



FKT – Fastest Known Time una disciplina in continua crescita

Il **Fastest Known Time (FKT)** è una disciplina che ha preso campo nel mondo del trail running. Si tratta di una sfida individuale che consiste nel battere i tempi stabiliti su tracciati a lunga distanza. I corridori devono affrontare condizioni estreme, avventurarsi in territori sconosciuti e sfidare se stessi per raggiungere l'obiettivo il più velocemente possibile.

Gli atleti che partecipano a questo movimento sono incoraggiati a sfidare se stesse e a cercare di superare i propri limiti.

In questo articolo esamineremo da vicino cos'è l'**FKT**, come funziona e come alcuni degli atleti più noti hanno conquistato un posto nella storia di questa disciplina.

Cos'è il Fastest Known Time?

Fastest Known Time (FKT) è una forma di corsa competitiva basata sui tempi più veloci in cui i corridori completano percorsi specifici.

Questo stile di corsa è stato sviluppato da Peter Bakwin che insieme al suo amico Buzz Burrell nel 1998 decisero di percorrere il Colorado Trail lungo poco più di 800km nel minor tempo possibile.

L'obiettivo principale del FKT è quello di incoraggiare i corridori ad **esplorare le proprie capacità fisiche e mentali, mettendo alla prova i propri limiti**.

Inoltre, i corridori possono anche competere con altri membri della comunità di corsa, per vedere chi riesce a completare un percorso nel tempo più veloce.

Una volta che il tempo viene stabilito, diventa il FKT per quel particolare percorso.

Come funziona una gara di Fastest Known Time?

Le gare FKT sono diverse dalle gare tradizionali in quanto non prevedono alcuno start o arrivo ufficiale. I corridori devono registrare il loro tempo con l'aiuto di un dispositivo GPS o di un cronometro, ed è responsabilità del corridore mantenere la traccia del proprio tempo durante tutto il percorso.

Per stabilire un FKT, i corridori devono completare il percorso in modo autonomo e senza alcun aiuto esterno, ovviamente il record può essere superato da altri corridori, che si cimenteranno in futuro sullo stesso percorso.

Le regole del FKT sono molto semplici:

- i corridori devono completare il percorso in modo autonomo, senza l'aiuto di mezzi a motore o mezzi meccanici;
- devono rispettare tutte le leggi locali e nazionali di dove si svolge il percorso;
- devono portare con sé tutto l'equipaggiamento necessario per la sicurezza personale durante la corsa.
- devono usare la traccia GPS o un cronometro registrato come riferimento per la registrazione dei tempi sul campo.

Quali sono i principali percorsi per le gare FKT?

I percorsi più popolari per le gare FKT includono sentieri escursionistici come l'Appalachian Trail, il Pacific Crest Trail, John Muir Trail negli Stati Uniti, la Camino de Santiago in Spagna e l'Alta Via 1 nelle Alpi italiane.

Altri percorsi popolari includono strade panoramiche come la Strada delle Dolomiti in Italia e la Strada della Costa Azzurra in Francia.

Le gare FKT sono anche organizzate su montagne, come il Monte Bianco o il Monte Cervino, famose sono le sfide tra **Bruno Brunod**, **Kilian Jornet** e **De Gasperi** che si sono contesi il **record di velocità nelle scalate di corsa** di queste grandi montagne.

Vantaggi e svantaggi del FKT

Uno dei principali vantaggi del FKT è che offre agli atleti la possibilità di mettere alla prova se stessi contro il tempo e altri corridori nello stesso ambiente naturale senza dover fare affidamento sull'organizzazione di eventi tradizionali.

Inoltre, può consentire a chiunque di sfidare se stesso ed esplorare i propri limiti fisici e mentali in modo sicuro e guidato dal buon senso. D'altra parte, ci sono anche alcuni svantaggi associati al FKT: ad esempio, stabilire un nuovo record potrebbe richiedere molto tempo; altresì, i corridori devono spesso affrontare condizioni meteorologiche difficili durante le loro corse, con il rischio di ferirsi, di incorrere in infortuni gravi o persino morire a causa dell'esposizione a condizioni ambientali estreme.

Il **Fastest Known Time** sta avendo una grande diffusione in tutto il mondo, con l'impegno di atleti di tutti i livelli, l'utilizzo di abbigliamento, accessori e tecnologie innovative questo movimento sta portando a nuovi livelli di performance.

La sfida del FKT offre un'esperienza unica e ispirazionale per tutti coloro che vogliono spingere i propri limiti.