

Carlo Degiovanni, cavourese dal 1953 proveniente da una famiglia d'altri tempi costituita da 10 figli, è persona che oltre a conoscere bene la corsa in montagna ( 600 le gare da lui disputate ) ha praticato diversi sport dal ciclismo allo sci alpinismo manifestando un eclettismo non comune. Nel 1974 ha fondato, insieme ad altri appassionati, l'Altetica Cavour divenendo dirigente, atleta della medesima nonché organizzatore di 200 corse podistiche compresi campionati italiani .

Oggi presta la sua preziosa esperienza di conoscitore al variegato mondo del running commentando spesso gare locali e, per non smentire la sua versatilità, è anche allenatore di un certo Bert, bricherariense che, da un po' di anni, colleziona splendide prestazioni nella corsa in montagna .

Ho quindi chiesto a Lui di trattare questo argomento che conosco solo in modo approssimativo. Lo ringrazio per aver accettato inviandomi il suo primo contributo che riguarda l'evoluzione della corsa in montagna. Un po' di storia che, credo, potrà interessare sia gli arrampicatori più giovani che i vecchi e sempre validi corridori di montagna oltre agli appassionati di questa impegnativa disciplina..

## **Evoluzione della corsa in montagna : ieri, oggi e domani che sarà?**

### **La Libera Marcia Alpina**

Sino alla fine degli anni '70 la Marcia Alpina non era considerata una disciplina sportiva da annoverare in una Federazione aderente al Coni: era semplicemente un sistema di allenamento praticato soprattutto da sci alpinisti e da fondisti per "mantenere la gamba" nel periodo estivo in assenza di neve. Diciamo un sistema di allenamento a secco.

L'organizzazione delle gare e di eventuali calendari o campionati erano svincolate da ogni federazione (solo in Lombardia l'Enal forniva supporti organizzativi).

In alcune gare non esistevano segnalazioni se non una bandiera rossa dove finiva la salita ed iniziava la discesa: questo perché partecipavano quasi esclusivamente atleti valligiani (che conoscevano i percorsi) e qualche militare (Esercito, Forestale o Finanza con gli atleti dello sci).

D'altra parte in quei tempi agli atleti "stradisti" erano una elite e numericamente molto ridotti.

### **Arriva il Coni e la Fidal**

Alla fine degli anni '70 il Coni richiese di annoverare la Marcia Alpina all'interno di una Federazione nazionale in quanto, in Italia, lo sport agonistico "deve" essere praticato all'interno di una Federazione aderente al Coni.

Le scelte nazionali determinarono la confluenza della disciplina all'interno della Federazione di Atletica Leggera.

**Non fu un matrimonio d'amore ma piuttosto "combinato"** in quanto gli attori della Marcia Alpina erano forse più assimilabili alla Federazione Sport Invernali (sci). La scelta fu diversa e non voglio tediarvi sulle motivazioni.

La stessa Fidal non gradiva molto la presenza al proprio interno di una disciplina non olimpica, difficilmente assimilabile nei propri regolamenti tecnici .

I tecnici della Federazione vietarono ai loro atleti più giovani era di praticare la Corsa in Montagna.

### **Nasce la Corsa In Montagna – Muore la Marcia Alpina**

La soluzione adottata fu la creazione, all'interno della Fidal, del **Comitato Nazionale Corsa in Montagna** sotto la responsabilità di Raimondo Balicco, tecnico della Forestale.

Non fu solo una questione lessicale: l'aver cambiato la denominazione della specialità derivava da una scelta radicale di modifica delle caratteristiche tecniche della disciplina.

Non essendo la vecchia Marcia Alpina una disciplina olimpica, la Fidal intravide nella specialità la possibilità di reperire nuovi talenti nelle vallate alpine, dove non erano presenti impianti di atletica, da utilizzare poi nelle discipline olimpiche di resistenza tipo 3000 siepi o maratona (Bernardini e Bordin gli esempi più eclatanti).

Quindi Corsa in Montagna non vista come disciplina in se' ma come strumento finalizzato ad altre discipline.

Per raggiungere quell'obiettivo occorreva che la vecchia Marcia Alpina fosse tecnicamente praticabile dagli Atleti Fidal e che gli specialisti della Montagna si avvicinasero tecnicamente alle discipline Fidal.

**Per questo motivo furono radicalmente modificate le caratteristiche tecniche dei percorsi: i dislivelli furono ridotti di molto, le discese addomesticate, le lunghezze contenute. In altre parole si operò un passaggio tecnico da Marcia Alpina a Corsa in Montagna.**

La svolta fu vissuta senza grandi problemi in Lombardia, Toscana , Trentino e Veneto dove la disciplina aveva già caratteristiche meno esasperate mentre ci furono molte resistenze in Piemonte e Valle d'Aosta. Furono infatti cancellate molte gare e le imposizioni della Fidal crearono molti dissapori.

A mio giudizio, l'errore fondamentale della Fidal fu non tanto quello di "addomesticare" la specialità ma quello di vietare tutto quanto fosse difforme dai nuovi regolamenti.

## **Le passioni non si uccidono – Arriva la FSA**

Per alcuni anni le imposizioni Fidal hanno avuto la meglio scoraggiando numerosi organizzatori fino a che, su iniziativa di Giacometti all'inizio degli anni '90, nacque la FSA (Oggi Federation Service Agency) che aveva come obiettivo la riproposizione dello sport di montagna nella sua vera concezione. Come dire: le passioni non si soffocano con regolamenti e squalifiche : prima o poi riemergono.

Utilizzando la caratteristica dello sport di montagna su quote superiori a 2000 metri, non rientrante a detta FSA delle competenze Fidal,, la stessa FSA ha normato e dato legittimità a gare che non avevano più potuto avere luogo creando nuove discipline tecniche.

Essendo un organismo internazionale che interagisce con il Coni tramite lo Csain, ha utilizzato denominazioni internazionali brevettate per identificare le proprie discipline:

Sky Race, Sky Marathon e Vertical Kilometer rappresentano tre specialità, differenziate per lunghezza e dislivelli di discipline agonistiche su terreni di montagna con caratteristiche tecniche molto accentuate.

Una nuova disciplina, a mio giudizio più fenomeno da baraccone, si è aggiunta in questi ultimi anni: si tratta delle corse nei grattacieli (in Italia al Pirellone di Milano) ma su questo personalmente stenderei un pietoso velo.

Possiamo sintetizzare che in questo modo, al di fuori della Fidal che le vietava, sono rinate, in modo più organizzato, le Marce Alpine di antica memoria.

## **L'FSA e lo studio sulla bio dinamica e l'alimentazione nella disciplina sportiva**

L'FSA negli anni ha portato avanti anche un profondo lavoro di approfondimento sui riflessi sulla salute di chi pratica questa disciplina. Ciò ha comportato la creazione di nuovi materiali tecnici, di tecniche di preparazione specifiche, di nuovi indirizzi alimentari. Alcune di queste novità hanno portato dei veri benefici a chi pratica questo sport, altre hanno alimentato una fetta significativa del "mercato" con prodotti e materiali, a mio giudizio utili al business più che agli atleti.

E' anche vero che, avendo incrementato molto il giro economico legato alla disciplina (una volta bastavano maglietta, pantaloncini e scarpe) sono apparsi nel mondo FSA gli sponsor tecnici che supportano una disciplina che, pur non essendo disciplina olimpica (e come potrebbe esserlo) vanta prestigiosi campionati nazionali, europei e mondiali con montepremi strepitosi e partecipazione di migliaia di specialisti.

## **I Trail**

Altro discorso attiene i cosiddetti Trail: pur avendo denominazione di origine inglese (trail: pista intesa come traccia, sentiero, natura) sono nati in Francia dove vengono praticati da diversi anni.

Si tratta di manifestazioni sportive in natura, con o senza dislivelli su distanze anche notevoli.

### **Di norma sono organizzati al di fuori di qualsiasi Federazione**

Si distinguono dalle altre discipline in quanto sono, o dovrebbero essere, non competitivi. Ciò non vuole dire che non ci sia la voglia di misurarsi ma il tasso agonistico è ridotto al minimo. I partecipanti ai Trail devono avere un'ottima resistenza ma per loro l'obiettivo è percorrere chilometri in ambienti interessanti senza lo stress della prestazione agonistica.

Nei Trail non esiste il "vincitore", esiste il "primo arrivato" che è un concetto diverso. Non esistono (o non dovrebbero esistere) premi di classifica ma semplicemente un gadget per tutti uguale. ( il cosiddetto Spirito Trail).

Inoltre, nei Trail, c'è molta attenzione al rispetto della natura. Non si utilizzano bicchieri di plastica, Non si possono gettare rifiuti sul tracciato di gara, in qualche caso il tracciato è dato da una cartina e la segnaletica è ridotta al minimo indispensabile.

In questo aspetto sta il loro grande successo che stanno riscontrando: al di là delle "mode". Molta gente oggi vuole essere protagonista di un'avventura e non dovere essere a tutti i costi un campione.

Personalmente ho percorso il primo Trail al Monte Bianco: a noi abituati all'agonismo faceva effetto vedere i partecipanti scattare foto, telefonare, guardare il panorama. E' stato istruttivo: capire che si possono fare cose notevoli anche alzando lo sguardo dalla punta delle proprie scarpe!

Mi ha fatto venire in mente che nelle 19 mie partecipazioni alla corsa del Monte Chaberton non ho mai visto le torri della fortezza tutto preso dal cronometro e dal risultato.

Dal punto di vista fisico prevale sicuramente il benessere sullo stress e se migliaia di persone passano le domeniche su quel terreno piuttosto che davanti alla tv o allo stadio un motivo ci sarà.

## **I tardivi ripensamenti Fidal**

La Fidal sta tentando un recupero della situazione che, a causa scelte sbagliate, ha contribuito a determinare.

Oggi vede con maggior favore il mondo delle ex Marce Alpine.

addirittura sponsorizza la salita dei 4000 gradini nel Forte di Fenestrelle.

Penso che su questo ripensamento pesi molto lo strepitoso successo in termini di partecipazione (tessere) e sponsor che è confluito nel modo delle Sky Race e

dei Trail (le passioni non muoiono) mentre l'Atletica ufficiale continua a proporre lepri ed inseguitori nei vari meeting in stadi spesso deserti .

## **Il Coni prova a mettere ordine**

In questi ultimi tempi, dopo polemiche, squalifiche e battaglie legali tra vari Enti e Federazioni e continue minacce di squalifica ai partecipanti, il Coni (finalmente) ha deciso provare a raggiungere un accordo tra i vari attori delle discipline citate. C'è un confronto in corso e sarebbe auspicabile la definizione di confini tecnici entro i quali attribuire le competenze.

## **Sport di montagna e salute**

Sicuramente nel praticare sport di montagna occorre tenere in debito conto i riflessi sulla salute.

Penso che, come dovrebbe avvenire per qualsiasi disciplina sportiva, occorra molto buon senso soprattutto nel sapere accettare i propri limiti e tra questi soprattutto quelli dati dall'età: c'è il tempo dell'agonismo e c'è il tempo del "randonare" per mutuare un francesismo. Vivere bene le età dello sport è cosa difficile ma indispensabile se si cerca il benessere fisico (oltreché mentale). In montagna c'è il rischio di traumi ma non si conoscono le infiammazioni articolari, tendinee e muscolari di chi privilegia l'asfalto. Preparazione, buon senso e tempi di recupero Penso non serva altro.

Un mio anziano compagno di avventure mi diceva sempre che preferiva correre (o camminare) sui monti piuttosto che in farmacia: come dargli torto!!!

Come dire: vivere da malati per morire sani non è poi una buona "ragione sociale" dell'umana esistenza...

## **Allenare il corridore di montagna**

Negli anni '90 organizzai, con l'Atletica Cavour, un convegno nazionale dal titolo "Correre la Montagna" nel quale affrontammo, con autorevoli esperti del settore, in speciale modo l'aspetto della preparazione alla disciplina.

Di norma la preparazione allo sport di resistenza avviene in età matura, quando l'atleta ha raggiunto una certa maturità ed autogestione e questo facilita il compito: è più complicato allenare i giovani.

Lo schema di allenamento, poco scientifico ma logico, presuppone ovviamente l'individuazione dell'obiettivo agonistico (di norma Giugno / Settembre) ed in funzione di quello programmare la preparazione.

La prima fase (novembre - dicembre - metà gennaio) prevede la costruzione di una buona base di resistenza lavorando molto sulla "quantità" e poco sulla "qualità"; in altre parole ginnastica articolare, corsa lunga e lenta in pianura. Nella seconda fase (gennaio - febbraio - metà marzo) si punta sul potenziamento attraverso lavori molto intensi di carico quali brevi ripetute in salita, serie di 500, 1000 e 2000 metri ecc... Con il mese di aprile e maggio si

abbandona il lavoro di carico e si inseriscono dislivelli crescenti. Nel contempo si passa alla metodica dei corti-veloci più consistenti arrivando a lavorare sui 5 e 10000 metri. Con l'avvicinarsi del periodo agonistico si diminuiscono ulteriormente i carichi per eliminarli del tutto, salvo brevi richiami durante la fase agonistica.

Tutto il lavoro va intervallato ogni 4 settimane da una settimana di scarico attivo.

Occorre ancora dire che tutto va dimensionato, in dislivelli e tempi, in relazione alla specialità che si vuole preparare: come nell'atletica preparare un 5000 o una maratona è cosa diversa.

Questo vale per gli "agonisti". Per tutti gli altri basta la voglia di correre e la testa libera : quando si può si corre senza preoccuparsi troppo di affinare le varie metodologie

E' vero, io do una mano a Paolo Bert nella preparazione. Come dicevo in precedenza, allenare un adulto che ha scelto di fare quello sport è molto facile. Aiutare una campione naturale (Paolo non ha punti deboli tra strada, salita, discesa, terreni molto tecnici e lunghe distanze) lo è ancora di più.

Anche in questo caso l'esperienza con i giovani dell'Atletica Cavour e con qualche atleta adulto adesso mi fa dire che allenare i campioni è facile: Penso che molto sovente è il buon atleta che fa bravo l'allenatore e non viceversa.