CHI È LORENZO TIEZZI

Lorenzo Tiezzi, scribacchino & chiacchierone per professione (è ufficio stampa e giornalista), tra il luglio 2021 e l'aprile 2024 ha completato cinque Cento Miglia, tra le corse più dure tra quelle di lunga distanza in montagna e sui sentieri.

Ha corso due volte la Adamello Ultra Trail (167 km circa, 11.500 di dislivello), la Cento Miglia del Monviso, che parte e torna a Saluzzo dopo aver “scalato” il Re di Pietra, e pure due volte la Tuscany Crossing, in Val D'Orcia.

Tutto questo, avendo più o meno 50 anni ed un fisico normale, niente di più. Ex bagnino ed ex maestro di nuoto, lavori in cui non si è mai davvero "ex", non ha mai raggiunto risultati sportivi importanti in gioventù.

"Quanto manca?" è solo un libriccino su quanto è bello correre, non è un "metodo vincente".

È anche un inno al “fallimento” di chi ha il

coraggio di partire quando tutto dice di restare.
È un insieme, spesso sconclusionato, di spunti per correre a lungo nella natura. In altre parole, un po' di idee per godersi il viaggio, l'allenamento, le salite, le discese, i ristori, la pioggia, la luna e le stelle. E, ovviamente, la fatica. Perché per chi corre sui sentieri, il traguardo conta soltanto prima di averlo tagliato. Subito dopo si continua a correre, sempre col sorriso sulle labbra.
C'è pure qualche istante di poesia, quella della montagna. "Quanto manca?" dà alcuni degli strumenti per divertirsi a correre in montagna, anche se non si è montanari.
Non tutti, sia chiaro, ma qualcuno sì: tecniche di corsa (in salita, in discesa, in piano, con e senza bastoncini), percentuale di grasso, alimentazione in gara, allenamenti, progressività, scarpe, attrezzatura, capacità di stare per ore e ore da soli nella natura... Tiezzi tocca tanti temi, ovviamente al suo ritmo, non eccelso. Per questo lo si segue leggendo senza troppa fatica.
Di sé dice: "*Ho completato 5 Cento Miglia, 7 trail oltre i Cento km, 17 ultra trail oltre i 42 km e 15 tra maratone e trail. Sempre al mio ritmo, piuttosto lento. Ogni corsa, anche la più dura, è molto più facile che vivere. Ecco perché corro e sogno il più possibile".*

Manuale (incompleto) dell'ultra trail. Da 0 a Cento Miglia, in 167 punti, 1 al km. Per imparare a correre (a volte arrancando), nella natura... e poi non fermarsi più.

Con interventi di Francesca Canepa ed Oliviero Bosatelli

HO SCRITTO "QUANTO MANCA?", UN ANTI-MANUALE CHE PERÒ È ANCHE UN MANUALE VERO (UN MANUALINO, VIA) PER UN MOTIVO

Ho iniziato a pensare questo (anti) manuale quando ho visto che in giro i veri manuali sull'ultra trail sono inutili, noiosi o addirittura dannosi. Anche quelli scritti da veri campioni.
A proposito di campioni, prima e dopo le parole di uno che, se va bene, le gare le finisce e basta, trovate due interventi di gente che ha fatto la storia dell'ultra trail: Francesca Canepa ed Oliviero Bosatelli. Non sto neppure qui a fare loro curriculum sportivo, si tratta di leggende viventi. Il fatto che abbiano dedicato del tempo al mio libro fa parte della magia del trail. È ancora uno sport umano, in cui i campioni sono gente normale, che non se la tira.
Ho iniziato a scrivere anche per divertirmi, senza la pretesa di mettere a punto la "Bibbia dell'ultra trail", con tanta leggerezza. E poi via via mi sono accorto di poter scrivere davvero un (quasi) manuale, chiaramente sapendo che i manuali

servono solo un po'. A cucinare si impara spadellando, a correre in natura, correndo e arrancando... solo un po' leggendo.
Ma è leggendo che si impara ed è scrivendo che si impara ancora di più a volte. E quindi eccoci qui, io che scrivo, per poi rileggere e chi legge vince sempre. Almeno l'ABC dell'ultra trail running lo so, visto che cinque Cento Miglia le ho finite, piano piano. Qui lo racconto. Tutto qui. Forse è poco e oggettivamente non è molto, ma è senz'altro meglio di tante “guide”, online e di carta, che si concentrano su mille dettagli che non contano un piffero di niente.
L'ultra trail è una disciplina sportiva giovane, un tempo praticata solo da veri montanari. Loro non scrivono libri e se leggono, leggono d'altro, mica di ciò che sanno già fare. Oggi sui sentieri ci siamo invece anche noi tapascioni, ognuno con il suo percorso e tutti con grande passione e motivazione. Qui do solo qualche dritta, a volte un po' storta. Molto meglio che niente, però. Anche perché l’ultra trail sta diventando un business con tanti interessi, come Iron Man ed altri sport per “superman”. E invece no. La natura ti dice sempre che siamo piccoli. Basta guardarla davvero, mentre corri o cammini.

PER CHI

Per chi ha il sogno di portare a casa una Cento Miglia trail. Per chi corre veloce e bene, non come me. Per chi corre piano e non ci pensa nemmeno e fa bene. Per chi si sente in difficoltà, a volte, nella vita e nel lavoro e a volta ha bisogno di dire a se stesso: o*k, tesoro, sei nella melma, ma ti sei già trovato nella melma e ce l'hai fatta, in quella Cento Miglia...* E no. Non serve solo portarla a casa, una corsa così. Anche solo ad immaginarla ci vuole coraggio. Se hai il coraggio di arrivare alla linea di partenza potresti aprire un negozio di coraggio... Una catena. Abbiamo due bip così, noi dell'ultra trail. E non abbiamo manco il coraggio di dircelo. Lo sappiamo e basta. Qui lo scrivo perché un libro si scrive. Non basta il pensiero, come diceva Panella in uno dei testi scritti per Battisti. E quindi me lo riscrivo: questo librettino è prima di tutto per me. Tutto il resto del mondo è benvenuto.

PER COME

Piano piano, senza la pretesa di vincere e farsi notare. Vince solo uno e gli altri arrivano dietro. Se corri perché vuoi vincere, fai bene anche te. Però correre Cento Miglia solo con quel pensiero è un po' da scemi. Molto più logico fare i 100 metri, si fatica di meno.

QUANDO (e stipsi)

Ho scritto questo libro, più o meno, tra il gennaio

2023 ed il giugno 2024. Prima ci pensato tanto, anche troppo. Tu leggilo tra una corsa e l'altra. Magari in bagno aiuta per la stipsi, chissà. Non ho mai sofferto di questo problema, se non dopo una Cento Miglia, perché avevo bevuto troppo poco. Ecco vedi, la fortuna dannata che hai? A te, grazie a questo libro, non capiterà mai di vedere le stelle sul trono grazie alle mie parole. Una funzione, questo testo ce l'ha. Fondamentale pure. Visto che sono generoso, te la regalo qui, così puoi anche non leggere il resto: quasi sempre la stipsi nasce dal bere troppo poco. Se bevi 2 o 3 litri di acqua al giorno andare in bagno sarà quasi sempre un piacere.

COME & PERCHÉ

Puoi leggere come ti pare. Puoi saltare da punto all'altro, puoi seguire il mio filo “logico”. Io ho scritto in digitale, vedi tu come leggere. Ho scritto cose che quasi tutti i veri runner di montagna esperti sanno molto meglio di me. Non son cose di cui si parla molto, quando le si sanno. Ho insegnato nuoto a lungo e so bene che un bimbo ranista deve iniziare nuotando bene a rana, non forzandolo sul dorso... ma mica l'ho detto a tante persone.

QUANTO CONTANO I NUMERI? QUANTO CONTA ARRIVARE UNA VOLTA CHE ABBIAMO AVUTO IL CORAGGIO DI PARTIRE? QUANTO SEI PICCOLO E DEBOLE TU CHE CORRI SOLO AL PARCO SOTTO

CASA, UN PAIO DI VOLTE LA SETTIMANA? PERCHÈ COMINCIARE?

"Quando mi dicono che ho fatto chissà quale impresa, dico sempre che ognuno, ogni giorno, ha di fronte le sue. 8.000 è solo un numero come un altro". (Silvio "Gnaro" Mondinelli, alpinista bresciano che ha scalato tutte e 14 le vette oltre gli 8.000 metri, senza ossigeno).

Quanto Manca? Parte bene e veloce. Infatti non parte con il suo (lento) autore, Lorenzo Tiezzi…

Parte con due parole di Francesca Canepa, un riferimento per chiunque faccia sport di montagna. Classe 1971, due figli, valdostana, è stata la prima italiana a vince l'Ultra Trail du Mont Blanc, nel 2018. Psicologa, ha vinto pure il Tor De Geants e mille altre gare. Non vince solo in montagna, lo fa anche su strada (campionessa italiana di 12 e 24 ore) e non solo. Pattinatrice sul ghiaccio e campionessa di Snowboard (*"vittoria della Coppa Italia per 4 anni consecutivi, 2 titoli Italiani in slalom gigante, 2 bronzi tricolori, 2 podi Internazionali"*, scrive lei stessa), è tornata a vincere proprio in questa disciplina nel 2019, conquistando un incredibile bronzo ai campionati italiani dopo tanti anni di stop. Non basta. Ha iniziato come ballerina, a Milano, preparandosi ovviamente per il meglio, La Scala. Il trasferimento in Valle D'Aosta quando era ancora ragazzina ci ha quindi regalato una campionessa che si muove tra uno sport e l'altro. Come solo chi danza sa fare…

Allora, Francesca, una delle poche cose di cui sono sicuro è che ognuno di noi, in gara, è la versione migliore di se stesso. L'ho pure scritto nel libro…

"Beh, insomma. Non è che sia sempre così. Non è

vero per tutti. Te lo dico in modo brutale, perché sono sempre sincera. Secondo me la gara tira fuori quello che hai davvero dentro. Non quello che scrivi sui social. È un amplificatore, tira fuori il meglio come il peggio da chiunque. Se il motivo per cui corri è davvero capire cosa riesci a tirare fuori da te stesso, se vuoi capire come ti tiri fuori dalle difficoltà, allora probabilmente sarai una persona ben disposta, che aiuta pure gli altri. Se invece l'unico motivo per cui corri è vantarti sui social e con gli amici, in gara, se vedi qualcuno che è in difficoltà, probabilmente sei contento".

Forse dipende dal fatto che tu vivi le gare in testa, mentre io sono quasi sempre dietro…

"Assolutamente no. È uguale. La gara è democratica, ognuno ha il suo livello ed i suoi obiettivi. E qualcuno riesce pure a incoraggiarti mentre lo superi. Le americane lo fanno sempre, io non ci riesco mica. È parte della loro cultura sportiva".

Va beh, chi è contento di essere superato deve essere un santo. Anche io mi arrabbio, eccome…

"Quando mi passa qualcuno vorrei ammazzare me stessa".

Una delle cose di cui sono convinto è che noi umani, che siamo diversi da voi campioni,

dobbiamo puntare molto sulla tecnica, non solo sull'ammazzarci di fatica, per riuscire nell'ultra trail… Noi del trail la fatica la amiamo troppo.

"Beh, insomma. Io non amo minimamente far fatica. È proprio una roba che detesto. Non ho mai capito chi invece la ama. Faccio sport di endurance perché mi sono accorta che mi viene relativamente facile fare sforzi di lunga durata. Quando dico queste cose, posso risultare antipatica, ma è la pura verità. Ho seguito la mia naturale inclinazione. A me, infatti, correre non piace mica. E poi, la tecnica. Non credo sia la prima cosa: prima di tutto bisogna lavorare sul corpo. Vedo gente strapiena di tape, che ovviamente mentre corre infiamma muscoli ed articolazioni… Per quel che riguarda la tecnica, per migliorare in discesa, a volte, non devi continuare a fare solo discesa, devi potenziare i tuoi muscoli. E poi, devi lavorare suoi tuoi punti di forza e sfruttarli al massimo, contenendo i danni nel resto. Devi, in altre parole, fare il meglio che puoi con quello che hai".

Come è cambiato l'ultra trail negli ultimi anni? I numeri stanno crescendo… Sta però crescendo in modo esponenziale il lato business della faccenda.

"Sono arrivata alle gare un bel po' dopo, ma so che all'inizio il trail era un mondo semplice. L'idea

era quella di andare a vedere che cosa succedeva, com'era andare a correre in montagna, mangiando pane e salame. Oggi chi va in gara si sente invece troppo spesso un eroe e vuol far cose che vanno oltre le proprie capacità. E invece la natura e la montagna vanno rispettate. Io stessa, che so essere forte fisicamente ed esperta, a volte non do il 110% perché sarebbe troppo pericoloso e stupido farlo. In Thailandia recentemente durante una gara mi sono avventurata nella giungla senza sapere bene a cosa sarei andata incontro. È stata durissima e ho rinunciato a rincorrere il primo posto accontentandomi del secondo. Ma se in quella gara ero in difficoltà io, tra i primi, come ha vissuto la gara chi tra un ristoro e l'altro ci metteva il doppio di me pur restando in gara?".

So che di solito ti alleni due ore al giorno, un'ora al mattino una alla sera, e che corri pochissimo…

"Sei male informato. Mi alleno un'ora al giorno al massimo. A me piace gareggiare e mi piace muovermi, sono sempre attiva, non mi piace allenarmi correndo. Corro quasi solo in gara, se non gareggio a volte faccio una ventina di minuti di corsa con il mio cane. La mia ora di sport giornaliera è fatto soprattutto… di ghisa. Uno dei miei figli è in Nazionale Snowboard e pesi e bilancieri in casa non mancano di certo, abbiamo il meglio del meglio. Non è un allenamento così

specifico per la corsa, lo facevo anche nel periodo di pausa tra Snow e Trail e non raggiungo mai un picco di forma. Ma non mi importa, tanto a me interessano tutte le gare a cui partecipo. Mi piace fare pesi. E mi piace quando si vedono un po' i miei muscoli".

So che anche noi umani dobbiamo guardarci allo specchio o nei video, a volte, mentre corriamo. Nelle foto delle gare a volte mi vedo così brutto…

"Ma che ti importa, l'importante è che corri abbastanza dritto, così non viene mal di schiena…".

(…)

Francesca a questo punto ci saluta e ci stacca, come è naturale che sia. Restiamo soli con le montagne, ovvero proprio soli non siamo.

Adamello, autunno 2022, ore 22 e 12

Saranno le 10 di sera ma non fa freddo. 80esimo chilometro circa. Ce ne sono da fare più della metà e non ce la faccio più da 40. In realtà andavo male anche nella prima salita, ma all'inizio si spinge sempre, un po' a caso. Mi avvicino al ristoro che è una tenda comunque riscaldata, accanto a una baita. C'è da fare il passo dei Contrabbandieri, illuminato con le torce ed è lassù, lontanissimo. Inarrivabile. Si vede ovviamente la lucina di qualcuno che già è a metà. Salgono spediti, in salita. Io sul piano sono praticamente fermo. Mi sento di merda. Mi fa male il collo, la testa, le spalle, non solo le gambe. Arrivare in fondo non è un'idea. È oggettivamente impossibile anche solo sognarlo. Saluto uno degli organizzatori, che è gentile e sorride. "Come va?". "Boh, ancora peggio dell'anno scorso", rispondo. E l'anno scorso sono arrivato tra gli ultimi. "Dai che ti aspetto in fondo, forza!". Ci vuole meno energia a fare un mezzo sorriso che a rispondere "non ce la farò mai", perché poi lui risponderebbe ancora con un altro inutile incoraggiamento. Per cui sorrido anche io. Risparmio il fiato. Mangio un piatto di pasta enorme, cambio la batteria alla pila, mi metto il giubbino togliendomi la maglia più pesante sotto perché sennò sai cha caldo. Due ragazze si cambiano logicamente davanti a me, davanti a tutti. Tanto chi le guarda. Io non mi cambio mai, chissà che buon odore. Fausto, il più

esperto di noi, giustamente dorme un po' appoggiando la testa su un tavolo, in mezzo al casino. Io non ci riuscirei manco coi tappi, perché non sono forte come lui.

Non ho la forza manco per dormire o decidere di ritirarmi. La cosa più facile da fare mi sembra continuare, tipo tartaruga. Senza speranze. Quindi saluto, dopo aver ringraziato i volontari. Senza volontari, niente gare. È più duro stare fermi per tante ore in un posto ad aiutare che correre come degli scemi come faccio io. Sono gente tosta, i volontari. Non capisco perché penso queste cose, avrei così tanti problemi come corridore. Beh, corridore. Arrancatore, direi. Dead man walking, uno che va avanti fino alla fine, che è certa. Perché la fine (sportiva) è inevitabile. L'unico obiettivo è rimandarla. Ritirarsi solo quando anche solo parlare sarà impossibile. Così la 'dignità' sarà salva. Sono discorsi del tutto inutili, si sa che dopo un po' di corsa di sangue al cervello ne resta poco.
Riparto, piano, incontro al logico destino dell'uscire fuori tempo massimo. Perché il ritiro, se non per infortunio o perché sto davvero male, per me non c'è. Non esiste. L'ho anche sognato la notte prima della partenza, che tagliavo il traguardo con le mie solite espressioni controllate che quelli forti, quelli bravi, quelli emozionati sono altri... Non mi era ma successo. Sarà stato il fastidio allo stomaco che avevo. Dopo un po', nel

dormiveglia, già avevo però capito che era solo un sogno. Per un motivo che, se non mollerai subito 'sto libretto, lo leggerai dopo.

La notte fuori ora è notte vera ed è perfetta, con la luna piena. Le montagne ci guardano e se ne stanno lì da sempre. Non è che incoraggiano i matti che le salgono di notte, piano piano, sui sentieri. Però forse a volte si sentono sole e il solletico di chi corricchia non gli dà fastidio. Mi accorgo che sto canticchiando. Rido sotto i baffi perché è assolutamente insensato corricchiare in mezza salita. All'ottantesimo km. Quindi continuo. Durante la salita fino al passo supero una decina di persone e ovviamente la saluto tutte. Ognuno sta dando quello che può e se ora sto andando meglio di loro, chissà cosa succederà tra un attimo. Un attimo fa ero infinitamente più lento di loro. Nella natura non si corre contro nessuno e manco contro la natura, che è sempre immensamente più forte di noi. Si dà quel che si può, sperando basti. Si dà tutto e quando è finito tutto, compresa la speranza di arrivare, è quando conta. Prima è robetta. Sono quasi arrivato in cima e ho addirittura un po' di fiatone, perché spingo. Non si dovrebbe mica fare, ma che bellezza. Sono attimi di stato di grazia in un mare infinito di fatica, quelli per cui facciamo questo sport da pazzi. Dovrebbero farlo solo i montanari veri e io non lo sono. Sento dei sassi che cadono, vedo forse un'ombra che passa, ma chissà.

"L'hai visto lo stambecco?", mi chiede la guida alpina che sta al controllo sul passo. Perché nei posti tosti ci sono le guide alpine, i santi volontari li mettono ai ristori tranquilli "No, però l'ho sentito. Ora gli vado dietro". Mancano solo 85 km e almeno 4500 di dislivello. La guida ride, ai matti è abituata.

Dai che si va.