

La sfida ai giganti: 330 chilometri sulle montagne

Pubblicato: Venerdì 7 Settembre 2012



330 chilometri a piedi, tra prati e rocce e vette. 24mila metri di dislivello in salita, come salire dal mare fino in cima al K2 per tre volte di fila. **Tutto, in poco più di sei giorni.** Sono i numeri spaventosi del **Tor de Geants**, la **super-prova di endurance** che si snoda tra le montagne della Val d'Aosta: al via della **terza edizione questo sabato ci sarà anche Luca Introini, 37enne di Samarate**. «Sarà una sfida contro me stesso, in questo genere di gare l'imprevisto è dietro l'angolo e si rischia di non arrivare al traguardo. **Il mio obiettivo è questo: finire la gara**», spiega Luca (nella foto a sinistra). La sfida è di quelle estreme ma affascinanti anche perché mettono il singolo di fronte a se stesso, lo chiamano a raggiungere il limite ultimo del corpo umano.



Così anche Luca Introini vuole mettersi alla prova: «Mi sono preparato con diverse gare, di lunghezza massima di 50 km», spiega. **Di professione fa l'impiegato in una concessionaria di camion a Besnate**, la montagna l'ha scoperta da pochi anni: nell'ultimo mese ha intensificato la preparazione, con corse nei boschi («mi piace di più allontanarmi dalle strade, è anche meno noioso») ma anche con qualche esercizio specifico per il dislivello: «Ho fatto non so quante volte le scale di Crenna». E **in effetti il dislivello da affrontare è impressionante**, i passaggi oltre i duemila metri quasi non si contano, sono una parte consistente della gara. **Il via sarà dato lunedì pomeriggio da Courmayeur, i concorrenti avranno a disposizione 150 ore per arrivare al traguardo** (entro sabato alle 16), passando per alcuni punti di controllo: i ristori dove si potrà mangiare in totale sono 81. «E poi ci sono i punti di controllo, dove si può anche dormire. È importantissimo alimentarsi e dormire in modo corretto: arrivare al punto di soffrire fame o sonno significa aver già perso, essere pronti per il ritiro».



Moltissima cura deve essere prestata al vestiario e alla cura delle calzature, per non rischiare di ritrovarsi al punto di non riuscire a reinfilarci gli scarponi, per i piedi troppo gonfi. E allora **la sfida si dimostra non solo sportiva e fisica, ma anche di organizzazione “logistica”**: «Ai rifornimenti non c'è neanche un bicchiere di plastica, per evitare rifiuti: e su questo sono molto fiscali, non avere il bicchiere significa non partire da Corumayeur». **Si marcia anche di notte, ognuno decide il proprio passo** ma comunque bisogna usare tutte le ore disponibili. Altro aspetto, la sveglia, che ognuno deve darsi da sé al termine dei momenti di sonno: «non c'è nessuno che ti sveglia. Se rimani addormentato rischi di perdere tempo prezioso sulla tabella di marcia». Una sfida dura, che è ricompensata dagli splendidi paesaggi attraversati e dalla sensazione unica che si prova a vincere la sfida con se stessi e arrivare al traguardo di una prova che ha dell'incredibile.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it