

---

## Quando la fatica è un piacere

**Autore:** Paolo Crepaz

**Fonte:** Città Nuova

### La passione per il “trail running”: corsa, natura e solidarietà.

«Cos'è lo spirito *trail*? Una boccata d'ossigeno puro! Correre, scoprire la natura e fare amicizia. Saranno le lunghe ore di gara, sarà la fatica, l'incanto dei luoghi, la condivisa sfida con sé stessi, il gusto di farcela con le sole proprie forze, senza alcun doping, sarà l'assenza di premi, a differenza dello *skyrunning*. Tutto questo fa scoprire e crescere la propria identità e rende compagni, più che avversari, tutti i concorrenti».

Flavio, Michele, Gianpaolo: tre amici, appassionati di *trail running*, la nuova dimensione della corsa che attira sempre più persone. Nel 2008 hanno fondato Trail Running Brescia, società sportiva che oggi conta più di 60 iscritti e organizza eventi con oltre 500 persone, tutte interessate a correre lontano dall'asfalto, su sentieri di montagna, per 10, 20, 40, persino 150 chilometri, da 2 a oltre 40 ore di corsa continua, anche con centinaia, a volte migliaia, di metri di dislivello. E dove l'ultimo che arriva riceve lo stesso applauso riservato al primo.

«Conferiamo ad un piccolo involucro – spiega Michele, geometra –, l'auto, la libertà di muoverci: la libertà, invece, è nella terra, nel riuscire a coniugare attività fisica con attività sociale e con amore per l'ambiente. Spirito *trail* è passione: si esce da una vita scandita solo dall'orologio e si ritorna a una dimensione più umana dell'esistenza. Così si libera la mente». Gianpaolo, imprenditore, lo incalza: «Quando corriamo in montagna per la prima volta, sul finire dell'inverno, gioiamo tutti nel vedere bellezze a cui siamo disabituati: un crocus sbucare dalla neve, una primula che annuncia la primavera. Vedere, giorno per giorno, il mutare delle stagioni ha un fascino incredibile».

Parlano di “resilienza”, la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle contrarietà: «Nell'affrontare difficoltà così marcate in un ambiente già difficile come la montagna, c'è una dimensione di autoaffermazione, ma questa va sempre di pari passo con la sottile precarietà di avere con sé solo un pile, una giacchetta impermeabile, due barrette... e c'è da stare attenti! Non c'è niente che ti faccia sentire più piccolo e ospite dell'ambiente come un acquazzone, una nevicata a 2.500 metri a ore e ore dall'arrivo...».

«La lunghezza del *trail* – spiega Flavio, vivaista – è sfida con sé stessi, è sperimentare i limiti e spostarli sempre più in là, ma nell'ambiente naturale pesa meno che nella corsa su strada. Più lunga è la corsa e più importante è l'aspetto mentale, ma in stretta relazione con il proprio fisico, scoprendo e affrontando le proprie reazioni di fronte alle difficoltà. Riesci ad immergerti totalmente nel presente: pensi una cosa senza preoccuparti di quella successiva, come invece avviene nella vita quotidiana».

Un po' matti? Flavio spiega l'emozione di correre tutta una notte: «L'attenzione continua al terreno tiene lontano il sonno: è un'esperienza particolare, avventurosa, che dà grande soddisfazione». Un po' lupi solitari? Gianpaolo: «No, comunicare le emozioni vissute è parte integrante del *trail*, ma senza per questo enfatizzare l'impresa». Un po' superuomini? Michele: «Ma se molti di noi erano “brocchi” nel podismo! È una disciplina per persone motivate! Provo piacere a correre e sono arrivato a questi livelli molto lentamente, 4 anni per saper fare il giro del Bianco. Per correre non

---

rinuncio a nulla e trovo moltissimo». Le endorfine, liberate massivamente negli sforzi prolungati, producono piacere: vi sentite drogati da sport? In coro: «Malati di sport, al 100 per 100!».

Se il soccorso a chi è in difficoltà lungo il percorso è d'obbligo, la convivialità dopo è consuetudine imprescindibile: «Un ragazzo ci ha detto: "Ogni gara è come andare a un matrimonio!"».

Ho un sospetto sul segreto che muove sempre più persone verso discipline all'aperto. Gianpaolo me lo conferma: «L'aspetto spirituale! Quando si corre con altri, ma capita di stare da soli per ore, con i propri pensieri, si mette in moto la riflessione. Forse perché si cerca di vagare con la mente per reagire alla fatica, forse per la migliore ossigenazione del cervello, ma so che anche alcune intuizioni, alcune idee per il mio lavoro mi sono venute correndo».