

Intervista a Stefano Bernardoni: Il Giro del Monte Bianco transitando dalla Tesserete-Gola di Lago

Il nostro atleta Stefano Bernardoni nell'agosto 2008 ha partecipato al Giro del Monte Bianco, una gara di 166 chilometri con dislivello complessivo di 9500 metri, concludendo al 113° posto su 2300 partecipanti complessivi, in un tempo finale di 31 ore e 45 minuti.

Quali sono i tuoi ricordi ripensando ora a questa gara?

Un'esperienza unica ed indimenticabile... ancora oggi, raccontando, l'emozione prende il sopravvento...

Cosa ti ha spinto a fare questa impresa?

Io sono un atleta a cui piace "stare in giro" e avendo ormai già partecipato alla SwissAlpine Marathon di Davos per cinque volte consecutive (78 chilometri con 2260 metri di dislivello, ndr) era giunto il momento di cambiare e provare qualcosa di nuovo. Questo Giro del Monte Bianco era un'interessante e bella alternativa.

Come ti sei preparato?

Come al solito: su e giù dalle montagne, il tutto sempre con grande voglia e piacere nel correre. In più sapendo che la partenza della gara sarebbe stata alle 18 e 30 di venerdì sera e l'arrivo previsto per domenica mattina (arrivato alle 02.15, ndr) ho inserito nel programma di allenamento qualche uscita in notturna per potermi abituare il più possibile a correre nel buio illuminato solo dalla mia torcia. Ho poi fatto degli allenamenti lunghi a passo tranquillo, come ad esempio il tragitto Vezia -Dalpe- Novazzano-Monte Bar, in questi casi accompagnato da Stefano Soldini: un impareggiabile aiuto oltre che un ottimo amico!

Arriviamo quindi al momento della "prova dei fatti": la gara. Come si è svolta?

In generale è filato tutto liscio, l'unico momento davvero difficile è stato dopo all'incirca 120 chilometri: nelle discese avevo davvero un gran mal di gambe... mi sono dovuto fermare per un po', farmi un massaggio e poi via di nuovo!

Chiaramente durante una gara così impegnativa non si può sperare di non avere problemi fisici, ma la base della prestazione è mentale: è la testa che ti spinge ad andare avanti ed è necessario essere sempre convinti di potercela

fare. Io quando avevo dei cali fisici mi mettevo a cantare, cercavo di non pensare al dolore, concentrandomi solo su cose belle e mi dicevo “prima o poi passerà”.

Durante lo sforzo non ti sei mai preso del tempo per fare una pausa, riposarti e magari anche dormire un attimo?

No, niente. Ancora oggi non so come abbia fatto a restare sveglio tutto quel tempo, senza nemmeno avere cali di sonno... e mentre andavo la prendevo come se stessi facendo carnevale!

Altro punto importante è sicuramente l'alimentazione durante la gara: in quest'ambito come te la sei cavata?

C'erano dei rifornimenti organizzati che erano semplicemente eccezionali...io ho mangiato alla nostrana: “pan e furmacc”, più affettati e torte! Inoltre ho bevuto tantissima acqua durante tutto il tempo, mentre cercavo di mangiare qualcosa ogni ora a dipendenza di quello che riuscivo a recuperare. Ad esempio in un rifornimento dopo la seconda notte mi sono ritrovato con in mano un salame ed una tazza di caffè formato piscina olimpionica!

Passiamo invece alla Tesserete-Gola di Lago, una gara che per te deve sembrare una passeggiatina domenicale... come l'affronti?

Beh, trovo che sia una bellissima gara, sempre ottimamente frequentata da moltissimi atleti... Ormai è una mia tradizione affrontarla in una maniera un po' speciale, per renderla più “stimolante”: partendo da Vezia, arrivo a Tesserete per fare la gara e poi una volta arrivato in cima all'Alpe Santa Maria ed essermi servito al fornitissimo rifornimento, proseguo salendo fino al Crocione (montagna sopra Gola di Lago, ndr). Dopodiché ritorno in discesa sempre a passo di corsa fino a Tesserete, dove ad attendermi c'è la famiglia per continuare la festa dell'USC con il classico “mangiaa e beef” alla caserma e finire in bellezza la giornata!