

Corrado Zambonelli, un atleta che ha corso dall'Artico al Deserto Libico, ci racconta le esperienze vissute nelle gare più dure del mondo

By Francesca Cutolo

Lo sport di endurance mette a dura prova tutte le nostre migliori intenzioni, sfide sportive estreme vissute come prova della propria determinazione o erette a simbolo della rinascita da eventi personali traumatici o problemi di salute.

Un atleta di endurance nasce a volte per caso, appunto da una necessità personale, come avvenuto al grande Corrado Zambonelli che noi di Strongers abbiamo avuto l'onore di intervistare.

Quando incontri Corrado hai subito la sensazione che il suo slanciato e snello corpo umano sia pieno di emozioni, celate dietro un velo di serietà che appartiene solo a coloro che le hanno vissute. Corrado è stato un grande atleta di endurance che ha corso delle incredibili gare, in luoghi dove probabilmente non potremo andare per molto tempo, sfide epiche che vanno oltre ogni immaginazione.

Il suo curriculum sportivo è incredibile, ma sarebbe sufficiente dire che ha corso ben 78 maratone.

Corrado è arrivato primo di categoria nella 12 ore di nuoto no stop, nuotando 35,7 km in vasca a Zurigo, terzo nel campionato mondiale di tripla Ironman negli Usa, ha corso la Desert Marathon da 168km in Libia e la Marathon Des Sables in Marocco, la maratona Artica e a numerose imprese in sella ad una bici (parliamo di 1000 km non stop).

Da ragazzo era un nuotatore di livello agonistico, passato poi alla pallanuoto per smettere totalmente di fare sport durante la leva militare durata 3 anni per scelta personale. Tornato civile, qualcosa è scattato in lui ed ha iniziato a correre e non si è più fermato.

La cosa più bella di questa intervista è aver potuto rivivere insieme a Corrado le sensazioni delle gare non limitate al solo gesto sportivo, ma una carrellata di emozioni di un uomo che ha corso in luoghi fantastici insieme ad altri pazzi atleti come lui, condividendo le fatiche e le serate con lo spirito del divertimento sportivo.



“Corrado, faceva caldo nel deserto mentre correvi la maratona?”

“Noi abbiamo questo mito del caldo nel deserto e della sabbia, in realtà a luglio a Roma percepiamo più caldo, poi trovi un po' tutto: sabbia, pietre, piste, dune. Il fondo cambia continuamente soprattutto su gare lunghe. Nella gara in Libia il fondo cambiava ogni 2km, però era bellissimo perché legghì la scoperta di posti meravigliosi alla corsa. Mi ritengo molto fortunato per essere riuscito ad andare in Libia, il deserto libico è il deserto più bello che ho visto al mondo”.

“Quanto sono importanti nello sport di endurance le doti mentali?”

“Io dico sempre che le gambe fanno quello che dice la testa, ma non viceversa. Quindi prima di tutto ci vuole la testa perché ti fa superare tutto sia nel momento della gara sia della preparazione. Per dare una percentuale, dico l'85%”.

“Cosa avresti voluto sapere prima di iniziare a correre che invece hai scoperto solo dopo?”

“Ci sono molti aspetti, ma di solito si guarda solo quello atletico. Lo scoprire nuovi paesi, nuove amicizie, dividere

la tenda la notte con dei compagni di gara, ecco forse da vecchio sessantenne la cosa che mi manca di più è il rivivere quelle sensazioni, tutta l'atmosfera delle gare, condividere la stessa esperienza. In queste gare c'è la competizione perché è comunque sempre una gara, però è una competizione molto tranquilla. In gare così lunghe non avrebbe senso, cioè in un Triplo Ironman che è una gara da 57 ore, fare uno sprint per risparmiare 5 minuti non ha senso."

Corrado ha iniziato a gareggiare un po' di anni fa, quando c'era poca scelta e la Maraton des Sables era l'unica nel deserto, un po' come la maratona di New York per chi corre su strada. Li conobbe Piergiorgio Scaramelli con il quale divennero amici e insieme organizzarono per tre anni la Boavista Ultramarathon, una gara da 150km in due tappe. Durante una di queste gare invitò Aldo Rock Calandro che si unì a loro in questa gara estrema.

Proprio Aldo gli parlò del doppio Ironman e così Corrado iniziò ad informarsi e scoprì che esisteva un doppio Ironman e un triplo Ironman con il doppio propedeutico per il triplo.

"Il Triplo Ironman è stata una delle gare più belle che ho fatto, ma proprio bella come preparazione, è stata una gara che mi ha dato tanta soddisfazione."

Corrado ha affrontato la preparazione per il triplo Ironman affidandosi completamente a un allenatore esperto, che ha strutturato gli allenamenti con grande attenzione alla prevenzione degli infortuni. Per minimizzare i rischi, lo ha fatto lavorare molto sul ciclismo, considerato meno traumatico rispetto alla corsa e utile per costruire una solida base metabolica. Nonostante l'impegno richiesto, l'approccio agli allenamenti è stato equilibrato: per esempio, in vista della frazione di corsa di 126 km, non ha mai superato le 3 ore e mezza di corsa continua, combinando invece lunghe distanze in bicicletta (fino a 300 km) con sessioni di corsa di massimo 30 km. Affidarsi completamente al suo allenatore è stato un comportamento vincente.

Sulla importanza della alimentazione, ci racconta di aver iniziato a seguire un nutrizionista negli ultimi anni. Sebbene non abbia rivoluzionato la qualità della sua dieta, che era già equilibrata, il nutrizionista ha introdotto un cambiamento sul timing dei pasti. Mangiare gli stessi alimenti in momenti specifici, prima o dopo l'allenamento, ha avuto un impatto significativo sulla performance. Questo aspetto 30 anni fa non era considerato, ma oggi si riconosce quanto sia fondamentale, soprattutto negli sport di endurance.

"Parliamo di nuoto adesso, raccontaci della 12 ore nostop"

"A Zurigo la gara era in piscina, 12 ore in cui ho nuotato contro avversari più giovani e veloci, ma alla fine ho ottenuto il primo posto grazie alla strategia: mi fermavo per un minuto ogni mezz'ora per bere e consumare un piccolo snack, come parmigiano e frutta secca, limitando le soste complessive a soli 23 minuti su 12 ore di gara. Questo approccio mi ha permesso di mantenere un passo



"Il Triplo Ironman è stata una delle gare più belle che ho fatto, ma proprio bella come preparazione, è stata una gara che mi ha dato tanta soddisfazione."



costante di 1:30 ogni 100 metri, completando 35km e 700 metri.”

“Come ti sei preparato per la gara? Hai inserito doppie sessioni giornaliere o lavoro in palestra sulla forza?”

“La preparazione per questa gara era intensa e si adattata per forza di cose ai miei impegni lavorativi. Nuotavo tutti i giorni, senza concedermi un giorno di riposo, nemmeno prima della competizione. Durante la settimana nuotavo una sola volta al giorno con sessioni di 4-5 km, mentre il fine settimana era dedicato ai lunghi. La massima lunghezza è stata di 6 ore ed è stato quasi più difficile trovare una piscina che mi ospitasse.

Riconosco come un errore invece non aver inserito del lavoro in palestra per rafforzare la muscolatura, soprattutto considerando l'importanza della forza negli sport di endurance e il naturale declino muscolare con l'età. Questa gara è stata la mia ultima grande competizione.”

“Corrado qual è stata la gara più difficile di tutte? “

“La gara più difficile è stato il Triplo Ironman, soprattutto durante la preparazione, nonostante poi la competizione sia andata sorprendentemente bene grazie a un allenamento meticoloso. A differenza delle altre gare, in cui ero certo di portarle a termine, nel triplo Ironman ho avuto dubbi fino al termine della frazione in bicicletta, che prevedeva ben 540 km, la parte che più mi preoccupava.

La gara l'ho disputata in Usa, in un parco nazionale della Virginia. Il campo di gara prevedeva percorsi a circuito: abbiamo nuotato in un lago girando intorno a due boe poste a 150 metri, la frazione in bici su un tracciato di 4km in andata e 4km al ritorno. Per la corsa stessa cosa, un miglio in andata e un miglio al ritorno. “

“Un circuito ripetuto così tante volte in tutte le discipline, non ti ha distrutto mentalmente?”

No in realtà io lo sapevo e mi ero preparato per quel tipo di gara. Questo formato, anche se monotono, mi ha aiutato a mettere dei traguardi intermedi, come fermarmi ogni cinque giri per mangiare o bere, mentalmente mi ha aiutato tantissimo a mantenere la concentrazione.

“Dalla frazione nuoto sono uscito per primo e per me è stata una grande soddisfazione. Durante la seconda notte ho deciso di riposarmi, mi mancavano ancora 80km di corsa ma alla fine sono arrivato terzo, eravamo partiti in 17 ma in queste gare ci sono dei limiti orari che man mano hanno fatto la selezione. ”

“Quando ho finito il triplo Ironman la prima cosa che ho fatto sono scoppiato a piangere. La persona che mi faceva assistenza m'ha detto “Ma perché piangi? Sei contento? È finito eh!?” E io gli ho risposto che piangevo proprio perché era finito perché comunque da quel momento mi mancava un obiettivo”

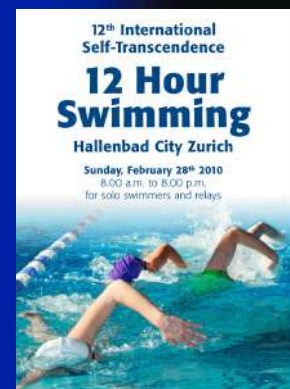
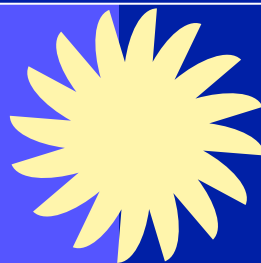
Corrado definisce lo sport come una vera e propria "medicina" da dosare in base all'età e alle necessità individuali. A sessant'anni, ha sostituito buona parte dell'attività aerobica con esercizi di forza, convinto che il benessere e la costanza siano ora più importanti degli obiettivi competitivi. Secondo lui e noi non possiamo che essere totalmente d'accordo, lo sport è uno strumento fondamentale di prevenzione, da integrare in uno stile di vita sano fatto di alimentazione equilibrata, attività fisica, contatto con la natura e relazioni positive.

Riflettendo sulle sue esperienze di vita e di sport, Corrado Zambonelli condivide consigli che nascono dal cuore, ma anche dalla sua profonda conoscenza della materia. Il primo consiglio riguarda il valore del cross training: per lui, chi si prepara a una gara non dovrebbe mai limitarsi a una sola attività.

Integrare nuoto, bicicletta e potenziamento muscolare, spiega, non solo migliora le prestazioni, ma aiuta a prevenire gli infortuni, garantendo un percorso di allenamento più completo ed equilibrato.

Con tono appassionato, Corrado sottolinea anche quanto sia sbagliato trascurare stretching e mobilità articolare, pratiche spesso viste come "tempo perso". Per lui, invece, questi momenti sono essenziali, soprattutto per chi passa lunghe ore alla scrivania o conduce una vita sedentaria: un gesto semplice che può fare la differenza nel benessere quotidiano.

“Lo sport è un medicina da dosare in base all'età e alle necessità individuali”





La sua carriera professionale è strettamente intrecciata alla sua passione per lo sport. Lasciando un lavoro in banca che non lo faceva sentire realizzato, Corrado ha trovato una nuova strada, quella della terapia manuale, grazie anche all'esperienza maturata nella federazione di triathlon.

Questo percorso, ricco di sfide e cambiamenti, gli permette oggi di essere vicino ai suoi pazienti come pochi altri potrebbero. La sua capacità di capire e ascoltare nasce dall'aver vissuto sulla propria pelle gli stessi dolori, infortuni e sfide che oggi affrontano le persone che si rivolgono a lui. È il suo vissuto a renderlo unico, capace di offrire non solo soluzioni pratiche, ma anche empatia e comprensione autentica.

Parlando del ruolo dello sport nella società, Corrado non nasconde una certa amarezza per le difficoltà che incontrano molti italiani, soprattutto al Sud, nel praticare attività fisica.

La carenza di impianti sportivi e strutture adeguate limita le opportunità di avvicinarsi allo sport, rendendo tutto più complicato per chi, ad esempio, vuole far praticare triathlon ai propri figli. Con un pizzico di nostalgia, ricorda le realtà sportive di Paesi come l'Australia, dove lo sport è un pilastro della vita quotidiana e una risorsa accessibile per tutti, grandi e piccoli.

Guardando al futuro, Corrado si dedica a uno sport che non è più fatto di gare e competizioni, ma di benessere e armonia. Il suo obiettivo non è più una medaglia, ma la possibilità di vivere in salute, ascoltando il proprio corpo e rispettandone i limiti. La sua visione è quella di uno sport come compagno di vita, un modo per restare attivi, respirare la natura e trovare equilibrio. Non c'è un giorno in cui non dedichi un momento al movimento: che sia una camminata nella natura, una nuotata o un'ora in palestra, per lui lo sport rimane una costante, un rifugio e una fonte inesauribile di serenità.