



## È tempo di scialpinismo Il metodo Elghufs aiuta nella preparazione

PER CHI AMA FREQUENTARE LE MONTAGNE LOMBARDE LUNGO TUTTO IL CORSO DELL'ANNO, INVERNO FA RIMA CON NEVE E, INEVITABILMENTE, CON LA PRATICA DELLO SCIALPINISMO. È una disciplina sportiva che richiede grande dedizione, impegno e una buona preparazione atletica. Elementi che non possono essere sottovalutati soprattutto da parte di chi intende cimentarsi in competizioni o in escursioni impegnative. Monti e vallate delle province della nostra regione, dove le terre alte caratterizzano il territorio, offrono numerose opportunità. Se ne possono trovare di ogni livello di difficoltà, adatte ai sempre più numerosi appassionati. Non tutti hanno però la fortuna di potersi allenare con gli sci ai piedi con regolarità. Tuttavia, più si avvicina la «stagione delle pelli», più è importante che il gesto atletico simuli quello utilizzato in gara o nelle proprie uscite. Ecco perché, per esempio, si utilizzano gli ski roll o si segue il metodo denominato Elghufs. Quest'ultimo è nato per lo sci di fondo e ben si adatta anche allo skialp. Consiste nell'utilizzare un'andatura ibrida, una via di mezzo tra la corsa e la camminata con i bastoncini. Può sembrare facile, ma per eseguirla nel modo corretto ci vuole molta pratica. I metodi di allenamento sono comunque diversi. Si va dai lavori in salita a piedi, con o senza bastoncini, fino alle pedalate in mountain bike per stimolare meccanismi fisiologici molto vicini allo ski alp race.

### ANDREA BEGNIS Preparatore atletico

#### «Ma anche ski roll e pedalate in mountain bike»

Andrea Begnis, 35 anni di Albino (Bergamo), è titolare dello studio sportivo Atf-Andrea training factory. Scialpinista, climber e ultrarunner, è laureato in scienze motorie e segue la preparazione atletica di sportivi professionisti e di semplici appassionati.

#### Quali allenamenti consiglia, specifici per lo scialpinismo?

«Si va dal più tradizionale ski roll all'innovativo metodo Elghufs preso a prestito dallo sci di fondo. Quest'ultimo mette insieme corsa e camminata con i bastoncini e, come per ogni cosa nuova, è fondamentale praticarla con molta calma. In

mezzo, importanti, ci stanno le pedalate in mountain bike e i lavori in salita a piedi».

#### Anche lei è uno sportivo. Quali discipline pratica?

«Ho iniziato a sciare a 14 anni con lo Sci club Roncobello. Attorno ai 23 anni mi sono avvicinato allo scialpinismo, che ho praticato sia come amatore sia a livello agonistico. È seguito il periodo dell'arrampicata e poi della corsa, soprattutto mettendomi in gioco su distanze ultra come il Tor 130-Tot Dret e l'Ultra trail del lago d'Orta».

#### Da quanto tempo si occupa di sport a tempo pieno?

«Lo studio Atf-Andrea training factory ha compiuto i due anni lo scorso ottobre. Ho voluto creare questo spazio per tutti gli appassionati outdoor con una vocazione per gli sport endurance praticati in montagna. Qui si lavora sia con atleti professionisti sia con amatori e li supportiamo



per la realizzazione dei loro piccoli o grandi progetti».

#### Quanti atleti segue e per quali sport li prepara?

«Al momento seguo 27 persone, ognuna con obiettivi e capacità differenti. In particolare per il trail e l'ultra trail. In questa stagione tornano in studio anche gli scialpinisti. Non mancano però appassionati di mountain bike, triatleti e un paio di ragazzi intenzionati ad affrontare viaggi-avventura e spedizioni. Si rivolgono a me pure persone che intendono semplicemente mantenersi in forma con un programma di allenamento personalizzato».