



www.progphotoagency.com

365 giorni al limite

Di corsa tra le colline irpine sfidando se stessi

Testo: Luca Cipriano

Foto: Giuseppe Famiglietti



365 giorni al limite

Di corsa tra le colline irpine sfidando se stessi



CHIAMATELO PURE 'L'UOMO DI GHIACCIO'. NON SOLO PERCHÉ È CAPACE DI ALLENARSI ANCHE CON LA NEVE SFIDANDO LE TEMPERATURE PIÙ RIGIDE. MA ANCHE (E SOPRATTUTTO) PER IL SUO FORTE TEMPERAMENTO QUANDO INDOSSA SCARPE DA RUNNING, MAGLIETTA TECNICA E PANTALONCINI.

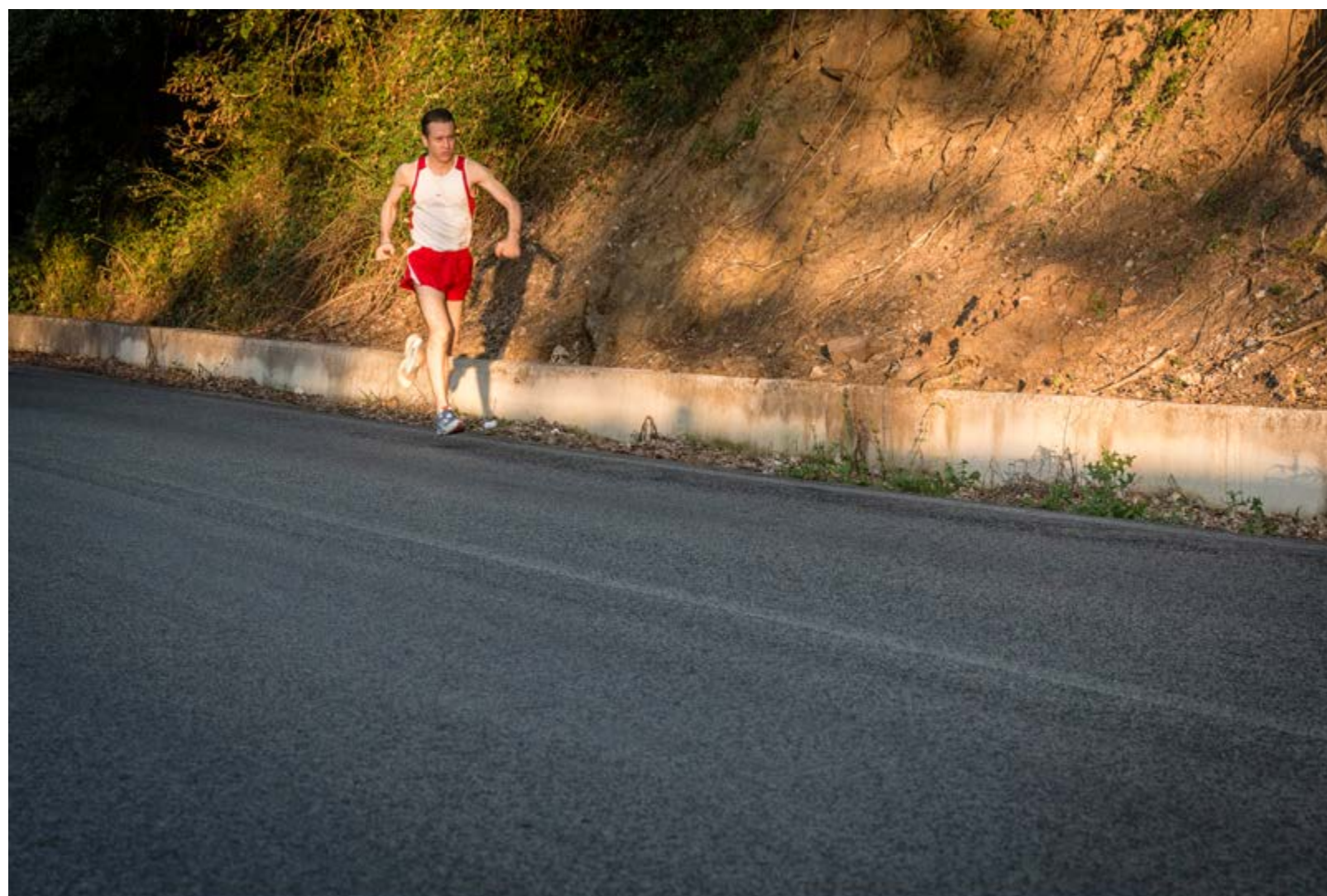


L'amore tra Giampaolo Cangero e la corsa inizia negli anni '90: "Il runner, si sa, è abituato a soffrire e per raggiungere gli obiettivi deve imparare a sacrificarsi. A me è capitato durante il servizio militare: dovevo seguire le regole e rispettare gli orari. Un giorno, sul piazzale della caserma, ci raggiunsero i bersaglieri e a noi fanti fu concesso di correre insieme a loro. Da quel momento iniziai ad avvicinarmi a questo sport".

A un certo punto, però, la sua storia si intreccia con un'altra disciplina: quella

del Muay Thai Boran, una tecnica di combattimento orientale basata sulla forza cardio-polmonare. "Diventai un agonista grazie al mio istruttore e, all'inizio, l'esperienza fu durissima: con il tempo, però, questa arte marziale ha portato benefici al mio fisico. Ho sentito i miei muscoli più forti e il tutto è stato propedeutico per la corsa". Senza escludere, naturalmente, l'aspetto psicologico: "Questa arte mi ha reso ancora più determinato nell'affrontare le difficoltà anche lontano dallo sport. Lo ammetto, sono anche diventato

I suoi numeri



“UN GIORNO, SUL PIAZZALE DELLA CASERMA, CI RAGGIUNSERO I BERSAGLIERI E A NOI FANTI FU CONCESSO DI CORRERE INSIEME A LORO. DA QUEL MOMENTO INIZIAI AD AVVICINARMI A QUESTO SPORT”

orgoglioso durante la corsa: non prendo mai un passaggio, nemmeno quando è in atto una tempesta. Un compito si porta a termine fino all'ultimo metro”.

Già di primo mattino, i suoi compaesani lo vedono sfrecciare sulle colline irpine: “Le prime luci della giornata sono ideali per la mia preparazione: l'aria pura apre i polmoni e il contesto naturale in cui mi alleno mi agevola. Eseguire un *training* in queste zone, poi, ha sicuramente un van-

taggio: **Sturno** e il suo **Castagneto**, per esempio, sono articolati su una geografia particolare. Il percorso ripido a contatto con la natura porta diversi benefici al fisico, dalla respirazione alla circolazione”.

Facile, si potrebbe dire, per uno come lui che si allena regolarmente dalle tre alle quattro volte a settimana, scalando la vetta del territorio di **Frigento** (quota di quasi 1000 metri) e percorrendo mediamente 15-20 chilometri a seduta.

In realtà, ogni viaggio a contatto con l'asfalto è concepito come una simulazione di gara: “Corro sempre come se vivessi una competizione, con lo stesso ritmo e la medesima concentrazione.

Un'attenzione praticamente obbligatoria perché basta una minima distrazione per rovinare mesi di preparazione: infatti, un movimento sbagliato del piede rischia di compromettere tutto. Un po' come un motore di una monoposto da

Formula Uno: una pietra può farlo saltare”.

Il corpo umano non è fatto di cilindri e pistoni, ma ha ugualmente bisogno della sua 'benzina'. Non a caso la sua dieta nasconde diversi segreti: “Preferisco una sana colazione, a partire dalle sei del mattino: latte, biscotti e caffè. E, a volte, anche **alimenti genuini come un uovo fresco di gallina da bere**: è un ottimo pasto proteico. A pranzo, invece, pasta, carne bianca, insalata e frutta fresca. Senza di-



“LE PRIME LUCI DELLA GIORNATA SONO IDEALI PER LA MIA PREPARAZIONE: L'ARIA PURA APRE I POLMONI E IL CONTESTO NATURALE IN CUI MI ALLENO MI AGEVOLA. ESEGUIRE UN TRAINING IN QUESTE ZONE, POI, HA SICURAMENTE UN VANTAGGIO: STURNO E IL SUO CASTAGNETO, PER ESEMPIO, SONO ARTICOLATI SU UNA GEOGRAFIA PARTICOLARE. IL PERCORSO RIPIDO, A CONTATTO CON LA NATURA, PORTA DIVERSI BENEFICI AL FISICO, DALLA RESPIRAZIONE ALLA CIRCOLAZIONE”

Giampaolo Cangero si allena nei territori di Sturno e Frigento, comuni in provincia di Avellino. Il tracciato che percorre abitualmente si articola su un insieme di sentieri, strade asfaltate e boschi con un'altitudine che varia dai 600 ai 1000 metri





menticare l'acqua: ne bevo, circa due litri, solo in prima mattinata". Cangero svela i 'trucchi' della sua preparazione. Non esiste solo un allenamento 'a secco', bensì un insieme di movimenti da praticare prima e dopo: "Svolgo alcuni esercizi di stretching all'inizio e al termine dell'allenamento. In inverno, però, preferisco sciogliere i muscoli in un ambiente chiuso e caldo per evitare uno shock termico. Per finire, mi alleno anche con una serie di flessioni e addominali".

Fisico e mente a parte, cosa può mancare a un runner del genere per fare il famoso

'salto di qualità'? Secondo lui "concentrarsi esclusivamente sulla corsa significherebbe cambiare la propria vita, orientando uno sport verso una vera e propria professione. In ogni caso, credo che l'inserimento in un team sportivo potrebbe agevolare la competitività, se non altro per la partecipazione a gare e avvenimenti podistici a cui non potrei rinunciare". E se lo vedessimo a New York? "Non mi dispiacerebbe, anche se la differenza tra i 42 chilometri e i 35 (finora il mio limite) è molta: 7000 metri in più sono un mondo nuovo. Per ora mi accontenterei di fare bella figura in una mezza maratona". •

