

“CORRO E MI SENTO LIBERO”

DI/BY SARA DEFRANCESCO

LA STORIA DI CESARE MAESTRI, GIOVANE ATLETA DI CORSA IN MONTAGNA CHE AMA L'AMBIENTE. INGEGNERE, IL 15 NOVEMBRE 2019 SI È LAUREATO VICE-CAMPIONE DEL MONDO DI CORSA IN MONTAGNA.

“Mi piace correre, mi sento libero, sei solo tu e la natura, la montagna. Mi sento leggero, sto proprio bene quando corro, anche quando finisco una gara. Se poi vinco, sento l'adrenalina che si scarica, è una sensazione bellissima”.

“I like to run. I feel free. It's just you, nature and the mountain. I feel light. I feel really good when I run, even at the end of a race. And if I win, I feel this release of adrenaline. It's a wonderful feeling.”

La corsa vera inizia a 17 anni. “Ho visto che andavo bene e sono andato avanti”. Il suo promotore, Marco Borsari, è stato l'allenatore della squadra di atletica leggera della Val del Chiese e “papà” di molti giovani atleti della valle (scomparso purtroppo nel 2011). Cesare lo ricorda con ammirazione e ci parla anche del suo compagno valligiano che da sempre corre con lui, il giovane **Yeman Crippa** che quest'anno è entrato nella storia del mezzofondo italiano con il record nei 10.000. Perché anche Cesare fa un po' di atletica. Yeman, tre anni più giovane di Cesare, è ottavo al mondo. Cesare è Campione Italiano di corsa in montagna 2019 e vice-campione del mondo 2019. Poi c'è anche il fratello di Yeman, Nekagenet Crippa, Campione italiano di mezza maratona (ottobre 2019). Corrono e si allenano spesso insieme, tagliano traguardi e battono i record dei più forti. È nella corsa in montagna che Cesare eccelle. È senza dubbio il

“When I Run, I Feel Free”

Cesare Maestri, a young mountain runner, 2019 Italian champion, and an engineer who loves the environment, on November 15, 2019 he became World Mountain Running vice-champion.

His running began in earnest at 17. “I saw that I was good, so I kept going.” His promoter, Marco Borsari (who sadly died in 2011), was the coach for the Val del Chiese athletics team and “dad” to many young athletes in the valley. Cesare remembers him with admiration and also talked to us about another local who has always run alongside him, **Yeman Crippa**, the middle-distance runner who broke the Italian record for the 10,000 meters, because Cesare, too, does a bit of track and field. Yeman, who is three years younger than Cesare, is number eight in the world. Cesare is the Italian Mountain Running Champion of 2019 and World vice-champion..

Il 15 novembre 2019 a Villa La Angostura in Argentina, il “Runner delle Dolomiti” ha conquistato la medaglia d'argento ai Mondiali di corsa in montagna

On November 15, 2019 in Villa La Angostura in Argentina, the “Runner of the Dolomites” won the silver medal in the world mountain running championships.



(F. Modica)

CESARE MAESTRI

“...Dalle scarpe di una persona si capiscono tante cose. Dove va. Dov'è stata”.

“[T]here's an awful lot you can tell about a person by their shoes. Where they're going, where they've been.”

cit. Forrest Gump, 1994.

Guardiamo le scarpe di questo ragazzo, Cesare Maestri, e capiamo subito dove va. In Patagonia a correre il Mondiale.

Lo incontriamo alla vigilia della sua partenza. Classe 1993, è la nuova promessa italiana della corsa in montagna. Viso sorridente e tanta grinta nelle gambe.

Residente a Borgo Lares, laurea in Ingegneria energetica all'Università di Trento e Bolzano nel 2018, è oggi ingegnere presso Heliopolis Spa a Trento.

Il tutto ha inizio in un piccolo paesino adagiato nelle valli ai piedi delle Dolomiti di Brenta. Un ragazzo sincero e genuino, ama la montagna, a 5 anni è già in cima al Carè Alto. Lo sport è sempre stata la sua passione: come tutti i ragazzi della valle inizia con il calcio, lo sci (di fondo nel suo caso) e la bici da strada.

E poi comincia a correre.

When we look at the shoes of the young Cesare Maestri, we know right away where he's headed. To Patagonia for the world championships.

We met with him on the eve of his departure. Born in 1993, he is Italy's up-and-coming star of mountain running, with a smile on his face and a whole lot of determination in his legs.

A resident of Borgo Lares and with a degree in energy engineering from the University of Trento and Bolzano completed in 2018, he is now an engineer at Trento's Heliopolis S.p.A.

It all began in a small village nestled at the feet of the Brenta Dolomites with a wholesome, honest young boy who loved the mountains and had reached the summit of Carè Alto by the age of 5. Sport has always been a passion of his. Like all young boys in the village, he started out with soccer, skiing (cross-country in his case), and road cycling.

And then he began to run.

CESARE INSIGHTS

Titoli Italiani juniores e promesse
Italian juniors and young talents titles

Maglia azzurra under 23 nel cross
Blue jersey under-23 in cross-country

2014

Vittoria Snowdon di Llanberis
Winner at the Snowdon International
in Llanberis

2016

**Vic campione nazionale di corsa in
montagna lunghe distanze**
Joint Italian long-distance mountain
running champion

**Campione d'Italia a staffetta di corsa
in montagna**
Italian mountain running relay champion

2017

**Titolo Italiano assoluto di corsa in
montagna lunghe distanze**
Italian long-distance mountain running
champion

**Vic campione Italiano di mezza
maratona**
Joint Italian half-marathon champion

2018

Primo posto nel Fletta Trail, 2018
First place in the Fletta Trail

**Secondo posto ai Campionati Italiani
di corsa in montagna a Saluzzo**
Second place at the Italian Mountain
Running Championships in Saluzzo

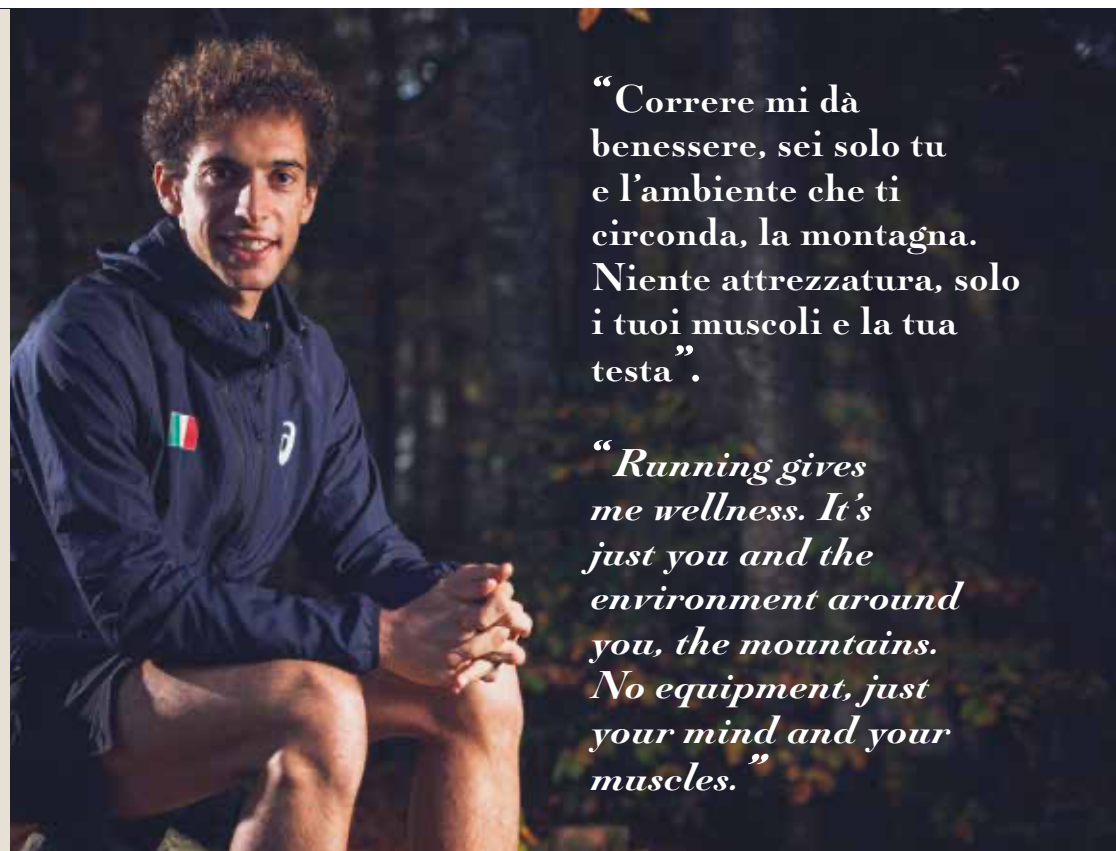
**Primo Europeo a vincere la Mount
Washington Race in Usa**
First European to win the Mount
Washington Race in the US

2019

**Primo posto con record assoluto
al Fletta Trail,**
First place in the 2019 Fletta Trail

**Campione Italiano di corsa
in montagna**
Italian Mountain Running Champion

Vice campione mondiale
World vice-champion



“Correre mi dà benessere, sei solo tu e l'ambiente che ti circonda, la montagna. Niente attrezzatura, solo i tuoi muscoli e la tua testa”.

“Running gives me wellness. It's just you and the environment around you, the mountains. No equipment, just your mind and your muscles.”



Cesare Maestri nello scatto di Federico Modica. Al traguardo del Fletta Trail. Il Mondiale argentino. Cesare Maestri in the photo by Federico Modica. At the finish line of the Fletta trail. The world race in Argentina.



dominatore della scena del mountain running italiano 2019: vittoria schiacciante alla Ciaspolada, la gara mondiale di corsa con racchette da neve della Val di Non; quinto posto individuale ai Campionati Europei di corsa in montagna a Zermatt ed argento a squadre; primo posto con record al Fletta Trail a Malonno (gara internazionale di 21 km di corsa in montagna); gradino più alto del podio anche ai **Campionati Italiani individuali di corsa in montagna** in sola salita; quarto posto al Cross Internazionale della Vallagarina e miglior italiano. Soprattutto Campione Italiano assoluto 2019 di Corsa in montagna con 40'08" taglia il traguardo del Campionato Italiano di corsa in montagna salita e discesa che si è tenuto ad Arco il 22 settembre 2019.

Come ci si prepara per correre ai Mondiali?

“Con umiltà. È quella che mi ha insegnato Marco Borsari. Lui è stato il mio primo allenatore, mi ha trasmesso tanto. Mi ha

insegnato che anche se sei il più forte, bisogna rimanere con i piedi per terra e considerarti fortunato per ciò che fai, già solo per il fatto di poter correre. Mi ha insegnato il rispetto per gli altri, per chi corre con noi e per i nostri avversari. Corro con il mio amico Xavi (Xavier Chevrier) da anni, e il rispetto tra di noi è ciò che ci fa vincere”.

Ci sono campioni ai quali ti ispiri?

“Mi ispiro a Kilian Jornet. Atleta spagnolo, è scialpinista e trail runner, ora fa il record di cime, ovviamente di corsa. Ha conquistato la vetta più alta del mondo nel 2017. Mi voglio avvicinare a lui, ha delle capacità tecniche ed atletiche fuori dal comune”.

Prossimo traguardo i Mondiali in Patagonia il 15 novembre. Come ti senti a rappresentare il tuo Paese nel mondo, ad essere uno tra i più forti mountain runner?

“Le aspettative sono alte. Ho corso un'ottima stagione quest'anno. Sono

campione italiano e dunque punto in alto. È il mio secondo Mondiale, il primo è stato quello nel 2017 a Premana. Dunque, un po' conosco l'atmosfera, la sensazione di avere puntati tutti gli occhi del mondo addosso. Quest'anno è diverso, ci arrivo da campione italiano e voglio fare al meglio. Siamo una bella squadra, con Alex Baldaccini, Nadir Cavagna e Xavier mi sento a mio agio, corro bene con loro”.

Quali avversari temi di più?

“Kenia, Uganda, Usa sono le squadre migliori. Per gli individuali è difficile fare pronostici, anche se gli africani sono i più forti. Bisogna andare lì e giocarsela al meglio. Il nostro obiettivo è un podio a squadre, i primi tre fanno punteggio”.

Qual è stata la più grande vittoria sportiva nella tua carriera?

“Quando ho vinto quest'anno il Fletta Trail. È stata una gara storica. Il record era di un eritreo, Petro Mamu, ma io ho avuto la meglio, negli ultimi tratti ho dato tutto

Then there is Yeman's brother, Nekagenet Crippa, the Italian half-marathon champion (October 2019). They often run and train together, setting records and beating some of the world's best runners. Mountain running is where Cesare excels. He is, without doubt, the dominant force on the 2019 mountain running scene in Italy, including: a convincing win at the Ciaspolada, the international snowshoeing race in Val di Non; fifth place in the individuals at the European Mountain Running Championships in Zermatt and a silver in the team competition; first place in record time at the Fletta Trail in Malonno (an international 21 Km mountain running race); top spot in the individuals at the **Italian Mountain Running Championships** (uphill); and fourth place at the Vallagarina international race, and the top Italian there. Above all, he is the 2019 overall Italian Mountain Running Champion,

crossing the finish of the Italian Mountain Running Championships (uphill and downhill), held in Arco on September 22, 2019, with a time of 40'08”.

How do you prepare for running in the World Championships?

“With humility. That's what Marco Borsari taught me. He was my first coach, and he gave me a lot. He taught me that, even if you're the best, you need to keep your feet on the ground and consider yourself fortunate for what you have, even for just being able to run. He taught me respect for others, for those who run with us and for our adversaries. I've been running with my friend Xavi [Xavier Chevrier] for years, and the respect we share is what helps us to win.”

Are there champions you look up to?

“I look up to Kilian Jornet, a Spanish ski mountaineer and trail runner who is now setting summit records, running



Mondiali 2017.
Europei 2019.
Alla "Ciaspolada"
della val di Non.

World championships 2017.
European championships 2019.
During the "Ciaspolada"
in Val di Non.



"Kenya, Uganda and the USA have the best teams. As far as individuals, it's hard to say, although the Africans are the strongest. We'll have to go there and give it our best. Our goal is a team podium; the top three finishes are counted."

What's been the greatest win in your career?

"When I won the Fletta Trail this year. It was a historic race. The record was held by an Eritrean, but I got the better of him. Towards the end, I gave it all that I could, and I beat the record with a time of 1h 25'26". Even I couldn't believe it at first. Then I was out of commission for two weeks."

What's been your greatest victory in life?

"Last year, I got my degree in energy engineering. It's a subject with close ties to my passion, to who I am. Running in the mountains, you understand the beauty of nature and the importance of protecting the environment. I want to do something tangible to stop all that we are doing to our planet, and developing and promoting clean energy is one of the routes I want to pursue." Thank you, Cesare. The road is yours to be run. Your path is clear, and who knows where your strength and dedication will take you. •

of course. He conquered the world's highest summit in 2017. I'd like to get close to him. He has some extraordinary technical and athletic skills."

Next stop, the Worlds in Patagonia on November 15. How does it feel to represent your country around the world, to be one of the best mountain runners?

"Expectations are high. I had a great season this year. I'm the Italian champion, so I've set my sights high. It's my second World Championships. My first was in Premana in 2017, so I'm a bit familiar with the atmosphere, the feeling of having all the world watching you. This year is different. I'll be there as the Italian champion, and I want to give it my best. We've got a great team; I feel at ease with Alex Baldaccini, Nadir Cavagna, and Xavier, and I run well with them."

Which adversaries do you fear most?

UNA BUONA FETTA
DELL'ATLETICA LEGGERA
ITALIANA DEL MOMENTO
È NATA E CRESCIUTA IN
GIUDICARIE.

A FAIR CHUNK OF
ITALY'S CURRENT CROP
OF TRACK AND FIELD
STARS WERE BORN AND
RAISED IN GIUDICARIE.

quello che potevo e ho battuto il record assoluto con un tempo di 1h 25'26". Non ci credevo nemmeno io all'inizio. Poi, per due settimane, sono stato ko".

Qual è stata invece la tua più grande vittoria di vita?

"Lo scorso anno mi sono laureato in Ingegneria energetica. È una materia strettamente legata alla mia passione, a quello che sono. Correndo in montagna ti rendi conto della bellezza della natura e dell'importanza della salvaguardia dell'ambiente. Voglio fare qualcosa di concreto per fermare ciò che stiamo facendo al nostro pianeta. E sviluppare e promuovere l'utilizzo di energie pulite è una delle strade che voglio percorrere".

Grazie Cesare, la tua strada è tutta da correre, la tua corsa è limpida, e chissà dove ti porteranno la tua forza e resistenza. •



Un'emozione che continua.
**INSIEME,
ANCORA PIÙ FORTI.**

gruppocassacentrale.it