

SKY RUNNING

■ «A forza di vedermi correre ha voluto provare anche lei. All'inizio è stata dura allenarla: era sedentaria. Ma è diventata più brava di me»

■ «Ogni tanto ci capita di litigare in gara perché sono costretta ad aspettarlo. E una volta ci siamo dovuti ritirare. Ci servirà da lezione»

■ «Cosa si prova? Prima di tutto un grande senso di libertà. Poi la soddisfazione di avercela fatta ti accresce, ti dà forza. E ci divertiamo»

L'INTERVISTA Tesserati Kino Mana sono specialisti delle gare in montagna. E ora sperimentano quella più dura

Nicola e Katia di corsa tra le braccia dei Giganti

I due, marito e moglie, al via dell'ultra trail Tor des Géants di 330 chilometri

Matteo Billi

Di corsa a un passo dal cielo. E' ciò che fanno gli atleti dello sky running, la corsa in montagna. Tra di loro anche Nicola Alfieri, 40 anni, avvocato e Katia Fori 38enne direttore di banca. Parmigiani, tesserati Kino Mana ma soprattutto marito e moglie. «Ci siamo conosciuti a fine 2005», raccontano all'Informazione. «A forza di vedermi correre», dice Nicola, «ha voluto provare anche lei ed è diventata più brava di me». Tanto che ha già vinto tre gare, tutte quest'anno: l'Abbots Way, l'Ecomaraton della Valdarda e a Prato Spilla. Contro nessuna del marito (1°esimo all'Abbots 2010, terzo nel 2009 alla Tartufo Trail). I due domenica prossima saranno al via della prima edizione della Tor des Géants, endurance trail della Valle d'Aosta. Una tappa unica di trecentotrenta chilometri, 24mila metri di dislivello positivo, 150 ore il tempo massimo per arrivare in fondo. «E' un salto nel vuoto anche per gli organizzatori. Siamo andati a provare il percorso nelle scorse settimane ed è durissimo, si arriva fino a 3300 metri...». Oltre a Nicola e Katia ci sono altri due parmigiani al via tra i 350 iscritti: Paolo Bucci (Atletica Manara) e Pietro Simoni (Kino Mana). «Avremo un chip e chi vorrà potrà seguire la nostra gara passo a passo su internet (www.tordesgeants.it)».

Facciamo un passo indietro. Come è nata la passione della corsa.

Nicola: «Fin da ragazzo sono sempre andato in montagna, seriamente intorno ai 19-20 anni facendo roccia, sci alpinismo che faccio tutt'ora insieme a Katia, poi quando mi sono laureato e ho iniziato a lavorare avevo meno tempo da dedicare alle mie passioni sportive e allora ho iniziato a correre in Cittadella. Poi ho scoperto queste corse in montagna che uniscono le mie due grandi passioni».

La prima corsa quando?

N: «Nel 2006. Tra l'altro il mio debutto è stato l'Utm (Ultra trail du Mont Blanc), 166 chilometri, la gara più conosciuta e più ambita nel nostro campo. Non sapevo nemmeno cosa volesse dire ma ne sono reso conto quando sono arrivato in fondo».

Alla prima corsa come c'è arrivato?

N: «Un po' per caso... da inco-sciente. Poi però nella gara del Monte Bianco ho trovato altre tre persone di Parma. Una ragazza che conoscevo e da lì è venuta l'idea di fare una squadra di corsa in montagna. E così è nata, nel 2008, la Kino Mana Sky Running».

Poi ha trasmesso la passione a sua moglie.

N: «Ci siamo conosciuti alla fine del 2005. Nel 2006 mi è venuta a vedere alla gara del Monte Bianco che dura 40 ore... Si è stancata di aspettarci e allora ha pensato di iniziare a correre anche lei».

Katia: «Quando si segue una gara così si può andare in macchina in alcuni posti. Però viene sponta-



Nicola Alfieri, 40 anni, e Katia Fori, 38 anni. Sono marito e moglie ed entrambi tesserati per la Kino Mana

no chiedersi come sarà al di fuori del paese, ti viene voglia di vedere e di provare».

Ma la passione per la corsa e per la montagna l'aveva già?

K: «Nessuna delle due, andavo a sciare ma nei posti classici con gli amici. D'estate non andavo mai in montagna. Mi è venuta con Nicola».

Dal niente a fare 330 chilometri, come si fa?

K: «Dal 2007 abbiamo iniziato ad allenarci bene. Nicola ha iniziato a preparare me...».

N: «Sì, ed è stato difficile perché Katia era una sedentaria. Nei primi sei, sette mesi si infortunava spesso. Poi però è migliorata a vista d'occhio».

K: «L'obiettivo era di fare l'ultra trail del Monte Bianco nel 2008 per la quale però ci vogliono delle gare qualificanti. È difficile iscriversi ma anche finirla, la "mortalità" è di circa il 50 per cento».

La prima gara in assoluta qual è stata?

K: «Ventun chilometri, il Sentiero 4 luglio in provincia di Brescia, nel 2007. È andata bene, ero andata a premio. Quindicesima su 34 donne. Sono stata contenta e anche la soddisfazione di qualificarmi mi ha fatto propendere per continuare. Poi "Le porte di pietra" è una corsa in Francia».

In provincia di Parma non ci sono gare?

N: «La Tartufo Trail che organizziamo come Kino Mana unitamente alla Pro Loco di Calestano e alla Uisp di Parma. Quest'anno è in programma il 17 ottobre, prevede un percorso di 50 chi-

lometri interamente sterrato e si raggiungono le sommità del monte Sporno e del monte Montagnana».

Gareggiate sempre insieme?

K: «Per correre in linea di massima quelle lunghe le facciamo insieme. Da quest'anno fino a cento chilometri le facciamo separate perché ognuno ha il suo ritmo».

N: «Katia combatte sempre per i primi posti. Per cui aspettarci alle volte può farle perdere la vetta».

K: «Ci sono i pro e i contro. È bello perché stiamo ma insieme ma se lui ha un momento di crisi e io no o viceversa. Lui va forte in salita e io in discesa».

All'Abbots Way avete tagliato il traguardo insieme...

K: «Sì (ride) Abbiamo avuto una piccola lite a metà...».

N: «Non sapevamo dov'era la seconda, ci dicevano che era molto lontana... in realtà è arrivata 13 minuti dopo che non sono tanti su una gara di 17 ore e 56 minuti. Ci è andata bene».

Un aneddoto?

N: «Qualche settimana fa mentre provavamo il percorso in Valle d'Aosta, una sera siamo arrivati a un rifugio a mezzanotte, erano già tutti a letto ma c'era la porta aperta. Siamo entrati, abbiamo dormito lì poi la mattina ci siamo alzati che non erano nemmeno le 5. Erano ancora tutti a letto... quindi ho lasciato 20 euro con un biglietto: "Grazie abbiamo dormito qui. Nicola Alfieri"».

Cosa si prova a correre que-

ste gare?

N: «Prima di tutto il senso di libertà, il poter raggiungere due luoghi differenti scavalcando le montagne. Sensazione unica. Perché di corsa? In un arco di tempo relativamente breve riesci a vedere paesaggi notevoli. In un giorno riesco a vedere tanti di quei posti che uno che fa trekking avrebbe bisogno di più giorni».

K: «Mi diverto. Dopo un'ora che sono in gara mi immergo nell'ambiente, dopo un po' sei solo tu e il sentiero. Quando arriva alla fine è grande la soddisfazione di avercela fatta, ti accresce, ti dà forza. Mi ricordo la mia prima ultra di 70 chilometri che avevo le lacrime agli occhi perché pensavo di avere fatto una cosa impossibile. È anche per questo che poi ci spingiamo sempre a cercare nuove sfide».

In una gara come l'ultra (sopra i 100 chilometri) correte sempre o riuscite a fare soste?

N: «Per il momento non ci siamo mai fermati. La più lunga che abbiamo fatto quella del Monte Bianco, siamo partiti il venerdì sera alle 18,30 e siamo arrivati domenica mattina alle 10,30. C'erano soltanto due ristoranti dove ti siedevi a mangiare la pastasciutta oppure puoi capitare di cambiarsi. Mentre in questa di 330 chilometri non sappiamo ancora ma puntiamo a dormire due ore la notte».

Qual è l'attrezzatura per queste corse?

N: «Bisogna cercare di essere il più leggeri possibile. Poi ogni ga-

ra ha un materiale minimo obbligatorio che controllano alla partenza».

K: «In montagna può succedere di tutto: farti male, perderti, un temporale. Il materiale obbligatorio sono indumenti pesanti: giacca antivento e antipioggia, pantaloni lunghi, guanti, cappello, bandana, telo termico, le pile frontali di solito sono due con anche le batterie di ricambio, la riserva idrica, quella alimentare, garze, bende, il fischietto, poi da uno o due anni è obbligatorio anche il bicchiere per evitare ai ristori lo spreco di quelli di plastica».

Avete cartine o il percorso è segnato?

K: «È obbligatorio avere un road book che dà l'organizzazione».

N: «Di fatto non viene mai utilizzato perché il percorso è segnato perché sia visibile anche di notte».

E i telefoni cellulari sono ammessi?

K: «È obbligatorio ma noi li teniamo spenti. In montagna poi non è detto che prenda e in caso di emergenza c'è il fischietto».

Qual è la giornata tipo di allenamento?

N: «Ci alleniamo lunedì, martedì e mercoledì a Parma, il giovedì sera in montagna, il venerdì o sabato o piscina, poi il sabato e la domenica in montagna. Psicologicamente se un giorno non corriamo non sto bene, tutti ci dicono se siamo matti, soprattutto in famiglia. Alle volte facciamo allenamenti anche la notte. Quando gli altri tornano da ballare noi qual-

che volta usciamo per allenarci...».

K: «Il nostro hobby è legato anche al giro di amicizie. Quindi anche facendo 5 giri in cittadella che sono pochi per una gara così però si incontrano gli amici. Una volta andavo a prendere l'aperitivo in centro ora vado in cittadella a... correre».

Vi è mai capitato di non finire una corsa?

K e N: «(ridono) Purtroppo una...».

N: «È capitato quest'anno in Svizzera. Stavamo andando molto bene poi io ho mollato, lei ha voluto aspettarci... sono arrivati due temporali, alla fine ci siamo ritirati...».

K: «...quando mancavano venti chilometri all'arrivo sui 110, è stata una ripicca fra me e lui che spero ci sia servita. Ho capito che se lui non è in giornata forse è meglio che vada. E lui, forse, deve impegnarsi di più...».

Non siete ancora stufo di correre in montagna? Non vi è venuto in mente di provare qualcosa di diverso? Per esempio nel deserto...

K: «A me piace provare tutto e sto guardando per quest'inverno qualcosa di particolare. Lui però è appassionato di montagna e se non c'è la vetta...».

N: «Il deserto non mi attira pur non avendolo mai provato, piuttosto una gara (so che ci sono) nel circolo polare artico».

K: «Oppure una in una isola come la Reunion dove però la vetta è 3mila metri e poi c'è molta umidità».