

Premessa all'intervista : Ho conosciuto Martin Dematteis gemello di Bernard il 28 Ottobre durante la serata di presentazione della 25esima edizione della strapinerolo 2016 dove era ospite d'onore insieme ad un'atleta che aveva partecipato alle paralimpiadi di Rio del 2016 nella specialità sollevamento pesi ; Martina Barbierato. Con grande disponibilità ha subito accettato di rispondere alle mie tante domande per cui ringrazio vivamente Lui ed il suo gemello per la genuinità delle loro risposte che, con piacere, pubblico. Sono sicuro che la loro parabola sportiva non sia ancora giunta al massimo per cui auguro loro di percorrere ancora con successo un altro po' di strada e di realizzare quei sogni che oggi non hanno voluto svelarci

Direi di cominciare con il presentarvi ai miei lettori

- Siamo Martin e Bernard Dematteis, due ragazzi nati e cresciuti in un piccolo paese di montagna di 150 anime, Rore in Valle Varaita. Fin da piccoli la passione per lo sport ci ha contraddistinto; ne abbiamo praticati molti, dallo sci di fondo, allo sci alpinismo, al ciclismo, al calcio, fino all'età di 13 anni quando abbiamo iniziato a correre. Era la tarda primavera del 1999, quando, in seguito ad alcune corse campestri studentesche e' nato dentro noi l'interesse e la passione per la corsa e l'atletica in generale. Ci siamo avvicinati ad una squadra con base nel fondo valle, la podistica Valle Varaita e abbiamo iniziato ad allenarci questa squadra seguiti da colui che sarebbe diventato il nostro primo grande allenatore, Giulio Peyracchia.

Da allora e' stato un crescendo di gare, esperienze e avventure meravigliose in Italia e all'estero vissute con il cuore che batteva di corsa e per la corsa, che ci hanno condotto a praticare l'atletica a tutto tondo, dalla pista, ai cross, alla corsa in montagna e alla corsa su strada e a far diventare questa passione il nostro lavoro.

2_Siete famosi per la corsa in montagna anche se questa specialità merita un chiarimento essendosi sviluppate , negli ultimi anni, una serie di competizioni con al centro la montagna. Volete quindi spiegare cosa s'intende esattamente “ per corsa in montagna “ e perché vi siete orientati verso questa specialità non ancora olimpica ?

- Ci siamo prevalentemente focalizzati nella corsa in montagna perché noi siamo nati e cresciuti in montagna, siamo profondamente fieri di questa origine . La montagna scorre nelle nostre vene da sempre e praticare soprattutto la corsa in montagna e' stata una cosa naturale. Anche se, ci tengo a ribadirlo, noi abbiamo sempre praticato l'atletica a tutto tondo.

La corsa in montagna e' una disciplina dell'atletica leggera a tutti gli effetti, riconosciuta dalla Fidal. Si tratta di competizioni con percorsi di sola salita oppure misti di salita e discesa lungo sentieri e strade di collina o di montagna. Le distanze delle nostre gare vanno solitamente dai 10 ai 15 km. Ci sono gare anche più' lunghe, solitamente vengono chiamate trail, che ultimamente vanno molto di moda ma hanno un livello di partecipazione tecnico-atletico decisamente inferiore. Anche le sky races

sono gare più lunghe, il cui tracciato, dal nome, dovrebbe toccare punti superiori ad una certa quota di altitudine.

Esiste un calendario di gare nazionali ed internazionali di corsa in montagna ed ogni anno si disputano i campionati europei ed i campionati del mondo di questa disciplina con atleti provenienti da tutti i continenti del pianeta. Infatti la corsa in montagna è praticata in tutto il mondo e non ha nulla da invidiare ad altre discipline o sport.

Dallo scorso anno ci stiamo battendo sia a livello individuale che di varie federazioni per far sì che il sogno di ottenere un giorno il riconoscimento olimpico possa diventare realtà. Molti atleti e tecnici si stanno prodigando per ottenere questo obiettivo. Questa sarà la montagna la più dura da scalare, ma uniti e decisi possiamo farcela.

3_ Come influisce il vostro essere gemelli negli allenamenti e nelle gare ? Di recente siete stati al centro dell'attenzione dei media per un finale di gara che ha commosso il mondo sportivo e non solo . Volete ricordarlo anche ai miei lettori se lo ritenete opportuno ?

- Il nostro essere gemelli è certamente un punto di forza per noi. Ci diamo una grossa mano durante gli allenamenti, stimolandoci a vicenda e aiutandoci uno con l'altro. Si l'estate scorsa è successa una bella cosa ad Arco di Trento, in occasione dei campionati europei di corsa in montagna. Bernard era primo con un vantaggio di circa 25" su di me, Martin e durante il corso dell'ultimo giro del percorso, vedendo che il terzo atleta, un ragazzo turco, era molto distaccato da me, a 400 metri dalla conclusione della corsa ha deciso di rallentare ed aspettarmi. Così ci siamo immessi nel rettilineo finale assieme e lo abbiamo corso mano nella mano, poi Bernard mi ha lasciato andare a tagliare il traguardo un metro avanti a lui e mi ha fatto vincere quel titolo europeo che inseguivo da diversi anni e che lui aveva vinto già due volte. È stata un'emozione indescrivibile, che mi fa venire i brividi ogni volta che ci penso, e non potrò mai ringraziare abbastanza mio fratello per quel gesto senza senso ma dettato dal cuore, puro e spontaneo che mi ha regalato un sogno e fatto rinascere dopo un periodo difficile.

4_ Volete raccontare per sommi capi come si sviluppano i vostri allenamenti nel corso di un anno agonistico e quali metodiche privilegiate

Durante l'anno generalmente affrontiamo una fase invernale dove poniamo le basi per la stagione intera, aumentando il volume degli allenamenti inizialmente e, successivamente, la qualità'. In questa fase cerchiamo anche di aumentare la forza muscolare e gareggiamo nei cross.

Poi, in primavera, iniziamo a inserire dei lavori specifici per la corsa in montagna che aumentiamo sia in volume che in intensità' fino all'estate. Intendo allenamenti su circuiti salii e scendi oppure salite lunghe, dipende dalla tipologia di gare che stiamo preparando. In autunno solitamente nei mesi di novembre e dicembre stacciamo un po' la spina per ricaricare le batterie per la stagione successiva.

5_ Quante punte di massimo rendimento sono previste nel vostro programma annuale di allenamenti ?

Solitamente cerchiamo di ottenere due/tre periodi di forma o massimo rendimento durante l'anno, uno in inverno, uno in tarda primavera e, il principale, nei mesi di luglio, agosto e settembre.

6_ Oltre all'allenamento fisico vi preparate anche mentalmente alle competizioni ? Praticate mental training? Training autogeno' Yoga ?

Diciamo che affrontiamo le gare senza un "allenamento mentale" vero e proprio, solo con la nostra determinazione e inseguendo i nostri sogni, cosa che a mio modo di vedere da spesso molti più' frutti ed è per noi molto più' efficace.

7_ Seguite una dieta particolare ? Consultate un nutrizionista ? In parole povere cosa mangiate in prevalenza .

Non seguiamo una dieta particolare, mangiamo un po' di tutto. Colazione all'italiana con the o latte e fette biscottate, marmellata e biscotti, pranzo con insalata, verdure e pasta, cena con minestra di verdure e ogni tanto carne o pesce. Poi tanta frutta a fine pasti e come spuntino. Siamo stati abituati a mangiare così' fin da piccoli e questa è la nostra dieta naturale.

8_ Quale strategia applicate per far fronte alla fatica vera quella delle gare ? Vedendo un bel filmato che vi riguarda affermate di affrontarla “ pensando ad altro o cantando “ . Mi pare un modo originale . Volete dirci qualcosa di più ?

Per far fronte alla fatica vera solitamente sarà banale ma cerchiamo di non pensarci e di farci trasportare dalla corsa. E se proprio la fatica è troppa durante gli allenamenti spesso ci canticchiamo in mente le nostre canzoni o i nostri motivetti preferiti così' da caricarci e tener duro.

9_ Voi siete considerati degli specialisti della corsa in montagna come detto ; avete mietuto successi un po' ovunque e so che non disdegnate i cross, le corse su strada e la pista . Insomma siete atleti completi ed entusiasti correndo su ogni terreno disputando anche qualche maratona .

Volete dirci quali sono le vostre priorità e perché. Quali sono state le vittorie o traguardi più significativi ?

Si siamo atleti a cui piace correre su ogni terreno, dalla pista, alla montagna, dai cross alla maratona e continueremo a fare così' perché questa è la nostra visione dell'atletica.

Martin: *tra i miei successi più' importanti sicuramente c'è il campionato europeo di corsa in montagna della scorsa estate ad Arco di Trento, per mille motivi personali e significati importanti. Ma tra i risultati che ricordo con più' piacere c'è sicuramente il terzo posto individuale ai campionati del mondo di corsa in montagna del 2011 e le due volte che sono arrivato 9° ai campionati europei di corsa campestre, nel 2005 a Tilburg, in Olanda, nella categoria junior e nel 2008 a Bruxelles nella categoria under 23. E non posso tralasciare il mio esordio sulla distanza della maratona, a Roma, questa primavera, dove ho vissuto emozioni bellissime e veramente forti.*

Bernard: *tra le gare per me più' significative c'e' certamente la medaglia d'argento individuale ai campionati del mondo di corsa in montagna in Galles del settembre 2015, dopo 4 quarti posti in diverse edizioni dei campionati sono finalmente riuscito a centrare l'appuntamento con il podio e non lo dimenticherò' mai. Come mai dimenticherò' i due titoli europei consecutivi nel 2013 e 2014 e la gara di Arco dell'anno scorso, entusiasmante! Poi tante gare anche se certamente occupano uno spazio del mio cuore le emozioni vissute vincendo i miei 5 titoli italiani assoluti di corsa in montagna nel 2008, 2012, 2013, 2014 e 2016.*

10_ Quali sono le motivazioni che vi spingono ad allenarvi con regolarità e cercare la vittoria ?

Le motivazioni che ci spingono ad allenarci sono quelle di cercare sempre di migliorarci, ma soprattutto noi inseguiamo i nostri sogni e vogliamo farlo divertendoci, assaporando il gusto della fatica e il piacere della libertà che solo la corsa può' regalare. Ecco questa è la nostra droga e non possiamo più' farne a meno.

11_ Nel variegato mondo podistico sta sempre più' prevalendo la visione di una corsa rivolta al proprio benessere psicofisico 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 ?

Noi siamo nati con la competizione sportiva nel sangue, quella sana che fa star bene e non possiamo cambiare da quel punto di vista. Certo negli ultimi anni tante gare (trail) sono vissute come passeggiate di salute dalla maggior parte dei partecipanti, la cosa non è secondo me negativa ma per noi l'atletica vera resta altra cosa, quella dell'adrenalina prima della partenza, dove si lotta spalla a spalla fino al traguardo e ci si

abbraccia tutti appena dopo l'arrivo comunque sia andata la gara. Noi siamo nati e cresciuti in questo spirito e in esso ci riconosciamo.

12_ Entrambi siete persone molto dotate da madre natura in grado di sopportare forti sollecitazioni ad articolazioni e tendini soprattutto nelle discese percorse a rotta di collo. Non pensate che questa somma di microtraumi possa, alla lunga, minare anche organismi molto forti?

Sinceramente adesso non ci pensiamo, certamente alla lunga le articolazioni non saranno come nuove ma credo anche che se si da al corpo i giusti tempi per i recuperi muscolo-articolari e tendinei alla fine non ne soffrirà troppo.

13_ Una corrente di pensiero sostiene che la montagna è da gustare, osservare, apprezzare nelle sue varie sfaccettature per cui chi la percorre ad alti ritmi come Voi finisce per non conoscerla .Voi cosa rispondete ?

- Innanzitutto rispondiamo che non è vero. La montagna può' essere vissuta e apprezzata sia andando ai 10 all'ora che ai 100, perché non e' la velocità con cui la si percorre che fa la differenza ma piuttosto lo spirito. Noi correndo per le nostre montagne (e anche non le nostre) ne sentiamo i suoni, la vita, la forza e loro sentono le nostre emozioni, i nostri stati d'animo, in un continuo scambio di dialoghi e sensazioni interne che ci riesce difficile spiegare. E siamo sinceri, non crediamo che non correndo in montagna riusciremmo a provare le stesse forti sensazioni ed emozioni rispetto alla natura che ci circonda.

14_ 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 Voi non apparteniate a questa schiera di disonesti e che siate i classici atleti “ a pane ed acqua” per usare un’espressione colorita . Me lo potete confermare ?

Certo che te lo possiamo confermare!! Il doping è la morte dello sport e noi combattiamo per la vita dello sport, tutto qua.

15 Avete qualche sogno nel cassetto e quale ?

Sogni nel cassetto ne abbiamo diversi ma come tutti i sogni che si rispettino vanno tenuti segreti e preferiamo non svelarli

16 Ultima domanda , forse antipatica ma la rivolgo a tutti gli atleti che intervisto , riuscite a vivere , a mantenervi solo correndo e come.

Si fortunatamente da qualche anno grazie alla nostra società sportiva(), alla federazione ed al alcuni sponsor che credono in noi, pur non avendo la fortuna di far parte di gruppi sportivi militari, riusciamo a vivere di atletica e siamo riusciti a far diventare la nostra passione per la corsa il nostro lavoro.*

(*) *ASD Corrintime con sede a Darfo Boario Terme (Bs)*

Note : Intervista realizzata nel mese di Gennaio 2017