

Artide e Antartide

# La bianca sfida

Ai confini del mondo in sole due settimane

## Chi è

Paolo Barghini, tecnico FIDAL dal 2008, segue atleti con programmi personalizzati ([www.paolobarghini.com/it/programmi-di-allenamento](http://www.paolobarghini.com/it/programmi-di-allenamento))



**D**opo aver corso tutto il Sahara, dall'Algeria all'Egitto, e il deserto del Gobi in Cina, decido di affrontare la sfida del gelo. Correre la bianca sfida, Artide e Antartide, Polo Nord e Polo Sud in meno di un mese. Così il 23 ottobre del 2010, dopo una preparazione sui ghiacciai delle Alpi, sono in Groenlandia, a Kangerlussuaq, per la Polar Circle Marathon, e il 17 novembre nella Penisola antartica per Antartica, la corsa a tappe di 250 km. L'arrivo a Kangerlussuaq, il principale aeroporto della Groenlandia, è a dir poco sorprendente. I bambini quando non ci sono voli in arrivo corrono nell'aeroporto attraverso il controllo bagagli usato come tunnel; è l'unico posto veramente caldo, fuori la temperatura è di -15°C. Freddo per chiunque, anche per gli abitanti del posto. Kangerlussuaq, ex base americana con 15.000 militari, adesso è ridotta a una comunità di 600 persone che vivono nelle vecchie *barracks* della base. Correre sul pack del Polo Nord è un'esperienza particolare se paragonata alla corsa sulla sabbia. Sono accomunate dalla necessità di una grande sensibilità del piede e dall'estrema attenzione che si deve porre per non cadere. Il ghiaccio in un'annata che non ha visto nevicate è trasparente come un blocco di vetro... Mi becco una bella crisi di freddo al 34° km perché, non so come, ma riesco a perdere i guanti! Alla fine, dopo una fantastica battaglia con un atleta danese, finisco 2°, correndo su ghiaccio e ramponi

su un terreno dove la pianura non esiste. Invito gli atleti del posto a correre una maratona in Italia, nelle nostre città d'arte, Roma o Firenze, loro mi guardano e mi rispondono che vogliono correre una maratona in una foresta... realizzo, così che, in Groenlandia, in effetti, non cresce un albero.

### 🔥 **Dall'altra parte del mondo**

Due settimane dopo sono a Ushuaya, dall'altra parte del mondo, e mi imbarco su una nave per arrivare in Antartide. Il viaggio è allucinante, i ruggenti 40 e gli ululanti 50 con mare forza 5 nei momenti di calma sono sfinenti. Ma veniamo ripagati dalla vista di balene, orche e una quantità infinita di uccelli marini. Sbarcare con uno Zodiac sul ghiaccio dell'Antartide è un brivido come salire sulle montagne russe. Appena scesi ci rendiamo conto di trovarci in un luogo dove gli uomini sono assolutamente ospiti e la natura la fa da padrona.

Nessuno può pensare di condurre una vita normale in un posto così: i -25°C, il vento che soffia non si sa da dove e l'estrema variabilità delle condizioni atmosferiche fanno capire che dopo poco bisogna ripartire. La distesa bianca di ghiaccio è allietata solo dalla presenza di buffi pinguini che guardano increduli questi strani esseri che corrono troppo vestiti e con uno zaino addosso. Chissà da cosa scapperanno... L'Antartide è un posto dove la conservazione della natura è fondamentale, così ogni giorno,

quando sbarchiamo, dobbiamo sottoporci a una sterilizzazione delle scarpe e di quant'altro si porterà a terra/ghiaccio. La gara prevede di correre tutti i giorni dalle sei del mattino alle ventuno di sera per poi rientrare con gli Zodiac sulla nave rompighiaccio. Una vera e propria impresa sia fisica sia mentale, al freddo e al vento dove ogni cosa diventa complicata dal necessario uso dei guanti. E poi correre con il pensiero di non sudare mai troppo per evitare che si geli addosso, la visibilità che in pochi minuti da ottimale può diventare di meno di 5 m, le orecchie sempre tese al suono della sirena della nave che in caso di tempo troppo avverso deve levare le ancore e quindi richiama gli atleti a bordo in emergenza... Insomma, anche il Polo Sud non fa sconti. La gara, però, dà l'occasione di esplorare ambienti incredibili, come l'interno di un vulcano attivo trasformato in un lago, con l'acqua a 37°C che fuma di vapore, o le spiagge dove le baleniere dello scorso secolo hanno lasciato i resti del loro passaggio. Alla fine, sono di nuovo 2° anche qui. A ricordo della mia personale impresa ho lasciato, da carrarino quale sono, due scaglie di marmo bianco come il ghiaccio: una alla comunità di Kangerlussuaq, che ricordava gli italiani solo perché negli anni '60 Silvana Pampanini aveva fatto un atterraggio di fortuna all'aeroporto, e l'altra alla base russa in Antartide. Un modo per legare due mondi solo nell'immaginario così simili ma in realtà assolutamente diversi. La bianca sfida è vinta. ■

