

Una settimana di sport, risate e amicizia

Pubblicato: Sabato 24 Agosto 2013



Gite, grigliate in mezzo alla natura, bagni in laghetti azzurrissimi, risate con gli amici e soprattutto tanta voglia di condividere una passione: l'atletica.

L'idea venne 25 anni fa a **Silvano Danzi, tecnico di mezzofondo del Cus dei Laghi** che per la prima volta propose ai suoi atleti **una settimana di allenamento in quota a St. Moritz nel Canton Grigioni**, località molto frequentata anche dagli sportivi professionisti in quanto ben attrezzata di strutture e impianti oltre a essere situata ad un'altezza ideale per allenarsi (1800m).

La proposta si rivelò vincente. Da quella volta, ogni anno sono arrivate **sempre più richieste di partecipazione** non solo da **Varese** ma anche da **Lecco**. Tra gli aspiranti partecipanti anche **Carmine Pirella**, presidente e allenatore dell'atletica Gavirate, che presto entrò a far parte dell'organizzazione.

Anche quest'anno, **ben 90 ragazzi dall'età compresa tra gli 11 e i 30 anni** hanno animato la bellissima pista di St Moritz nella settimana più atletica dell'anno, casualmente in contemporanea con i mondiali di Mosca.

I ragazzi hanno soggiornato in un **"ferienlager"** ossia una grande casa dove alcuni genitori volontari hanno ricoperto il ruolo di cuochi, assecondando con soddisfazione le tante bocche affamate.

Ogni mattina da Zuoz, il paesino distante 17km da St.Moritz dove si trovava la casa, i ragazzi si recavano alla pista in paese dove aveva luogo il primo allenamento. **A seguirli tecnici specializzati** in diverse discipline come, **Graziano Camillini**, tecnico esperto in prove multiple, **Raffaella Gandini**, allenatrice di Malnate, **Beppe Balsamo** tecnico dei salti e **Deris Altavilla** allenatore di Forlì di mezzofondo.

Il **secondo allenamento** si teneva solitamente non in pista ma **tra le stradine di montagna o attorno a laghetti alpini** e si è sempre concluso con i piedi a mollo nel torrente sotto a casa, un rimedio naturale ad ogni male.

Nel tempo libero, ai ragazzi è stata lasciata la libertà di girare per la città, giocare a pallavolo, a carte, andare in piscina o utilizzare gli impianti come la funicolare o la funivia per raggiungere posti mozzafiato in cima alle montagne.

L'esperienza è sicuramente stata, come sempre, positiva, in quanto oltre ad **allenarsi in quota, cosa che rende tutto più faticoso e quindi più redditizio**, i ragazzi si sono trovati a lavorare con **tecnici diversi dai propri** che hanno insegnato loro nuovi esercizi, nuovi trucchi per migliorarsi.

Ma soprattutto obiettivo della settimana, raggiunto anche quest'anno, è stato quello di incontrare e conoscere nuove persone, tutte accomunate dalla stessa passione per l'atletica, dalla stessa voglia di migliorarsi, di imparare cose nuove ma anche di divertirsi tutti insieme.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it