

Correre più degli uomini: nelle ultramaratone le donne sono più forti



di Riccardo Bruno



Jasmin Paris, Camille Herron, Courtney Dauwalter

Se si cercava un simbolo di un tema sempre più ricorrente, che nelle ultramaratone, dove l'ostinazione conta più della forza, le donne riescono a superare gli uomini, allora **Jasmin Paris** è perfetta. L'atleta britannica, 35 anni, un dottorato di ricerca in medicina all'Università di Edimburgo, ha appena vinto la massacrante Montane Spine Race, 431 chilometri conclusi in poco meno di tre giorni e mezzo. Soprattutto si è lasciata dietro maschi e femmine, migliorando di ben 12 ore il record della gara. E se non bastasse, nei pochi momenti di sosta, ha prelevato il latte per la sua bimba di 14 mesi. «Nel finale avevo le allucinazioni, vedevo spuntare animali ovunque» ha ammesso. Ma nulla è riuscito a fermare la mamma campionessa.

TRACCIATI IMPERVI Jasmin è solo l'ultima delle donne che sbaragliano gli uomini. Nel 2017 **Courtney Dauwalter** vinse la Moab 240 Race lungo le rive del Colorado distanziando il secondo, un maschio, di una decina d'ore. Qualche mese dopo **Camille Herron** ha stabilito il record assoluto di corsa trail sulle 100 miglia. Davvero quando si va oltre i 42,195 chilometri della maratona, quando le distanze si allungano e i tracciati diventano impervi, il divario tra i generi si assottiglia a tal

punto che le donne diventano più competitive?

POTENZA MUSCOLARE O MENTE? «Sono convinta che noi abbiamo una carta in più, che è la mente. Non mi piace la parola sofferenza, ma credo che siamo predisposte più degli uomini a tener duro». **Francesca Canepa** lo scorso anno è stata la prima italiana a vincere l'Ultra trail del Monte Bianco, probabilmente la corsa in montagna più prestigiosa al mondo. Laureata in psicologia, 47 anni, ha riflettuto a lungo su quale può essere il segreto della forza che trovano atlete come lei quando le prove diventano estreme. «Bisogna riconoscere che tra il più forte degli uomini e la più forte delle donne vince ancora il primo — premette —. Ma su terreni dove conta meno la potenza muscolare, noi donne siamo in grado di sopportare meglio la fatica, un piccolo dolore o un'inflammazione. E poi gli uomini sono più competitivi, e ciò può trasformarsi in uno stress maggiore dopo tanti chilometri. Tutti patiscono quando vengono superati, ma se un uomo vede una donna passare avanti allora può andare in tilt».

LA FISIOLOGIA Le ultramaratone non solo hanno chilometraggi da far paura, in più quasi sempre si corrono in condizioni ambientali difficili, in poche ore si passa dal caldo eccessivo al sottozero degli attraversamenti in vetta. Conta conoscere se stessi, i propri limiti e ridurre i riposi allo stretto necessario. C'è chi non dorme per giorni, chi si appisola solo per un quarto d'ora. Jasmin Paris, alla fine delle sue interminabili 83 ore, ha riconosciuto che la cosa più difficile è stata correre al buio per due terzi del tempo, lottando con la mancanza di sonno. Non ci sono ancora studi certi che dimostrino che le donne posseggano caratteristiche fisiologiche diverse e più adatte a cimenti di questo tipo. Si è ipotizzata la migliore attitudine femminile di usare come energia i grassi piuttosto che i carboidrati, oppure un minore sforzo dell'apparato cardiocircolatorio a fronte di una muscolatura meno sviluppata.

LA SOGLIA DEL DOLORE La biologa evolucionista Heather Heying, dopo i successi della Dauwalter, spiegò sul New York Times che la motivazione poteva risiedere nel fatto che le donne affrontano la gravidanza, sanno da sempre come gestire fatica e dolore. Francesca Canepa concorda: «Ho continuato a fare snowboard fino al giorno prima che nascesse il mio primo figlio, e sci di fondo con il secondo. Abbiamo sicuramente una soglia del dolore più alta. Ma in competizioni come queste, bisogna sapere che la natura è sempre la più forte di tutti, uomini e donne. Ecco, forse noi abbiamo una capacità maggiore di entrare in sintonia con l'ambiente che ci circonda».

19 gennaio 2019 (modifica il 19 gennaio 2019 | 23:14)
© RIPRODUZIONE RISERVATA