

# TEAM VIBRAM, LA STORIA CONTINUA

**DOPO LA CREAZIONE DEL GRUPPO NEL 2011, QUEST'ANNO SONO STATI 6 GLI ATLETI PORTABANDIERA DEL MARCHIO DELL'OTTAGONO GIALLO. IL TEAM HA PARTECIPATO AD ALCUNE DELLE PIÙ IMPORTANTI GARE DI TRAIL, TRA LE QUALI LAVAREDO ULTRA TRAIL E UTMB. ECCO COME È ANDATA.**

• DAVIDE CORROCHER

Anche se gli interpreti quest'anno sono cambiati il claim è sempre "Ordinary people being extraordinary". Tutto è cominciato nel 2011, quando Vibram scelse di costituire un team di atleti che prendesse parte ad alcune delle principali competizioni trail internazionali. Nel 2011 venne realizzato un film in occasione della partecipazione del pool all'Ultra Trail du Mont Blanc di quell'anno. Un'opera prodotta da Sportmaker, con la regia di Alessandro Beltrame, selezionata tra le proiezioni speciali del TrentoFilmFestival e presentata a molti festival internazionali. Il titolo è l'espressione felice e semplice di ciò che questo progetto rappresenta: The Extraordinary Story. L'idea alla base di tutto il progetto Vibram doveva essere infatti quella di dar vita a un'esperienza che andasse oltre la sola realizzazione e sviluppo di prodotti per lo sport. Una visione più grande e ispirata, che sapesse dare spazio alle gesta di chi vive il mondo del trail running nella sua purezza, mettendosi in discussione ogni giorno per dimostrare il proprio valore. Lo scorso 26 maggio è stato presentato il nuovo team, chiamato a essere protagonista alla Lavaredo Ultra Trail (29-30 giugno), UTMB (27 agosto - 2 settembre) e Ultra Templiers (26-28 ottobre). I volti dei sei atleti sono quelli di Giuseppe Marazzi, Sebastien Nain, David Gatti, Nicola Bassi, Ronan Moalic e di Francesca Canepa. Al loro fianco, lo staff aziendale e Jerome Bernard in qualità di marketing manager. Il tutto supportato anche da partner



In piedi, da sinistra, Ronan Moalic, Giuseppe Marazzi e Sebastien Nain. Seduti, da sinistra, David Gatti, Francesca Canepa e Nicola Bassi

tecnici di rilievo: Saucony, Lafuma, Scott, New Balance, Camelbak, Petzl, Julbo, Compressport, Antaflex e Polartec e Garmin.

**LUT** — A causa del forfait di David Gatti, al primo appuntamento della stagione il team ha potuto presentare soltanto cinque elementi. Ciononostante l'esordio alla Lavaredo Ultra Trail, di cui Vibram è sponsor partner, è di quelli da ricordare. Un'importante prova di gruppo esaltata dalle prestazioni dei singoli. Al traguardo infatti, la squadra si è segnalata per aver occupato le posizioni dall'ottava all'undicesima in classifica generale. Nell'ordine: Ronan, Beppe, Francesca e Nicola (gli ultimi due giunti insieme alla linea d'arrivo). Una prestazione dunque particolarmente luminosa, resa ancor più brillante e vivida dalla stella della Canepa, prima assoluta fra le

donne e premiata fra l'ovazione del pubblico.

**UTMB E TEMPLIERS** — The North Face Ultra Trail du Mont Blanc. Ancora una volta, gli atleti del team Vibram hanno raggiunto risultati più che soddisfacenti. Se da tutta Europa erano presenti più di 2.300 trailer e le condizioni di gara fra le più dure che si possano affrontare, in classifica assoluta Ronan è giunto ventesimo, Sebastien quarantacinquesimo e David 544esimo. E ancora una volta, Francesca è salita sul podio nella categoria femminile, questa volta al secondo posto (trentesima assoluta). Sfortunatamente gli infortuni di Beppe e Nicola hanno costretto i due atleti al ritiro, dopo una partenza più che incoraggiante. Solo alcuni giorni dopo Francesca in particolare ha dimostrato di avere grandissimo talento e un'eccezionale forma fisica e mentale con il primo posto femminile (7ª assoluta) al Tor des Geants (9-16 settembre). Più sfortunata la prova del Festival des Templiers. Da segnalare infatti i ritiri di Francesca, Sebastien e David. Positiva è stata invece la gara di Nicola, che tra pioggia e freddo, è riuscito a portare a casa il 17esimo posto alla prova dell'Endurance Trail. Alla Grande Course, si registrano i piazzamenti di Ronan (111esimo) e Beppe (137esimo). Anche Jerome Bernard risulta tra gli arrivati alla competizione, con il 785esimo posto.



**"L'endurance era scritta nei miei geni"**

// Danza classica, pattinaggio su ghiaccio, snowboard: un curriculum eterogeneo, fatto di esperienze vissute sempre ad alto livello. Ora finalmente il trail running, è questa la tua meta finale?

Non parlerei di meta finale. In fondo, come dimostra la mia storia fino a oggi, non mi precludo niente. Però è vero che in questo momento mi sento nel posto giusto, sento di poter esprimere bene la mia personalità e il mio carattere. E so di avere ancora parecchia strada da percorrere prima di raggiungere il mio limite.

C'è qualcosa che hai imparato nella pratica delle altre discipline che ti porti ancora dietro?

Porto con me tutto quello che ho fatto. Come psicologa sperimentale sono consapevole che praticare discipline differenti aumenta il numero di engrammi motori. In parole povere, è come se nel cervello ci fosse una sorta di catalogo dei movimenti appresi e più sport si praticano più il catalogo si amplia. Questo significa che migliorano la qualità motoria in generale e la capacità di adattamento, per esempio ai materiali. Un vantaggio che cerco di sfruttare al massimo.

C'è qualcosa che cambieresti se potessi farlo?

Non cambierei nulla. Si dice che si impara di più dagli errori che dai successi e mi trovo d'accordo. E poi ogni scelta che ho fatto è sempre stata quella che più mi corrispondeva nel momento dato, quindi a posto così.

Come ti sei accostata al trail? Corri anche su strada o solo off road?

Al trail sono arrivata dallo sci da fondo, nel 2010, dopo la mia prima gara di granfondo sugli sci. Ho capito che l'endurance era scritta nei miei geni e dietro suggerimento del maestro di fondo Fabio Mareliati ho provato a correre. Una settimana dopo la prima gara di trail (2 maggio 2010) mi sono "sparata" la maratona di Ginevra, arrivando ottava donna assoluta. Insomma, non ho preclusioni alla strada. Anche se le variazioni di ritmo caratteristiche del trail credo siano più adatte a me e decisamente meno noiose.

In cosa si caratterizza questo sport rispetto alle altre esperienze che hai avuto?

Qui è come mettersi davanti a uno specchio, che non mente e a cui non puoi mentire. Non è mai colpa della sciolina, del pendio, della tavola e tutte le altre scuse. Qui quando non vai è perché non ne hai. E questo mi piace. Preferisco che i risultati dipendano in larga misura da me,

assumermi la responsabilità delle cose e poter migliorare. E poi non ci sono giudici, decisioni opinabili: un altro punto a favore.

Cosa ricordi di più del periodo in cui entrasti a far parte dei Courmayeur Trailers?

Ricordo di aver pagato la tessera da Zillo per potermi presentare alla famosa gara del 2 maggio. Mi presentai senza borraccia, senza niente da mangiare e con le braghe bucate. Ricordo che quando tagliai il traguardo nessuno si aspettava il risultato che è venuto, che il quel momento esatto sarei arrivata io.

Quando ti sei convinta di essere forte?

Le prime gare mi avevano dimostrato subito che il motore c'era, ma ho impiegato del tempo per addomesticare le discese. Poi, nel 2011 ho affrontato il problema delle crisi. Ed essenzialmente con l'entrata in scena di Renato Jorioz tutti i tasselli del puzzle sono andati a posto. Mi ha aiutato a gestire gli aspetti per me più ostici: la preparazione di uno zaino funzionale, i ristori, la mia voglia inarrestabile di mettermi sempre in gioco (che tradotto significa partecipare a un sacco di gare). Ma la cosa più importante, fondamentale e imprescindibile è stata la fiducia in me che ho sentito nascere in lui la prima volta che mi ha vista in gara, al Val digne 100 km del 2011. Mi ha vista in crisi, ha visto il casino che combinavo dappertutto ma ha saputo intravedere il mio potenziale. Averlo accanto mi ha permesso di esprimerlo.

Quest'anno, l'ingresso nel Team Vibram. Come è nata questa collaborazione?

È nata per caso dalla mia inettitudine con internet. Il podio alla TDS (UTMB) dell'anno scorso mi era valso un paio di FiveFingers, che però non ero riuscita a ritirare inserendo i codici. Così ho provato a chiedere aiuto a Vibram e ho conosciuto Nicola. Da lì, è poi nata la proposta di integrare il team.

Il claim che sostiene il progetto recita "Ordinary people being extraordinary": in che cosa questa esperienza può dirti straordinaria?

Secondo me le cose che facciamo, le nostre gare lunghe ed esigenti sono di per sé straordinarie. Inoltre in passato, con lo snowboard, ho fatto parte di alcuni team, ma in nessuno mi sono sentita a mio agio come in questo. Ecco un altro aspetto straordinario. Funzionare come squadra non è affatto scontato. Non ci vediamo praticamente mai al di fuori delle gare, però l'intesa tra noi mi piace, non la cambierei.



**“Tutta questa stagione è stata talmente magica e inaspettata che scegliere un singolo episodio è difficilissimo. Avvertire la fiducia che viene riposta nelle mie possibilità è determinante. Ecco un altro aspetto straordinario: funzionare come squadra non è affatto scontato. Non ci vediamo mai al di fuori delle gare, però l’intesa tra noi mi piace, non la cambierei”**

RUNNING MAGAZINE

OTTOBRE 2012

Anni: 41 - Nata a: Aosta - Vive a: Morgex

Professione: maestra di snowboard

Sponsor ufficiali: Vibram, Ecodyger, Valle d’Aosta

Riconoscimenti conseguiti: 2 titoli di campionessa italiana (125 e 80 km)

Principali gare compiute come atleta Vibram: TDG, UTMB, LUT

La gara più difficile: non posso dirlo ancora di nessuna gara

Quella di cui sei più orgogliosa: il Tor perché non avrei mai pensato di finirlo a una settimana dal 2° posto all’UTMB, figurarsi vincerlo...

L’impresa che prima o poi vorresti compiere: qualcosa di estremamente lungo e impegnativo associato a qualche forma di donazione umanitaria

Obiettivi per il 2013: vedremo...



Photo: Cyril Crespeau

**Com’è il rapporto con compagni di squadra e staff tecnico?**

È basato sul rispetto e la stima. E se capita, ci si aiuta. Per esempio alla LUT ho corso parecchio con Nicola e c’è stato un tratto in cui Sebastien, che aveva avuto dei problemi e quindi in pratica non era più in condizione di lottare per il suo piazzamento, si è messo davanti a me e per un po’ mi ha fatto il ritmo. Cose così... Con Ronan ho viaggiato condividendo pensieri e situazioni, molto bello. Anche lo staff tecnico, sono sempre stati tutti molto gentili e disponibili con me: un dettaglio che conta. Nel nostro team nessuno si sente un soltanto un numero.

**Nel 2012, il primo posto alla Lavaredo e al TDG e il secondo posto all’UTMB. Cosa ha contribuito di più a questi risultati?**

Premetto che sono una psicologa e quindi,

È chiaro che una stagione come la nostra ci permette di testare tutto ampiamente, in molte situazioni, quindi anch’io ho imparato a rendermi conto della variabilità di prestazioni dei prodotti in base alle diverse condizioni. Credo di poter offrire la mia disponibilità a vivere qualsiasi situazione, anche estrema, e quindi la possibilità di mettere alla prova tutto.

**Un ricordo, un episodio particolare che ti rimarrà impresso?**

Domanda impossibile. Tutta questa stagione è stata talmente magica e inaspettata che scegliere un singolo episodio è difficilissimo. Però, sforzandomi molto, posso dire che l’interesse mediatico scatenato dalla vittoria al TDG è stato qualcosa d’indimenticabile: tutte quelle foto, le interviste e i giornalisti che a un certo momento verso Gressoney

si contendevano la precedenza a farmi foto... è stato quasi surreale. Ma ancora più intensa è stata la vicinanza della gente dappertutto, il tifo inaspettato e sincero. Un’esperienza indimenticabile.

**Come vivono i tuoi familiari il tuo impegno con la corsa? C’è una lezione in particolare che hai appreso dallo sport in questi anni e che cerchi di trasmettere ai tuoi figli?**

A casa cerco sempre di insistere sull’importanza

dell’impegno a fare del proprio meglio in ogni circostanza. Lo sport mi ha insegnato a non cercare scorciatoie e a perseguire i miei obiettivi anche quando sono stata l’unica a crederci. Quindi ai bambini ripeto costantemente che io crederò sempre in loro qualunque cosa facciano e con qualunque risultato, purché veda impegno e serietà. E sento che loro capiscono e sono orgogliosi di quello che facciamo insieme, giorno dopo giorno. Sono molto partecipi alle mie gare, mi incoraggiano e fanno il tifo tutto il giorno, anche se siamo lontani. È una cosa molto toccante.

**Quali i prossimi obiettivi e sogni di Francesca?**

In così poco tempo la corsa mi ha dato davvero tanto, e spero di avere modo di “restituire” qualcosa. Non so ancora come, però ci proverò. Come primo passo per esempio, ho offerto un po’ delle mie coppe per premiare i bambini che correranno l’Arranchina (mini Arrancabirra): cercavo un modo per farli sentire importanti, per riconoscere il loro impegno. Una coppa è pur sempre il simbolo di una vittoria. Per quanto riguarda i miei obiettivi agonistici ci sarà sicuramente di nuovo l’UTMB in versione integrale e poi non disdegnerei qualche sfida più estrema. Mi dico sempre che più è dura, più fa per me. Il Tor lo ha dimostrato a tutti. Questo sarà possibile sempre e solo a condizione di poter sentire la fiducia che io possa farcela, da sola metto il motore ma la fiducia è la benzina.



Photo: lucabenedet.wordpress.com

come ovvia deformazione professionale, attribuisco un peso consistente al mio stato mentale. E dunque, ovviamente avvertire la fiducia che viene riposta nelle mie possibilità è stata determinante. Quella di Renato è una costante, quella che ho sentito nascere nello staff Vibram è stata un’importante conferma. Ho apprezzato moltissimo l’apparizione di Jerome al TDG per incoraggiarmi, così come ho apprezzato l’ultimo chilometro alla LUT affiancata da Adriano (Zuccala, ad, ndr) in bici. Per non parlare dei chilometri percorsi con Renato al mio fianco... Poi, tutto questo è stato supportato da un materiale tecnico performante e all’altezza della situazione.

**Quale scarpe e quali soles hai utilizzato in queste gare e come ti sei trovata? punti di forza e aspetti da migliorare?**

Ho utilizzato scarpe Saucony Xodus Progrid 3.0 e mi sono trovata alla grande. A me piacciono calzature che mi permettono di “sentire” il piede, e queste lo fanno. Tra i punti di forza ci sono la flessibilità e il grip, sia in salita che in discesa, fattore che mi ha consentito di progredire considerevolmente. Migliorerei la tenuta sul bagnato.

**Test e sviluppo dei prodotti: come ti trovi nei panni di collaboratore e consulente di un brand?**

**Qual è il principale contributo che ritieni di poter offrire?**

In verità non posso dire che sia un ruolo cucito su di me, per via del fatto che in genere riesco ad adattarmi abbastanza facilmente ai materiali, non mi attardo troppo ad analizzarli.

PARLA IL “MENTORE” RENATO JORIOZ //



Renato e Francesca alla Lavaredo Ultra Trail

Photo: lucabenedet.wordpress.com

## “Francesca? Motore eccezionale e tenacia fuori dal comune”

// Renato Jorioz, 50 anni, italiano d’Aosta con hobby quasi obbligati: trail, sci alpinismo, sci fuori pista; ma anche maestro di sci e snowboard, e impiegato al Dipartimento sicurezza traffico del Traforo del Monte Bianco. È il coach che affianca Francesca Canepa in preparazione alle gare. “Non coach”, dice lui. “Al massimo allenatore o, senza scomodare Omero e l’Odissea, mentore. Io di Francesca mi considero un mentore, colui che dispensa consigli preziosi. Coach può essere troppo. O troppo riduttivo.”

**Soddisfatto dei risultati di Francesca?**  
Soddisfatto è poco. Anche se ero certo che ce l’avrebbe fatta, è riuscita a stupirmi per la facilità disarmante con cui c’è riuscita.

**Come siete riusciti ad arrivare a questi exploit in così breve tempo?**

Francesca è un talento naturale incredibile ed è bastato darle la fiducia necessaria affinché potesse esprimersi al meglio. Certo, è stato necessario qualche “piccolo” accorgimento sulla programmazione della stagione, perché lei farebbe una gara a settimana. Ma non si può lasciare tutto all’improvvisazione e all’istinto.

**Francesca può migliorare ancora?**

Credo di sì, penso che il fatto che lei corra solo dal 2010 lasci tranquillamente presupporre che potrà crescere ancora tanto. I progressi di questi anni è solo l’inizio di quello che potrà esprimere in futuro.

**Cambierete la formula dell’allenamento?**

Abbiamo preso in considerazione più volte di affidarci a un preparatore professionista, di passare a piani precisi e tabelle su misura, ma al momento penso che lei si conosca molto bene e che io sono tranquillamente in grado di gestire la sua voglia di fare di più. Squadra che vince non si cambia.

**Cosa ti piace di Francesca come atleta?**

Ha un motore eccezionale, una tenacia fuori dal comune e una enorme capacità di adattamento... e poi la mentalità vincente. Ci sono i grandi atleti, i campioni e poi i fuoriclasse, quelli che vanno oltre. Lei è la migliore dei fuoriclasse!

**E sotto l’aspetto umano?**

La sua sensibilità e il rispetto verso tutti e tutto. Al Gypaete sapeva di avere più carburante di Lizzy, eppure le ha detto che per lei era un onore poterle correre a fianco, che avrebbero potuto tranquillamente arrivare insieme.

**Quanto conta in un’ultra una corretta tecnica di alimentazione?**

Francesca cura la sua alimentazione sempre, ogni giorno dell’anno e non solo in gara. Questo è certamente un punto di forza per il risultato.

**Quanto può contare, nel risultato finale, la presenza continua di un coach personale?**

Dipende dalla fiducia, dal carisma di entrambi, dal feeling. Si potrebbe rispondere citando una frase del film Le crociate: “tutto e niente”.

### SAUCONY // PROGRID XODUS 3.0



// Calzatura da trail running, adatta per atleti di corporatura media. Il suo profilo tecnico è stato sviluppato per offrire una scarpa molto ammortizzata e comoda, con una struttura studiata per ridurre sensibilmente la forza di impatto al suolo in fase di appoggio. Provista inoltre di linguetta rinforzata, tessuto Hydramax traspirante e Hrc+ Strobel Board più spesso lungo tutta la pianta, garantisce calzatura e comfort ottimali.

L’esclusiva suola Vibram di cui è dotata, offre un ottimo grado di trazione, grip e protezione su un’ampia varietà di terreno. Lo stacco tra tallone e avampiede di soli 4 mm, unito a una maggiore superficie di appoggio, migliorano stabilità e protezione.

Basata sulla miscela Vibram Multitrek, assicura un’ottima mobilità del piede e, grazie ai tasselli multi-direzionali, una trazione a 360°. L’intersuola ammortizzante in Eva aumenta l’effetto di assorbimento degli shock e il comfort durante la transizione: particolarmente efficace per lunghe corse, come LUT, UTMB e TDG.

**IL FEEDBACK DI FRANCESCA**

Dove l’hai utilizzato: ovunque

In quali situazioni/condizioni climatiche dà il meglio di sé: su terreni impegnativi, asciutti e non

Punti di forza: il grip della suola e la flessibilità  
Consigli per un utilizzo ottimale: allacciarle bene e non pensare più a niente

**“Non dimentichiamoci che i nostri atleti sono tutt’altro che professionisti. Tutti lavorano, hanno bambini di cui occuparsi, possono allenarsi solo nel tempo libero e devono trovare il tempo partecipare alle gare. Non è semplice”**

## INTERVISTA CON JEROME BERNARD, MARKETING MANAGER VIBRAM //

// Quando si dice “fare marketing sul campo”. Definizione più che mai appropriata nel caso di Jerome Bernard (foto a destra), 42 anni, in Vibram da 16 anni e oggi responsabile marketing del brand nonché fautore del progetto Vibram Trail Running Team di cui abbiamo ampiamente parlato nelle due pagine precedenti. Mosso dalla sua passione per le attività outdoor e per la corsa, Jerome ha seguito da vicino il progetto della squadra, scegliendo di vivere in prima persona la filosofia che accompagna il gruppo. Lavorare a stretto contatto con questi atleti lo ha portato ad allenarsi con costanza pur tra i tanti impegni e partecipare a gare impegnative come CCC (2011) e TDS (2012).

**Dopo l'esordio del Trail Team Vibram lo scorso anno, più o meno soddisfatto di questa seconda stagione?**

È stata una stagione ricca di soddisfazioni. Nuovi atleti, nuove gare, ottimi risultati... e non è finita... Ho l'impressione che il team abbia già trovato un suo posto nel panorama trail running.

**“Ordinary people being extraordinary”: anche se il team attuale è composto da atleti di alto livello. State pensando di cambiare il claim o è ancora valido?**

Assolutamente: il claim rimane! Non dimentichiamoci che i nostri atleti sono tutt’altro che professionisti. Tutti lavorano, hanno bambini di cui occuparsi, possono allenarsi solo nel tempo libero e devono trovare il tempo per partecipare alle gare. Non è semplice. Alcuni sono forti, altri nella media. Ma tutti hanno una cosa in comune, anzi due: una grande passione per la corsa in montagna e una grande voglia di praticarla insieme a una squadra il cui spirito è davvero speciale, unico. Chiedete a loro!

**L'unico atleta rimasto dallo scorso anno è Beppe Marazzi. È cambiato qualcosa nella gestione degli atleti e nel tuo personale rapporto con loro?**

Siamo fortunati ad avere una personalità come quella di Beppe in squadra. La sua positività sposa perfettamente lo spirito della squadra. Anche se molte delle “ordinary people” 2011 non fanno più parte del nostro team, ricorderemo sempre che grazie a loro abbiamo dato vita a questa straordinaria avventura. Nei fatti vediamo che lo spirito della squadra Vibram sta conquistando tanti atleti. Le candidature ci arrivano spontaneamente, una dopo l'altra. La gestione fondamentale non è cambiata. Cerchiamo solo di migliorare, passo dopo passo. Vogliamo fare vivere a nostri atleti momenti memorabili. Nel 2012, abbiamo strutturato l'assistenza al gruppo, fondamentale nelle ultra. Ci siamo avvalsi della competenza di Stefano Punzo, fisioterapista della Nazionale italiana di trail. Anche l'inserimento di atleti allenati come Sebastien Nain (che nella vita fa il vigile del fuoco), ci ha aiutato tanto.

**Hai avuto modo di correre anche insieme al team, in allenamento o in qualche competizione?**

In allenamento, sì: a Courmayeur, durante il primo raduno del team. Momento bellissimo. Con Francesca poi mi sono allenato un paio di volte sui sentieri valdostani, in vista della TDS. Da lei si impara tanto. Per la gara, ci siamo quasi: saremo insieme il 28 ottobre, al leggendario Festival des Templiers, in Francia. Per la prima volta sarò anch'io supportato dall'Assistenza Team Vibram (Jerome ha poi chiuso al 788esimo posto, ndr).

**Tra tutte le gare in cui ha partecipato il team, qual è stata la più emozionante e perché?**

La prima UTMB (2011), perché in cui i nostri atleti hanno dimostrato di essere fieri di rappresentare l'azienda Vibram ottenendo risultati incredibili: Marco Zanchi 34°, Beppe Marazzi 49°. Lì è nata la filosofia molto speciale del Team Vi-



Dietro, da sinistra Nicola, Ronan, Beppe, David e Francesca. Davanti, Sebastien e Jerome Bernard

**“Alla domanda ‘Ripartiamo insieme nel 2013?’, gli atleti hanno subito risposto di sì. Aggiungere probabilmente uno o due elementi, possibilmente americani e asiatici, sarebbe un ottimo modo per coinvolgere maggiormente le nostre sedi di Boston e di Canton”**



bram: “Ordinary people being extraordinary” e ne abbiamo tratto un film documentario “The extraordinary story”. Emozionante. E poi, l'ultima Lavaredo Ultra Trail, per almeno tre motivi: è stata la prima gara della stagione 2012; la bellezza del posto, nel cuore delle Dolomiti, le Tre cime di Lavaredo...; l'incredibile risultato “di gruppo” del Team: 8, 9, 10, 11 (con la vittoria di Francesca come prima donna a tagliare il traguardo).

**Ti aspettavi i risultati ottenuti da Francesca Canepa?**

Di Francesca sapevamo poco. L'inserimento nel Team Vibram è stato fulmineo. Abbiamo capito dal primo incontro che con lei e Renato Jorioz (suo coach) parlavamo “la stessa lingua”. E non è solo una questione di obiettivi o risultati. Francesca ci ha portato le prime vittorie internazionali (alla Lavaredo Ultra Trail e, più recentemente, al Tor des Geants) e piazzamenti di riferimento (seconda donna all'UTMB). Il suo palmares 2012 è già chilometrico, ma ci sorprende ancora ogni volta: settimana assoluta al TDG! Oltre a essere fortissima, è anche l'unica atleta femminile del Team, è speciale: mentre la seguivo su un breve tratto del TDG, sono rimasto sorpreso dai numerosi Sms di incoraggiamento che ricevevo per lei dalla squadra. Francesca traina il gruppo verso l'alto, e viceversa.

**Veniamo a te... Nel 2011 hai chiuso il CCC al 292esimo posto. Nel 2012 un'altra competizione “sorella” dell'UTMB, la TDS, dove sei arrivato 104esimo. Ottimi risultati. Soddifatto?**

104°: prima della partenza avrei firmato subito! Mi ritengo il prototipo di “ordinary people” (che corre sul serio da meno di tre anni, facendo gran fatica a trovare cinque ore a settimana da dedicare all'allenamento) capace di essere “straordinario” in alcune occasioni. Essere finisher della CCC mi ha permesso di capire che potevo finire un'ultra. La TDS 2012? Un percorso splendido, alpino, in condizioni al limite del praticabile. Malgrado tutto me la sono goduta: sarà la motivazione, ma anche l'equipaggiamento messo a disposizione del Team, le scarpe Saucony Xodus 3.0 e le soles Vibram. Due conti, per rendere l'idea: 60 km di fango su 114 km totali, 120mila appoggi circa e solo tre/quattro di sbagliati. Semplicemente per finire la TDS 2012 bisognava essere pronti, a sfidare se stessi avendo un corretto equipaggiamento.

**Momenti belli e difficoltà della gara.**

I primi 45 km fino a Bg St Maurice sono volati. Andava tutto liscio, e cominciavo a pensare che non poteva durare ancora a lungo. Ero in compagnia di Alessandra Carlini del Team Tecnica, terza a Chamonix! Poi un piccolo calo durante la lunga risalita verso il colle Passeur de Pralognan (+1.800 m di dislivello). Un momento molto difficile? La salita al Col de la Gitte (al 73° km): freddo e una specie di diluvio universale. Ho visto molti corridori costretti al ritiro, mentre mi vestivo con abbigliamento più pesante sotto la tenda “Soccorso” piantata “nel nulla” a quota 2.000 m. Questo pit-stop mi ha salvato, in una notte durissima, con pioggia, nebbia e temperature sempre più basse. La salita al Col du Tricot è il ricordo più emozionante. Verticale, con diverse luci da lampadine frontali davanti, come appese al cielo... e infine l'arrivo a Chamonix

dopo 114 km, sempre di notte e con poca gente. Di corsa, insieme a mia figlia...

**L'anno prossimo quindi... UTMB?**

Troppo presto per dirlo. Si vedrà.

**A proposito, sapete già se il team verrà confermato in tutti i suoi elementi e a quali gare parteciperà? Ci sono nuovi progetti in vista? Oltre a quelli ufficiali ci sono altri runner che supportate?**

Alla domanda “ripartiamo insieme nel 2013?”, gli atleti hanno subito risposto di sì. Aggiungere probabilmente uno o due elementi, possibilmente americani e asiatici, sarebbe un ottimo modo per coinvolgere maggiormente le nostre sedi di Boston e di Canton. C'è anche l'idea di produrre un nuovo film documentario. Sempre con lo spirito degli Ordinary People.

**Personalmente come ti preparerai? Corri anche su strada e pratici anche altre attività o solo trail?**

La mia preparazione è “multi sport”, in base al feeling di un particolare momento. Sto bene? Esco. Molto amatoriale, quindi. La parola chiave è divertimento. Al massimo 5 ore a settimana durante i mesi invernali, al 90% su sentieri e sterrate sui monti dietro casa (alto Varesotto). Ogni tanto

**“Suole Vibram sempre! Sono convinto che alla mi garantivano maggiore sicurezza lungo il percorso coperto di fango: un bel vantaggio. Tanti corridori hanno abbandonato per equipaggiamento inefficace. E hanno fatto bene.”**

vado in mountain bike. Aggiungo una buona dose di freclimbing (arrampico da 30 anni), uno sport totalmente diverso dal trail, ma estremamente benefico per le articolazioni, la scioltezza muscolare, la forza mentale. In primavera, inserisco progressivamente qualche gara breve (come la bellissima Maremontana). Per la TDS, ho smesso di correre tre settimane prima, per arrivare fresco fisicamente e con tanta voglia. Ho approcciato un trekking con moglie e figlia, in autonomia completa lungo la West Highland Way in Scozia: un ottimo modo per rafforzare le gambe e prepararsi ad affrontare condizioni meteo precarie.

**Con quali scarpe corri?**

Ne ho provate diverse. Mi piacciono le Speedtrail Lafuma per le gare fino a 25 km. Oltre, corro con Saucony: Xodus 2.0 quando il terreno è scorrevole, Xodus 3.0 su terreni tecnici, impegnativi. Soles Vibram sempre! Sono convinto che alla TDS mi garantivano maggiore sicurezza lungo il percorso coperto di fango: un bel vantaggio. Tanti corridori hanno abbandonato per equipaggiamento inefficace, e hanno fatto bene.

**Riesci sempre a conciliare il tuo ruolo lavorativo con l'attività di runner?**

Non è facile. In settimana l'allenamento inizia alle 5 di mattina. Mai la sera, perché mi sento stanco dopo la giornata al lavoro.

**Prima della prossima UTMB dove e quando vedremo il marchio Vibram legato al mondo della corsa e del trail running?**

Ci stiamo lavorando...