

Puoi farci una breve presentazione umana ed atletica per fare la Tua conoscenza ?

Ho 35 anni, sono sposato , ho due figli di tre e sei anni. Lavoro in fabbrica ove mi alterno nei due turni di lavoro: mattina o pomeriggio. Per me la corsa è legata alla montagna dove respiro un grande senso di libertà

Quali sono state le vittorie o traguardi più significativi ?

Credo di aver collezionato, sinora, circa 100 vittorie in gare in montagna oltre a una serie di piazzamenti di rilievo. Ho vinto 11 volte la Tre Rifugi Val Pellice su 13 mie presenze in quella gara sia in coppia che a livello individuale, il Mezzalama race (non quello più famoso) e detengo attualmente il record di ascensione-discesa al Re di Pietra (3h e 12') con partenza /ritorno al Pian del Re (sorgenti del Po) oltre ad una serie di vittorie a carattere locale e piemontese

Nota : per un elenco completo delle sue vittorie e piazzamenti consultare http://it.wikipedia.org/wiki/Paolo_Bert

Come ti sei avvicinato alla corsa in montagna ed il perché di questa tua scelta

Un forte e determinante stimolo è stato mio zio Domenico Bruno Franco , tra l'altro vincitore di un'edizione della Tre Rifugi in coppia con il mio attuale allenatore Carlo Degiovanni e scomparso da pochi anni. Sin da piccolo i miei genitori mi portavano ad assistere alle sue gare in montagna come la Tre Rifugi .Fu allora che maturai la determinazione di dedicarmi alla corsa in montagna da grande con nel cuore l'aspirazione di poter un giorno presentarmi al via di questa classica

Come hai ricordato sei detentore di uno storico record che riguarda la cima più rappresentativa delle Alpi Cozie , il Re di Pietra (Monviso) oltre ad aver vinto per ben 11 volte la Tre rifugi. Posso chiederti quali sono le motivazioni che ti spingono ad allenarti con regolarità e cercare la vittoria ?

Preciso subito che non riesco sempre ad allenarmi con regolarità anche se seguo un certo piano di allenamenti durante l'anno. La

motivazione mi viene dai buoni risultati che ottengo grazie ad un fisico forte e predisposto per questo tipo di corse (nota mia : brevilineo e leggero) che oggettivamente mi fornisce un vantaggio competitivo rispetto ad altri fisici di atleti che pur allenandosi molto non riescono ad ottenere risultati tecnici di rilievo .Comunque sono persone che godono della mia ammirazione e stima per l'impegno che dedicano alla corsa

Visto che abbiamo parlato di allenamenti puoi raccontarci come organizzi la tua stagione agonistica o illustrarci i tuoi piani di allenamento?

Direi di dividere l'intero anno in due fasi ben distinte:

- la prima, che inizia a Febbraio e si prolunga sino ad Aprile , rappresenta la cosiddetta “ costruzione atletica” ove vengono poste le fondamenta per sostenere la stagione agonistica. In questo periodo seguo una tabella predisposta dal mio allenatore privilegiando allenamenti su percorsi collinari svolti a media/ alta intensità(almeno tre la settimana) , con allunghi in salita al fine di realizzare un buon potenziamento muscolare ed alternando spunti di velocità sui 400 metri. Stimo in 70 km la mia percorrenza settimanale per questo tipo di lavoro.(Nota : mi sembra di capire che questa particolare preparazione atletica sia fondata su una metodica che potremmo definire “tipo fartlek” e svolta in ambiente collinare)*

La seconda fase è legata alla stagione agonistica che prende avvio, in genere, a Maggio. In essa l'allenamento è costituito sia dalle gare stesse che da una serie di lunghi o lunghissimi spesso provando i percorsi di gara . Lunghi che il giorno dopo la gara sono svolti a ritmo lento mentre nei giorni seguenti sono ravvivati da un'andatura più decisa

So che sei “ ispirato” da Carlo Degiovanni che, in fatto di corse alpine la sa lunga, .Puoi dirci quanto è importante il rapporto con Lui ?

E' un rapporto umano importante tanto che rimane un insostituibile punto di riferimento specialmente quando mi

accade di “andare in crisi” sul lavoro atletico che sto facendo . A quel punto gli telefono e Lui sa sempre consigliarmi nel modo giusto

Nel pinerolese e non solo sta sempre più prevalendo la visione di una corsa rivolta al proprio benessere psico-fisico e non tanto alla competizione, al risultato , alla performance. Di fronte a questa tendenza come spieghi la tua scelta e di altri di continuare nella competizione ?

Direi che la distinzione tra puri amatori della corsa e atleti competitivi vale prevalentemente per le corse in pianura o giri podistici. Nella corsa in montagna direi che sono quasi tutti competitivi ; è gente che fatica un sacco e che vuol misurarsi con altri oltre che con se stessa. Pochi sono quelli che all’arrivo presentano un volto disteso e non solcato dalla fatica. Ciò significa che han dato tutto nella corsa senza correre al risparmio o godersi la montagna

Non sono molto informato ma leggendo i giornali , siti specializzati ho la sensazione che in zona Tu sia un “piccolo Re” o “l’uomo da battere” e quasi sempre metti in fila gli avversari che forse han rinunciato ad insidiarti . Non pensi che per la Tua crescita atletica e psicologica dovresti mettere il naso oltre le nostre montagne visto che hai classe da vendere ?

Posso definirmi un atleta locale, legato al mio territorio anche se non manco di misurarmi con atleti a livello nazionale su montagne diverse da quelle delle nostre valli partecipando ad alcune gare di skyrace fuori zona. Quest’anno, ad esempio, sono stato a Tesero il Val di Fassa cogliendo un terzo posto nella prima prova del campionato italiano di Skyrace . La val d’Aosta ,poi, mi vede presente con una certa frequenza oltre a partecipare a trails organizzati in Liguria .Nel 2004, se ricordo bene, insieme ad altri miei due amici ho preso parte ad una staffetta del campionato italiano Fidal svoltasi a Domodossola conseguendo il 18° posto .Nel 2013 ho partecipato al circuito internazionale Gorotex La Sportiva che si è concluso a Vezza D’Olio (Bg) il 25 Agosto classificandomi al secondo posto .

Tieni presente che andare in trasferta rappresenta un costo economico non indifferente ed è un fattore che limita in parte le mie uscite anche perché per mia scelta mi faccio accompagnare dalla mia famiglia

Indubbiamente sei una persona molto dotata da madre natura in grado di sopportare le sollecitazioni ad articolazioni e tendini soprattutto nelle discese percorse a rotta di collo. Non pensi che questa somma di microtraumi possano alla lunga minare anche un organismo molto forte?

Penso di sì anche se proprio non mi pongo il problema . Ogni attività ha i propri inconvenienti d'altronde

Una corrente di pensiero sostiene che la montagna è da gustare, osservare, apprezzare nelle sue varie sfaccettature per cui non apprezza chi come Te l'aggredisce con la velocità senza entrare veramente in contatto .Tu cosa rispondi?

Rispetto questa visione anche se , per quanto mi riguarda, non penso con la mia velocità in salita o discesa di "rovinare la montagna" . Anzi mi ritengo, senza riserve, molto rispettoso della medesima. Spesso infatti durante i miei allenamenti non mi limito ad andare per sentieri ma mi fermo spesso a spostare rami o svolgere una minima attività di manutenzione per rendere agevole il cammino di chi passerà di lì dopo di me

Quando si rimane in gara e in solitaria per più ore sia in allenamenti variando scenari in continuazione , salendo e scendendo per valli e per monti quali pensieri di occupano la mente ?

Sono invaso da un grande senso di libertà anche perché mi alleno sempre in solitaria sino al punto da non avvertire quasi la fatica riuscendo mentalmente a concludere rilassato, alimentando pensieri positivi , pensando a cose belle come la mia famiglia. Tutto ciò rappresenta un vero antidoto alla presunta fatica

A proposito di mente ritieni che un allenamento completo debba comprendere non solo metodiche particolari ma anche un addestramento a tenere la mente focalizzata sulla corsa?

Penso di sì anche se non pratico alcun tipo di esercizio mentale per migliorare le mie prestazioni

A questo riguardo visto che il tema mi interessa molto ed è oggetto del mio prossimo libro puoi dirmi come riesci a mantenere la concentrazione sulla gara per tante ore ?

Beh posso dirti che riuscire a mantenere la concentrazione è una dote che s'impura progressivamente con gli anni gareggiando con continuità. Ad esempio quando ho fatto il record di ascesa/ discesa al Viso posso dire che è stato ,soprattutto merito, della mia testa e non tanto del mio allenamento fisico che era estremamente attenta ad ogni passo che facevo unita alla consapevolezza che proprio ogni passo era importante per realizzare l'impresa . Non ho infatti mai guardato l'orologio se non alla fine perché tale azione mi avrebbe distratto dal momento che stavo vivendo

Ti ritieni un atleta non professionista anche se le tue imprese propenderebbero per questa qualificazione o solo un atleta a tempo perso ?

La risposta corretta e senza presunzione è che debbo constatare che ,in effetti , corro a livello professionale nel senso che riesco a realizzare performances di rispetto pur portandole a termine da dilettante infatti lavoro in fabbrica e mi alleno quando i turni di lavoro me lo consentono.

Purtroppo oggi e forse anche ieri il mondo dello sport è sporcato da una serie di pratiche illecite per “andare più forte” o superare i propri limiti .Penso che Tu non appartenga a questa schiera di disonesti e che sia il classico atleta a pane ed acqua . Me lo puoi confermare ?

Si posso confermartelo con una correzione : sono un atleta a “ pane e salame” . Mi piace mangiare di tutto e non seguo nessuna dieta

Ti do una notizia : è mia intenzione lanciare con qualche organizzatore di eventi podistici una campagna di sensibilizzazione con il motto : “io corro etico “ . Che ne pensi ?

Vorrei capire meglio

Si . è un provvisorio elenco di una serie d' intenti aventi un valore etico che ogni atleta dovrebbe far propri , sempreché ne sia convinto, nel suo percorso atletico ad esempio : non assumere sostanze dopanti, rispettare l'ambiente vera risorsa di oggi e domani per gli abitanti della terra, prestare soccorso a chi eventualmente si possa trovare in difficoltà durante il percorso gara, seguire le leggi ed i regolamenti sportivi vigenti, rispettare gli avversari ,contribuire con il proprio comportamento alla riuscita delle manifestazioni podistiche a cui partecipa ,essere leali , aiutare il prossimo, non bestemmiare ect

Si sono valori in cui mi riconosco

Un'ultima domanda ,antipatica, ma te la debbo fare . Dalla tua attività sportiva riesci ad ottenere qualche beneficio economico ?

Molto poco fatta eccezione per le somme guadagnate nelle gare skyrunners e dalla fornitura di materiale sportivo (scarpe e indumenti) che mi viene offerto da parte di una nota società specializzata (La Sportiva) in virtù del mio curriculum agonistico

