

Scilla, la regina della montagna e della “normalità”

Pubblicato: Martedì 1 Ottobre 2013



Ci sono persone che, nel loro campo, sono piccole celebrità, a volte sul lavoro a volte per l'entusiasmo nelle piccole o grandi passioni della vita. **Quando un paio d'anni fa scrivemmo del Tor des Geants, subito qualche lettore ci disse: «Al Tor des Geants c'è anche Scilla Tonetti di Samarate».** E quest'anno la notizia del suo terzo posto tra le donne alla "supermaratona d'alta quota" è volata veloce di bocca in bocca, di post in post su Facebook e sui blog. «Il Tor des geants è la mia settimana di ferie, sono giorni tutti miei, lontana dal telefono e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. **Vedere l'alba da lassù, in alto, è un'esperienza che non si può raccontare**», dice Scilla, a tre settimane dalla sua impresa sportiva. La settimana di ferie di cui parla è, appunto, una impresa, che mette alla prova, soli davanti a se stessi: **330 chilometri a piedi lungo tutte le cime della Val d'Aosta, 24mila metri di dislivello** (con un culmine a 3200 metri sul livello del mare), da percorrere in un massimo 150 ore, partendo da Courmayeur e arrivando Courmayeur, passando dai sentieri delle due Alte Vie valdostane. **Scilla ce l'ha fatta in «94ore e 44 minuti», terzo posto tra le donne, venticinquesimo assoluto.**



La settimana tra le montagne è una bella impresa personale (lo sa bene chi ha provato a finire una maratona o una randonée in bicicletta). «Quest'anno sono partita tranquilla, sull'esperienza dello scorso anno in cui era andata peggio. Non ho un mio metodo, sono ignorante di pianificazione: mi piace andare in montagna e quando sento di poter fare bene, parto». Il Tor des Geants si fa correndo di giorno e di notte, fermandosi nei posti tappa per mangiare e riposarsi qualche ora. **«Io vado da sola, a volte capita certo di fare tratti insieme ad altri, per 7-10 ore, ma in**

generale vado da sola: anche quest'anno ho avuto la conferma che non è facile andare con altre persone che conosci, perché comunque anche se si ha più o meno lo stesso passo, poi ci sono comunque ritmi diversi, per esempio per dormire. Io dormivo quando avevo sonno: dopo un certo momento, appena ti fermi non è un problema dormire». E il cibo? «I ristori sono vari, anche con cibo caldo. Ma dopo un po' ti viene anche voglia di ciò che non trovi: a mia sorella, che ho incontrato sul percorso, avevo chiesto un panino con la cotoletta. Che neppure mi piace particolarmente, ma dopo giorni avevo voglia di quello».

Al di là della soddisfazione per "aver finito" il Tor des Geants, c'è poi anche la consapevolezza di un gran risultato. «Quando ho finito non ho realizzato subito, **mi sono reso conto dopo del risultato. Ma non è una cosa da wonder woman** – dice ancora Scilla – ce la si può fare anche camminando a passo spedito, se si programma bene». Ma quanto ci si allena per una prova del genere: «**Io corro tutto l'anno, faccio gare una volta al mese**, soprattutto trail, corse in montagna. Corro 3-4 volte a settimana, un'ora o un'ora e mezzo durante la pausa pranzo, poi le gare vere alla domenica».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it