

Preparazione e strategie vincenti: L'intervista a Gabriele Pace sul Vertikal Punta Martin – di Paolo Pelloni

Intervista a **Gabriele Pace**, del **Team Dynafit** e recordman della gara con un tempo di 42'02 registrato nel 2017, l'unico atleta ad aver conquistato la vittoria in tre edizioni consecutive del Vertikal.



Quali sono le caratteristiche principali del percorso di punta Martin?

Pace: Le caratteristiche principali di questa gara risiedono nella sua marcata complessità tecnica, con una prima parte che richiede una corsa veloce, rappresentando una chiave essenziale per ottenere prestazioni di spicco. Personalmente, questa è stata la mia strategia di gara negli anni in cui ho partecipato, concentrandomi sull'avvio veloce, anche se implicava spingere al massimo, poiché nella fase finale, a causa della difficoltà tecnica del percorso, si rendeva necessario un rallentamento inevitabile.

Quali sono le strategie di gestione del dislivello positivo durante la gara?

Pace: In realtà la gara sale quasi sempre, ad eccezione di un breve tratto prima del guado, dove il terreno scende. La gestione del dislivello è determinata dalla varietà di terreni che si incontrano lungo il percorso. La prima parte della gara richiede di affrontare creuze, seguita da un tratto in strada, talvolta pianeggiante, e successivamente si entra in un sentiero tecnico. Questo sentiero è noto per le pietre rotte e, nel corso degli anni, è stato deteriorato da alcune frane. In questa sezione, è necessario correre ad un ritmo sostenuto anche su terreno irregolare, il che richiede una buona abilità nella corsa su terreni accidentati. Successivamente, il percorso diventa un autentico vertical trail. La parte centrale della gara presenta pendenze molto ripide, ma non ci sono ostacoli tecnici significativi da superare. La sfida qui è principalmente di natura fisica, con una salita impegnativa. La parte finale del percorso, invece, è estremamente impegnativa ed è adatta solo ad escursionisti esperti. Anche se richiede una buona forma fisica, è consigliabile affrontare questa parte del percorso con un alto grado di preparazione ed esperienza.

Quali sono i punti chiave o le sfide più significative lungo il percorso?

Pace: Da un punto di vista personale, ritengo che i due aspetti fondamentali siano senza dubbio la fase iniziale e l'ultima parte della gara. La fase iniziale richiede di correre ad un ritmo sostenuto, poiché una partenza lenta comprometterebbe inevitabilmente il tempo complessivo della competizione. D'altra parte, l'importanza della parte finale è dovuta alla necessità di possedere una solida conoscenza delle tecniche di salita in montagna. Questo è essenziale per

evitare possibili inconvenienti e per assicurare una buona prestazione.

Come ti sei preparato fisicamente e mentalmente per affrontare i passaggi tecnici durante la gara?

Pace: Ma fisicamente, l'allenamento consiste principalmente nel correre frequentemente sullo stesso percorso, anziché su percorsi simili. Per quanto riguarda la preparazione mentale, personalmente mi sento a mio agio poiché trascorro molto tempo in montagna e mi dedico anche all'arrampicata. Pertanto, eseguire passaggi di I[^] o II[^], anche su terreno irregolare, non rappresenta una sfida per me. Tuttavia, per coloro che potrebbero sentirsi meno sicuri, suggerirei vivamente di effettuare una ricognizione del percorso.

Nella parte finale della gara, poco prima di affrontare l'ultima cresta che porta alla vetta, gli organizzatori prevedono l'installazione di corde fisse. Inoltre, il soccorso alpino o una guida alpina sono spesso presenti sul percorso. Pertanto, chiunque dovesse avere difficoltà nei passaggi più tecnici può tranquillamente fare affidamento sull'aiuto delle corde fisse e sull'assistenza fornita dai professionisti presenti in loco.



Quali sono i segmenti chiave del percorso in cui puoi guadagnare vantaggio?

Pace: Senza dubbio, i due momenti chiave di questa gara sono la fase iniziale, dove è fondamentale correre con determinazione, pur restando cauti, e la parte conclusiva. Conoscere a fondo il percorso è un vantaggio significativo, specialmente nella sezione estremamente tecnica, che solitamente rappresenta una sfida per chi non è abituato a tali terreni. Nel mio caso, quando ho stabilito il record, avevo memorizzato attentamente ogni dettaglio del percorso. Questo mi ha permesso di avere una visione chiara su dove posizionare mani e piedi prima ancora di affrontare i passaggi, garantendo un vantaggio notevole.

Come affronti la gara dal punto di vista della gestione dell'energia, dato che è impegnativa in termini di dislivello?

Pace: Va tenuto presente che la percezione del dislivello può variare notevolmente in base al background dell'atleta. Per chi è abituato alla corsa su strada, 900 metri di dislivello possono sembrare una sfida considerevole, mentre per i triatleti rappresentano un dislivello relativamente modesto. Nel caso dei corridori verticali, questo tipo di sfida è esattamente ciò per cui si preparano di solito. Per quanto riguarda la gestione dell'energia in questa gara, che presenta delle peculiarità rispetto ad altre gare verticali, la mia strategia personale è stata quella di dare il massimo sforzo sia nella prima parte, caratterizzata da un terreno più scorrevole, sia nella parte centrale, che presenta pendenze più ripide. Tuttavia, è importante

sottolineare che l'intero sforzo richiesto dalla gara non si estende per l'intera durata, bensì per circa mezz'ora, poiché nella parte finale del percorso è inevitabile rallentare a causa della complessità tecnica. Durante questa fase, i battiti cardiaci diminuiscono e si ha la possibilità di recuperare in parte l'energia spesa.

Quali sono i principali ostacoli tecnici lungo il percorso, e come li superi?

Pace: La prima parte, come già menzionato, si sviluppa principalmente su strada e creuze, con terreno privo di ostacoli significativi. Nella seconda parte del percorso, invece, è necessario prestare maggiore attenzione e allenare la capacità di correre su terreni non lisci ma tecnicamente impegnativi. Per sviluppare questa abilità, suggerisco di allenarsi frequentemente su sentieri simili. In alternativa, se non si ha accesso diretto a tali percorsi, è possibile eseguire esercizi di propriocezione per migliorare la stabilità e la consapevolezza corporea.

Nella parte finale del percorso, l'ostacolo più significativo è rappresentato dall'esposizione del terreno e dalla necessità di rimanere altamente concentrati. Qui, anche un piccolo errore nella postura di un piede potrebbe causare problemi. Pertanto, è fondamentale mantenere una concentrazione costante durante questa fase, evitando distrazioni e facendo attenzione ai passi. La pratica e la consapevolezza sono chiave per superare questa sezione con successo.



Puoi descrivere come le condizioni meteorologiche possono incidere lungo il percorso e come influenzano la gara?

Pace: Certamente. Le condizioni meteorologiche esercitano un'influenza significativa sulla gara stessa. Gli organizzatori dimostrano grande preparazione, tanto che in passato hanno modificato il percorso o addirittura cancellato la gara in base alle condizioni del terreno. In generale, se il terreno è bagnato o piove, diventa estremamente difficile ottenere tempi eccellenti. Questo perché, nella parte finale sulla cresta, il percorso diventa notevolmente scivoloso. Anche un atleta ben preparato e familiare con il percorso potrebbe incontrare difficoltà nell'affrontare rapidamente la sezione rocciosa, a causa dell'ovvia diminuzione della trazione e del maggiore rischio di scivolare, rendendo la situazione potenzialmente pericolosa.

Ci sono parti del percorso che richiedono abilità tecniche specifiche?

Pace: Sì e no. Dipende dalla strategia di gara che uno desidera adottare. Se l'obiettivo è semplicemente completare il percorso, una persona che corre normalmente ha sicuramente le

abilità tecniche che servono per portare al termine la gara. Tuttavia, se l'obiettivo è puntare a una posizione in classifica, allora la capacità di correre velocemente nei tratti tecnici diventa di primaria importanza.

Ci sono raccomandazioni specifiche per i partecipanti che affrontano il percorso di punta Martin per la prima volta?

Pace: Se è la prima volta è consigliabile fare una ricognizione del percorso in anticipo. Inoltre, per quanto riguarda la parte finale, è fondamentale mantenere un elevato livello di concentrazione, soprattutto per garantire la propria sicurezza.

Quali sono gli aspetti più gratificanti e impegnativi di questa gara?

Pace: *(Qui potrei parlare per 1h e mezza)* Per me è stata un'esperienza molto gratificante, essendo profondamente legato a questa montagna. Ho iniziato come volontario per questa gara e, nel tempo, la mia passione è cresciuta al punto di volerla competere, non solo parteciparvi, ma anche conquistare il record, che è stato frutto di duro lavoro e dedizione. Gli aspetti più gratificanti di questa gara, soprattutto in una bella giornata, sono rappresentati dalla straordinaria vista nella parte finale del percorso. L'esperienza è impegnativa, molto diversa dalla corsa su strada, grazie a una combinazione di dislivello e tecnicità del percorso. Poter dire di aver affrontato una gara su una via che nella parte finale presenta elementi alpinistici rappresenta, secondo me, una grande soddisfazione, soprattutto per chi è attratto da queste avventure.



Quali consigli avresti per gli atleti che aspirano a gareggiare su questo percorso e cercano di avvicinarsi ai tuoi risultati?

Pace: La chiave per ottenere buoni risultati è la preparazione accurata e una profonda familiarità con la parte finale del percorso. È fondamentale essere corridori eccellenti, non solo nelle pendenze ripide, poiché affinare il proprio tempo in questo tipo di gara richiede una grande competenza in tutte le fasi del percorso.

Questa è una gara speciale, che consente di gareggiare ai ragazzi amputati, che compiono una vera impresa nel salire i ripidi pendii di Punta Martin, dimostrando coraggio e determinazione.

Pace: Assolutamente sì! E' una manifestazione speciale. Anche negli anni in cui l'ho corsa anch'io, proprio nel 2017 l'atleta Moreno Pesce, nonostante la perdita di una gamba a seguito di un incidente in moto, ha dimostrato una straordinaria passione per la montagna. Ha continuato a lottare per superare le sfide, presentandosi coraggiosamente alla partenza del Vertikal Punta Martin.

Quali sono le modifiche o le considerazioni speciali che vengono apportate per consentire ai ragazzi amputati di partecipare in modo sicuro?

Pace: Modifiche assolutamente nessuna, e questo aspetto rende davvero unica questa gara per le persone con limitazioni fisiche, in quanto possono correre lo stesso percorso dei partecipanti senza disabilità. Per garantire la sicurezza dei partecipanti amputati, vengono ammessi solo atleti con esperienze simili e devono essere accompagnati da persone normodotate, contribuendo così a garantire un'esperienza di gara sicura e unica.

Hai qualche consiglio o incoraggiamento per i ragazzi amputati che desiderano sfidarsi su questo percorso?

Pace: Sicuramente! Vorrei condividere con voi questo incoraggiamento: Non arrendetevi mai. In una gara come questa, la forza mentale è la chiave, e va ben oltre le sfide fisiche. La vostra determinazione può superare qualsiasi limite e unirvi a tutti gli altri partecipanti. La parte più importante per una gara del genere è la testa che va oltre le limitazioni e ci accumuna tutti.

Grazie Gabriele per la disponibilità e buone corse

di Paolo Pelloni