionale ma più vulnerabile ed un po' usurato

da tante fatiche , intravede una porzione sempre minore di gare a cui poter partecipare.

Questi sono i tratti che più mi sono rimasti impressi dopo aver letto il libro di questo atleta vincitore , tra l'altro, di sei edizioni della Cromagnon (si disputa su un percorso da Limone Piemonte a Cap d'Ail in Francia) ,gran corridore e autodidatta

Non esito a definirlo un guerriero della notte perché Marco , come racconta , ha davvero attraversato tante notti correndo al buio certamente lottando contro stanchezza ,scoramento ,solitudine trovando le prime luci dell 'alba ad attenderlo spesso vincitore così come nella sua esistenza ha attraversato il buio della vita grama per gustare ,finalmente forse per un compenso carnico , quelle meritate soddisfazioni in campo sportivo qui sinteticamente accennate.

PS La lettura del libro è comunque da integrare con la visione del documentario Il Corridore realizzato da Paolo Casalis e Stefano Scarafia ,.

Per saperne di più e approfondire : <http://www.marcoolmo.it>

Per acquistarlo on -line :www.lulu.com

Scheda realizzata da cristinipietro@alice.it per il salotto letterario del blog Runners per caso