



Testo e foto di Alessandro Roppo

UNA GELIDA FONTE DI *energia*

SUSITNA 100 Alaska (USA)

19 febbraio 2011
100 miglia
www.susitna100.com

Dal nuoto al tennis e all'atletica (velocità) approdai al rugby, ma un brutto incidente scistico pose bruscamente fine, nel momento decisivo, alla mia carriera sportiva. Fu un duro colpo e mi allenai in solitudine per anni per riprendermi. Volevo togliermi qualche sassolino dalle scarpe (e dalla testa) e dimostrare a me stesso di poter essere un atleta, ma gli anni erano passati. Dovevo anche trascendere la "normale" quotidianità che di "normale" aveva ben poco.

A 34 anni dovevo ancora iniziare... Fui folgorato dall'opportunità di coniugare un gesto atletico ad un pellegrinaggio introspettivo alla ricerca del limite, godendo di scenari naturali sensazionali e mosso dal bisogno di riposizionare la vera scala di valori. E così feci il primo passo in un mondo più vasto, un mondo più che sportivo dove, in solitaria o in gare, non si parte mai per battere gli altri o dimostrare qualcosa a qualcuno, ma solo per migliorare se stessi, riconoscere il proprio vero io, ricercare il limite e trovare risposte per continuare a sognare. Istantaneamente ho iniziato con una 100 miglia nella natura invernale d'Alaska, è stato come rispondere ad una chiamata, mi sembrava di rinascere. Così alla fine del mio primo anno da runner, in buona forma e mentalmente motivato, ero sui blocchi di partenza di una prova con me stesso. Dovevo ancora capirmi e rispondere ad alcune domande e ricercare i miei limiti, sportivi e personali, e non mi interessava chi fosse più forte o se altri fossero lì con superficialità.

Era il momento della verità e l'imponderabile era in agguato tra i ghiacci, mascherato dal vento. Dopo 40 minuti, alla seconda "poppata", mi si spaccava il camel bagnando guanti e maglia (poco piacevole a -30°C). Mantenendo la calma riuscivo a riutilizzare il camel, anche se

Fui folgorato dall'opportunità di coniugare un gesto atletico ad un pellegrinaggio introspettivo alla ricerca del limite, godendo di scenari naturali sensazionali e mosso dal bisogno di riposizionare la vera scala di valori. E così feci il primo passo...

perdevo 5 minuti ogni 20 nelle prime 4 ore. I guanti, sebbene ghiacciati, non mi creavano problemi per il momento. La gamba andava, mi sentivo benone e non innervosito, anzi, addirittura nei tratti più semplici, dove aumentavo la spinta, mi voltavo a controllare la slitta non accusandone il peso. Al primo check-point ero in ritardo di 80 minuti sul mio obiettivo, ma con un buon margine sul cut off, così risolto il problema del camel ripartivo superando un concorrente che chiuderà la gara in 35 ore (tempo a cui miravo) e mi carico di ulteriore fiducia. La prova era ancora lunga e mi sentivo bene, sapevo di poter recuperare sul mio obiettivo e capire chi sono. Stavo riuscendo ad esprimermi come volevo, e stavo trovando in me ciò che cercavo. A circa 5 km dal secondo check-point, al 67° km, sul letto ghiacciato dello Yetna River si è alzata una raffica notturna a circa 40 miglia orarie ed era questo lo spettro dell'imponderabile.

La percezione dei -30° aumentava e i guanti già ghiacciati dai primi chilometri a causa del camel si sono aperti. Le dita sono andate in congelamento e prima di perdere totalmente la sensibilità ho preso delle calze in merinos per ripararmi le mani e le ho coperte con una maglia e dei sacchetti in plastica. Ma le calze, seppur calde, si bagnavano col sudore che si ghiacciava. Non potendo alimentarmi ho rallentato per non disperdere troppa energia. 5 km sembrano pochi, ma in certe situazioni diventano eterni. Al 2° check-point



sono rimasto fermo per tentare di riattivare le dita, forse mi sarei già dovuto ritirare, ma non avevo stanchezza eccessiva né dolori e l'impulsività che sempre mi hanno rimproverato, la tenacia e un po' di coraggio (o un pizzico di follia) mi hanno spinto alla volta del 3° check all'87° km. Non potendo afferrare il cibo decido di calibrare al meglio lo sforzo e mi accorgo che non vengo comunque raggiunto da nessuno. Le dita doloranti si gonfiavano e non si piegavano; iniziava a logorarmi un atroce dilemma: rinuncio o continuo? Atleticamente ancora non affioravano i problemi tipici di prove del genere, ma non potevo ignorare il rischio. Pensavo alla fiducia riposta in me da Riccardo Franconi che mi ha preparato (un grande!), a Stefano Miglietti che mi ha ispirato (un mito!), agli amici, e non volevo deluderli. Sapevo quanto ci era voluto per essere lì. Poi mi sono ricordato perché ero in corsa, e Giorgio e Leonardo (i miei pargoli) mi sono apparsi a prendermi per mano.

È stata durissima dover rinunciare, ma a denti stretti e con una gelida lacrima a fendere inesorabilmente il mio spirito, ho dovuto trovare la forza di dire basta! Proprio il colpo ferale inferto da quella lacrima ruvida e gelida ha lasciato un segno indelebile come monito a trarre energia dalla rinuncia. La tenacia che mi ha fatto proseguire al 67° km, sarebbe divenuta mera follia all'87°. Non sono deluso, perché mi sentivo sul sentiero giusto, ora so di avere ancora da dare e limiti da scoprire. Ho mancato il primo obiettivo al primo passo, ma sono ancora un novellino al primo anno. Forse con tenacia e fiducia il mio momento verrà. Ho un senso di amaro ancora da smaltire, ma anche la medicina guaritrice è amara e le sconfitte si ricordano molto di più delle vittorie. È proprio dalle sconfitte che si trae insegnamento, che si scorgono in modo chiaro i propri limiti e i propri errori. Sono proprio le sconfitte che, se affrontate a viso aperto e con umiltà, ci permettono di crescere, migliorare e diventare più forti. Il coraggio, la forza, l'umiltà di saper rinunciare in un momento in cui sai di essere migliore del tuo risultato è una cosa che ti pone davanti allo specchio dell'anima, dove non ci sono riflettori e non esistono scuse ed è lì che ti devi riconoscere!

Così niente potrà fermarti e farti smettere di sognare e di ritrovare te stesso, sempre diverso e sempre in divenire. Questo è un aspetto intimo che non ha bisogno di spettatori, ma è proprio il senso di queste prove, ed è ciò che spesso la gente non comprende e che non si riesce a spiegare. I momenti duri arrivano inaspettati e spesso colpiscono sotto la cintura, ma si deve andare avanti impavidi e senza esitazione, credere in se stessi e non arrendersi mai. La sconfitta, come la paura, è un fuoco che arde in te, se lo controlli ti scalda e ti illumina, se ti fai controllare ti brucia.

E questo insegnamento si deve trarre attraverso la reazione alle sconfitte e rinunce. Rialzandosi alla ricerca del limite, alimentando il proprio sogno e andando avanti senza esitare, potrai avere la tua occasione. E ricordandosi sempre che con noi stessi non ci sono scuse! ▼

CLASSIFICA MASCHILE

- | | |
|------------------|--------|
| 1. Thomas Burton | 26h47' |
| 2. Steve Black | 31h35' |
| 2. Joel Wattum | 31h35' |

CLASSIFICA FEMMINILE

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. Laura McDonough | 29h23' |
| 2. Carole Holley | 35h22' |
| 3. Veronica Beagan | 36h35' |



La Susitna 100 è una prova in auto-sufficienza che si corre trainandosi una slitta con l'equipaggiamento obbligatorio (sacco a pelo -40°, alimenti, acqua, ecc.) ed ogni aiuto esterno è vietato. Tre le categorie: corsa, mtb, sci. Il percorso si snoda su 100 miglia (160 km), attraverso remote foreste, fiumi e laghi ghiacciati, con temperature sui -30°C e venti che possono raggiungere le 45 miglia orarie. È una corsa non-stop, si transita attraverso 5 check-point con cancelli orari, tempo max 48 ore. La partenza è posta a mezz'ora di auto (o motoslitta) da Wasilla (Alaska, USA), che è il centro abitato più vicino. ▼