



■ **PIETRO TRABUCCHI**
www.pietrotrabucchi.it
 FOTO: ARCH. REGIONE VALLE D'AOSTA

Gli esseri umani hanno più risorse di quanto ci aspettiamo. Ma siamo disposti ad accorgercene, e ad accettarlo, con molta fatica. Pensiamo a come si è spostata in avanti la percezione – quella culturalmente determinata – dei limiti della prestazione umana: venti anni fa chi correva le mara-

tone era visto con sospetto dai benpensanti. Dieci anni fa ammettere una preferenza per le ultramaratone equivaleva praticamente a dichiararsi mentalmente disturbati. Poi, nel volgere di meno di una generazione, le competizioni lunghissime sono diventate sempre più diffuse (e sempre più lunghe) e la percezione dei limiti umani si è spostata enormemente in avanti. Tutto ciò senza portare la specie umana vi-

cina all'estinzione e senza che legioni di neo-invalidi affollassero la Penisola (come profetizzava anni addietro qualcuno proprio dalle pagine di questa stessa rivista). Anzi.

Oggi siamo pronti ancora una volta ad alzare l'asticella: nel 2010, in Italia, sulle Alpi, verrà disputato l'ultratrail più lungo e severo di tutti i tempi: il Tor des Géants (*tor* e non *tour* perché è *patois* e non francese). Ma prima di discutere se



QUEST'ANNO IN VALLE D'AOSTA, NEL CUORE DELLE ALPI, VERRÀ DISPUTATO L'ULTRATRAIL PIÙ LUNGO E DURO DI TUTTI I TEMPI: IL TOR DES GÉANTS. LA PAROLA D'ORDINE È SEMPRE QUELLA: SPINGERSI PIÙ IN LÀ. MA SENZA LASCIARE NULLA AL CASO. E CON LA CORRETTA PREPARAZIONE. I RISULTATI DELL'EDIZIONE ZERO

Si stanno superando i limiti?

*"L'uomo è fatto di carne e di ossa,
e di una fibra miracolosa detta coraggio"*
George Patton



una tale impresa possa ancora avere senso, permettetemi di descrivervi di cosa si tratta.

Sulle Alte Vie

Se c'è un posto sulla terra dove il Creatore ha indugiato più a lungo plasmando il mondo, questo è la Valle d'Aosta. Non si può capire quello che sto dicendo se non si sono mai attraversati questi luoghi; né si

può comprendere questa metafora andandoci con gli occhi del turista da centri commerciali. Dovete andarci a piedi. Dovete entrarci con tutti voi stessi. Ci sono due grandi sentieri che penetrano tutte le valli della regione: le due Alte Vie. Solo quando ci camminerete sopra, potrete capire quello che intendo: c'è un punto sull'Alta Via n. 1 dove – se vi sorprende l'alba – potrete vedere la piramide del Cervino uscire

lentamente dal buio e stagliarsi davanti a voi; mentre alla vostra destra, accompagnate dalla luce, si mostreranno le distese di ghiaccio del Monte Rosa. E superando l'Alto Passo (Alta Via n. 2), dove l'uomo è infrequente, percorrerete in silenzio luoghi dominati da rocce oscure che abitano la terra da prima della nostra comparsa. Attraverserete un cosmo primordiale e incustodito, l'antitesi di tutto ciò che vi è di turistico. Ma sporgendovi dal Passo, infinitamente più in basso, il mondo umano riapparirà luminoso ai vostri piedi, con paesi e pascoli sconfinati. Queste sono le Alte Vie. In questi spazi risiede una bellezza selvaggia che toglie il respiro. Tutto è ancora (quasi) fermo ai tempi della Creazione. Non c'è sovraffollamento sui sentieri: in un giorno intero di cammino si incontra un pugno di viandanti. I rifugi distano an-

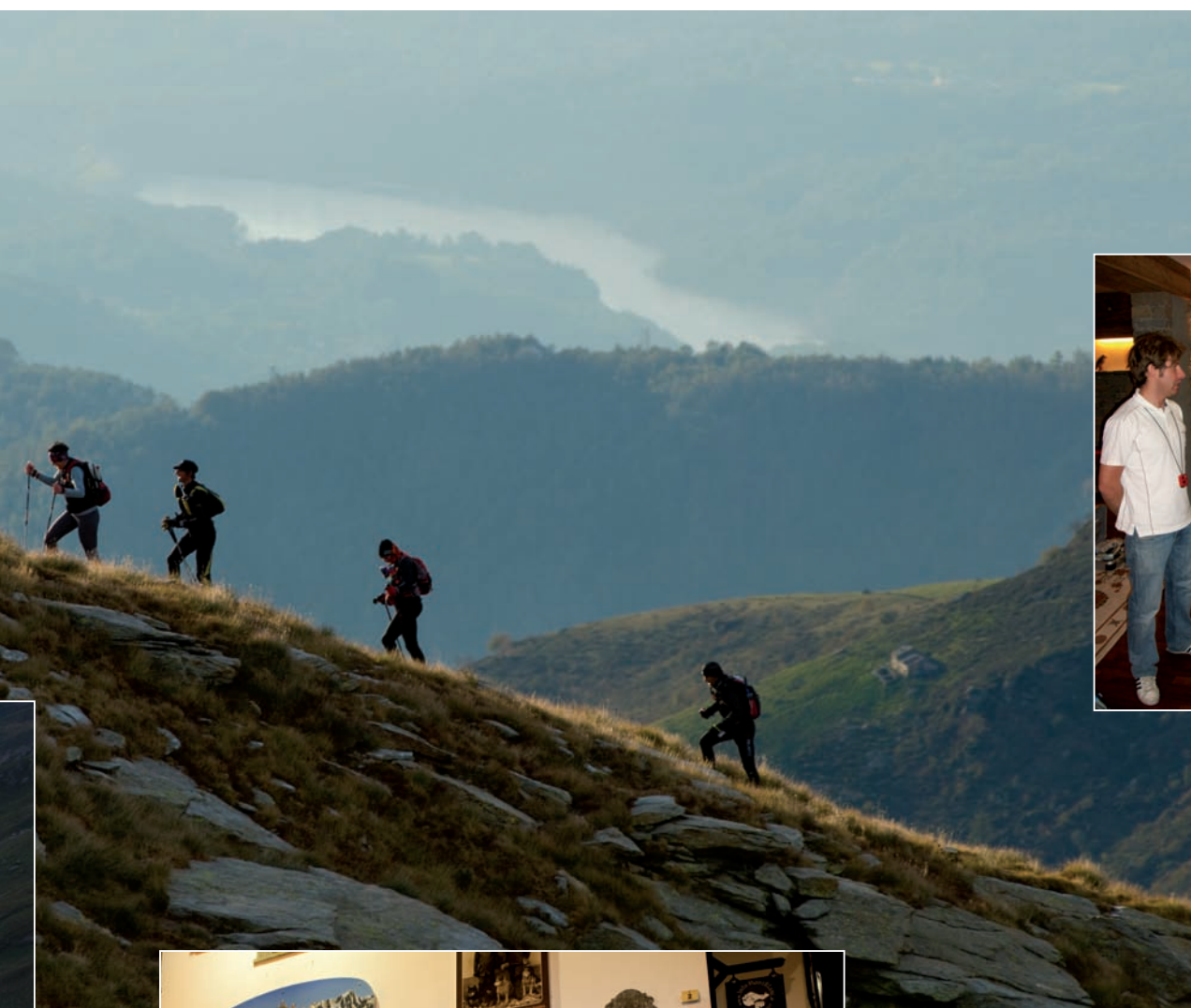
cora lunghe ore di marcia l'uno dall'altro. E non ci sono impianti di risalita ad accorciare la fatica dei vagabondi.

Le due Alte Vie, insieme a un tratto che le raccorda, formano un anello che si completa in 330 chilometri e 24.000 metri di dislivello positivo. Il nome *giro dei giganti* fa riferimento alle montagne più alte d'Europa, che le due Alte Vie lambiscono: Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino, Grandes Murailles e Dent d'Hérens, Grand Combin, Grand Jorasses, Gran Paradiso. Sono loro i giganti, tutte vette che superano i 4.000 metri.

Una gara collaudata

Percorrere l'intero anello in una sola gara è stata l'idea che ha portato alla nascita del Tor des Géants.





In alto, test scientifici all'edizione zero del trail, a sinistra in basso, il gruppo di partecipanti



«Una gara in montagna no-stop – si duole qualcuno – di 330 km? Ma dove andremo a finire? Non ci sono più limiti?» In realtà i limiti ci sono ancora, eccome. Anzi, più le dimensioni della gara crescono, più diventa importante conoscere alla perfezione i propri limiti. È proprio per questo motivo che con gli

organizzatori si è pensato di realizzare un'edizione zero della competizione. Gli ultratrail infatti pongono una sfida complessa agli esseri umani, le cui risposte – in termini di adattamenti fisiologici e psicologici – sono ancora in gran parte misteriose. L'edizione zero ha quindi avuto lo scopo di raccogliere

dati scientifici e di verificare una serie di interrogativi inerenti la logistica e la fattibilità (tempi di percorrenza reali, situazione del tracciato, fabbisogno di assistenza eccetera). Nessuno può dire infatti a priori se i 330 km siano davvero percorribili nel tempo massimo di 150 ore, soprattutto se chi tenta di farlo non appartiene a una stirpe di superuomini provenienti da un'altra galassia.

Proprio per verificare la fattibilità della cosa, si sono reclutati quattro soggetti: due donne e due uomini, omogenei per età (43 ± 1) e caratterizzati dal fatto di essere fisicamente nella media, ma molto esperti e specificamente preparati per gare trail particolarmente lunghe. In altre parole, un campione abbastanza rappresentativo della popolazione che nel 2010 si presenterà alla via del Tor des Géants. Il gruppo ha

potuto organizzare a proprio piacimento la gestione del tempo a disposizione, le 150 ore: poteva scegliere quando e quanto fermarsi a dormire. L'unico vincolo consisteva nell'obbligo di spostarsi sempre tutti insieme, in gruppo. Questa condizione è l'unica differenza reale tra l'edizione zero e le successive: il Tor des Géants infatti sarà una gara individuale.

Per la ricerca scientifica, grazie al prof. Federico Schena si è riusciti a coinvolgere due strutture universitarie: il Centro interuniversitario di ricerca in bioingegneria e scienze motorie di Rovereto, di cui è direttore, e la Facoltà di scienze motorie dell'Università di Verona. Si fa un gran parlar male delle nuove generazioni, forse spesso con buo-

ne ragioni. Ma noi abbiamo avuto la fortuna di essere affiancati, nel lavoro di ricerca, da quattro laureandi tra i migliori della facoltà di Verona. Altro che "bamboccioni": Stefano, Silvia, Laura e Alfredo hanno dato vita a un efficientissimo laboratorio mobile su di un pulmino prestato dai Courmayeur Trailers. E non si sono limitati a svolgere misurazioni alle ore più assurde, anche in piena notte, quando il gruppo sopraggiungeva al punto-tappa. Come caricavano e scaricavano i dati dai vari PC, così hanno anche caricato e scaricato vettovaglie e bagagli dal furgone, hanno cucinato, fatto la spesa, preparato ristoranti volanti. Alessandra ed Ermanno, gli ideatori del Tor des Géants, hanno seguito l'edizione

zero con un camper. Il pulmino dei ragazzi e il camper hanno simulato quelle che quest'anno saranno le "basi vita", cioè punti di accoglienza presenti in tutti i fondovalle toccati dalle Alte Vie. Queste basi saranno sette e consentiranno agli atleti di nutrirsi, trovare i loro ricambi, riposarsi ed eventualmente anche dormire. La gestione dei tempi di marcia o di riposo sarà libera, come è stato per l'edizione zero, fatta salva la presenza di diversi cancelli orari.

Sempre durante l'edizione zero sono stati monitorati diversi parametri in relazione all'affaticamento e alla privazione da sonno:

- spesa metabolica;
- assunzione di calorie e liquidi;
- ore di sonno;



- andamento della forza isometrica massima prima del riposo notturno e subito dopo;
- modificazioni nelle capacità cognitive.

I dati preliminari sono molto interessanti e sono già stati presentati al Congresso internazionale Mountain, Sport & Health. Updating study and research from laboratory to field (*Cognitive and physiological responses in a simulated endurance ultratrail competition: Tor des géants "zero" edition*, Trabucchi P., Bertolazzo S., Floretta S., Squizzato L., Brighenti A., Schena F., CeBiSM, Centre of Bioengineering and Motor Science, University of Trento, Rovereto (TN), Italy Faculty of Exercise and Sport Science, University of Verona).

Cosa ne possiamo ricavare, ritornando all'interrogativo iniziale sui limiti profanati? Il fatto che quattro persone, non giovanissime, ma preparate e motivate, hanno potuto compiere – in stato di privazione da sonno – sforzi fisici notevoli per un'intera settimana senza riportare cali significativi nelle funzioni cognitive e in alcune capacità condizionali come la forza massima. Un risultato inaspettato. Si tenga conto che il tempo di sonno per giornata è stato poco superiore alle tre ore, contro una media di oltre quattordici ore di movimento (il resto del tempo è stato utilizzato per i test scientifici, le soste intermedie e i pasti). Sottolineiamo però le due condizioni imprescindibili menzionate sopra: essere motivati e preparati. Questo

è fondamentale. Lo dico anche per mettere in guardia chi si volesse buttare in questa avventura senza un'adeguata preparazione. Tutti hanno il diritto di tentare, ma non improvvisando. L'ampiezza delle capacità umane può diventare una scoperta inaspettata a patto che esse vengano coltivate con impegno e dedizione, con umiltà, pazienza e curiosità. Se l'approccio è questo, ben vengano gare sempre più lunghe. Il contatto con il limite, per chi accetta il confronto, fa sempre crescere. E lasciate che qualcuno gridi allo scandalo perché i limiti vengono spostati in avanti: come nella parabola evangelica dei talenti, il servo infingardo è quello che sotterra i talenti ricevuti dal padrone e nemmeno tenta di farli crescere. **C**

