

Nicola Placucci

# CORRERE LUNGHISSIME DISTANZE

*Filosofia e pratica dell'ultramaratona*



Edizioni  
L'Età dell'Acquario

AVVERTENZA IMPORTANTE PER IL LETTORE

Il presente testo è frutto di una ricerca ed esperienza personale pluriennale, e non costituisce un invito alla pratica improvvisata e indiscriminata della corsa estrema. Le condizioni fisiche, psicologiche, ambientali e stradali a cui questa disciplina sportiva sottopone chi la fa sono da valutare attentamente e in via preventiva, anche con l'ausilio di un medico, ponderando i rischi eventuali per la propria salute. Pertanto, sia l'Autore sia l'Editore declinano ogni responsabilità derivante da un uso improprio delle informazioni contenute in queste pagine.

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo*

Foto in copertina: © John Bezou

© 2024 Edizioni L'Età dell'Acquario  
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
Via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2024  
ISBN 978-88-3336-455-1

## Introduzione

Ogni volta che si espone un argomento, bisogna scegliere quale obiettivo ci si pone. Il mio obiettivo, in questo manuale dedicato alle ultramaratone, non è tanto quello di insegnare un metodo quanto fornire la mia personale visione di questa disciplina sportiva.

Gli esperti della corsa su lunghissima distanza sono molti: nella vita di un runner vanno e vengono, ti aiutano in una fase, ma finiscono per appesantirti il lavoro in un'altra. Sarò *tranchant*: la mia esperienza felice di dieci anni di ultramaratona mi ha insegnato che non sempre è necessario avere una guida. Una persona più esperta può affiancarci nel nostro percorso di crescita sportiva in determinati momenti, quando per esempio capita un infortunio oppure serve un consiglio su come allenarsi o alimentarsi, ma il processo di crescita è così dinamico, così mutevole e sorprendente da rendere quel consiglio presto obsoleto, ove non addirittura controproducente.

I soli insegnamenti che resteranno sempre utili, per sempre veri, sono quelli che avremo appreso da soli, con la nostra personale esperienza, con il nostro sudore, i nostri fallimenti e i traguardi, semplicemente correndo. E saranno insegnamenti validi per noi, difficilmente trasmissibili ad

altri, perché semplicemente, gli altri, non sono noi. C'è dunque un solo maestro che dovremmo avere sempre di fianco se ci avvicineremo alla corsa su lunghissime distanze, e quel maestro saremo noi stessi. È importante quindi restare presenti a sé stessi, sentirsi, guidarsi e guarirsi, in ogni fase dell'esperienza che sarà.

Con questo atteggiamento, e con questa consapevolezza, correre lunghissime distanze e misurarsi con le ultramaratone sarà più semplice, e minori saranno i momenti nei quali, disperatamente, si cercherà un rimedio esterno a problemi che hanno solo soluzioni interne. Quando invece il rimedio dovrà arrivare necessariamente dall'esterno, e talvolta può capitare, avere una mente presente, essere maestri di noi stessi, ci farà riconoscere quel momento con lucidità, e quindi non perderemo tempo a cercare di rimediare al problema da soli.

Così, nella mia visione, l'esperienza che avremo accumulato indipendentemente dai risultati agonistici sarà un'esperienza piena, di valore, probabilmente felice. E, perché no, con il tempo potrebbe portare anche a risultati sportivi di tutto rispetto. Ma questo aspetto è solo marginale, un possibile scenario.

Dunque ho il dovere di dichiararlo: chi avesse sin da subito ambizioni di risultato agonistico in gare su distanze così lunghe probabilmente perderà il suo tempo leggendo queste pagine; esistono sicuramente manuali e persone esperte molto più adatti a questa finalità. Qui vorrei parlare di corsa come esperienza piena, trascendentale, completa, dove spirito, mente e corpo fanno di «faticare» insieme, traendone beneficio.

Perché si corrono lunghissime distanze? Questo quesito non ha una risposta, perché è una domanda sostanzialmen-

te tautologica. Il perché è infatti contenuto nella frase stessa, e chi andrà avanti nella lettura capirà cosa intendo dire. Solo chi ha sperimentato sulle sue gambe cosa significa correre lunghissime distanze sa bene che non serve un perché, non c'è uno scopo. Ciò che succede mentre si corre per ore, quando via via ci si spoglia degli strati in esubero del proprio corpo e della propria mente, e si sperimenta un livello di presenza nella realtà più netto e consapevole, è impossibile da spiegare con il linguaggio. Pertanto, per chi non avesse mai provato a correre per ore e ore senza fermarsi questo è un chiaro invito a nozze: non si possono trovare risposte o spiegazioni esaurienti in giro, bisogna sperimentare su sé stessi questa condizione speciale. Corriamo, corriamo, e solo allora quella domanda avrà una risposta.

*Chi ha sperimentato sulle sue gambe  
cosa significa correre lunghissime distanze,  
sa bene che non serve un perché, non c'è uno scopo.*

Dopo aver accumulato qualche esperienza sulla strada, naturalmente, possono sopraggiungere altri obiettivi e la voglia di cimentarsi in sfide nuove, ma il motivo di fondo è e resta sempre lo stesso: si corrono lunghissime distanze, e ci si sente pieni, vivi, consapevoli. E, di solito, se lo si è fatto una prima volta non si può non volerlo fare ancora, e ancora.

Quali obiettivi ci si deve porre? Le corse libere e le competizioni di ultramaratona su strada in giro per il mondo di cui parliamo in questo manuale vanno dalle 100 miglia in su: 100 miglia equivalgono a 160 km, e si può salire anche di molto. Su queste distanze, misurarsi, competere e rispettare tabelle è un livello di pratica estremamente avanzato, che personalmente non ho mai raggiunto. Ho conosciuto tre o

quattro persone, in tutta la mia vita da ultramaratoneta, in grado di fissare obiettivi concreti in gare simili e rispettare andature, tabelle, diete precise al grammo, tempi finali, e non posso nascondere che, sul momento, ne ho subito il fascino. Ma per un comune mortale come il sottoscritto, lungo il percorso si scopre che il modo più corretto di correre certe distanze passa attraverso altri obiettivi, che proveremo a sviscerare.

L'interesse che si sta sviluppando per il mondo della corsa ha avvicinato moltissimi a questo sport e ha alzato il livello di competitività media sulle gare di fondo, in particolare la maratona che resta la regina delle distanze; ultimamente anche la 100 km ha guadagnato interesse, e numerose gare sono sorte nel panorama internazionale. A questi «segmenti» si sta dedicando l'attenzione di alcuni studiosi e la stesura di vari volumi specializzati, e i risultati si vedono ogni domenica nelle competizioni nazionali e internazionali; ma, quando la distanza si allunga, in particolare dalle 100 miglia in poi, gli schemi saltano, e i piani vanno messi da parte. Quindi, a meno che voi non siate Aleksandr Sorokin, recente primatista mondiale delle 24 ore di corsa su strada – macinate senza soluzione di continuo a 4:39 min/km – parlare di obiettivi di *performance* per i principianti di questa disciplina non è plausibile. E nemmeno consigliabile.

Misurarsi con il ritmo a queste distanze è difficilissimo, e spesso finisce per essere frustrante. Molto più intrigante, a mio avviso, è provare a misurarsi giorno dopo giorno, mese dopo mese, con l'allungamento delle distanze percorse senza tener conto scientificamente del ritmo, e con il livello di benessere al termine dell'allenamento. Molto divertente è scoprire anche, con l'avanzare del tempo, che i propri limiti si spostano sempre più avanti, regalandoci il privilegio di

sperimentare nuove distanze, nuovi tracciati, nuove sensazioni che poco hanno a che vedere con la competizione. Inoltre è così liberatorio constatare quanto poco servano i calcoli, l'equipaggiamento e l'aiuto dei fattori esterni per portare a termine corse su lunghissime distanze, che difficilmente, una volta portata a termine una, se ne potrà poi fare a meno.

Per questi motivi, molti tra coloro che si sono appassionati alla corsa su lunghissima distanza, con gli anni perdono interesse per le gare, preferendo di gran lunga l'allenamento, la corsa libera, spesso in solitaria e in aree isolate, per cimentarsi in lunghe giornate di dialogo con la strada. Questa evoluzione, che a molti sembra alienante, è pienamente comprensibile solo se si è fatta esperienza diretta di cosa possono comportare questi momenti.

Nella visione che propongo proverò, con risultati prevedibilmente scarsi, a trasmettere un po' di questa esperienza felice. Quindi, che siate convinti dalle pagine che seguiranno oppure no, fatevi almeno una volta questo regalo: uscite a correre e tornate a casa molto, molto tardi.

### *Via Jakobi*

Novembre 2020. Siamo di nuovo in piena emergenza Coronavirus, zona rossa. Mi ritrovo con dieci giorni di ferie da spendere, stanco di lavoro ma in ripresa con la corsa, dopo un'estate di deprimente flessione psicofisica, a seguito dell'annullamento di Badwater 135, per la quale mi ero duramente allenato. Ho bisogno di correre, e ritrovare l'entusiasmo dell'avventura verso nuove strade, senza pensare. Così studio le opzioni, e con le restrizioni internazionali e le mie esigenze di runner indipendente, restringo il campo e,

infine, la meta che scelgo è la Svizzera: voglio correre lungo il Cammino Svizzero di San Giacomo, altrimenti detto «Via Jakobi».

Sette giorni, 420 km, fanno circa 60 km al giorno. Così attraverserò la Svizzera correndo, dal lago di Costanza che è il confine con la Germania, a Ginevra, sul confine con la Francia. Ho già fatto una simile esperienza altrove: basta uno zainetto con un cambio, due barrette e qualche bustina di sali, una borraccia, un telefono con il caricatore per la cartografia, le cuffie per ascoltare un po' di musica e storie, una bustina di plastica come *beauty case* per l'igiene essenziale, una torcia.

Dopo un bacio a Silvia e il viaggio verso la Svizzera, parcheggio la macchina a Rorschach nel pomeriggio, e confidando nel bel tempo indosso scarpe e indumenti lunghi; mi metto lo zainetto in spalla, e parto subito. Andatura lenta, ritmo costante, poco o nessun ragionamento, solo una prenotazione d'albergo per la prima notte. Da lì, il percorso si snoda per sette indimenticabili giorni lungo le strade elvetiche, nelle regioni di San Gallo, lago di Zurigo, lago di Lucerna, Brienz, Thun e Friburgo, per concludersi costeggiando il lungolago Lemano, da Losanna a Ginevra.

Sembra poesia d'avanspettacolo, ma è realtà: quando decidi con molta serietà di metterti in avventure simili, il destino ti aiuta sempre e si inventa giornate spettacolari di limpido sole invernale, che si staglia tra le foreste in *foliage* e le montagne appena imbiancate in cima; sole interrotto da una fine pioggerella fredda solo l'ultimo giorno, poco prima dell'arrivo a Ginevra, quando ormai i giochi erano fatti.

Montagne, laghi, cieli tersi, uccellini, qualche escursionista silenzioso, tutto lì solo per me. E poi la corsa, fluida, indolore, ripetitiva, respirata, efficace, verso strade ignote. Sentir-



si pienamente presenti nella realtà non potrebbe essere più facile. Talvolta intere ore senza stop, talaltra una merenda in un rifugio, una camminata attraversando il centro del villaggio di montagna; nessun cronometro, nessuna tabella, solo una strada e un punto di arrivo, possibilmente con la luce del giorno.

Al mio arrivo a Ginevra, ad aspettarmi c'è una camera d'hotel ipertecnologica di un luogo chiamato «CitizenM», prenotato mezz'ora prima di arrivare, il giusto regalo di conforto dopo la lunga fatica spartana.

Ho amato ogni singolo momento di quel viaggio itinerante, e ancor di più la sua fiducia nella natura, nel clima, nei percorsi, nella gente incontrata. Ho amato ancor di più la zuppa di patate preparatami da una signora gentile a Rüeggisberg, praticamente in mezzo al nulla; la prima cena



il venerdì sera, vestito da runner in un locale trendy di San Gallo, i podcast di «TED en español» ascoltati per giorni e giorni, innumerevoli mucche al pascolo, la tanta agognata birra bevuta sul lago di Brienz, le frecce gialle che mi indicavano sempre il percorso.

Se avessi avuto con me un programma, un cronometro, delle tabelle, delle prenotazioni fisse, una dieta prestabilita, nulla di tutto ciò si sarebbe presentato con tanta leggerezza e naturalezza. Invece, aver approcciato questa avventura facendomi guidare passo passo da un sentire silenzioso, ha reso il tutto perfetto. Il ricordo della Svizzera non potrebbe essere più magico, dopo averla attraversata tutta correndo.