

IN ALLEGATO: UN CAMPIONE OMAGGIO DI OMEGOR® VITALITY 1000

# correre

NOVEMBRE 2025 - NUMERO 493 - EURO 5,50

**Diastasi addominale  
Il rischio delle neo-mamme runner**

di Bianca Maria Lenci

**Febbre e corsa  
Il runner  
e le malattie invernali**

**Performance  
I fattori limitanti**

di Paolo Capriotti

**Cross country  
per tutti**

di Orlando Pizzolato

**Plantari  
Al e falsi miti**

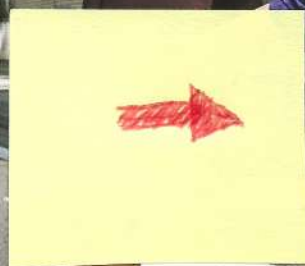
di Luca De Ponti

**Reportage  
Mongolia  
in autosufficienza**

di Simone Zahami

**Sodio e corsa  
Guida pratica  
per tutti i runner**

di Fabrizio Angelini



50493



9 771127 464006



# Gobi Race Mongolia

Simone Zahami



81

Sei tappe in 7 giorni, 250 chilometri in autosufficienza alimentare. Tempo per pensare, ascoltare e ascoltarsi, affondare nella fatica, riemergere nell'animo. Pagine di diario da un altro di quei "dove" al limite del reale che chiamiamo "deserto". Parole in forma di appunti dall'esperienza del protagonista

**C** siamo, manca poco alla partenza. Questa sarà la mia settima gara a tappe, lunga 250 chilometri, che affronterò in luoghi diversi in giro per il mondo. Ho disputato quattro edizioni della Marathon des Sables, una gara in Patagonia e una in Cile, nel deserto di Atacama. Ogni gara rappresenta una sfida e considero una vittoria il portarla a termine in buone condizioni fisiche.

**SIMONE ZAHAMI**

Il percorso da runner di Simone parte dall'attività scolastica a Milano, sotto le cure del professor Giorgio Rondelli, fino ad approdare alle gare a tappe in autosufficienza alimentare. A Piacenza, dove vive, lavora come personal trainer, preparatore atletico e istruttore di ginnastica posturale.

**Cosa ci faccio qui**

La corsa è sempre stata la mia grande passione, poi mi sono avvicinato al trail running e infine alle gare estreme. Ho iniziato a correre durante le scuole medie, a Milano. Fu in quel periodo che conobbi il mitico professore Giorgio Rondelli e fu lui a farmi appassionare alla corsa, sport essenziale, semplice, ancestrale, che ho praticato contemporaneamente alle arti marziali. Il mio cammino da runner è poi entrato nel vivo con le gare di mezza maratona, poi di maratona

e da 20 anni ormai mi cimento nei trail. Correre su sterrato, affrontando salite e discese in luoghi stupendi in giro per l'Italia, dalle maestose Dolomiti alle dolci colline della Toscana fino ai borghi a picco sul mare, mi ha permesso di apprezzare al meglio la bellezza del nostro Paese, una davvero "Grande bellezza" che riesce a rendere la fatica più lieve.

**Stregato dal deserto**

La svolta, se così la posso definire, è avvenuta nel 2000, quando partecipai alla mia prima gara a tappe, la mitica Marathon des Sables. Ancora oggi è considerata la regina delle gare nel deserto: 250 km in autosufficienza alimentare nel Sahara marocchino. La magia del deserto mi ha dunque conquistato: non dimenticherò mai la prima volta che vidi le dune di Merzouga, la cui maestosa bellezza mi lasciò senza fiato. La passione per il deserto mi ha poi portato a partecipare altre tre volte a questa gara, durissima, ma affascinante. Mi sono laureato in scienze motorie, sono diventato personal trainer e preparatore atletico, e studiare il corpo umano e i suoi movimenti mi ha aiutato tanto nell'organizzare la preparazione fisica e mentale per affrontare questo tipo di competizioni. Per prepararsi adeguatamente a una gara di 250 km in autosufficienza alimentare è fondamentale allenarsi per tutto l'anno che la precede. Corsa, ovviamente, ma non solo, perché basilare è un allenamento funzionale in palestra: corpo libero, resistenza e forza. Il mio programma di allenamento è stato articolato in settimane composte di tre o quattro allenamenti di corsa, un'uscita in mountain bike e almeno tre sedute in palestra.

**La Mongolia, finalmente**

Ecco che di nuovo, finalmente, nel 2024, è arrivato il momento di gareggiare. Un'esperienza che rivedo e racconto come se l'avessi appena vissuta, grazie agli appunti di quei giorni. Questa volta la meta è la Mongolia, deserto dei Gobi. La gara prevede sette giorni di corsa in autosufficienza alimentare. Si corre quindi con lo zaino che deve contenere il cibo che serve per i sette giorni della gara che si sviluppa su un percorso di 250 chilometri da affrontare in 6 tappe. Lo zaino, in realtà, non contiene solo il cibo, ma anche tutto il materiale obbligatorio: sacco a pelo, piumino, giacca anti-pioggia, pantaloni lunghi, maglia a maniche lunghe, guanti, poncho, cappello per il freddo, calze di ricambio, kit di medicazioni, lampada frontale, coltellino, specchio, cucchiaino, crema solare e il necessario per l'igiene personale. L'organizzazione fornisce solo l'acqua, sia durante la gara sia al campo, dove troveremo piccole quantità di acqua calda per la preparazione di cibo e bevande. C'è uno staff medico che fornisce assistenza sia durante la gara sia al campo, e voglio sottolineare quanto siano disponibili e veramente preparati per tutte le evenienze in queste tipologie di gare. Un apprezzamento speciale va anche ai numerosi volontari (più di cento) che, coordinati dalla bravissima direttrice di gara, Mary Gadams, ci hanno assistito costantemente durante tutto l'evento, presenti a ogni check-point, dove ci fornivano l'acqua e ci incoraggiavano con il loro tifo.

## Il mio compagno di squadra: lo zaino

Fin dalla mia prima Marathon des Sables ho imparato che la gara non comincia sulla linea di partenza, ma già nella preparazione dello zaino, che deve essere innanzitutto leggero, funzionale e comodo. Ricercare i materiali più leggeri è molto importante. La giusta quantità di cibo, poi, è chiaramente fondamentale: portarne più del dovuto significa sopportare peso inutile, che incide in negativo sull'andatura rallentandola, oltre a creare problemi alla schiena e alle articolazioni delle gambe. Viceversa, avere scarsità di cibo (che per altro non deve mai essere al di sotto del minimo richiesto dall'organizzazione) rischia di creare carenza di energia e quindi scarsa performance. Per questa gara sono riuscito a partire con uno zaino che pesava al primo via 8,8 chili.

**Zaino funzionale** significa che ogni cosa deve avere una sua precisa collocazione: a portata di mano ciò che in gara è fondamentale, come le barrette energetiche, i sali minerali o la giacca anti-pioggia.

**Zaino comodo** significa anche che, una volta indossato, deve risultare aderente al busto e ben bilanciato; spallacci comodi evitano fastidiose abrasioni da sfregamento su spalle e schiena. Da operatore della riabilitazione ho imparato che conviene fare preventivamente applicazioni taping.

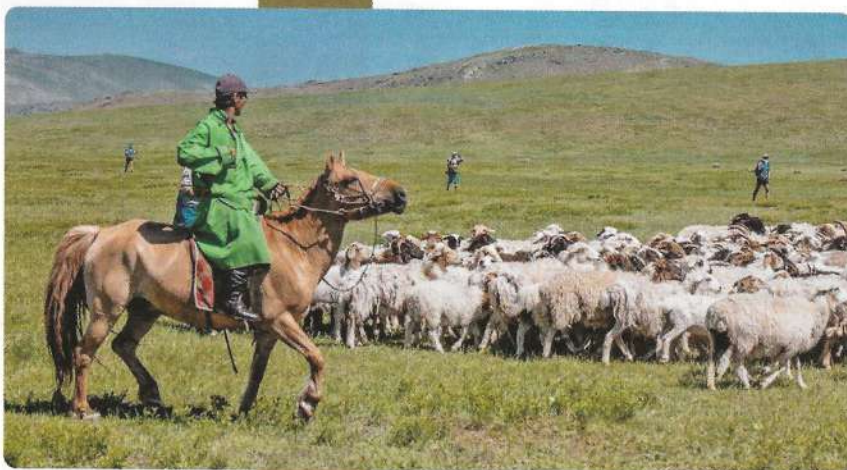
**Abbigliamento:** qui in Mongolia indossavo una canottiera tecnica sotto la maglietta, una combinazione che ho imparato che funziona bene per me.

## Sole e neve, benvenuti a Ulan Bator

Siamo arrivati in Mongolia, a Ulan Bator, il giovedì 20 giugno. Solo tre gli italiani: Luigi, Marisa e il sottoscritto. La capitale sorge a 1.300 m sul livello del mare. Il tempo è estremamente variabile, al punto che già nel giorno dell'arrivo siamo passati da un mattino assolato a un pomeriggio nevoso! Abbiamo avuto modo di visitare la piazza dedicata a Gengis Khan, il museo e un tempio buddista.

Venerdì 21 giugno lo abbiamo trascorso a preparare e inventariare l'equipaggiamento, il cibo e la varia attrezzatura, visto che il giorno dopo avremmo dovuto partecipare al briefing per la gara e quindi sottoporci ai controlli dello zaino e dell'equipaggiamento stesso. Alle ore 14 del sabato 22, quindi, siamo partiti con i pulmini verso il campo 1, raggiungendolo dopo 6 ore e un paio di soste. Qui abbiamo passato la notte in tenda sotto le stelle, presso un sito con antiche rovine. Per l'occasione c'era un gruppo musicale che si è esibito con strumenti tipici. L'indomani, domenica 23 giugno, sarebbe iniziata la gara.

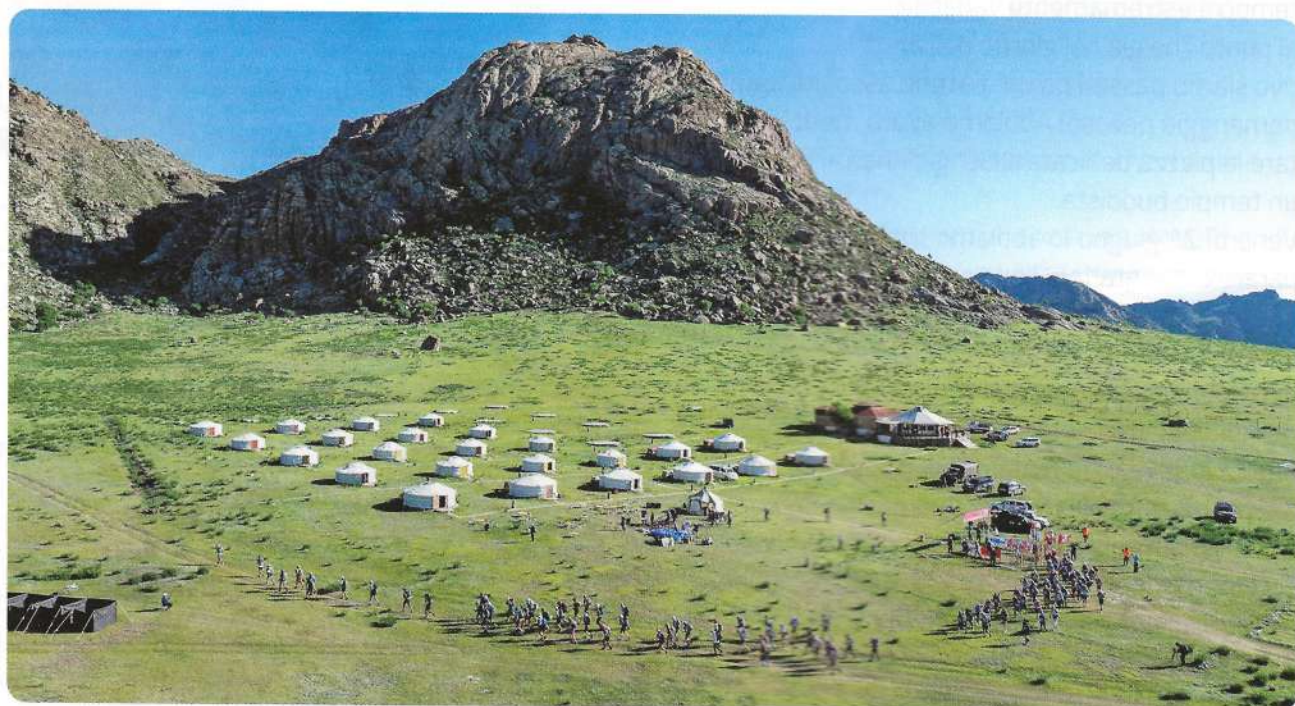




### Stage 1 – La prateria 36,2 km, D+800 m

(D+ = dislivello positivo; somma totale dei metri da correre in salita, *ndr*). Si corre in una immensa prateria, dove si incontrano cavalli, mucche e capre al pascolo, in libertà; non esistono recinti e i pastori governano le greggi a cavallo o anche in moto, aiutati da grossi cani che sono un incrocio tra un pastore tedesco e un molosso. La tappa presen-

ta una parte particolarmente difficile caratterizzata da un salitone molto ripido. Devo ammettere che ho fatto fatica, perché lo zaino era pesante, e spesso, soprattutto in salita, quando la postura è sbilanciata in avanti, premeva sulla cassa toracica, procurandomi un senso di soffocamento e schiacciamento, al punto che spesso ho dovuto alzare gli spallacci per tornare a respirare bene.



## Stage 2 – Dalle praterie alle montagne rocciose, 45,1 km, D+1.041 m

Il paesaggio comincia a cambiare: si passa dalle praterie con andamento collinare ad alcune montagne rocciose; si corre in un manto verde infinito senza confini. Ho notato che tra l'erba ci sono molte piante aromatiche, che se vengono calpestate sprigionano un profumo particolare, gradevole, per non parlare della presenza costante di aquile che ci osservano dall'alto nelle loro geometrie di volo a spirale. Si parte facendo una ripida salita. Questa volta lo zaino è un po' più leggero, perché abbiamo cenato e fatto colazione eliminando una piccola parte del carico: uno dei pochi vantaggi dell'autosufficienza alimentare!

Con grande sorpresa, l'arrivo è presso una sorta di villaggio posto sotto una montagna abbastanza alta con le tende tipiche dei nomadi, le cosiddette "Yurta". L'organizzazione ci ha fatto un regalo: questa notte dormiremo proprio in una Yurta, tenda di forma circolare di circa 8 metri di diametro rivestita in feltro, con apertura sul tetto di forma conica e un'unica porta d'ingresso. Il telaio interno è in legno fatto di tanti listelli intrecciati, ed è dotato di una trave interna che sostiene il tetto. Devo dire che è molto comoda e la sua coibentazione ti permette di dormire al caldo mentre di giorno si mantiene fresca. Bellissima esperienza. Per il pranzo di solito utilizzo la pasta disidratata mentre a cena mi preparo un pugno di cous cous con 100 grammi di prosciutto crudo, che ho portato con me confezionato in sottovuoto. Ho anche un pezzetto di parmigiano reggiano, anch'esso sottovuoto, immancabile in ogni mia gara. Mi è utilissimo sia come parte del pasto serale sia come "integratore", fonte di sali minerali, proteine ed energia durante la gara. Il suo gusto sapido e intenso spezza la monotonia dell'uso delle barrette energetiche. Sono cibi che ho sempre portato con me, perché sono gustosi, perché mi ricordano un po' casa (Piacenza) e perché reggono benissimo il forte caldo. Nota "gourmet", si fa per dire (e per ridere): il prosciutto è preferibile con almeno 26 mesi di stagionatura.

## Stage 3 – Dalla montagna alle dune, 39 km, D+696 m

Oggi calzo le ghettoni, perché si arriva nel deserto. Al briefing che precede la partenza, però, veniamo avvertiti che per scalare la montagna che ci attende alle nostre spalle sarà necessario aiutarsi anche con le mani; per motivi di sicurezza, quindi, viene vietato l'uso dei bastoncini, che vanno riposti nello zaino.

Partiamo di corsa e dopo nemmeno un paio di chilometri eccoci al cospetto della montagna in questione. Il dislivello, nel complesso, non è granché, circa 350 metri, ma il sentiero è quasi verticale in alcuni tratti, quindi forza sulle gambe e le braccia! Mentre scalo penso a quante volte mi sono allenato in salita, spesso con lo zaino con 4 chilogrammi di peso e capisco che è grazie a quei lavori se oggi riesco a salire senza affanno. In vetta mi volto indietro verso la valle e scorgo il villaggio dove abbiamo pernottato, con le tende che oramai sono diventate dei puntini bianchi in lontananza. Carlos aveva ragione quando ci diceva che ogni tanto

avremmo dovuto girarci, perché a volte il panorama più bello è quello che si trova alle nostre spalle. Carlos Garcia Prieto organizza eventi sportivi in giro per il mondo. È il tracciatore del percorso che sceglie e segnala l'itinerario della gara cercando di inserire e assemblare sempre differenti tipi di difficoltà: dalle salite alle dune e agli immancabili attraversamenti di fiumi, spesso con l'acqua che ti arriva in vita. È una persona dotata di grande empa-





86

tia, capace peraltro di esprimersi in un ottimo italiano. Dopo aver scattato qualche foto, ammiro il paesaggio e vedo il serpentone di corridori che stanno ancora affrontando la salita. Riparto e affronto senza problemi una stupenda discesa corribile. Una successiva, seconda salita ci porta in vetta a un'altra montagna, dove ci attende un tempio buddista coloratissimo: all'ingresso trovo due ragazze con il costume tradizionale che mi invitano a entrare per una preghiera, cosa che faccio volentieri.

All'esterno, lungo il percorso, trovo un telaio con diversi cilindri dorati che, se fatti ruotare in un determinato senso, possono risultare di buon auspicio. Ultimi 10 km in discesa e si inizia a vedere il deserto, non completamente arido, ma sempre con qualche macchia verde di vegetazione. Il campo è ormai vicino.

#### **Stage 4 – The long march to the Orkhon Valley, 79,2 km, D+1.284 m**

La tappa più lunga è la più temuta. La stanchezza accumulata nelle prove precedenti comincia a farsi sentire e si aggiunge ai dolori per le vesciche ai piedi, cosa abbastanza inusuale per me, ma qui in Mongolia piove spesso, si attraversano continuamente dei piccoli ruscelli e di conseguenza i piedi sono sempre umidi e questo favorisce la formazione delle vesciche.

La mia prima preoccupazione, quando arrivo al campo, è infatti sempre quella di curare i piedi, lavarli con il sapone ed eventualmente medicarli nel migliore dei modi, con fasciature leggere che possano consentire l'indomani di proseguire a correre. Si parte scavalcando le dune di sabbia, che fortunatamente occupano solo pochi chilometri, terminati i quali mi tolgo le ghette e mi avventuro nel primo attraversamento di fiume, dove le mie fasciature, bagnandosi, cedono. Tolgo quindi tutto, cambio le calze e continuo. Passiamo dalle dune di sabbia alle praterie sconfinite della valle dell'Orkon, che è patrimonio dell'Unesco e sembra davvero un posto incantato.

Saliamo di quota arrivando a circa 1.500 metri. Mentre corro in questa valle mi sento come se facessi parte di un grande quadro, tanto è forte l'impressione di essere immobile a causa dell'infinità del paesaggio. Questa valle è considerata di grande importanza anche dal punto di vista storico, perché qui si concentrò la sede del potere imperiale. Ci troviamo a circa 360 km a Ovest della capitale. Le mon-

tagne vennero considerate sacre a causa degli spiriti ancestrali che si pensava vi abitassero.

Il percorso ci porta a scalare proprio la montagna sacra, molto suggestiva, specie quando sei in vetta e ammiri il paesaggio circostante. Questa vallata, però, è viva, con tanti animali al pascolo e aquile, soprattutto quelle che chiamano "bianche", perché il dorso è molto chiaro e quando sono in volo con le ali aperte si confondono con il cielo. Attraversiamo il primo villaggio, caratterizzato sempre dalle Yurta. La tappa diventa difficile perché si alzano sia la temperatura sia la percentuale di umidità. Ci sorprende anche un po' di pioggia, piacevole perché permette di rinfrescarsi, ma non buona per le vesciche.

Arrivo così al 56° km, dove il check-point è situato all'interno in una scuola di un piccolo villaggio. Qui è possibile riposarsi un po', mangiare qualcosa e addirittura dormire qualche ora; l'importante è ripartire entro le quattro del mattino. Io sono in buona posizione con il crono e non sono molto stanco. Faccio rifornimento di acqua e bevo la Cola che ci viene regalata dallo staff, sinceramente molto gradita.

Riparto subito, intanto si sta facendo sera, preparo la lampada frontale e attacco allo zaino la luce intermittente rossa. In un attimo è buio pesto, il cielo è molto nuvoloso, non ci sono né luna né stelle. Avanzo cercando di individuare le bandierine che segnalano il percorso, oramai mancano quasi 10 km al campo, inizia a piovere di nuovo, ma non in modo fastidioso, anzi, è proprio la pioggia che mi tiene sveglio. Durante le precedenti competizioni, mentre disputavo la tappa più lunga, ho avuto delle allucinazioni, più precisamente dei disturbi visivi dovuti alla stanchezza. Questa volta, al sopraggiungere della stanchezza, mi sono accorto di camminare barcollando leggermente. Ho preso allora una bustina di caffè solubile, sciolta direttamente in bocca con un sorso di acqua. Questo mi ha permesso di recuperare lucidità e concentrazione, così da procedere dritto riuscendo anche a corricchiare. Scavalcata una collinetta, ecco che vedo il campo. Anche questa volta ci sono riuscito: è incredibile quello che può farti fare la forza di volontà.





88



### Stage 5 – The battle Grounds of Genghis Khan, 41,4 km, D+720 m

Partenza difficoltosa, perché i piedi fanno male anche se ho fasciato la parte flagellata dalle vesciche. Dopo circa un'ora il dolore si attenua, o forse sono io a essermi abituato, non so; quello che so per certo è che devo andare avanti.

Lo zaino ormai è leggero, i muscoli rispondono bene, si corre ancora, ed ecco arrivare il primo attraversamento di un fiume (ce ne saranno altri quattro). Si tratta di un corso d'acqua ampio, motivo per cui il "guado" è stato attrezzato con una corda tesa tra le due sponde, che permette di disporre di un sostegno a cui ci si aggrappa con una mano. L'acqua arriva quasi al petto. Una volta attraversato il fiume noto alcuni che tolgono le scarpe per cambiare le calze: accortezza del

tutto inutile, a mio parere, perché da lì a poco di fiume ce ne sarebbe stato un altro. Per fortuna ho scelto un paio di scarpe da trail leggere, molto traspiranti, così da favorire il drenaggio dell'acqua e permettere alle calze di asciugarsi abbastanza velocemente. Si sale quindi di

quota fino a toccare i 1.800 metri e ci si ritrova in un paesaggio che è facile, per noi, definire "alpino": boschi, rivoli d'acqua, ma nessuna presenza umana, solo qualche pastore, questa volta a cavallo, che ci viene incontro per salutarci.

«Where're you from?»

«I'm from Italy.»

«Italy very good, go go go Italy.»

Arrivo all'ultimo check-point, dal quale mancano quasi 9 km alla fine; qui incontro la mitica dottoressa Stefania di Padova: «Vai, Simo, ormai ci sei». Negli ultimi chilometri il dolore ai piedi si fa sentire, ma mi sostiene il pensiero che la gara sia praticamente al termine e la gioia è tanta.

### Stage 6 – Aient City of Karakorum, 9,4 km

Parto un'ora dopo rispetto ai corridori più lenti. È la soluzione adottata dagli organizzatori per farci arrivare quasi tutti insieme. Pochi chilometri e non sento più la fatica. Il traguardo è vicino, si arriva al monastero di Erdene zuu dell'antica Karakorum, attraverso una porta della bellissima cinta muraria e taglio il traguardo con gli altri due italiani, anche loro arrivati fino in fondo. Un abbraccio, foto di rito e ci mettono al collo la medaglia da finisher. La Mongolia non è stata semplice, ma, per tutto quello che ho visto e che ho provato, ne è valsa sicuramente la pena. Mentre scrivo questo resoconto già penso alla prossima gara, perché ormai questa passione e questo mondo sono diventati per me una "dipendenza". ■

