

## Intervista a Jonathan Wyatt, campione del mondo di corsa in montagna

Ciao Jonathan come stai?

**Sono un po' stanco oggi, ho le gambe dure per la gara di ieri, (secondo posto alla Grossglockner Berglauf) oggi ho riposato, ma domani mattina uscirò per un lavoro di scarico”.**



- Come ti trovi qui in Val di Fiemme?

**“E' un bel posto per vivere e fare sport, la natura è bellissima e ci sono tanti sentieri dove allenarsi, è diverso dalla Nuova Zelanda, ma ho trovato una mia dimensione”.**

- Come è nata la passione per la corsa in montagna?

**“Ho iniziato con la corsa in pista, per poi passare al cross country, fino a trovare il mio stato naturale con le gare in montagna”.**

- Come è correre in montagna? Cosa si prova?

**“La corsa in montagna non è mai uguale, cambiano i percorsi, le distanze e il clima condiziona tutto. In Nuova Zelanda è diverso, correre in inverno dove le condizioni sono avverse con tanta pioggia e temperature molto basse, anche un semplice allenamento è una prova difficile, qui in Italia ho avuto molta fortuna con poche gare fatte sotto l'acqua. Torno in Nuova Zelanda durante l'inverno in Italia, per tre mesi e trovo le condizioni ottimali”.**



*Parlare con Jonathan è un piacere il suo accento Anglo-Trentino-Italiano è musicale, ti fa sentire la durezza della sua specialità ma la racconta come un'attività naturale. Si allena al mattino, colazione con un frutto o una barretta, e via sui sentieri intorno a Ziano di Fiemme. Corre su sentieri bellissimi sfruttando dislivelli da oltre 1200 metri ad un passo impensabile per noi runners di città. Jono è alto 1.75 circa, pesa 64 kg e ha dai 32 ai 35 battiti cardiaci a riposo. Architetto, è nato in Nuova Zelanda, da oltre 4 anni vive in Italia, ma corre in Europa da oltre 10. Maratoneta olimpionico, nel 2004 era sulla*

*start-line nella notte magica di Atene, arrivando 21°. Sposato da pochi mesi con la campionessa di fondo Antonella Confortola.*



- Jonathan chi è il tuo allenatore?

**“Sono io il mio preparatore, ormai da alcuni anni faccio da solo, non ho più trovato un allenatore in grado di soddisfare il mio standard qualitativo per la corsa in montagna e i risultati mi hanno dato ragione”.**

- Jonathan tu sei campione del mondo da 6 anni, come sono le gare di un campionato di corsa in montagna?



**“Sono di due tipi: circuiti chiusi da ripetere dove trovi dislivelli importanti ma in cui conta molto la tecnica di gara e la velocità, oppure un tracciato classico con dislivelli rilevanti anche fino a 1500 m su una distanza variabile che può andare dai 12 km fino ai 21 km, dove conta la potenza invece che la velocità, adesso sono in questa fase della mia preparazione, non parteciperò al mondiale quest'anno, ho**

**perso velocità ma ho più forza”.**

- Jono, quando al mattino ti alzi e ti rendi conto che è una di quelle giornate no, c'è un bosco che preferisci che sai che potrà darti lo stimolo che manca?



**“Sì, il mio posto preferito è un tracciato che si trova a passo Lavazè, mi sento bene quando mi alleno tra quegli alberi, mi danno sensazioni positive, ma comunque in Val di Fiemme ci sono tanti percorsi e molto diversi, l'ideale per allenarsi”.**

- Usi il Gps per gli allenamenti?

**“No, non lo uso, in passato ho testato un prodotto, che aveva progettato un sistema di rilevamento passo con un receiver nella scarpa che trasmetteva i dati ad un apparecchio che avevo con me, di sicura affidabilità per correre nei boschi dove il segnale gps a volte non è preciso, ma oggi non lo uso più e mi affido ad un cardio e al mio crono”.**

- ASCOLTI LA MUSICA NEI TUOI ALLENAMENTI?

**“No, la musica mi distrae, è pericolosa, nei boschi ci sono i taglialegna che lavorano, ed è importante sapere cosa mi accade intorno, poi ho una colonna sonora unica della natura”.**

- Come decidi a quale gara partecipare? Ti invitano le organizzazioni?



**“Sì a volte ricevo inviti a gare importanti, ma sono io che spesso decido a quale partecipare, le gare in montagna sono concentrate in un periodo molto breve, così mi studio il calendario e invio la richiesta agli organizzatori che, con relativa sorpresa, si ritrovano alla partenza un campione del mondo. C'è solo una gara che ho corso da dieci anni di seguito e si**

**svolge in Val di Susa, si chiama “la Stellina”, 15 km su un dislivello di 1500 metri, un corsa in memoria dei partigiani, mi piace molto”.**

- Dalle cronache sportive sei un punto di riferimento delle corse in montagna da oltre sei anni, la tua ultima impresa per non contare le gare che vinci ogni domenica, si è svolta in Svizzera una gara con un dislivello di 1500 metri, durissima, il record reggeva dal 1988, ti sei presentato e con la facilità che solo un campione può avere lo hai abbassato.

**“Beh, è stata una bella gara molto dura, ma per me era un sentiero su cui mi potevo esprimere al meglio”.**

- Nel 2004 eri sulla start line della maratona degli olimpiadi di Atene, sei arrivato 21°, per noi italiani è stata una notte memorabile come ben sai: tu che eri parte di un'impresa che sensazioni hai provato?

**“Il 2004 è stato il mio anno migliore, ma la gara di Atene è stata molto dura, ho avuto un grossa crisi al 20° km e ciò nonostante ho recuperato molte posizioni, ma non è bastato, l'entrata nello stadio Panathinaikos è un bel momento nei miei ricordi”.**



- Jonathan, ancora una domanda: prova a spiegare ad un romano cosa significa fare una gara in montagna e perché è così bella.



“La corsa in montagna è unica, è la disciplina che ti consente di vedere dalla partenza dove devi arrivare, ti fa sentire bene quando sei all'arrivo insieme agli altri atleti, condividi i momenti di una piccola grande impresa e in fine puoi, affacciandoti verso valle, vedere da dove sei partito”.

- Jonathan quando verrai a correre la maratona di Roma?

“Non credo che verrò presto, come ti ho già detto sono in una fase in cui sto sfruttando la potenza a discapito della velocità e stare tante ore in strada (per lui tante ore in strada vuol dire 2 ore e 20 di media), ad oggi per me è molto faticoso. Ma magari in futuro, quando avrò concluso questo periodo, Roma sarà in calendario di sicuro”.

Jonathan Wyatt

[www.jonospulse.com](http://www.jonospulse.com)



Agosto 2009  
Marco Raffaelli  
A.S.D. Cral Poligrafico dello Stato Roma  
[www.atleticaipzs.com](http://www.atleticaipzs.com)