

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 31 (1974)
Heft: 11

Artikel: Il rinnovo di se stessi
Autor: Martin, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000827>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Il rinnovo di se stessi

«La mia Vasa» di Paul Martin

La Vasaloppet è fra le prove sportive di corsa a piedi e di sci di fondo una delle più lunghe e temibili del mondo. La Lauri Pikkala di sci, in Finlandia, i 100 km di Unna, di Bienne, di Copenhagen e d'altrove, la maratona di Boston, la maratona engadinese di sci, s'iscrivono in queste tappe di lungo fiato. Ma la Vasa divide con la maratona e la Morat-Friburgo, il privilegio dell'eredità storica. Un'eredità che risale al XVI secolo.

Nel corso dell'inverno dell'anno 1520, i contadini di Dalecarli si rivoltarono per togliersi il giogo dell'occupante danese. I loro signori erano in esilio. Solleccitarono allora il più ardito e il più ambizioso, Gustavo Vasa, che si era rifugiato a Salen, cittadina alla frontiera norvegese. Gustavo Vasa ripartì con i due messaggeri dei ribelli e, nella notte dell'inverno boreale, percorse sui suoi sci gli 86 km che separano Salen da Mora, prese il comando della rivolta,



L'arrivo in Svezia: «Domani, la Vasa!». Il dr. Paul Martin con Pierre Aubert e Denis Mast.

cacciò i danesi e fondò la dinastia che regnò sulla Svezia fino all'intervento dei Bernadotte. Per onorare questa leggendaria impresa di coraggio e patriottismo, gli svedesi hanno istituito, 51 anni fa, la Vasaloppet, la corsa di Vasa, che ogni anno raduna l'élite degli sciatori di fondo dei paesi scandinavi e dell'Europa occidentale; una prova particolarmente penosa in ragione della fedeltà al percorso medioevale e accidentato, al rigore del clima, al numero dei concorrenti e alla lunghezza integrale di 86 km.

Quando annunciai la mia decisione di partecipare una seconda volta a questa prova — avevo dovuto abbandonare a pochi km dall'arrivo nel 1973 — non incontrai che scetticismo o ammirazione mitigata da un sorriso...

«Dieci ore in piedi sugli sci, alla tua età... è pura follia, è insensato e certamente pericoloso per il tuo cuore». Questi avvenimenti non mi fecero rinunciare; mi allenavo razionalmente con gli sci, durante due mesi e mezzo, dopo una preparazione di corsa su strada o in foresta di 500 km in 6 mesi, tenendo conto della prova Morat-Friburgo. Il mio primo confronto con la Vasa m'aveva permesso di imparare molto per quanto concerne l'andatura, il genere di stile da adottare, il modo d'affrontare una tale prova. In gennaio e febbraio riuscii a totalizzare circa 1000 km, ricercando un'altitudine progressiva di 1000 m alle Rasses e al Bras-sus, di 1300 m nella valle di Conches, di 1800 m a Furi/Zermatt, raggiungendo tre volte 65 km in una seduta di allenamento, studiando sempre la forma di rifornimento minimo in bevande e glucosio.

Constatavi un poco per volta, e con qualche stupore, che la grande distanza non mi spossava, nel senso che su ogni distanza mantenevo fino alla fine il sentimento di potenza che permette di sostenere l'andatura della Vasa. In questa prova, controlli di passaggio eliminano i concorrenti che superano un tempo limite. Questo sentimento fisico, acquisito come una certezza, fece sparire da allora il famoso timore che s'impadronisce del corridore inesperto di fronte a una lunga e pericolosa prova, insormontabile, di primo acchito, quando la si esamina nella sua totalità.

La prima cosa che feci, praticamente e psichicamente fu di dividere la distanza in percorsi successivi, limitati dai posti di rifornimento e di controllo, e di redigere un orario dei passaggi corrispondenti a una stima adatta il più possibile alla mia forma fisica e al mio ritmo d'andatura che verificavo scrupolosamente nel corso dei miei ultimi allenamenti. Cosicché nel corso della distanza e a ognuno dei cinque posti di controllo ufficiali, risentivo una gioia inspiegabile e un incoraggiamento crescente constatando che mi trovavo nei tempi previsti, senza provare eccessiva fatica. Questa gioia è innanzitutto fisica e si traduce in una fiducia in se stessi, fiducia che si consolidava nel corso delle mie tappe; questa sicurezza fisica e mentale mi permetteva di scoprire, in pari tempo, la bellezza della prova e non il calvario che m'era stato descritto con i suoi sfinimenti e le sue sofferenze. Più m'avvicinavo alle ultime tappe, più risentivo questa euforia.

Tale è la prima lezione di questo sorvolo della mia Vasa. Mi piace ora ritracciarne alcuni incidenti.

Dopo una serata consacrata a una sapiente sciolinatura, un qualificato amico giurassiano, Alexis Garin, passò tre ore a cospargere i miei sci con 8 strati di sciolina scelta per una temperatura di 10 gradi sotto lo zero. Sei ore di sonno un'abbondante colazione composta di una scodella con corn-flakes, germi di grano, miele liquido e latte, due uova, due tazze di caffè e un gran bicchiere d'acqua mine-

rale con limone per trangugiare una compressa di sale. Eccoci equipaggiati in modo caldo e imbarcati su torpedoni per rifare, nella notte, questo tradizionale percorso da Mora a Salen, nel senso inverso della corsa. Alcuni dormono, altri discutono. La foresta è maestosa, ma ci sembra interminabile, più lunga di quanto ci sia apparsa sugli sci durante le nostre ore di sforzo. La nozione del tempo è una cosa relativa. Pian piano, le luci delle casupole, delle case che ospitano i corridori lungo tutto il percorso, le vetture sempre più numerose, annunciano l'avvicinarsi del luogo di partenza. Una piana larga 200 m e lunga un buon km fino alla famosa imboccatura, terrore dei concorrenti dove, infallibilmente, vanno a pigiarsi gli uni contro gli altri. Un servizio d'ordine ci dirige automaticamente, secondo i nostri numeri, sulla linea di partenza. Protetto dal freddo con una giacca imbottita, occorre aspettare riscaldandosi con esercizi e correndo sul posto durante un'ora e mezza. Discuto con Cyril Chessex, pronto accanto a me, sulle qualità del liquido caldo da bere lungo il tragitto e il numero delle pasticche di glucosio da sgracchiare (una ogni 5-8 km). Sarà tutto il nostro vettovagliamento. Lo stimolo sufficiente con ciò che l'organismo allenato ha messo in riserva, in emulsione fine di grasso e di glicidi. L'ora della partenza s'avvicina; ancora 5 minuti. È il momento di abbandonare gli abiti caldi; li ritroveremo a Mora in sacchi numerati che ogni corridore ha ricevuto. Tutti questi sacchi volteggiano come l'esplosione del superfluo! Poi, un curioso rumore s'alza dalla folla: è lo scalpaccio sul posto di 20 000 sci che stanno per lanciarsi e aprirsi un varco nella folla, quando un gran grido d'incoraggiamento e di «buona fortuna» che accompagna il colpo di cannone, metterà immediatamente 10 000 uomini di fronte alla loro propria avventura.

Ho il privilegio di non essere completamente abbandonato a me stesso. Un compagno, eccellente sciatore di fondo, si è incaricato di accompagnarmi fino alla fine e di fare da «coach». Si chiama André Pilet. «Infatti a destra, non lasciare questa traccia, spingi più forte sui due bastoni, non lasciarti rinchiudere, così va bene...». Poi, improvvisamente, eccoci tutti bloccati; proviamo sulla destra dove il flusso avanza e arrampica nello stretto passaggio dell'imboccatura. Eccoci, salendo lentamente, talvolta a lisca di pesce, ma comunque avanzando, e sempre stretti. Il sentiero sul ripido pendio misura più di un km; è un buon mezzo per mettersi in «fiato», ma si perde una buona mezz'ora, ad eccezione dei due gruppi di testa — l'élite e gli sciatori selezionati in seguito alle loro precedenti prestazioni — che beneficiano di una pista praticamente vergine e aperta. Per noi, questo rallentamento forzato ci permette di guardarci attorno: alzando la testa ammiro un largo e lungo tappeto brulicante di berretti e schiene, di molteplici colori vivi che spiccano sul bordo innevato degli abeti; contrasto rallegrante che si ritrova sempre nei costumi popolari del nord.

Finalmente eccoci sull'altipiano superiore: un paesaggio nordico. Una leggera bruma, abbacinante nella luce del mattino, rende la visibilità assai difficile. Gli sci scivolano rapidamente: stimolo a più di 12 all'ora; «Allunga la falcata — grida il mio accompagnatore — ad ogni passo puoi guadagnare ancora 20 o 30 cm. Ora spingi a fondo sui tuoi due bastoni, dopo l'1-2 cerca una migliore distensione. Bravo, sei rapido adesso, ma soprattutto rimani ben sciolto!».

La pista, già sciupata, fugge sotto i nostri passi e i nostri slanci scivolanti. Non ho che una preoccupazione: mantenere lo stile migliore e l'equilibrio, a causa delle false tracce ghiacciate che, quando meno lo si aspetta, fanno incro-

ciare la punta degli sci e provocano la caduta, fatale spesso per chi vi segue e che non vi può schivare.

Quante volte ho dovuto fare un salto a lato per evitare un uomo che cadeva dinnanzi a me? Nelle rapide discese il pericolo di cadere è pure frequente; avendo preso una velocità maggiore di quella di chi mi precedeva, non potendomi disimpegnare nè a destra nè a sinistra, incapace di frenare sul ghiaccio, mi sono trovato obbligato a divaricare gli sci ed «abbracciare», afferrandolo da dietro, un potente svedese che mandò un grido di sorpresa, restò solidamente sugli sci fino in fondo alla discesa dove potei liberarmi scusandomi in inglese; mi rispose «all right» con un gran sorriso. I nordici sono dei veri sportivi, ognuno cerca d'evitare l'incidente, il colpo di bastone, la rotella che s'infilava sulla punta del vostro sci e fa cadere bruscamente; ognuno s'ingegna e aiuta a liberarsi prudentemente e si riprende subito al proprio ritmo di falcata nella mandria sgranata di bestie migratrici, i cui colori danno più vita ancora a questa ebbra caccia. Ne faccio parte e cerco a ogni distensione del passo e a ogni spinta di bastone di mantenere la sua velocità. Le ore e i km passano, restando nelle proporzioni del mio calcolo nel quale ho tenuto conto degli stati più faticosi con queste lunghe salite in foresta.

Quando raggiungo il centro dello sforzo la mia forma è intatta. La mia concentrazione è pienamente sveglia prevedendo a ogni secondo il pericolo esterno sempre minacciante. Mobilito le forze vive di tutto il mio essere in questa strana lega di cuore, di fiato e di gambe, dei tendini e del pensiero, delle braccia e della volontà. Resto così, a ogni minuto che scorre, sulla soglia della fatica, senza veramente risentirla; questa fatica immediata di cui m'avevano detto che vi prende d'un colpo. Sentii chiamarmi allora da uno svedese atletico e sorridente, l'andatura del boscaiolo, tempie grigie, volto affaticato; si tenne alla mia altezza: «Che età avete?» — lo disse in inglese vedendo dal mio berretto ch'ero svizzero. «73, e voi?» — «69... ebbene, disse, voi siete il decano della corsa; sapete che, da noi gli uomini anziani che fanno la Vasa vengono chiamati gli uomini forti». Questa osservazione mi lusingò molto e lo ringraziai in un grande scoppio di risa!

Tutto succedeva come previsto, salvo un po' di ritardo sull'orario che avevo stabilito con un po' troppo d'ottimismo; non avevo potuto prevedere una caduta brutale e dolorosa che sconvolse leggermente il mio programma poichè mi occorre un certo tempo per rialzarmi e ripartire, dolorante. Ma che importa! Gli episodi di questa sagra eroica stavano per finire. A Eldris, ultimo controllo, mi restava da percorrere l'ultimo tratto di 7 km. Più volte il concorrente svedese dall'età degli «uomini forti» ed io ci siamo ritrovati fianco a fianco, poichè avevamo, con energia uguale, la stessa andatura da crociera. Quest'amico m'incoraggiava sempre con un sorriso e un «Heja» oppure con un «agganciatevi, amico termineremo insieme al di sotto delle 10 ore e, sapete, è una bella prestazione!».

Il giorno volgeva al suo termine e la pista solcata spariva alla vista. I miei occhi erano irritati da una congiuntivite dovuta alla luce bianca e al fine nevischio. Ma tutta la mia attenzione raddoppiava per evitare in questi ultimi km il minimo incidente, l'intoppo che rovina in un quarto di secondo otto mesi di sforzi e di lunga pazienza. Fortunata-

mente un veicolo militare, una specie di carro armato-escavatrice, c'incrociò con i suoi due fari che proiettavano la loro luce sulla pista. Veniva da Mora e ritracciava due piste parallele. Da quel momento fu un grande sollievo; nella semi-oscurità era facile allungare il passo scivolato e di mantenere l'equilibrio anche senza intravedere la traccia. Poco dopo uscimmo da una foresta già oscura per distinguere la luce dell'arrivo e il campanile tanto ricercato, tanto sperato della chiesa di Mora. Nell'ultima foresta la pista era picchettata con piccole lanterne che ci guidarono come in un racconto di fate. I rumori della folla e le luci del traguardo erano vicini. Non rimaneva da superare a lisca di pesce che il ponte di legno sopra il fiume per trovarsi sulla linea affascinante dell'arrivo. Abbordandolo, incrociai gli sci e mi trovai allungato sulla neve, ma fui rimesso immediatamente in piedi, sollevato da un uomo potente che sorvegliava il passaggio. E fra gli «Hurrah» e gli «Heja Svizzera», vivevo gli ultimi minuti commoventi di questa indimenticabile avventura che durò dall'alba a dopo il tramonto.

Un'allegria animale e sublime m'invase interamente nell'ultimo slancio di braccia e di gambe per passare sotto l'arco illuminato dell'arrivo. Caddi letteralmente nelle braccia dei miei amici che avevano terminato prima di me e mi attendevano per condividere la mia gioia: Boris Acquadro, Cyril Chessex, Alberto Tognetti, André Pilet, Denis Mast, il nostro consigliere tecnico che fu, a suo tempo, uno dei primi della Vasa, come oggi Alfred Kälin e Georges-André Ducommun. In quel momento, un uomo, di cui ancora ignoro il nome, mi abbracciò serrandomi nelle sue braccia vigorose: era «l'uomo forte» di 69 anni, felice con il suo grande sorriso di esprimere con questo gesto la nostra vittoria su noi stessi.

Questa gioia senza nome, l'avrei voluta gridare, in questi istanti unici, e meglio esprimerla ai miei amici presenti. Tolti i miei fragili sci, li stringevo a me in un gesto puerile. Erano scivolati così bene, resistito a tutti i colpi e m'avevano permesso di raggiungere il traguardo senza gravi incidenti.

Rientrando in albergo, madidi di sudore e con i piedi ghiacciati, Boris, felice pure lui della sua bella corsa, mi pose questa domanda: «Come la chiami, Paul, questa gioia d'esser riucito in una prova così dura e così esaltante?». La risposta mi venne spontaneamente: «Questa gioia, amico mio, io la chiamo giovinezza!».

Pensavo allora a quella facoltà misteriosa e coltivata dei miei giovani anni di campione che mi permisero di superare le mie più belle finali d'atletica, più difficili forse e così appassionanti: i miei 800 m alla finale dei Giochi olimpici del 1924 e le 1000 yarde che vinsi ai campionati d'America del 1930, a Nuova York. Era il tempo della mia giovinezza. La mia giovinezza... la riscoprivo di nuovo nel secondo stadio dello sforzo, dove tutta la volontà, tesa verso un solo scopo, fa risorgere il giovane di allora, infondendomi il vigore della sua età. «Occorre — ha detto Girardoux — comporre con il giovane che abbiamo come avo». Costui sentiva questa Vasa per me, mi teleguidava, mi trascendeva. Ho conosciuto fra la settima e ottava ora una tale ebbrietà fisica ch'ero ridiventato, per me solo e per un istante fuggitivo, un atleta olimpico.