

ANNO VII / N°1, 2017

# DINERS CLUB

MAGAZINE

TRAVEL  
*NEW YORK FOREVER*

OROLOGI  
Novità dal SIHH

FOOD  
Lo spirito d'Italia

ANTARTIDE  
Spedizioni estreme



# Stefano Gregoretti: L'ULTRA RUNNER GLACIALE

**C**lasse '74, agronomo di professione ma sportivo per passione. Stefano Gregoretti, l'ultra runner e adventurer, ha sete di vita. "Ogni giorno sono io che decido se lasciarmi trascinare dalla vita o se soffiarmi dentro a pieni polmoni", e con questo sprint affronta tutte le sfide estreme: diversi Iron Man in Europa e negli Stati Uniti portati a termine, per poi abbracciare nel 2008 il trailrunning - alias la corsa fuori strada - lo sport che diventerà la sua ragione di vita. Una passione che l'ha portato, tra le varie competizioni, a ottenere nel 2011 il secondo posto in Nepal nella 250 km di Racing The Planet e al primo posto nel 2013 nella Yukon Artic Ultra 100 miglia, nel gelo invernale del nord del Canada. E proprio le temperature rigide, le terre glaciali sono lo scenario della recentissima e ambiziosa spedizione di Stefano e del suo fidato compagno d'avventura Ray Zahab, canadese ultra runner detentore di diversi record di traversata in giro per il mondo: *Artic Extreme Expedition Canada* il viaggio iniziato il 27 gennaio che li condurrà in tre regioni distinte dell'Artico canadese. Oltre 1.000 km sui ghiacciai dove le temperature possono scendere anche sotto i  $-50^{\circ}\text{C}$ , percorsi solo con la forza del proprio corpo contando per ognuna su un diverso set di capacità e di preparazione con tre modalità differenti. Il team è partito dal parco nazionale canadese, per attraversare di corsa le Torngats - una delle più estreme e remote regioni artiche - e poi dritti fino al Nunavut sugli scii in totale autosufficienza, da soli nel rigido inverno del nord. Ultima tappa i Territori del Nord-Ovest da percorrere su speciali fat bike con pneumatici chiodati, centinaia di chilometri lungo il ghiaccio scivoloso, un'eventualità tutt'altro che impossibile!



### **Arctic Extreme è la sua nuova avventura, come è nata l'idea?**

In occasione del 150esimo anniversario del Canada, patria di Ray Zahab mio compagno d'avventure, si è voluto omaggiare questa terra sconfinata e stupenda con un "giretto" onorevole! Quindi si attraverseranno territori che vanno dall'est del Canada Artico (Labrador) ai Territori del Nord-Ovest (Yellowknife), passando per l'Isola di Baffin. Tutto questo prima correndo e camminando, poi sugli sci (sempre con slitta a traino) e infine con la fat bike.

### **La preparazione mentale e fisica sono alla base di ogni avventura-spedizione. Quali sono gli step fondamentali?**

In base all'obiettivo e al tipo di prestazione che si figura all'orizzonte, tutto è pianificato con largo anticipo. Diciamo che per una spedizione al freddo conta più la preparazione logistica (materiali, spostamenti, calcolo degli imprevisti che possono essere fatali) di quella fisica! Tant'è vero che mosso il primo passo del primo giorno, io e il mio fratello di avventure siamo soliti dirci "Almost done!", quasi fatto, perché veniamo da mesi di organizzazione che ti riempiono la testa.

Fisicamente, oltre agli allenamenti mirati si prepara il fisico a ciò cui andrà incontro con l'alimentazione e anche con saune propedeutiche: ad esempio prima di una sfida al freddo siamo soliti integrare la dieta in buona percentuale con grassi buoni come olio evo, burro d'arachidi, olio di cocco, burro, pesce grasso. Le saune molto calde invece sono utili per adattare il corpo a forti sbalzi di temperatura. È un discorso interessante che ho sviluppato più volte anche sul mio sito internet.

### **Ha l'opportunità di raggiungere e ammirare paesaggi che la maggior parte delle persone non vedranno mai dal vivo, riesce a descriverceli?**

Nonostante il gelo ti fermi anche i pensieri e ti porti a concentrarti solo sul perseguimento dell'obiettivo e sulla sopravvivenza, sono talmente amante di quegli scenari che riesco a imprimerli negli occhi e nella mente tanto da averceli addosso per tutto il resto dell'anno. Mi resta impressa la maestosità di quelle montagne affioranti dal ghiaccio, il rumore del vento sempre nelle orecchie, il bianco accecante che non ti lascia mai.

### **Come trasmette il messaggio forte e liberatorio "nulla è impossibile" senza prendersi gioco del dono più grande: la vita?**

Bella domanda... chi mi conosce bene sa che nei momenti difficili razionalizzo sempre al 101%, non perdo la calma ma mi concentro totalmente e uso conoscenze, intelligenza e amore

per la vita per affrontare e superare la difficoltà. Quello che faccio, anche se in condizioni estreme, è pur sempre una cosa che mi piace tantissimo e mi fa stare bene; prepararmi minuziosamente mi permette di godermela e uscirne al meglio. Poi gli imprevisti, come si dice, possono esserci anche appena chiusa la porta di casa.

### **Quanto è importante per lei la condivisione durante le sue avventure?**

Moltissimo. Anche se è uno sport, se così si può chiamare, molto individuale, condividerlo con tutte le persone che mi seguono mi dà ancora più carica e motivazione e mi dicono che io ne dia parecchia a loro. Come diceva Christopher Mccandless nel film "Into the Wild", la felicità è tale solo se condivisa. Mi piace trasmettere a chi resta a casa, agli amici, agli affetti, quanta più voglia di uscire dal guscio ed esplorare ciò che ci circonda, fosse anche la spiaggia o la collina vicino a casa.●

