

A photograph of a vast desert landscape with rolling sand dunes. The dunes are covered in fine, rhythmic ripples. A small, dark silhouette of a person stands on the crest of a dune in the upper left quadrant, providing a sense of scale. The sky is a pale, clear blue.

Matteo Molinari

250
chilometri di emozioni

Storia di una maratona estrema
sulle sabbie del Sahara

ZONA *contemporanea*

Una maratona estrema, od
ultra trail, svolta in
ambiente selvaggio,
primordiale o quanto meno
in una natura quasi
incontaminata, porta il
fisico e soprattutto la
mente ad entrare in
contatto col proprio io più
profondo, a scoprire
emozioni che l'uomo
moderno ha perso come
suo bagaglio di vita e di
esperienza. Alpinisti,
navigatori solitari, atleti che
praticano sport di ultra
resistenza in ambienti di
natura estrema, scoprono
emozioni talmente
profonde che a fatica
riescono ad abbandonare
tali attività, in quanto
queste emozioni scatenate
da una fatica estrema sia
fisica che mentale portano
la persona ad un
appagamento che va oltre il
pensiero della fatica e
l'eventuale pericolo.
Emozioni semplici date
dalla capacità di riuscire a
superare le difficoltà con la
sola propria forza di
volontà, difficoltà imposte
da una natura che ormai
per molti è diventata
sconosciuta e che invece
dovrebbe fare parte della
vita di ogni individuo,
perché noi siamo natura.

Matteo Molinari

250 CHILOMETRI DI EMOZIONI

Storia di una maratona estrema
sulle sabbie del Sahara

ZONA Contemporanea

© 2010 Editrice ZONA

È VIETATA

**ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore**

250 chilometri di emozioni.

Storia di una maratona estrema sulle sabbie del Sahara

di Matteo Molinari

ISBN 978 88-6438-166-4

Collana ZONA Contemporanea

© 2009 Editrice ZONA, via dei Boschi 244/4 loc. Pieve al Toppo

52040 Civitella in Val di Chiana - Arezzo

tel/fax 0575.411049

www.editricezona.it - info@editricezona.it

ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it

progetto grafico: Serafina - serafina.serafina@alice.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)

Finito di stampare nel mese di dicembre 2010

La vita, l'uomo la corsa.

Fin dagli albori l'uomo, per spostarsi ha usato il proprio corpo, le proprie capacità fisiche. Camminare, correre hanno dato all'uomo la possibilità di grandi spostamenti, di grandi migrazioni, la possibilità di evolversi, di conoscere, di crescere.

Anticamente gli uomini usavano la corsa per cacciare, per fuggire, per portare notizie più velocemente ad altre persone, ad altre città.

L'uomo di Maratona è stato il precursore di quello che sarebbe diventato uno dei gesti atletici, se non il gesto atletico più usato al mondo.

L'uomo moderno ha sfruttato la corsa per dare origine ad un elevato numero di specialità, dalle più corte e veloci come i cento metri piani, che esaltano la velocità dell'uomo, fino alla maratona per dar luce alle capacità di resistenza, arrivando addirittura alle ultra maratone estreme le quali portano l'uomo a scoprire i limiti massimi, oltre che fisici anche mentali.

L'uomo, che grande macchina, che grande opera d'arte... che grande dono ci è stato dato.

Noi uomini che corriamo
Noi uomini che amiamo
Noi uomini del popolo della corsa
Noi uomini che sudiamo alla ricerca del nostro essere
Noi uomini che corriamo nella pace del nostro silenzio
Noi che corriamo per il piacere di sentire il nostro respiro
farsi più intenso... più forte
Noi che corriamo per ascoltare il nostro cuore battere...
battere sempre più forte nel nostro corpo
Noi popolo della corsa che sentiamo il nostro sudore
scendere dalle nostre menti scendere fino al cuore
e diventare diamante
diamante di passione di una passione che non sappiamo spiegarci
di una passione che non sappiamo privarci
Noi popolo della corsa di ogni razza di ogni credo
Uguali... uguali nella nostra vita di passione... poveri ricchi...
uguali per la vita della nostra anima
Noi che non sappiamo spiegare il perché ma... che senza lei
piangiamo lacrime di tristezza
Noi... solo noi che nella nostra fatica sappiamo vivere
per un ora per un giorno per una vita... sappiamo
essere i nostri eroi... eroi di noi stessi
Noi eroi della corsa... forti o deboli
Noi eroi nel buio della sera nella luce dell'alba
Noi che corriamo... corriamo presi da un impeto incontrollabile...
da una voglia di essere vivi un ora per tutta la vita
Noi popolo della corsa... centinaia migliaia milioni...
tutti padroni e schiavi tutti nudi o vestiti Noi tutti
corriamo liberi e nessuno può imbrigliarci
Noi popolo della corsa corriamo... corriamo senza un perché...
perché... perché siamo felici...
felici in questi attimi di sentire il nostro sudore di sentire il nostro respiro...
felici di sentire il nostro cuore... felici... felici di riuscire a non pensare
al dolore della vita... felici di essere per un ora senza dolore.

PREFAZIONE

Storia di un'avventura, storia di un'ultra maratona estrema, storia di una grande emozione.

Vorrei far presente al lettore, il quale si appresta a leggere questo mio libro, che la stesura di tale manoscritto è stata effettuata giorno per giorno in diretta sincronia con l'evolversi della mia avventura, dalla decisione di parteciparvi, alla preparazione fino allo svolgimento effettivo dell'ultra maratona estrema.

Con questo voglio rendere noto che all'interno del libro vi sarà narrata tutta l'evoluzione dei miei pensieri e delle mie azioni, in maniera cronologica (appunto giorno per giorno) un diario di bordo nel vero senso della parola, con le eventuali scelte, giuste e sbagliate.

Anche se questo non vuole essere o avere la pretesa di un manuale su come affrontare tale competizione, sarà comunque mio compito, nel limite del possibile, informarvi sempre sulle giuste scelte da effettuare, per non cadere nei miei stessi errori, grazie al fatto che, essendo nella mia natura, durante lo svolgimento della manifestazione ho cercato di ascoltare ed imparare dai consigli dei più esperti ed inoltre, come si suol dire, sbagliando si impara (in tali situazioni comunque è meglio, se c'è ne la possibilità, imparare prima).

Nella stesura di questa mia storia ho voluto in oltre esporre quello che è stato il mio coinvolgimento mentale, quello che la maratona ha saputo regalarmi emozionalmente, perché credo che alla fine sia stato il fattore più importante.

La maratona da me narrata è la Marathon Des Sables, la numero 16, svoltasi tra gli ultimi giorni di Marzo e la prima settimana d'Aprile del 2001, questo per il semplice motivo che è la maratona cui ho partecipato.

L'importanza della narrazione di tale evento non è dovuto comunque all'anno del suo svolgimento, ben sì all'evento in sé, anno 1990, "2001", 2005 od altro qualsivoglia.

Tecnicamente, direi che la stesura del libro è divisa in tre parti, più una quarta finale.

La prima riguarda le motivazioni, la preparazione dei materiali e dell'allenamento più l'avvicinamento al giorno della partenza. La seconda è inerente allo svolgimento della manifestazione. La terza al dopo gara.

Le tre parti sono collegate tra loro sempre da un comune denominatore: l'aspetto emotivo. La quarta ed ultima è riservata alle schede prettamente tecniche.

Una maratona estrema, od ultra trail, svolta in ambiente selvaggio, primordiale o quanto meno in una natura quasi incontaminata, porta il fisico e soprattutto la mente ad entrare in contatto col proprio io più profondo, a scoprire emozioni che l'uomo moderno ha perso come suo bagaglio di vita e di esperienza.

Alpinisti, navigatori solitari, atleti che praticano sport di ultra resistenza in ambienti di natura estrema, scoprono emozioni talmente profonde che a fatica riescono ad abbandonare tali attività, in quanto queste emozioni scatenate da una fatica estrema sia fisica che mentale portano la persona ad un appagamento che va oltre il pensiero della fatica e l'eventuale possibilità del pericolo.

Parlando con i protagonisti di queste specialità ho scoperto che tutti, bene o male, attraversano momenti di crisi, crisi che aiutano ad accrescere la propria forza d'animo, momenti di pianto interiore, a volte esteriore che danno coscienza di quanto sia importante la vita nel senso più profondo.

Emozioni semplici date dalla capacità di riuscire a superare le difficoltà con la propria forza di volontà, difficoltà imposte da una natura che ormai per molti è diventata una sconosciuta cosa, che invece dovrebbe fare parte della vita di ogni individuo, perché noi siamo natura.

INTRODUZIONE

Ciao, mi presento: il mio nome è Matteo Molinari, sono nato a Como nel 1964 per la precisione il 23 luglio 1964.

Mia madre dice sempre che quel giorno faceva un gran caldo, il periodo lo ricorda come un luglio veramente torrido.

Non essendo ovviamente una persona famosa e conosciuta tenterò di segnare un veloce profilo estetico e caratteriale, cercando di essere il più obiettivo possibile, visto che, inevitabilmente, per ogni persona può essere difficile parlare di se stessi guardandosi dall'esterno come se si stesse parlando di qualcun altro.

Sono di corporatura longilinea, 175 centimetri di altezza per 67 chilogrammi di peso forma, capelli castani chiari sempre corti, occhi color nocciola chiaro con lo sguardo, come dice mia suocera “un po' pazzo”, gli amici dicono che non dimostro l'età che ho. Amo gli sport duri ed a volte un po' rischiosi. A prima vista sembro un tipo nervoso, una pila elettrica, in quanto tutto quello che faccio tendo a farlo attivamente, subito, senza perder tempo, in realtà sono molto più rilassato e calmo di molti falsi calmi esternamente. Mentalmente lavoro in scioltezza, tendendo sempre a consumare il minimo delle energie nervose e proprio per questo riesco a non raggiungere mai dei picchi di stress, i quali porterebbero il mio fisico ad un maggiore ed inutile affaticamento.

Anche se non lo faccio come lavoro, lo sport per me è una ragione di vita, come si suol dire sono uno sportivo fino al midollo.

Fin da piccolo ho sempre praticato sport, questo grazie alla passione sportiva radicata nella mia famiglia.

A sei anni ho imparato a sciare e non ho più smesso. Grazie al fatto che vivevo sulle pendici di una rigogliosa montagna, tolto lo studio, le mie giornate si svolgevano all'interno dei boschi, a tal punto che all'età di sette anni mi sono rotto il braccio destro facendo Tarzan da una liana all'altra.

Come tanti miei coetanei l'attività da me preferita era costruire capanne nei boschi, sopra gli alberi e nel limite del possibile dormirci anche dentro, più il bosco era isolato e più ci sentivamo (io e i miei amici) su isole deserte. La fondamentale era tanta, tanta, tanta fantasia.

All'età di 14 anni mi sono avvicinato all'atletica leggera, attività che ho praticato agonisticamente fino ai 25 anni di età, la mia specialità erano 400 ed 800 metri piani, non ero un fulmine ma, grazie anche ad un ottimo allenatore ho imparato ad amare il singolo e doppio giro di pista.

Il 25° anno di età per me è stato molto importante: cosa prioritaria ho conosciuto Paola, il mio amore, la mia futura moglie. Ho iniziato a frequentare Paola al campo sportivo di atletica leggera. Anche lei, come me, praticava atletica, per la precisione salto in alto, una saltatrice che rubava il mio pensiero alla pista.

Ricordo che, un giorno, dopo un pesante allenamento di ripetute sui 400 metri piani, fattomi prestare la bici da un mio amico, l'accompagnai alla fermata del bus.

Io pedalavo e lei, seduta sulla canna della bici, si teneva alle mie braccia.

Il mio cuore era alle stelle... le mie gambe se potevano, si sarebbero staccate dal mio corpo e avrebbero fatto sciopero ad oltranza (la stanchezza dell'allenamento effettuato batteva cassa, ma... beh non potevo certo fare lo scoppiato in quel momento).

Credo che già affiorasse in me il malsano desiderio della fatica, sia per sport che, per amore.

In seconda battuta poi, cosa forse meno importante nella vita di un uomo, ho scoperto il triathlon (disciplina sportiva che racchiude in sé tre specialità: nuoto – bici – corsa).

Il triathlon è uno sport affascinante, molto duro, uno sport che ti permette di crescere athleticamente in maniera esponenziale, scoprendo quanto il corpo umano sia forte ma nel contempo delicato.

Il buon triatleta deve conoscersi, prepararsi e curarsi meticolosamente, deve avere una mentalità elastica e sapersi adattare alle varie situazioni che si presentano allenando tre specialità così differenti.

Purtroppo l'attività agonistica da triatleta, dopo un primo anno di assaggio, ho potuta realmente iniziarla soltanto all'età di ventotto anni, causa un grave infortunio che mi ha tenuto lontano da qualsiasi attività fisica, anche a livello puramente amatoriale, per ben due anni.

Praticamente sono stato colpito da una grave trombo flebite alla safena sinistra, la mia vena era diventata dura e fiammeggiante dal malleolo all'inguine con la conseguente impossibilità di piegare liberamente la gamba ed il remoto ma, pur sempre presente rischio di venir colpito dal distacco di un embolo "polmonare", fortunatamente mai verificatosi.

La mia vita d'atleta sembrava finita. Uno sconforto profondo turbava la mia anima, la linfa vitale del mio essere sembrava dover finire. Probabilmente dovevo rivedere totalmente il mio stile di vita.

Fortunatamente passato il primo anno più critico, il mio corpo ha iniziato a rispondere positivamente alle cure e... alla volontà di tornare alle mie

passioni. La mia mente stava lottando alacremente alla ricostruzione del mio status di atleta.

Finalmente ai primi di novembre del 1992, dopo avere avuto il via libera dei medici, presi parte, insieme ad altre venticinquemila persone (oltre al mio amico Picci) alla maratona di New York... sì la portai a termine (gran bella emozione), ero guarito. La mia attività di triatleta poteva così avere inizio.

CAPITOLO 1. LA DECISIONE

Giunto l'anno 2000, all'età di 36 anni, anche se accompagnato da un lavoro oserei dire abbastanza pesante,

ero riuscito a ritagliarmi un piccolo spazio nel panorama agonistico del triathlon, a ridosso dell'élite nazionale ma... c'è sempre un ma, a questo punto desideravo provare un'esperienza che potesse lasciare un segno nella mia vita agonistica.

Da buon triatleta, la cosa più normale e logica sarebbe stata quella di cercare una qualifica per il famoso ironman delle Hawaii

(3800 m di nuoto – 180 km di bici – 42 km di corsa), no la qualifica per le Hawaii la si tenterà ma... e qui torna il ma, dopo una cosa che mi ha sempre affascinato: la Marathon des Sables, l'ultra maratona in autonomia più dura al mondo, un mito per lo sport d'avventura a piedi, gara sviluppata su duecentoquarantacinque chilometri divisi in sei tappe (per la cronaca il sogno dell' Ironman delle Hawaii si è realizzato: due qualifiche conquistate – 2005/2006).

Vi dirò, il passo per arrivare a tale decisione è stato abbastanza facile e veloce, è bastato il racconto di una gara d'avventura letta su una rivista (la competizione in questione era il Raid Gouloises) e tale lettura ha innescato nella mia mente un tarlo che ha iniziato a macinare pensieri, pensieri, pensieri... fino a sfociare ad una malsana decisione: partecipare alla grande fatica sahariana.

Maggio del 2000, dopo avere scartato l'idea di partecipare al Raid Gouloises, molto affascinante ma attualmente molto complesso da organizzare per le mie possibilità. Il raid comprende vari specialità sportive: canoa, mountain bike, corsa, discesa su rapidi ed approcci di alpinismo, attività che ben conosco ma purtroppo mi si presentava fin dall'inizio un muro abbastanza insormontabile: formare una squadra composta da quattro uomini ed una donna, più una logistica molto costosa e complessa.

Desideroso però di partecipare ad una gara d'endurance, dove entrava in gioco il fattore adattamento alle grandi fatiche, unite ad una buona dose di capacità organizzativa, il tutto catapultato in uno degli ambienti naturalistici più spettacolari del mondo, punto ad una delle gare... se non alla gara per eccellenza: la Marathon Des Sables.

Un sogno sempre covato in un angolino del mio cuore, li pronto ad aspettare il momento giusto, anche se considerato sempre troppo grande. Ora il

momento era arrivato e com'è nel mio carattere, quando scatta la molla, parto in quarta e non mi fermo fin che la sfida non è terminata.

Con lo stesso impeto di quando presi il brevetto di paracadutismo e partecipai al corso di alpinismo, così decisi di prendere parte alla maratona più affascinante del pianeta.

Sembra strano ma, per queste cose un po' particolari che ho intrapreso, c'è sempre stato un unico comune denominatore: un amico. Per quanto riguarda il corso di paracadutismo e di alpinismo, eravamo "come idea iniziale" "partiti in due amici... poi per vari fattori mi sono trovato da solo, con mio grande dispiacere (in quanto considero l'amicizia, una delle cose più belle ed importanti che Dio ci abbia donato).

Così è successo anche per la Marathon Des Sables; in due ci siamo informati, abbiamo consultato i moduli d'iscrizione ed i regolamenti ma al momento dell'iscrizione sono rimasto da solo (purtroppo il mio amico ha dovuto rinunciare causa problemi inderogabili).

30. 10. 2000 La mia iscrizione è stata accettata. A questo punto iniziava la mia personale avventura che, alla fine, avrei molto probabilmente condiviso e gustato, con mio grande piacere, insieme ad altre circa 600/700 persone, provenienti da tutto il mondo e pronte a confrontarsi con gli altri, ma soprattutto con se stessi, per scoprire giorno dopo giorno, ora dopo ora, chilometro dopo chilometro, le proprie capacità psico fisiche e di non poca cosa, le proprie capacità organizzative, qualità fondamentali in una gara a tappe della durata di sette giorni, da svolgersi in totale autonomia.

Ero finalmente iscritto a qualcosa che probabilmente mi avrebbe saputo dare ed insegnare molto.

SOMMARIO

Prefazione	7
Introduzione	9
Capitolo 1. La decisione	13
Capitolo 2. Le due qualità	15
Capitolo 3. Approccio all'allenamento	21
Capitolo 4. Si inizia	23
Capitolo 5. Si parte	46
Capitolo 6. La gara	56
Capitolo 7. Epilogo	128
Capitolo 8. Conclusioni	135
Capitolo 9. Schede tecniche	137



Matteo Molinari è nato a Como nel 1964. Atleta agonista, corre e gareggia sui 400 e 800 metri piani dal 1978 al 1989, è triatleta dal 1989 al 2010. Alpinista free climbing, ha una forte passione per le invernali. Finisher 2005/2006 Ironman Hawaii (mondiali Ironman). Finisher Marathon Des Sables 2001. Dieci Ironman all'attivo. Due titoli italiani Master Triathlon su lunghe distanze. Vice campione Italiano Triathlon Lungo a squadre assoluto 2003. Vari ultra trail all'attivo tra cui due Ultra trail CCC del Monte Bianco.

Storia di un'avventura, storia di un'ultra maratona estrema - la famosa e affascinante Marathon des Sables - storia di una grande emozione. Giorno per giorno, il racconto in sincronia con l'evolversi dell'avventura, dalla decisione di partecipare, alla preparazione fino allo svolgimento effettivo dell'ultra maratona estrema. Matteo Molinari - triathleta, alpinista, dieci Ironman all'attivo - racconta pensieri e azioni in maniera cronologica, giorno per giorno, in una sorta di diario di bordo per attraversare il deserto in una delle maratone più dure e audaci del mondo.

Non un semplice manuale su come affrontare la corsa - anche se all'interno vi sono istruzioni su come prepararsi, sulle attrezzature da portare e sulle giuste scelte da fare - ma soprattutto la grande emozione e il coinvolgimento mentale dell'atleta, i consigli degli esperti, gli errori e i piccoli e grandi successi. Il libro è diviso in quattro parti: la prima riguarda le motivazioni, la preparazione dei materiali e l'allenamento, con l'avvicinamento al giorno della partenza. La seconda racconta la gara giorno per giorno, in tutti i suoi dettagli. La terza descrive il dopo gara, quando si ripercorrono con la mente e i ricordi i momenti vissuti.

Queste tre parti sono collegate tra loro sempre dal filo dell'emozione. La quarta ed ultima parte è riservata alle istruzioni e alle schede prettamente tecniche, per trasmettere a tutti gli altri appassionati i grandi insegnamenti che una tale esperienza lascia nella vita dell'uomo e dell'atleta.

Euro 14,00

ISBN 978 88 6438 166 4

