

EXTREME LIFE

NUOTO, CICLISMO E CORSA ESTREMA.
È L'IRONMAN, TRE DISCIPLINE IN UNA PER
CONOSCERE E SFIDARE IL MONDO


Perché fermarsi a un solo sport? E, soprattutto, perché rimanere chiusi tra quattro mura? Come la vita è fatta di momenti diversi e il mondo di paesaggi sempre nuovi da scoprire, così anche l'attività fisica può assumere mille sfaccettature e spingersi oltre, per superare ogni limite. Quando nulla è certo, tutto è possibile: è questa la filosofia dell'Ironman, l'insieme di tre discipline, nuoto, ciclismo e corsa.

Percorrere grandi distanze in diversi modi porta a un tipo di allenamento che si adatta agli sport di resistenza ma sul campo, mettendo alla prova il fisico con sforzi prolungati e condizioni climatiche spesso disumane, e si tratta di compiere grandi imprese.



© Giacomo Meneghelo

Stefano Gregoretti sul Massiccio del Bernina/on Bernina Massif (Italy-Switzerland)

Il richiamo degli spazi aperti, dei ghiacci, dei deserti, è molto forte. Così, anch'io come tanti, da circa sei anni, mi diletto nelle ultra distanze a piedi e a conquistare podi di importanti gare internazionali, come Grand Canyon, Nepal, Gobi e Yukon. Centinaia e centinaia di chilometri senza (quasi) sentire la fatica, tanta è l'emozione di immergersi in paesaggi così spettacolari. Un paio di mesi fa, con i canadesi Ray Zahab e Jen Segger, abbiamo portato a termine una sfida che sembrava quasi utopia: Arctic to Atacama, con un'escursione termica di 100°C, dai -63 toccati nell'Artico in piena tempesta ai +50 del deserto cileno, il più arido al mondo. Per la prima volta non abbiamo corso, ma utilizzato fat bike per attraversare l'Isola di Baffin, nell'Artico, e mountain bike in Cile, per coprire i 1.200 km di deserto da nord a sud. Diversa come preparazione e come prova fisica, ma simile allo stesso tempo. Per spedizioni come questa sono d'obbligo allenamenti in mountain bike in sentieri e dislivelli appenninici e anche sulle Dolomiti, con uscite sulla neve in fat bike. È divertimento puro, molto utile per gli amanti della corsa off road: si impara ad affrontare un terreno che cambia continuamente, a mantenere l'equilibrio e i riflessi sempre all'erta. Le caviglie e tutte le parti del corpo sono continuamente sollecitate, sembrano esercizi di trail running. In fondo, a pensarci bene, quello che accomuna un Ironman, un ultrarunner e un avventuriero è il desiderio, direi quasi l'esigenza, di spingersi oltre, di sfidare se stessi con prove sempre nuove e ancora più impegnative. L'attitudine a vivere la propria vita spremendola, senza perdere un solo giorno dietro a futili abitudini e comodità. 

www.stefanogregoretti.com



SWIMMING, CYCLING AND EXTREME RUNNING. THIS IS THE IRONMAN, THREE DISCIPLINES IN ONE TO CHALLENGE AND GET TO KNOW THE WORLD

Why stop at only one sport? And above all why stay closed up surrounded by four walls? Just as life is made up of different moments and a world of ever new landscapes to discover, physical activity may also assume a thousand different facets and go beyond, to conquer all limits. When nothing is certain, everything is possible: that is the philosophy of Ironman, the combination of three disciplines, swimming, cycling and running.

Travelling long distances in different ways leads to a type of training that is adapted to resistance sports, but in the field, putting your physical condition to the test with prolonged efforts and weather conditions that are often inhuman, and you have to perform great achievements.

The attraction of open spaces, glaciers, deserts, is very strong. So, like many others, from about six years now I have concentrated in ultra-distances on foot and conquering the podiums of important international races, such as the Grand Canyon, Nepal, the Gobi and Yukon. Hundreds and hundreds of kilometres without (almost) feeling fatigue, given the emotions of surrounding yourself in certain landscapes. Just a couple of months ago, in a team with the Canadians Ray Zahab and Jen Segger, I finished a challenge that seemed practically a utopia. The Arctic to Atacama, with a temperature variation of 100°C, from the -63 experienced in the Arctic in a full storm to the +50 of the Chilean desert, the driest in the world. For the first time we did not run, but used a fat bike to cross Baffin Island in the Arctic, and a mountain bike in Chile, to cover the 1,200 kilometres of desert, from north to south. It was a different type of training and physical test, but also similar at the same time. For expeditions like this mountain bike training is necessary, along Apennine trails and hills, and also in the Dolomites, with outings on the snow using a fat bike. It is pure fun and useful for those who love off-road races and you learn to handle terrain that changes continually, to keep your balance and your reflexes always on alert. Your ankles and all the parts of your body are constantly under stress, they seem like trail running exercises.

Bottom line thinking about it, what is common to an Ironman, an ultra-runner and an adventurer is the desire, I would say almost the need, to push yourself beyond, to challenge yourself with new and more difficult tests. The tendency to live life to its full, not wasting a single day with useless habits and comforts. 