



KILIAN NELL'ESTATE 2010
SU QUELLE CHE SONO
DIVENTATE LE SUE
MONTAGNE DI CASA.
SULLO SFONDO
IL GHIACCIO DELLA MER
DE GLACE, CHAMONIX
(FOTO P. TOURNAIRE)

NELLA PAGINA A FRONTE
KILIAN CON IN MANO
LE SUE FEDELI
COMPAGNE DA CORSA
(FOTO ARCH. SALOMON)

Kilian

Jornet BURGADA

crescere verso l'interno

intervista di **GIULIO CARESIO**

Uno dei più grandi atleti
sulla piazza rivela
la sua grande sensibilità.
Sono le emozioni
la sua benzina.

Visti i suoi incredibili risultati
nelle competizioni di questi ultimi anni
chi non lo conosce potrebbe pensare
che sia un uomo macchina,
votato all'allenamento sportivo e poco
propenso a parlare di altri argomenti.

Niente di più sbagliato.

Kilian è tutt'altro e lo dicono
da subito il suo sorriso sereno,
l'umiltà e la disponibilità
con cui si rapporta con tutti e la grande
generosità che dimostra in gara,
come nel rispondere alle nostre domande,
mettendo a nudo tutta la sua sensibilità.

Vi lasciamo alle sue risposte che con
freschezza e semplicità rivelano profondi
valori e invidiabile maturità di un atleta senza
eguali la cui università sono state le terre
alte, ma soprattutto di un ragazzo
di 24 anni che tiene alto il vessillo
della sua generazione.



«Prima ancora che potessimo
camminare io e mia sorella avevamo già
percorso il nostro primo chilometro in
sci» racconta Kilian, nato da genitori
che hanno le montagne nel sangue, in
un paesino dei Pirenei catalani. «Lassù
lo sport era l'unico divertimento che
avessimo a disposizione».

A 5 anni ha già salito le due cime più
alte dei Pirenei (Aneto e Posets)
entrambe oltre i 3000 m; a 10 ha
attraversato gli stessi Pirenei e
archiviato varie vette sopra i 4000 m. È
a quest'età che gareggiando su una bici
assaggia il gusto della competizione.
Intorno ai 13 anni inizia a frequentare il
Centro Tecnico della Catalunya per lo sci
alpinismo, dove dice «ho iniziato ad
allenarmi davvero, tutti i giorni, grazie a
Maité Hernández che mi ha insegnato a
lottare e Jordi Canals che mi ha sempre
sostenuto con la sua passione per lo
sport. Arrivarono così i primi campionati
spagnoli ed europei, le prime vittorie,

qualche fallimento, e molta motivazione».

Qualche anno dopo scopre il trail running tramite alcuni
colleghi scialpinisti abituati a correre durante l'estate per
mantenersi allenati. È una seconda folgorazione.

Nel 2005-2006 si sposta in Francia a Font Romeu.

Frequenta l'Università di Perpignan, dove riesce a
combinare studio e attività sportiva, grazie a uno specifico
contratto da atleta professionista.

Nel 2006 la rottura trasversale della rotula lo blocca per
l'intera stagione invernale e parte di quella estiva. «Avevo
paura di non ritornare al mio livello». In risposta torna a
gareggiare nella parte finale dell'estate e stabilisce il
nuovo record del Vertical Kilometer.

Grande successo e consacrazione sportiva arrivano dal
2007 in poi: l'elenco delle sue vittorie in questi anni sia in
campo scialpinistico che di sky & trail running è davvero
impressionante, da extraterrestre. Pochi sportivi al mondo,
in una qualsiasi disciplina e in una qualsiasi epoca,
possono vantare un curriculum come il suo.

ITW

KILIAN JORNET BURGADA

Data di nascita: 27/10/1987

Luogo di nascita: Cap del Rec,

Pirenei, Spagna

Residenza attuale: Chamonix, Francia

Professione: atleta

Formazione: laurea in Scienze

e Tecniche delle Attività

Fisiche e Sportive

MAGGIORI INFO

Web: www.kilianjornet.cat

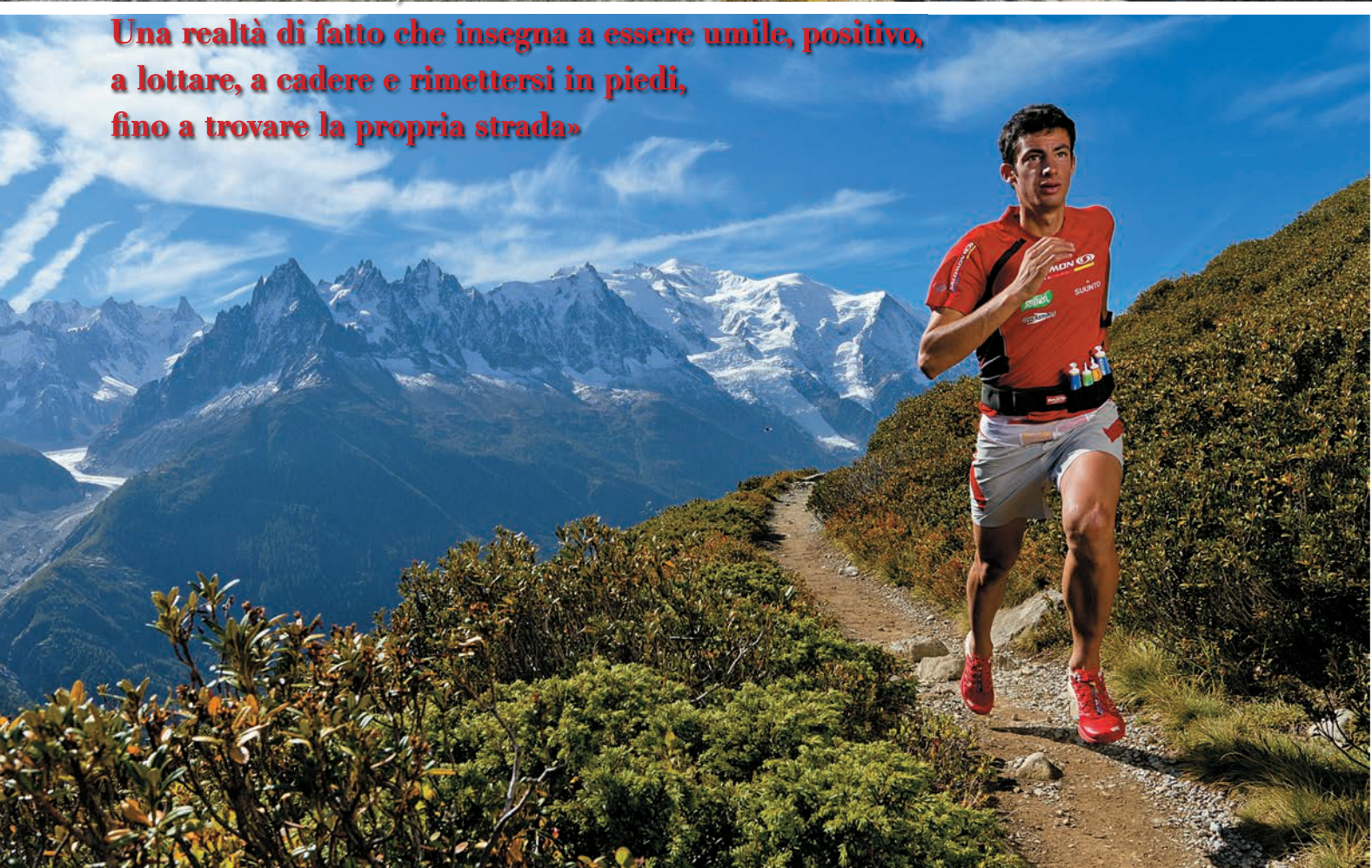
Facebook: www.facebook.com/kilianjornet

Twitter: www.twitter.com/kilianj



«In montagna sei l'unico responsabile delle tue azioni,
sia che siano buone, sia che non lo siano.

**Una realtà di fatto che insegna a essere umile, positivo,
a lottare, a cadere e rimettersi in piedi,
fino a trovare la propria strada»**



Cos'è per te la montagna?

È il luogo in cui mi sento "pieno", dove ho la percezione di essere accompagnato anche quando sono solo. È l'ambiente che conosco meglio, dove sono nato e cresciuto, dove posso esprimermi in libertà. Oggi tendiamo a pensare che la montagna (e la natura in generale) sia qualcosa al nostro servizio più o meno vicino alle città dove possiamo contemplare una certa bellezza, praticare un po' di sport per poi tornare a casa. Crediamo di essere sempre al centro di tutto, di essere grandi. Ma non è così. La natura esisteva prima ed esisterà dopo noi uomini. In montagna la prospettiva cambia: possiamo vedere quanto in realtà siamo piccoli. Solo un punto nel tempo e nello spazio, un istante da non sciupare, ma da vivere con la consapevolezza che la vita continuerà dopo di noi. In tal senso non dobbiamo tanto proteggere la montagna perché è bella, quanto perché è la vera realtà che soggiace al mondo artificiale che stiamo creando.

Scialpinismo & skyrun oltre ogni limite! Un nuovo modo di vivere gli sport di montagna? Come è iniziato tutto? Quali differenze e similitudini?

Per me corsa e scialpinismo sono solo dei "mezzi" per stare in montagna. Al centro non c'è lo sport ma lo "strumento" per fare e vivere ciò che amo. Io non penso ai risultati o alle gare, ma mi focalizzo ogni giorno sul fare ciò che mi piace. La gara è un solo giorno alla settimana (talvolta o per qualcuno uno solo al mese): non si deve andare in montagna per allenarsi e basta, ma perché siamo mossi da un desiderio di farlo. La realtà è oggi, non domani. Un mio amico sosteneva che sono uno Yonki (*nello slang spagnolo significa drogato*, NdR) d'emozione. Una gara, una vittoria dona solo un'emozione diversa, e non più grande, dell'emozione che provo quando arrivo in cima, quando vedo un tramonto o quando mi ritrovo in un rifugio con gli amici. Anche l'amore, l'adrenalina... sono emozione. Per questo non penso alle gare, non penso ai domani, ma penso a cosa mi fa piacere, e lo faccio! Il che non significa semplicemente "carpe diem", ovvero vivi come se il domani non esistesse, ma piuttosto non focalizzare le tue energie sul domani e fai di tutto per vivere oggi la vita che desideri.

La differenza tra scialpinismo e skyrunning rispecchia per me quella delle stagioni: la montagna cambia e siamo noi che dobbiamo adattarci, non viceversa. Se c'è la neve, sciamo! Altrimenti, corriamo! A livello muscolare e cardiaco sono sport molto simili. Credo la differenza più significativa sia il materiale: molto più determinante in inverno, così come la tecnica, soprattutto in discesa.

IN ALTO A DESTRA
IL SALTO DI UN
CREPACCIO SULLA MER
DE GLACE, CHAMONIX
(FOTO P. TOURNIAIRE)

NELLA PAGINA
A FRONTE DUE SCATTI
CHE RITRAGGONO
KILIAN IN AZIONE SULLE
MONTAGNE DI CASA,
AI PIEDI DEL MONTE
BIANCO NELL'ESTATE
2011 (FOTO T. SHU)

**ATLETA O
EXTRATERRESTE?**
**1000 ore di
allenamento per
più di 500.000 m
di dislivello all'anno**

Età: 24 anni
Altezza: 171 cm
Peso: 56-57 kg
Capacità polmonare: 5,3 l
Grasso corporeo: 8%
Frequenza cardiaca: 34 bpm
(a riposo) / 205 bpm (max)
VO2 max: 85-90 ml/min/kg
Riposo: 8 ore di sonno
Alimentazione: nessuna
dieta specifica

2 sport / 2 stagioni

«Gli sci per la neve d'inverno e le scarpe per correre d'estate. Non potrei scegliere tra scialpinismo e trail running». L'intensità dello sci d'inverno mi serve per l'estate e il volume dello sforzo estivo mi sostiene per l'inverno. Ed è sano smettere di correre per 6 mesi all'anno: dà alle mie giunture la possibilità di riprendersi :)»

Inverno – scialpinismo / 260.000 m di dislivello in 500 ore

Novembre e dicembre / pre-stagione: tra 20 e 30 ore a settimana di scialpinismo, suddivise in 3 - 4 ore al mattino e 1 - 2 ore di lavoro intenso al pomeriggio
Gennaio – Maggio / competition time: circa 20 gare che coprono la World Cup e il World Championship, il campionato spagnolo, e le gare più prestigiose. In questo periodo, mi alleno intorno alle 15 - 20 ore a settimana con molti tempi di recupero, tanta intensità e molte gare.

Estate – corsa e bici / 240.000 m di dislivello in 500 ore

Maggio-Ottobre: tra 20 e 25 ore a settimana, due uscite al giorno in un range da 2 fino a 7 ore: 20% bici da corsa e 80% corsa.

«Siamo solo un punto e un momento nello spazio. Inutile cercare di essere di più.

Ho iniziato con le competizioni di scialpinismo a 13 anni, poi a 17 sono arrivate le gare di corsa per completare l'allenamento. Adesso per me hanno uguale importanza.

Sei sempre immerso nella natura e in scenari meravigliosi. Che ruolo hanno nel tuo quotidiano?

La vera bellezza penso si possa associare alla frase di Antoine de Saint-Exupéry: «l'essenziale è invisibile agli occhi». Molte volte una montagna è più bella per ciò che sentiamo, per ciò che suscita dentro di noi, che per la sua semplice estetica.

La sua bellezza è anche legata all'essere ogni giorno diversa. Talvolta radiosa, illuminata dal sole, talvolta lugubre e bagnata dalla pioggia, oppure silenziosa e ammantata di neve... ma sempre da gustare. Luoghi, panorami, venti, forze della natura e anche le altre persone diventano un tutt'uno inseparabile in montagna. Un fatto formidabile.



Dobbiamo mettere a frutto questo punto che nello stesso tempo non è nulla per la storia del pianeta, ma è tutto per noi»

Quali i valori più importanti che ti arrivano dalla montagna?

Il primo e, credo, più importante valore è l'autonomia. In montagna, sei l'unico responsabile delle tue azioni, sia che siano buone, sia che non lo siano. Una realtà di fatto che ti insegna a essere umile, perché ti rendi conto di essere piccolo, di poter sbagliare, di come in fondo dipendano solo da te scelte e azioni, e che, per quanto grandi possano sembrare, non siano altro che un piccolo punto nello spazio e nel tempo. La montagna educa a essere positivi, a lottare, a cadere e rimettersi in piedi una volta dopo l'altra, fino a trovare la propria strada. Ti mostra che, certe volte, imboccata una direzione, non puoi tornare indietro, perché non se ne ha sempre l'opportunità. Insegna a stare con gli altri a fare squadra: se sei solo, ti senti vicino le persone che ti vogliono bene, se sei

in gruppo, nessuno è più importante degli altri. Insegna a donare senza chiedere nulla in cambio, perché la felicità dell'altro è anche la tua... sono davvero tanti gli insegnamenti che ho ricevuto, credo che per me si possa dire che la montagna sia la migliore università.

Ricordi qualche momento particolarmente importante, magico o difficile, che ti abbia dato qualcosa di speciale?

Non credo molto a singoli momenti cruciali. Tutti sono parte della vita e da tutti si impara; a dir il vero molto più dalle sconfitte che dalle vittorie, sia nello sport che nella vita di tutti i giorni.

In una vittoria non c'è più nulla da guadagnare, è tutto "bello", compiuto. Nella sconfitta invece si può cercare quali siano i cambiamenti da apportare per migliorarsi. Inoltre, più la sconfitta è causata da qualcosa che non abbiamo sotto controllo, più sono grandi le opportunità di imparare.

Finché i problemi restano a livello fisico, è relativamente facile: cambi il programma, moduli meglio il riposo e l'allenamento ed è tutto.

Ma quando si tratta di un problema mentale? O sentimentale? Allora le cose si fanno interessanti. Nella mia carriera sportiva i momenti più importanti sono stati due: quando mi sono rotto la rotula del ginocchio (*nel 2006*, NdR) e l'anno scorso quando mi sono ritirato dalla Cavalls del Vent (*ultratrail catalano*, NdR).

Il primo mi ha fatto crescere a livello mentale, diventare più forte di testa e cambiare il mio modo di vedere lo sport e la vita: vivere un giorno dopo l'altro ed essere meno proiettato nel futuro.

Il secondo mi ha insegnato a convivere con una crisi, a ricavare un'opportunità per fare qualcosa di nuovo, per uscirne più motivato e cercare nuove strade.

I momenti più magici? Quelli in cui sono da solo, in cui faccio davvero qualcosa per me stesso. Non sono in gara, perché la montagna è più viva e più forte quando la situazione non è artificiale. Come dice una frase del gruppo musicale catalano Antonia Font: «Non tutto era fisico o mentale, ma anche sentimentale».

In alcuni momenti in montagna avviene qualcosa di magico e incredibile, quando percepisci la forza della natura e in quell'istante l'energia che senti suscita e diventa un sentimento d'amore.

Colpisce la tua incredibile costanza di pratica e di risultati, sia sulla neve, che nella corsa.

Come ti alleni per ottenere questa condizione?

Continuità e regolarità sono importanti, soprattutto nel mio stile d'allenamento che non prevede di essere in forma solo per alcuni appuntamenti importanti, ma di esserlo sempre. In gara, poi, sono la testa e il riposo a fare la differenza.

Trovo "artificiale" essere in forma un giorno solo all'anno. E gli altri giorni? Fai finta che non esistano? Io



UN'OCCHIATA ALL'ALTIMETRIA A SAALBACH, IN AUSTRIA, GENNAIO 2012 (FOTO ZOOM / M. BERGER)

Skialp / Skyrun

I consigli di Kilian per chi pratica!

NELLA PAGINA A FRONTE KILIAN E LA ROULOTTE CHE LO ACCOMPAGNA IN GIRO PER IL MONDO, CERVINIA 2011 (FOTO ARCH. SALOMON)

1. Se dovessi dare una sola indicazione a chi pratica o sta iniziando a praticare quale sarebbe?

Raccomanderei loro di divertirsi, di godersi ogni giorno, ogni occasione per correre o sciare. Direi di non pensare di essere obbligati ad allenarsi per migliorare, ma semplicemente che sono lì per divertirsi. In questo modo sicuramente i progressi saranno più profondi e sostanziali.

2. Quale raccomandazione sui materiali? Non provatene mai di nuovi il giorno della gara. Tutto deve essere stato già testato e deve adattarsi bene a voi, al vostro corpo e al vostro modo di correre.

3. Nessuna astuzia sul loro utilizzo?

Scarpe da corsa: utilizzate una pomata per le scottature per evitare le vesciche ai piedi.

Attacchi da scialpinismo: metteteci del silicone liquido sulla parte superiore per evitare l'adesione della neve,

facendo attenzione a non farne arrivare sul fondo degli sci o sulle pelli!

4. E in merito alla tecnica in skialp?

Sciando rilassatevi nelle discese, dimenticate la paura e piegatevi in avanti, come steste danzando.

5. Qualche truccetto tecnico per chi corre?

Nelle zone rocciose, spostate il peso indietro e scivolatelo giù. Nelle salite ripide, camminate premendo forte le vostre mani sulle ginocchia. Nelle discese ripide, abbassate il vostro centro di gravità, accorciate i passi e lasciate scivolare i vostri piedi da un passo all'altro.

6. È facile infortunarsi correndo su e giù per i pendii a causa del terreno irregolare? Qualche consiglio per ridurre questo rischio?

È più facile infortunarsi sull'asfalto! Un terreno più morbido e irregolare rende ogni passo differente e quindi rinforza i muscoli. Per correre senza farsi male

bisogna entrare in confidenza con il terreno e a poco a poco provare percorsi più lunghi e aumentare la difficoltà tecnica.

7. Cosa non si deve mai fare negli ultimi giorni prima di una gara?

Allenarsi eccessivamente o mettersi sotto pressione. Bisogna dormire, riposarsi e conservare le energie. In altri termini condurre una vita normale.

8. Cosa consigli a chi partecipa per la prima volta a un appuntamento di trail running?

Di provare bene prima tutti i materiali che vorrà utilizzare e di pensare in anticipo a ogni problema possa incontrare lungo la corsa (cibo, dolori di stomaco e altri dolori). È molto importante anche mangiare e bere piccole quantità con continuità lungo il percorso.



UN MOMENTO IMPEGNATIVO DURANTE LA GARA DI LA MOLINA, SPAGNA NEL 2010 (FOTO FOTO-SINTESI)

«In certi momenti in montagna avviene qualcosa di magico e incredibile, quando percepisci la forza della natura

preferisco essere in grado di godermi tutti i giorni, così se la gara va male, almeno mi sono goduto l'allenamento! Mi alleno senza grandi variazioni, puntando più sul volume di lavoro che sull'intensità. La velocità arriva poi con le gare. Nel mio caso è un metodo che funziona bene.

Sei anche salito in cima al Monte Olimpo. Cosa significa per te arrivare in vetta?

Come dicevo prima una montagna per me non è solo ciò che rappresenta in senso assoluto, ma ciò che significa personalmente, ciò che sento. Il Monte Olimpo è stata una grande esperienza: una stupenda montagna che mi ha sorpreso per il suo paesaggio mutevole e per l'impegno tecnico nella parte finale del percorso. Davvero un massiccio maestoso; purtroppo la fretta, la velocità degli eventi di quei giorni (e non parlo del record) non mi ha permesso di passare tutto il tempo che avrei voluto per conoscerlo e scoprirlo di più.

questa filosofia spesso andare veloce è l'unica soluzione per essere "safe". Quando sei in cima al Monte Bianco con solo scarpe da corsa e pantaloncini, la sicurezza è sapere che in un'ora sarai a Chamonix!

Essere leggeri è l'altro segreto per essere reattivi, prendere decisioni rapide ed eseguirle all'istante.

Il cammino o la meta: quale è più importante nello sport e nella vita?

La vittoria è solo un altro punto del cammino. Forse perché è l'ultimo sembra che sia il più importante, ma invece è solo un punto in più. Per arrivare dobbiamo fare sempre un primo passo. Sicuramente lungo il percorso sono i momenti in cui prendiamo alcuni rischi quelli più significativi. Assumersi dei rischi, avere voglia di cambiare la persona che siamo e impegnarci a fondo con tutte le nostre risorse per farlo: queste sono le cose importanti. Bisogna anche avere chiaro uno scopo e poi tracciarlo.



e in quell'istante l'energia che senti suscita e diventa un sentimento d'amore»

Parliamo allora di velocità. È sempre un valore o anche qualcosa che ti impedisce di vivere appieno l'esperienza in quota?

In primis un messaggio per coloro che dicono che andando veloci non si può vedere nulla: se sei allenato e in forma puoi benissimo guardare e godere gli scenari e i paesaggi in cui corri (ovviamente perché non sei affaticato), anzi devo dire hai la possibilità di fare distanze maggiori e di conseguenza di vedere di più.

La velocità nel mio caso è anche legata alla sicurezza. Io non capisco la montagna troppo tecnologica, quella legata all'idea di aiutarsi con qualsiasi mezzo per arrivare in cima. Penso che la montagna debba restare umana. Mi piace partire con il minimo necessario e che siano le nostre capacità, e non quelle del nostro materiale o altro, a dire fin dove siamo capaci di spingerci. Con

re una rotta per raggiungerlo, ma senza dimenticarsi di godere ogni metro di navigazione.

Una volta raggiunto lo scopo bisogna dimenticarlo e cercare uno nuovo. Ma ricordiamoci che uno scopo non deve per forza essere un punto. Può essere anche un percorso ;-)

Guardandoti correre e gareggiare si ha sempre l'impressione, anche se il momento è duro, che tu stia godendoti ogni passo. È una sensazione fantastica. Quanto è importante per te divertirsi, giocare, mantenere la giusta leggerezza di spirito?

Non faccio sport perché sono masochista, io credo che la vita sia per farci piacere. A volte si soffre volontariamente perché qualcosa che piace è impegnativo e lo richiede, ma questa sofferenza è anche ciò che permette di essere



SULLA MER DE GLACE,
CHAMONIX (FOTO P. TOURNAIRE)

IN GARA ALL'ULTRA TRAIL DU MONT BLANC
NEL 2012 (FOTO ARCH. SALOMON / J. SARAGOSSA)

NELLA PAGINA A FRONTE DUE SCATTI
DURANTE L'ESPERIENZA AL MONTE OLIMPO
NEL 2011 (FOTO ARCH. SALOMON)



«La velocità è anche sicurezza: quando sei in cima al Monte Bianco con solo scarpe da corsa e pantaloncini, la sicurezza è sapere che in un'ora sarai a Chamonix! L'altro segreto è la leggerezza»

felici. A me non basta pormi in una situazione confortevole, arrivare a un certo punto e fermarmi, per esempio vincendo sempre le stesse gare... Sono motivato per continuare a progredire, per studiare nuovi obiettivi, per mettermi ancora in difficoltà e provare a me stesso che posso farcela. Ho sempre sostenuto che si debba fare una professione per cui si provi una grande passione, così il lavoro non ci sembrerà qualcosa di negativo, ma un gioco, una bella esperienza da vivere.

Quando arrivi a un momento critico come reagisci? Quale la risorsa più importante per andare oltre?

La prima cosa che mi viene in mente è che quando una situazione è difficile non esistono nemici. Bisogna trovare un accordo per andare avanti.

In molte gare per esempio con il maltempo, se siamo in un gruppo di 3-4 corridori, si cerca di stare insieme, di proteggersi a vicenda e di far strada a turno... poi si decide la vittoria nell'ultimo tratto.

La montagna insegna a essere egoisti quando occorre, ma soprattutto a non esserlo quando sei con gli altri, perché è la natura a essere l'elemento più forte.

Nei momenti critici la soluzione non è sempre la stessa. Bisogna essere molto reattivi, capire le condizioni e prendere una decisione rapida. Ci si aiuta con le immagini che possono essere di vittoria, di piacere, di guerra, di sopravvivenza. Talvolta si viaggia con la mente in mondi immaginari, talvolta invece si torna e ci si immerge nella realtà. Non esiste un copione, una guida o delle norme da seguire che ti facciano reagire di sicuro in un certo modo. Fai quello che ti indica l'istinto. Poche volte si sbaglia.

Quanto è importante per te la musica? Cosa ascolti?

Ascolto musica in allenamento e nelle gare lunghe (sopra le 10 ore); in quelle brevi, devi essere concentrato al massimo, e allora preferisco farne a meno. Nelle lunghe distanze il peggior nemico sei tu stesso, la noia e la monotonia. E per questo la musica funziona a meraviglia. Fa

Kilian Playlist

La musica per battere ogni record :-)



1. **John Sebastian Bach**
– Suite per orchestra n.3
2. **Els Amics de les Arts**
– Déjà vu
3. **Els Amics de les Arts**
– L'home que va matar
Liberty Valence
4. **Zucchero** – Baila Morena
5. **Blondie** – Maria
6. **Eagle Eye Cherry**
– Save tonight
7. **Santana**
– Put your lights on
8. **Meredith Brooks**
– I'm a bitch, I'm a lover
9. **U2**
– Sunday bloody sunday
10. **Black Eyed Peas**
– I gotta feeling
11. **Gorillaz**
– On melancholy hill
12. **Pont Aeri**
– Flying free
13. **Norwegian recycling**
– How six songs collide
14. **R.E.M.**
– Losing my religion
15. **Ska-P** – A la mierda
16. **Manel** – Aniversari
17. **Mürfila** – Mi guitarra quiere rock
18. **Els Amics de les Arts**
– 4-3-3
19. **The Cranberries**
– Zombie
20. **Pereza** – Yo solo quiero
21. **David Guetta & Kelly Rowland**
– When love takes over
22. **Ariel Rot**
– Sin saber que decir
23. **Lax'n'Busto**
– Llença't
24. **Dover** – Cherry Lee
25. **Bon Jovi** – It's my life
26. **Antònia Font**
– Calgary 88
27. **Líquido** – Narcotic
28. **Estopa** – Cacho a cacho
29. **Estopa** – Quisiera
30. **Estopa**
– Ya no me acuerdo
31. **Meredith Brooks**
– I'm a bitch, I'm a lover
32. **Sopa de cabra**
– Podré tornar enrera
33. **Sopa de cabra** – Camins
34. **Angus & Julia Stone**
– You're the one that I want
35. **Bongo Botrako**
– Todo los dias sale el sol

evadere la mente, portandola altrove, non ti fa pensare ai dolori, alla gara, alla fatica.

Mi piace un po' di tutto. Nella mia playlist (*la riportiamo qui sopra* :) trovate generi diversi. Dal rock e pop catalano (Manel, Amics de les Arts) ma anche spagnolo, francese, al punk, alla techno. Trovate grandi nomi più conosciuti come Bob Dylan, REM, U2, Guns n' Roses, Santana, ecc... e anche tanta musica classica: Tchaikovsky, Bach, Pachelbel. Il "singolo" che dà più motivazione in montagna credo sia la Suite n.3 di Bach :)

«Nei momenti critici non esiste un copione. Fai quello che ti indica l'istinto. Poche volte si sbaglia»



SUL MONTE KILIMANJARO
NEL 2010 (FOTO ARCH. SALOMON)

Parliamo di futuro, facendo un collegamento tra il tuo futuro personale, quello della montagna e quello del Pianeta. Quali sono i tuoi sogni in merito?

Cos'è il futuro? Il passato non è reale, sono i ricordi in parte distorti dalla nostra mente. Il futuro è un'immagine, una proiezione. La sola realtà sicura è il presente. Io non so cosa accadrà domani per cui tento di vivere al meglio e pienamente il momento presente, cercando sempre la giusta motivazione per continuare a crescere. In particolare adesso sento di voler essere più "vicino" alla montagna e con una minor artificialità. Come uomini abbiamo dimostrato che tramite la tecnologia siamo capaci di volare, di correre più veloci di qualsiasi altro animale, di andare sulla luna... ma a cosa serve tutto ciò? Quando saremo capaci di predire anche cosa ci emozionerà, ci farà innamorare, il giorno in cui non esisteranno più il dubbio e la sorpresa, il giorno in cui non ci sarà più bisogno di assumersi dei rischi per crescere, cosa diventerà la vita?

Io non credo a un futuro in cui si proteggano le montagne come parchi naturali dove andare nel weekend con la famiglia. Non credo nemmeno a un mondo tecnologico dove si compensi la mancanza della natura con la scienza. Un problema dell'uomo è il suo sguardo a corto raggio, a un futuro prossimo, ciò che faremo tra 5-10-20 anni. Nella migliore delle ipotesi guardiamo alla prossima generazione. Cerchiamo sempre la nostra sicurezza e comodità senza pensare cosa accadrà più a lungo termine.

Quando un animale si espande troppo, è la natura che lo contiene, con malattie, avversità e antagonisti, ricreando un equilibrio. L'uomo è l'unico ad aver sovvertito questo meccanismo senza badare all'equilibrio e la risposta della natura sono eventi sempre più difficili da gestire e superare.

Se la specie uomo non impara a essere più umile, credo sarà la natura a imporglielo con forza.

Su un piano pratico e in un futuro prossimo, il mio desiderio è di stare il più possibile in montagna, il mio elemento, muovermi leggero, con poco materiale (con o senza sci) e realizzare progetti che mi permettano di conoscermi meglio: una ricerca rivolta verso l'interno, sperimentando nuove avventure.

Ma chissà, il futuro in fondo è solo un'immagine...

Qual è allora il tuo messaggio per il futuro del Pianeta?

Io non sono nessuno per dare un messaggio, tuttavia ciò che penso non si debba fare è crescere ancora verso l'esterno, verso il possesso di più cose, ma verso l'interno, verso l'emozione, capendo che non siamo noi i proprietari di questo pianeta, ma solo degli abitanti di un grande condominio che dividiamo con altri. Siamo solo un punto e un momento nello spazio. Inutile cercare di essere di più. Dobbiamo mettere a frutto questo punto che nello stesso tempo non è nulla per la storia del Pianeta, ma è tutto per noi. ■

Coulair NE della Breche du Tacul, Monte Bianco © Davide Capozzi



choucas

L'IMBRAGO PIÙ LEGGERO DA INDOSSARE CON GLI SCI AI PIEDI

Realizzato interamente in **Dyneema®**, il Choucas pesa appena **170 g** ed è così **compatto** da potere essere tenuto nel palmo di una mano. Grazie alla fettuccia a larghezza variabile, è estremamente **confortevole** anche quando si resta a lungo appesi su vie lunghe o tecniche. L'imbrago, che prende il nome da un famoso bar, ritrovo di alpinisti a Chamonix, è equipaggiato con un **anello di sicurezza** e due **comodi portamateriali**.

La fibbia della cintura, facilmente **utilizzabile con i guanti**, permette di indossarlo rapidamente anche nelle condizioni più difficili, oltre che di regolarlo in funzione dell'abbigliamento indossato. Progettato per gli alpinisti più esigenti, il Choucas è ideale per una **spedizione** in terre lontane, per una giornata di **sci fuoripista** o su una **via in stile alpino**; ti seguirà ovunque tu vada senza sentirti il peso.



La preparazione iniziata il 28 novembre è stata completata come Kilian stesso riferisce «con ottime sensazioni e una buona mole di lavoro». Ecco un'idea delle moli di lavoro per settimana:

Week 1 - 19 ore /
9400 m / tra **Tignes** e il Gran Paradiso
Week 2 - 30.5 ore /
17500 m / a **Les Houches** (Chamonix),
con tanta neve fresca
Week 3 - 24.75 ore /
16200 m / a **Les Houches** (Chamonix) e
Campionato Spagnolo (VR di Boi)
Week 4 - 28.25 ore /
23900 m / con il team FEDME
(Federazione Spagnola) a **Masella**
(Spagna)
Week 5 - 28.15 ore /
20500 m + a **Les Houches** in neve
fresca :)
Week 6 - 30.75 ore /
24000 m + a **Les Houches** in neve
fresca :)



Calendario Skialp

(in corso)

11 gennaio / Mountain Attack
(Saalbach, Austria) / D 3008 m (tot) / Kilian 1° classificato (2h 17' 14") /
www.mountain-attack.at

15 gennaio / Campionato Individuale Spagnolo (Boi, Spagna) / D +1900 m / Kilian 1° (2h 04' 00")

21-22 gennaio / World Cup Font Blanca (Arcalis, Andorra) / VR D + 950 m & Individual D +1721 m (tot) / Kilian 1° (VR 35' 17") & 1° (1h 27' 02") /
<http://fontblanca.ad>

4-12 febbraio / European Championship (Pelvoux, Francia) / VR D +1010 m & Individual D +1405 / Kilian 1° (VR 38' 44") e 2° (1h 08' 39") /
www.ski-ecrins.com

24 febbraio / World Cup Etna (Nicolosi, Italia) / VR D & Individual D
www.scsuadest.com

4 marzo / World Cup Lagorai Cima d'Asta (Tesino, Italia) / D +1405 m /
www.cimadastaskialp.it

15-18 marzo / Pierra Menta (Arêches Beaufort, Francia) / 4 giorni D +9700 m /
www.pierramenta.com

25 marzo / World Cup Marmotta Trophy (Martell, Italia) / D +1750 m /
www.marmotta-trophy.it

30 marzo - 1 aprile / Tour du Rutor (Arvier, Italia) / 3 giorni D +6484 m /
<http://tourdurutor.com>

14-15 aprile / World Cup Blatind Arctic Race (Tromsø, Norvegia) /
www.arcticrace.no

27-29 aprile / Patrouille des Glaciers (Zermatt-Verbier, Svizzera) / D +3994 m | - 4090 m /
www.pdg.ch

Calendario Trail running

Dice Kilian «quest'anno volevo fare cose differenti, non restare ancorato tutti gli anni alle stesse gare, andare alla ricerca quindi di nuovi obiettivi, nuove scoperte».

Ecco quindi il suo programma:

12 maggio / Transvulcania (Isole Canarie, Spagna) / 83 km / «Una vita che volevo gareggiare su queste isole paradisiache! E quest'anno si presenta quest'appuntamento di eccezionale livello... ma è solo una settimana dopo la Patrouille des Glaciers!»
www.transvulcania.com

20 maggio / Zegama (Euskadi, Spagna) / 42 km / «Una classica, sarà la quarta edizione cui partecipo. Senza dubbio un appuntamento essenziale (a mio parere con il Giir di Mont e il Sierre-Zinal). Grande scenario!»
www.zegama-aizkorri.net

23 giugno / Western States 100 (California, USA) / 100 miglia / «La terza partecipazione, nonostante sia un percorso che non si adatta alle mie condizioni, voglio ritornare a correrla per l'ambiente straordinario e per conoscere un po' di più le montagne della California».
<http://ws100.com>

8 luglio / Kilian's Klassik (Font Romeu, Spagna) / «Più che una gara, l'occasione di correre con gli amici mostrando loro la mia terra».
<http://traildefontromeu.com>

20-22 luglio / VK & Dolomites SkyRace (Val di Fassa, Italia) / 2 km & 21 km / «L'ho corsa tre anni fa e mi ha lasciato un ottimo ricordo: regione spettacolare e bellissimo percorso».
www.dolomiteskyrace.com

28 luglio / Speedgoat (Utah, USA) / 50 km / «Occasione per passare un mese negli States e scoprire e correre sulle montagne di Utah, Colorado, New Mexico, Nevada...».
<http://karlmeltzer.com/speedgoat-50k>

19 agosto / Pikes Peak Marathon (Colorado, USA) / 42 km / «Una classicissima americana, la terza più antica maratona degli States e la prima competizione in montagna».
www.pikespeakmarathon.org

26 agosto / KIMA (Val Masino, Italia) / 50 km / «Una delle grandi, prime Skyrace e sicuramente una delle più tecniche: puro Skyrunning!»
<http://trofeokima.org>

14 ottobre / Kinabalu Climbathon (Borneo, Malaysia) / 21 km / «Corta ma molto dura, 2300 m su e giù su uno dei percorsi più tecnici. Felice di tornare in Asia per questa splendida gara».
<http://climbathon.sabahtourism.com/2011>

19 ottobre / Grand Raid Reunion (Isola della Réunion, Francia) / 170 km / «Il ventesimo anniversario di questa gara nasconde di sicuro molte sorprese. Come descrivere questa competizione? Impossibile. La gente, i paesaggi, la natura, la durezza... un sogno».
www.grandraid-reunion.com



FOTO ZOOM / M. BERGER

A SINISTRA UNA FASE NOTTURNA DELL'ULTRA TRAIL DU MONT BLANC 2011 (FOTO ARCH. SALOMON)



www.alpmagazine.it/kilian