AL FEMMINILE - LA FORZA DI GUARDARE AL FUTURO

# correre

MAGGIO 2020 – NUMERO 427 – EURO 5,50

## SAPER RIPARTIRE
(TRABUCCHI)

SISTEMA IMMUNITARIO
I CIBI AMICI
(BOTTINO)

TRAINING
• DUE PROGRAMMI PER TORNARE AL TOP
(PIZZOLATO)
• PREPARARE UN TRAIL MEDIO
(MASSA)

INTERVISTA
PERTILE: COSÌ HO ALLENATO EYOB FANIEL GHEBREHIWET

BIOMECCANICA
GLI SCOMPENSI DEL TAPIS ROULANT

REPORTAGE
SILA3VETTE

PRONOSTICI E TEST DA CAMPO
CALCOLARE IL PERSONAL BEST

Foto: Guzzo

# Su al Sud

AL FIANCO DEGLI **ORGANIZZATORI** E DEGLI **ATLETI**, IN UNA **CALABRIA INNEVATA** E ILLUMINATA DALLA LUNA, CHE NON SAREBBE DISPIACIUTA A JACK LONDON. POCHE PERSONE E TANTI CHILOMETRI. GELO CLIMATICO E CALORE UMANO. ECCO IL **DIARIO DI VIAGGIO** DEL NOSTRO INVIATO ALLA **SILA3VETTE**, LA PIÙ MERDIONALE D'EUROPA TRA LE COMPETIZIONI GLACIALI

> **"NEL NOSTRO PAESE** va segnalata la Sila3vette, che si svolgerà dal 7 al 9 febbraio 2020 a Camigliatello Silano (CS). Note: è la sfida delle nevi più a sud d'Europa ed è qualificante per la Rovaniemi 150 e l'Iditasport Alaska. Nel 2020 verrà fatta anche l'edizione zero di una nuova distanza che si aggirerà sui 120 km. Anche la Sila3Vette prevede 3 categorie di concorrenti: a piedi, in bici e con gli sci." Parole di Leonardo Soresi, non del primo che passa. Con questa descrizione si era chiusa la sua panoramica a completamento di un dossier pubblicato su *Correre* di gennaio dedicato alle manifestazioni che si svolgono nelle zone più gelide del mondo. "Hai capito la 'mia' Calabria, che brava – mi ero detto –. Dritta sparata nell'elenco in cui campeggiano anche Yukon Arctic Ultra, Rovaniemi 300, Iditasport, Arrowhead 135, per restare alle più note."

## Quel pezzo di Klondike vicino a noi

La cosa non mi stupisce. Da escursionista piemontese con la voglia di conoscere il mondo camminando, oltre che da istruttore di fitwalking, ho avuto modo di attraversare tre volte la dorsale calabrese dell'Appennino e di convincermi che chi ne ama solo il mare della Calabria conosce una bellezza, ma ne perde un'altra. L'altopiano della Sila, in particolare, si estende per oltre 150.000 ettari e le montagne più alte si attestano tra i 1.700 e 2.000 m di quota, con la presenza di laghi e boschi che davvero non ci si aspetterebbe di trovare a queste latitudini. Chi ha avuto la fortuna di vedere un po' di mondo riconosce quanto questo paesaggio richiami elementi tipici del continente nordamericano o della penisola scandinava. Quando poi viene imbiancato dalla neve, la presenza di ampi altipiani fa perdere la sensazione della quota e i boschi che si attraversano riportano alla memoria le storie raccontate da Jack London nei suoi romanzi ambientati nel territorio del Klondike (regione dello Yukon, guarda caso nel Canada nordoccidentale, *nda*). Anche per questo non mi è parso vero di rispondere affermativamente alla proposta di *Correre* di aderire all'invito ricevuto dagli organizzatori. «Hai molte più possibilità di me di sopravvivere», aveva scherzato Daniele Menarini nel conferirmi l'incarico.

## Per amore di un territorio

Una delle particolarità della Sila3Vette è che il percorso si svolge quasi interamente su piste e strade innevate. Il clima particolare e le correnti umide favoriscono la presenza della neve anche ad altezze al di sotto dei 2.000 m, condizione che difficilmente in questi ultimi anni si è verificata nel centro Italia e nelle zone prealpine del Nord.
Ma perché nasce questa gara? E chi l'ha pensata? Dietro a tutto c'è **Giuseppe "Pippo" Guzzo**, già insegnante di informatica e imprenditore nello stesso settore, appassionato di radio e TV, tanto da aver gestito una web radio dopo essere stato anche radioamatore, tutte attività affrontate con la voglia di far conoscere e possibilmente apprezzare il territorio della Sila. Con lui collaborano poche persone fidate che sfruttano le proprie esperienze professionali per curare logistica, trasporti, segreteria e comunicazione della manifestazione. Tra queste c'è la "coautrice" della manifestazione, **Mara Carchidi**, che era presente a quella gita domeni-

Foto: Sirangelo

cale sul lago Arvo durante la quale Giuseppe ebbe modo di pensare a come organizzare un trail running diverso da ciò che offriva il panorama italiano. Qualcosa che assomigliasse alla Rovaniemi 150 o alla IditaRoad, gare invernali dure, dove l'aspetto tipicamente corsaiolo decade a favore dell'incontro-scontro con una natura selvaggia e fredda, molto fredda.

Da lì è partito tutto, poi la fortuna ci ha messo del suo: durante la ricerca di un gemellaggio organizzativo che funzionasse come promozione, Giuseppe si sentì chiedere dagli organizzatori della Rovaniemi 150: «Naturalmente anche la Sila3Vette si correrà di notte, vero?». «Sì», fu la risposta istintiva quando, in realtà, nessuno aveva mai pensato di far partire le prove col buio. Si trattava, si sarebbe scoperto poi, di uno dei requisiti fondamentali per attivare i gemellaggi prima con la Rovaniemi e poi con l' IditaRoad.

## Piccola forte squadra

Lo staff che fa quadrato attorno a Giuseppe Guzzo è molto ridotto e, sebbene sorretto da una volontà operativa incredibilmente forte, non può evitare di finire in sofferenza davanti alla grande quantità di cose da fare. In questo genere di manifestazioni, perdipiù, è richiesta un'attenzione a ogni dettaglio organizzativo anche superiore a quella che può essere sufficiente in gare di altro tipo, perché in gioco c'è l'incolumità degli atleti. Bellezza del percorso, fascino della sfida, empatia tra atleti e organizzatori lasciano prevedere un aumento della partecipazione nelle prossime edizioni. La piccola forte squadra di Guzzo andrà sicuramente implementata.

Già fino a ora, però, questa empatia ha prodotto i primi risultati. A supporto del mini staff arrivano ogni anno dalla provincia di Brescia tre amici (**Maurizio Angella**, **Federico Tabaglio** e **Fiore Ambrosi**) che hanno partecipato alla prima edizione e poi sposato il progetto. Passione e amicizia li spingono a prendere le ferie e arrivare sulla Sila già all'inizio della settimana della gara per affiancare **Saverio Bianco**, ideatore dei percorsi, nella balisatura (il posizionamento di fettucce e frecce segna-percorso, *nda*) di tutti i tracciati. Visto il clima di calore umano che si è da subito instaurato, opposto come temperatura a quello meteorologico, anche chi scrive si è unito alle operazioni, con il desiderio di vivere dentro l'evento quante più situazioni possibili, poi annotate e riportate di seguito.

## Operativi da subito

***4 febbraio, martedì***. Giornata dedicata al viaggio, perché dalla mia casa di Boves (CN) a Camigliatello Silano (CS), cuore e quartier generale della manifestazione, tra treni, autobus, aerei e auto, un po' di pazienza ci

vuole. All'aeroporto di Lamezia Terme (CZ) mi aspettano Giuseppe e Mara con i quali divento subito operativo per andare a recuperare un mezzo messo a disposizione da uno sponsor. Mi informano che non ci sono più posti negli alberghi di Camigliatello Silano e che alloggerò all'ostello della caserma dell'Aeronautica militare, che dista circa 9 km dal paese. È la prima occasione per vivere appieno lo spirito della manifestazione: decido subito che i miei spostamenti fuori attività saranno rigorosamente affrontati a piedi, sulla strada e sui sentieri che uniscono il paese alla base militare. In tarda serata incontro i ragazzi di Brescia e concordo di passare il giorno seguente con loro, collaborando alla balisatura.

## Nella foresta dei giganti

***5 febbraio, mercoledì.*** La mia giornata inizia presto per andare all'appuntamento al centro di Camigliatello Silano, dove veniamo prelevati e poi lasciati su quella parte del percorso ancora sprovvista della balisatura. Maurizio, Fiore, Federico e Saverio mi raccontano che nei giorni precedenti si erano mossi in bici, convinti di velocizzare il lavoro, ma che avevano incontrato grossi problemi di scorrimento con le *fat bike* (mountain bike dalle "ruote grasse") per via delle condizioni difficili del fondo innevato. Le temperature dello scorso, strano, febbraio, elevate di giorno, hanno ammorbidito la neve. Alla fine si erano resi conto di aver passato più tempo a spingere le bici che a pedalarci sopra. Per questo motivo, visto che oggi la squadra è più numerosa, ci dividiamo in due gruppi: Saverio e Fiore si sposteranno sugli sci, mentre noi altri tre ci muoveremo a piedi. Mancano meno di 60 km da segnare e la giornata si presenta molto variabile dal punto di vista meteorologico. Siamo stati accompagnati da vento, neve e poco sole. Questo ha reso l'ambiente severo, ma di certo reale; è qui che mi sono tornati in mente, come accennato in precedenza, i romanzi di Jack London. Abbiamo attraversato (e lo avrebbero poi fatto anche i concorrenti) la famosa Sila dei giganti, un'area boschiva di oltre 5 km quadrati i cui pini e larici ultracentenari superano i 40 m di altezza (nella foto). Uno spettacolo naturalistico straordinario, reso ancora più suggestivo dal vento e dalla neve che ha continuato a cadere copiosa. Mancava solo il lupo, che qui è di casa.

Foto: Sirangelo

## Fettucce *reflective* OK, frecce fluorescenti KO

La balisatura è stata effettuata utilizzando fettucce riflettenti abbinate a frecce fluorescenti preparate appositamente. In accordo con l'Ente parco, tutti questi segnali verranno poi rimossi dopo la manifestazione, unitamente alle fascette in plastica usate per fissare le frecce ad alberi e recinti, così da neutralizzare il rischio di inquinamento. A fine giornata resterà l'impressione di essersi mossi su un territorio incontaminato, governato da un perfetto equilibrio ambientale. Solo a gara in corso, invece, realizzeremo che la fluorescenza delle frecce risulterà poco efficace. Per seguire la traccia i concorrenti ricorreranno al proprio GPS, incluso nel materiale obbligatorio previsto dal regolamento.

## La casa nel bosco

***6 febbraio, giovedì.*** Resta poco da balisare, solo piccoli ritocchi in zona arrivo cui provvedono i bresciani. Ho la mattina tutta per me e la trascorro all'ostello dell'aeronautica, dove alloggio. Incontro diversi militari e, parlando, con loro scopro che la base di Monte Scuro è uno dei tre centri di addestramento per la sopravvivenza in montagna di cui dispone la nostra aviazione militare e che proprio nei giorni precedenti hanno effettuato un'esercitazione con bivacchi notturni e marce in ambiente invernale ostile, simulando un incidente aereo. Quando tocca a me spiegare perché sono lì, li scopro interessati a capire di più della Sila3Vette. Nel primo pomeriggio vado in paese a piedi. Assieme all'uomo della logistica, **Giuseppe Chimenti**, spostiamo materiale dalla sede della società organizzatrice alla sala della pro loco di Camigliatello Silano, utilizzata in questa occasione per la segreteria della manifestazione e per i briefing pre-gara ai concorrenti.
La sede della associazione Sila3Vette è una casa nel bosco, a circa 1 km dal centro del paese, concessa dal Comune e rimessa in ordine con l'obiettivo di farla diventare un centro di riferimento per le attività sportive della zona. Qui si trova l'arrivo di tutte e quattro le prove.

## Il paese si popola

Camigliatello Silano, intanto, si anima: cominciano ad arrivare i partecipanti, a partire dagli 11 temerari che affronteranno la 140 km. Non puoi non riconoscerli: equipaggiamento, accessori e le analoghe espressioni sul viso raccontano di una passione consolidata per la montagna d'inverno. Partecipo con loro al briefing condotto da Maurizio Angella, che all'esperienza personale sull'outdoor invernale unisce quella di concorrente di passate edizioni. Vengono fornite tutte le informazioni necessarie sul percorso e sulla situazione generale. Per poterlo localizzare durante la prova, a ogni iscritto viene consegnato un apposito rilevatore GPS e viene fatta scaricare un'applicazione sullo smartphone,

vuole. All'aeroporto di Lamezia Terme (CZ) mi aspettano Giuseppe e Mara con i quali divento subito operativo per andare a recuperare un mezzo messo a disposizione da uno sponsor. Mi informano che non ci sono più posti negli alberghi di Camigliatello Silano e che alloggerò all'ostello della caserma dell'Aeronautica militare, che dista circa 9 km dal paese. È la prima occasione per vivere appieno lo spirito della manifestazione: decido subito che i miei spostamenti fuori attività saranno rigorosamente affrontati a piedi, sulla strada e sui sentieri che uniscono il paese alla base militare. In tarda serata incontro i ragazzi di Brescia e concordo di passare il giorno seguente con loro, collaborando alla balisatura.

## Nella foresta dei giganti

***5 febbraio, mercoledì.*** La mia giornata inizia presto per andare all'appuntamento al centro di Camigliatello Silano, dove veniamo prelevati e poi lasciati su quella parte del percorso ancora sprovvista della balisatura. Maurizio, Fiore, Federico e Saverio mi raccontano che nei giorni precedenti si erano mossi in bici, convinti di velocizzare il lavoro, ma che avevano incontrato grossi problemi di scorrimento con le *fat bike* (mountain bike dalle "ruote grasse") per via delle condizioni difficili del fondo innevato. Le temperature dello scorso, strano, febbraio, elevate di giorno, hanno ammorbidito la neve. Alla fine si erano resi conto di aver passato più tempo a spingere le bici che a pedalarci sopra. Per questo motivo, visto che oggi la squadra è più numerosa, ci dividiamo in due gruppi: Saverio e Fiore si sposteranno sugli sci, mentre noi altri tre ci muoveremo a piedi. Mancano meno di 60 km da segnare e la giornata si presenta molto variabile dal punto di vista meteorologico. Siamo stati accompagnati da vento, neve e poco sole. Questo ha reso l'ambiente severo, ma di certo reale; è qui che mi sono tornati in mente, come accennato in precedenza, i romanzi di Jack London. Abbiamo attraversato (e lo avrebbero poi fatto anche i concorrenti) la famosa Sila dei giganti, un'area boschiva di oltre 5 km quadrati i cui pini e larici ultracentenari superano i 40 m di altezza (nella foto). Uno spettacolo naturalistico straordinario, reso ancora più suggestivo dal vento e dalla neve che ha continuato a cadere copiosa. Mancava solo il lupo, che qui è di casa.

Foto: Sirangelo

## Fettucce *reflective* OK, frecce fluorescenti KO

La balisatura è stata effettuata utilizzando fettucce riflettenti abbinate a frecce fluorescenti preparate appositamente. In accordo con l'Ente parco, tutti questi segnali verranno poi rimossi dopo la manifestazione, unitamente alle fascette in plastica usate per fissare le frecce ad alberi e recinti, così da neutralizzare il rischio di inquinamento. A fine giornata resterà l'impressione di essersi mossi su un territorio incontaminato, governato da un perfetto equilibrio ambientale. Solo a gara in corso, invece, realizzeremo che la fluorescenza delle frecce risulterà poco efficace. Per seguire la traccia i concorrenti ricorreranno al proprio GPS, incluso nel materiale obbligatorio previsto dal regolamento.

## La casa nel bosco

***6 febbraio, giovedì.*** Resta poco da balisare, solo piccoli ritocchi in zona arrivo cui provvedono i bresciani. Ho la mattina tutta per me e la trascorro all'ostello dell'aeronautica, dove alloggio. Incontro diversi militari e, parlando, con loro scopro che la base di Monte Scuro è uno dei tre centri di addestramento per la sopravvivenza in montagna di cui dispone la nostra aviazione militare e che proprio nei giorni precedenti hanno effettuato un'esercitazione con bivacchi notturni e marce in ambiente invernale ostile, simulando un incidente aereo. Quando tocca a me spiegare perché sono lì, li scopro interessati a capire di più della Sila3Vette. Nel primo pomeriggio vado in paese a piedi. Assieme all'uomo della logistica, **Giuseppe Chimenti**, spostiamo materiale dalla sede della società organizzatrice alla sala della pro loco di Camigliatello Silano, utilizzata in questa occasione per la segreteria della manifestazione e per i briefing pre-gara ai concorrenti.
La sede della associazione Sila3Vette è una casa nel bosco, a circa 1 km dal centro del paese, concessa dal Comune e rimessa in ordine con l'obiettivo di farla diventare un centro di riferimento per le attività sportive della zona. Qui si trova l'arrivo di tutte e quattro le prove.

## Il paese si popola

Camigliatello Silano, intanto, si anima: cominciano ad arrivare i partecipanti, a partire dagli 11 temerari che affronteranno la 140 km. Non puoi non riconoscerli: equipaggiamento, accessori e le analoghe espressioni sul viso raccontano di una passione consolidata per la montagna d'inverno. Partecipo con loro al briefing condotto da Maurizio Angella, che all'esperienza personale sull'outdoor invernale unisce quella di concorrente di passate edizioni. Vengono fornite tutte le informazioni necessarie sul percorso e sulla situazione generale. Per poterlo localizzare durante la prova, a ogni iscritto viene consegnato un apposito rilevatore GPS e viene fatta scaricare un'applicazione sullo smartphone,

la stessa che dovrà essere poi attivata anche dai partecipanti alle altre gare, esclusi quelli della 20K Turistic (750 m D+).
In serata incontro il mio compagno di spostamenti in gara, il videomaker **Laurent Colombo**, e l'ospite d'onore della manifestazione, l'alpinista piemontese **Alberto Cala Cimenti**, col quale mi concederò, nei giorni a venire, scambi di impressioni ed esperienze in virtù della comune passione per l'alta montagna e il trekking.

## Le insidie del percorso

***7 febbraio, venerdì***. Con la partenza della 140 km la Sila3Vette entra nel vivo, anche se il via viene dato con un'ora di ritardo perché, per piccoli disguidi di segreteria, prima proprio non si riesce (si ripropone il concetto dello staff ridotto all'osso). Degli 11 partecipanti 4 sono i *fat biker*, 5 i concorrenti a piedi, di cui uno accompagnato da due husky malamut per la prova di *dog endurance* e 2 quelli sugli sci.
Sebbene non presenti un dislivello complessivo esagerato, il percorso mette subito a dura prova tutti. La neve non è buona né per sciare né per pedalare e il particolare andamento altimetrico con costanti cambi di pendenza fa il resto. Anche **Matteo Mola**, partito con i due husky, è costretto ad abbandonare per salvaguardare uno dei cani.
Ho avuto modo di verificare le condizioni del percorso spostandomi per alcuni tratti a piedi e per il resto con una vettura a trazione integrale. In diverse occasioni ho incontrato i volti dei ragazzi in gara, saggiato il terreno e l'ambiente in cui si sono mossi: questa manifestazione si traduce per tutti in un viaggio fisico e interiore al tempo stesso, perché si entra in profondità in un territorio caratterizzato da una natura più selvaggia di quanto ci si possa aspettare; oltre allo sforzo fisico, bisogna essere abituati a passare molte ore da soli.

## I magnifici tre

Questa prima edizione si rivelerà molto selettiva, visto che saranno solo in tre a raggiungere il traguardo: due fat biker, **Pietro Grande** (primo assoluto) e **Ausilia Vistarini** (unica donna al via), e **Antonio Micheli**, concorrente a piedi.
Pietro Grande ha fatto gara di testa. È un ragazzo di poche parole, umile nell'atteggiamento ma consapevole delle proprie potenzialità. Antonio Micheli ha dimostrato grande regolarità e capacità di muoversi su un fondo difficile per il continuo cambiamento della consistenza del manto nevoso. Ausilia Vistarini, non nuova a esperienze di sport estremo, si è dimostrata ancora una volta una tostissima donna da *endurance*, capace di chiudere la prova appena sotto le 48 ore.
Tre persone, tre storie accomunate dalla grande serenità che sembra averle accompagnate per tutta la prova. Il messaggio che ci trasmettono è che la calma e la profonda conoscenza dei propri mezzi rappresentano il materiale obbligatorio che ogni appassionato di outdoor deve sempre avere con sé per raggiungere i propri sogni.

## Luce nel buio

In paese, intanto, nel pomeriggio, il gruppo di partecipanti alle altre due prove competitive, quelle di 40 e 80 km, sta andando a spasso per Camigliatello Silano in attesa di partecipare al briefing obbligatorio pregara, che anche in questa circostanza è slittato di quasi un'ora. Così anche queste due ulteriori partenze hanno subito ritardo, con qualche disappunto da parte dei concorrenti. Il suggerimento che sentirò di dare agli organizzatori al momento della mia ripartenza sarà proprio quello di utilizzare l'espe-

Foto: Garello

Foto: Sirangelo

Foto: Guzzo

enza di questa edizione per un'attenta
alisi sugli aspetti organizzativi di segrete-
a, logistica e trasporti. Li attende una pos-
ile crescita di partecipanti anche dal-
stero, oltre che dall'Italia, sarebbe un pec-
to vederla sfumare.
co prima della partenza mi sono messo in
arcia per anticipare gli atleti sulla prima
lita, al buio, così ho potuto controllare la
lisatura. Nel pieno del bosco, poi, li ho vi-
i passare tutti e ho potuto fare delle brevi
rette sulla pagina Instragram di *Correre*:
ucavano dal buio e si divertivano a urlare
ntro il mio telefono il proprio nome e la
calità di provenienza. Il resto della notte è
ato via tranquillo, con la luna piena che ha
ntribuito non poco alla visibilità accen-
ndo di una luce surreale e diffusa il trac-
to interamente candido, proprio grazie
a neve caduta tra il martedì e il mercoledì
ecedenti. Ho poi avuto la conferma che
l gruppo di testa c'era anche Cala Cimenti,
e ha accompagnato per un bel tratto i pri-
, così da portarsi a casa un signor allena-
nto in vista della preparazione specifica
r le sue attività di alpinista himalayano.

## OLTRE IL REPORTAGE

La Sila3Vette dispone di un grande margine di crescita. Al rientro da questa esperienza estrema in un territorio straordinario mi sono permesso di inviare agli organizzatori alcuni suggerimenti, che qui in pillole riassumo.

• **Ristori** – Delle vere e proprie "basi-vita" con ogni tipo di alimento e bevanda, gestite in alcuni casi da privati che hanno messo a disposizione le loro case e da attività commerciali che hanno fatto lo stesso, coinvolti nel progetto dalla mente e dalla volontà operativa di Giuseppe Guzzo.

• **Volontari** – Se si eccettua quello straordinario coinvolgimento delle persone nelle basi-vita, sono l'anello debole dell'evento. La capacità organizzativa dello staff non esclude la necessità di coinvolgere altre persone, perché il livello della manifestazione può e deve crescere, soprattutto perché lo merita. Per migliorare è necessario fare rete e aumentare la capacità di coinvolgimento sia per il reclutamento di volontari sia per la partecipazione attiva degli enti locali. È poi necessario imparare a delegare, perché un evento del genere non può vivere sulle spalle di sole 4 persone residenti sul territorio.

• **Servizi** – Tutto è bene ciò che finisce bene, ma anche qui è necessario incrementare l'efficienza dei servizi pre e post gara.

• **Logistica** – L'aver dovuto spostare parte dei partecipanti fuori paese (ostello dell'Aeronautica) a causa delle concomitanti iniziative in Camigliatello evidenzia la necessità di un maggior coinvolgimento del territorio, che peraltro già dimostra disponibilità: i locali della pro loco e le aree ricettive dell'ostello stesso sono risorse molto importanti.

• **Segreteria** – Anche qui, tutto è bene ciò che finisce bene ma, come accennato nell'articolo, per far crescere la manifestazione e attirare atleti di ogni livello, stranieri compresi, è necessario che i programmi siano ben evidenziati e di conseguenza gli orari siano rispettati.

• **Partecipanti** – Bravi a vivere l'evento, bravi a essere criticamente costruttivi, bravi a calarsi nella realtà del luogo, bravi ad avere pazienza, bravi ad aver nella stragrande maggioranza dei casi espresso apprezzamento per a manifestazione valutata nella sua complessità. Anche loro, però, possono migliorare. Mi riferisco a quei pochi che devono ancora capire che non si devono lasciare cadere i propri rifiuti per terra: carta, involucri di gel e barrette. **Amici, non siamo in pista o in una corsa breve su strada. Queste sono gare lunghe e lente e c'è tutto il tempo per mettere questi scarti nello zaino.**

• **La Sila** – È un territorio splendido. Questo evento permette di far sapere a tutti che nel nostro Paese esistono ancora luoghi incontaminati, unici, che non sono dall'altra parte del mondo.

• **Staff** – È formato da persone straordinarie che, come detto, si sono caricati sulle spalle una mole di lavoro incredibile trovando sempre soluzioni alle sbavature. Meritano anche per questo un applauso. *(G.G.)*

Foto: Sirangelo

## LA SCHEDA DELLA GARA

### Classifiche:
maschile, femminile, coppia, *dog endurance*

### Discipline:
- a piedi, con possibilità di utilizzo delle ciaspole;
- con mtb, tipologia fat bike ("ruote grasse");
- con gli sci, tipologia escursionismo-alpinismo;
- *dog endurance*, cioè a piedi, ma in compagnia di almeno un cane.

Foto: Garello

### Gare

| Nome | Distanza | Dislivello positivo |
|---|---|---|
| Sila3Vette Ultra | 80 km | 2.684 m |
| Sila3Vette Challenger | 40 km | 1.280 m |
| Sila3Vette Turist (non competitiva) | 21 km | 750 m |
| Sila3Vette 1947 | 140 km | 5.500 m |

### Vincitori

**Sila3Vette 1947**
Fat bike – 1º Pietro Grande;
1ª Ausilia Vistarini.
A piedi – 1º Alberto Micheli.

**Sila3Vette Ultra***
A piedi – 1º Paolo Pagliaro;
1ª Lisa Borzani.

* = valida come Campionato italiano luta di winter trail

**Sila3Vette Challenger**
Fat bike – 1º Francesco Sanseviero.
A piedi – 1º Giuseppe D'Amico; 1ª Jane Williams.
Dog endurance – 1ª Elena Villa.

Prossima edizione: 12-14 febbraio 2021

**Info: www.sila3vette.com**

## Tempi duri per le *fat bike*

***8 febbraio, sabato***. La scarsa compattezza e irregolarità del manto nevoso hanno reso poco scorrevole e ancora più duro il percorso. Anche per questo nelle gare non sono mancate le sorprese. Nella notte tra venerdì e sabato, infatti, primo sul traguardo della 40 km si è presentato un concorrente a piedi, Giuseppe D'Amico, che ha concluso in poco meno di 6 ore precedendo di quasi un'ora Francesco Sanseviero, che gareggiava in fat bike. Solo in due hanno terminato la prova in bici. La prima donna al traguardo è stata la britannica Jane Williams seguita, nella categoria *dog endurance*, dalla ravennate Elena Villa, accompagnata dal suo splendido alaskan malamut.

## La prova Turist

Sabato mattina ho partecipato anch'io alla prova Turist, che aveva lo scopo di avvicinare alla manifestazione persone preparate, ma non pronte a distanze maggiori. Si sono presentate alla partenza una cinquantina di persone, molto più legate al mondo del trekking che a quello della performance. Il consueto ritardo nella partenza, anche qui un'ora, ha messo un po' in difficoltà la guida escursionistica, che doveva accompagnare ed eventualmente chiudere il gruppo, il quale si è mosso a un passo meno spedito di quanto si potesse ipotizzare, arrivando a completare il percorso solo nel tardo pomeriggio. Dopo 7 km dal via avveniva il passaggio nella caserma di Monte Scuro, utilizzato come cancello, nel senso con cui questa parola si utilizza nel trail running, cioè di punto del tracciato da raggiungere entro un determinato limite di tempo per non essere esclusi dalla gara. Il filtro è stato però solo parziale, perché la parte più dura era ancora tutta da affrontare.

Foto: Sirangelo

## Sulla strada delle cime

.a prova Turist, infatti, si è svolta su un trat-
:o dello stesso percorso delle gare principali,
:ompresa la spettacolare "Strada delle vet-
:e", che unisce le tre cime più alte della Sila:
Monte Scuro (1.640 m), Monte Curcio (1.740
n) e Monte Botte Donato (1.928 m) con uno
viluppo di circa 13 km. Peccato per le condi-
ioni della neve: se fossero state migliori, dal
unto di vista della compattezza, sarebbe
tato fantastico per questi appassionati go-
ersi un tracciato così bello.
ur con i benefici di microclima, umidità ed
sposizione alle correnti, anche la Sila, in
na stagione avara di precipitazioni nevose,
a sofferto le temperature abbondante-
ıente sopra la media nelle ore diurne per-
né, sebbene durante la notte il termome-
o sia sempre rimasto molto sotto lo zero,
escursione termica durante il giorno non
a permesso al manto nevoso di compat-
rsi a sufficienza.
empre nella mattinata sono cominciati gli
rivi della 80 km, con la consolidata coppia
ldostana formata da **Paolo Pajaro** e **Lisa**
**rzani**, capace di concludere la prova in
co più di 14 ore. Su questa distanza, addi-
tura, l'ordine di arrivo annovera solo atleti
e hanno affrontato la gara a piedi, sempre
ausa delle condizioni ambientali che non
nno favorito bici e sci.
l complesso delle 4 distanze hanno ta-
ato il traguardo tre atleti (una donna e
e uomini) nella 140 km, 50 (7 donne) nel-
40 km e 12 (due donne) nella 80 km.

## rofessione *bikechef*

a gli arrivati della 40 km mi ha colpito
storia di **Cristiano Sabatini**, che in re-
à era partito per la 80 km, ma la sua
esenza va sottolineata, perché in lui
:to è partecipazione e non prestazio-
. Nella vita è un cuoco di livello che
ı il motto "sì, si può fare" porta, con i
oi oltre 100 kg di peso, la sua fat bike
progetto "BikeChef" in luoghi straor-
ari. Basti pensare che tempo fa ha de-
o di andare al campo base dell'Everest
ici perché mai nessuno ci era andato.
le sue ruote ha scoperto sulla sua pel-
erché nessuno fosse mai arrivato pe-
ando fino a lì, sul versante nepalese
tetto del mondo: pedalare su quel
eno è impossibile. Ma senza perdersi
nimo ha portato a spalla la sua bici,
vando al campo base per cucinare la

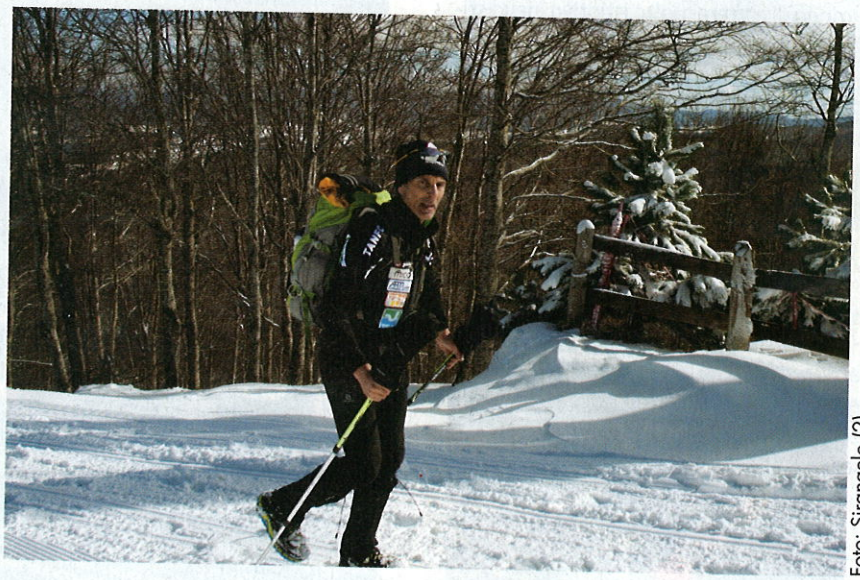

Foto: Sirangelo (2)

carbonara più ad alta quota della storia della cucina, con tutti i problemi del far bollire l'acqua a un'altitudine di 5.364 m.

## Nel ricordo di Antonio De Rasis

***9 febbraio, domenica.*** Al termine di una mattina tranquilla, dedicata al recupero, partecipo a una tavola rotonda su argomenti collegati al tipo di passione che ci ha portato qui. Intervengono Lisa Borzani, il bikechef Cristiano Sabatini, l'alpinista Alberto Cala Cimenti, il cardiologo **Angelo Leone** e il responsabile del soccorso alpino **Fiorino Spizzirri**. A margine del convegno c'è stato un momento molto toccante, quando è intervenuta la sorella di Antonio De Rasis, la guida morta un anno prima alle gole del fiume Raganello, nel parco del Pollino (CS). A seguito di un'onda di piena improvvisa, dopo essere riuscito a salvare alcuni escursionisti che accompagnava, Antonio ha perso la vita mentre provava a soccorrere altri dispersi. Tutta la Sila3Vette è stata dedicata alla giovane guida prematuramente scomparsa.
Al termine di questa lunga parte congressuale si è passati alle premiazioni. I primi classificati hanno ricevuto, in base alla prova vinta, il voucher per le iscrizioni gratuite alla Rovaniemi 150 o alla IditaRoad. <