

Intervista fatta dal candidato: Francesco Olivero

Intervistato: Gabriele Abate

Per questo esame di metodologia e storia dell'educazione fisica e dello sport si doveva scegliere uno sportivo praticante agonisticamente uno sport che non rientrasse nei principali interessi del candidato. Dopo aver pensato a quale sport potermi dedicare e appassionare per un giorno ho scelto di contattare e intervistare Gabriele Abate, corridore in montagna, classe 1979 che vive in Val di Susa, uomo "d'élite" nel suo sport. Premettendo che Gabriele è stato molto disponibile ospitandomi nel suo negozio per una accurata intervista sul suo metodo di allenamento e sulle sue abitudini giornaliere da sportivo e non



solo, devo ammettere che, anche con l'intervento di Marco Olmo in università, il mondo della corsa in montagna mi ha fatto capire che nello sport non conti esclusivamente la componente fisica, ma che l'aspetto mentale sia fondamentale ancor di più rispetto ad altri sport la resistenza è l'unica capacità che non diminuisce con l'età, grazie alla sua forte correlazione con l'aspetto psicologico; infatti questi grandi campioni devono sviluppare una capacità di concentrazione e una determinazione fuori dal comune per riuscire nelle loro imprese.

Ritornando a Gabriele tante sono le cose che mi ha raccontato e, appunto per questo, bisogna andare in ordine; come abbiamo già detto classe 1979, Gabriele corre dal 1991 cioè da quando aveva 12 anni. Prima che lo fermasse un problema al ginocchio nel 2014, Gabriele svolgeva tre allenamenti al giorno: portando avanti la sua attività in negozio (8-10 ore al giorno) di riparazione e manutenzione computer si svegliava alle 6.30 del mattino e praticava 10 minuti di riscaldamento e 30 minuti di ginnastica. Nella pausa pranzo, dopo aver aperto il negozio alle 8, Gabriele effettuava 50 minuti/1 ora di corsa in piano e alla sera, dopo aver chiuso il negozio, partiva per 1 ora/ 1 ora e mezza di corsa sempre in pianura. Secondo le sue tabelle, Gabriele percorreva 200 km a settimana. Tutt'oggi egli invece svolge solitamente uno, raramente due allenamenti al giorno. La domenica che il negozio è chiuso il nostro atleta svolge un allenamento lungo (per allenamento lungo Gabriele intende da 50 km a 80 km) mentre in settimana gli allenamenti giornalieri sono definiti "corti" e si aggirano intorno ai 10-20 km progredendo e arrivando alla domenica ai 50 km o agli 80 km in base alla vicinanza di gare e/o periodo di allenamento.

Gabriele ha un'alimentazione e uno stile di vita regolari, è papà di una bambina di 10 anni, e ha un'alimentazione dissociata dove prevalgono le proteine, mentre i carboidrati li assume solamente prima dell'allenamento lungo o della gara. In questo periodo effettua questo tipo di allenamenti perché sta preparando un ultratrail che si svolgerà il 30 Aprile, di 125 km con un dislivello di 5500 metri e che si effettuerà sugli appennini da Pontremoli a Bobbio.

Gabriele si allena da solo e senza la guida di un allenatore dal 2013. Come si può immaginare, mi racconta che purtroppo da questo sport non si ricaverà mai abbastanza dagli sponsor per permetterti di farne un lavoro prevalente; come nel suo caso che non hai mai smesso di lavorare nonostante le

vittorie e la fama che si è creato. Egli mi racconta che nel 2012, nel momento migliore della sua carriera, fu il primo corridore bianco a classificarsi tra i primi 5 al mondo e ricevette dagli sponsor una somma che si aggira tra i 7 e gli 8 mila euro.

Gabriele mi ha poi stilato una settimana tipo in preparazione della gara; da prendere in considerazione è la sua periodizzazione degli allenamenti. In preparazione alla gara, come può essere un ultratrail, egli effettuerà un mesociclo di 4 settimane (in questo periodo 3 saranno le settimane di carico e 1 sarà la settimana di scarico dove, molto importante, si dovranno ridurre le ripetute e il medio-lento diverrà progressivo), mentre per una gara amatoriale, ma sempre su lunghe distanze, effettuerà un microciclo che è tipicamente di 1 settimana (come quello descritto sopra che egli effettua tutte le settimane anche senza la presenza di una gara alla domenica).

### **Settimana tipo:**

#### **LUN**

1 ora di lento

#### **MAR**

1 ora di collinare

#### **MER**

20 minuti di riscaldamento; ripetute su pista o su percorso segnato; 10 minuti di defaticamento

#### **GIO**

40-50 minuti di lento

#### **VEN**

20 km medio-lento gara

#### **SAB**

30 minuti di lento

#### **DOM**

Gara o allenamento misto (si intende collinare, sali e scendi)

Negli ultimi tempi molti ragazzi e appassionati di corsa hanno iniziato a seguire Gabriele nei suoi allenamenti e nel suo modo di vedere e vivere la corsa; dal 2013 da quando non ha più un allenatore, Gabriele si è sempre allenato da solo o con una compagnia di 5-6 ragazzi che lo seguivano. Da qualche anno invece sono diventate sempre di più le persone che lo seguono e Gabriele fa a loro un po' da allenatore e da guida negli allenamenti, allenandosi anch'egli con loro, diventando un punto di riferimento sia nel metodo di allenamento sia nel modo di concepire e vivere uno sport come la corsa in montagna. Di seguito riporto il palmarès di Gabriele, ricco di vittorie e esperienze che sicuramente non dimenticherà mai.

### **PALMARES:**

**Vice Campione individuale 2005 di corsa in Montagna a Wellington (New Zeland)**

**Vice Campione Europeo 2011 di Corsa in Montagna a Bursa (Turchia)**

Quarto Classificato Campionati Europei Corsa in Montagna 2012 Denizli (Turchia)

Quinto Classificato Campionati Mondiali Corsa in Montagna 2012 Ponte di Legno 2012

Quinto Classificato Campionati Europei Corsa in Montagna 2007 Repubblica Ceca e 2010 Bulgaria

Titoli Mondiali a Squadre 04', 05', 07', 08', 11'

Medaglia d'Argento a Squadre 06', 09', 12', 13'

Medaglia di Bronzo 10'

Titoli Europei a Squadre 05',06',07',08',10',11',12'

**MAGLIE AZZURRE ASSOLUTE:** 17 (10 mondiali consecutivi dal 2004 al 2013 **RECORD**)

**MAGLIE AZZURRE JUNIOR:** 2

Vice Campione Italiano 06',07',12'

Campione Italiano Lunghe Distanze 2010 Domodossola

Campione Italiano Lunghe Distanze 2011 Trento - Bondone

Campione Italiano Lunghe Distanze 2012 Carovilli(IS)

Inoltre...

**PERSONALI:**

Maratona 2.20.34 Milano (2008) 13° assoluto, 2° italiano !

½ Maratona 1:06.19 Padenghe sul Garda(BS) (27/11/2011)

10 KM 30.40

5KM 14.20

3KM 8.13

1,5 Km 3.53

**ALTRI TRAGUARDI PERSONALI:**

-Vittoria nella maratona di Trino

-Terzo classificato maratona di Pisa

-Maratona di New York del 2009 corsa come top runner (partenza dalla prima fila) ; 2.32 ore, 78° assoluto

-Vittoria in uno strong-man (gara con presenza di ostacoli naturali).



Con il suo esempio, Gabriele, ha dimostrato che con passione e tenacia si può arrivare ad eccellere nello sport, continuando a vivere la propria quotidianità. Come un moderno Superman, quando si spoglia dei panni del tecnico informatico, si trasforma in un eroe delle montagne.