



DOLOMITI SKY RUN Giozzet, Menardi e Ottone protagonisti alla presentazione

I segreti della corsa più dura

Alessia Trentin

BELLUNO

«Prendi per mano il tuo limite e portalo al traguardo», ma come? Come ci si prepara ad un ultra trail da 136 chilometri, con 11.800 metri di dislivello tutti in montagna e un consumo di calorie stimato attorno alle 13mila? Quanti allenamenti a settimana? Con quale spirito e quale passo affrontare i primi chilometri di corsa e poi, quando la fatica taglia le gambe, arrivare motivati alla fine? A queste e ad altre curiosità è stata data risposta sabato, nella serata organizzata dal team promotore della prima edizione della Dolomiti Sky

Run, la corsa lungo il percorso dell'alta via numero 1 in programma dal 4 al 6 luglio, al caffè Deon di piazza dei Martiri. Ad aver attirato una trentina di persone all'appuntamento è stata la possibilità di guardare in faccia chi il percorso l'ha già fatto, capire dalle sue parole la difficoltà, misurare la propria capacità dall'esperienza altrui. Arturo Giozzet, Giuseppe Menardi e Rinaldo Ottone sono stati i protagonisti dell'aperitivo, in quanto primi ad aver compiuto il tragitto della famosa alta via, che sarà poi il percorso della gara, in meno di ventiquattro ore. Chi lo fa in vacanza, per puro piacere di cammi-

nare in montagna, ci impiega una media di 6-10 giorni. Alla testimonianza del trio, che ha raccontato com'è nata la pazzia di un'avventura tanto impegnativa e ha offerto consigli e commenti ai presenti, si è aggiunta l'intervista a chi l'avventura la vivrà per la prima volta a luglio con la Dolomiti Sky Run e sta ora preparando il fiato e scaldando i muscoli, il trentottenne bellunese Igor De Martin. «Considerato che durante la settimana lavoro - ha raccontato ai presenti lo sportivo - penso di riuscire a fare solo qualche uscita breve tra lunedì e venerdì e di concentrare nei fine settimana gli allenamenti con distanze lunghe e

dislivelli importanti. Questo almeno nei tre mesi precedenti alla gara». Una sfida che molti affronteranno, come De Martin, con lo spirito guerriero di chi ha solo se stesso con cui misurarsi, senza ambizioni di vittoria, con il solo obiettivo di arrivare al traguardo in piazza dei Martiri a Belluno entro il termine della corsa, fissato tra il 5 e il 6 luglio. «Le iscrizioni sono state aperte l'11 gennaio - spiega Fabio De Mas, dell'organizzazione - e finora le adesioni sono state 220, ci attendiamo di arrivare a 350 circa. D'altra parte, sarà tra le gare più difficili al mondo, per la lunghezza e il dislivello, più dura anche della Mont Blanc».



La sfida è fare
l'alta via n. 1
in tre giorni
anziché sei

ESTREMA
Fra le corse in
montagna
questa è una
delle più dure,
con 136
chilometri e un
dislivello di
quasi 12
chilometri