

## Uno spazzacamino alla sfida del Sahara

**Pubblicato:** Martedì 31 Marzo 2015



Miltecentottanta atleti si stanno preparando a correre 250 chilometri, suddivisi in sei tappe, nel cuore del Sahara marocchino e in totale autosufficienza di cibo; un esercito di podisti che disputeranno la 30a edizione della più difficile delle competizioni di questo tipo, che comincerà infatti tra pochi giorni, il 5 aprile. Ecco che cos'è la **Marathon des Sables**: un'avventura per gli amanti delle corse estreme. Atleti professionisti, impiegati, imprenditori, spazzini, padri di famiglia per circa dieci giorni (la data di partenza è certa, quella di arrivo meno...) metteranno alla prova se stessi **in uno degli ambienti meno ospitali** del globo: il deserto.

Tra questi "pazzi" c'è anche un varesino, **Mario Paonessa da Marchirolo, classe 1970 e spazzacamino di professione**: è lui che racconta che cosa voglia dire vivere e prepararsi a correre un'esperienza del genere sotto il sole, senza punti di riferimento, tra la sabbia del Sahara che complica ogni cosa.

«Da diversi anni **corro a livello amatoriale** – spiega Mario – e tento di trovare sempre nuovi stimoli per me stesso; la *Marathon des Sables* è la regina delle gare estreme. Per noi podisti un po' matti è un **sogno del cassetto poter partecipare**, innanzitutto perché richiede grande tenacia, tempo da dedicare all'allenamento, disponibilità economica per la trasferta. E poi, anzitutto, bisogna riuscire ad iscriversi; ogni nazione infatti ha un numero chiuso di partecipanti».

Paonessa non è nuovo a questo tipo di esperienze: «L'anno passato ho corso per **100 chilometri nel deserto della Tunisia**, ma questa gara sarà lunga più del doppio; ci aspettano infatti 250 chilometri suddivisi in sei tappe, di cui la quarta, seguita dall'unico giorno di riposo della competizione, è **la più estrema: 80 chilometri**. La quinta frazione è invece sulla distanza della maratona tradizionale: 42 chilometri. Gli altri giorni invece si corrono mediamente 35 chilometri».

Percorsi che ovviamente non prevedono il comodo e liscio asfalto di città: «Il terreno sarà molto differente a seconda delle tappe; davanti a noi avremo distese di sabbia, tratti rocciosi, montagne. Ecco perché mi sono preparato **correndo fino a 60 chilometri giornalieri nei boschi varesini**, per familiarizzare con un terreno scosceso e imprevedibile». Come se non bastasse il luogo inospitale, a rendere la vita ancora più difficile agli atleti ci sarà anche **lo zaino sulle spalle**: «Ogni atleta porta con sé tra una tappa e l'altra vestiti, cibo liofilizzato per tutta la durata della competizione e il necessario per passare la notte nell'accampamento allestito di tappa in tappa. **L'organizzazione ci fornisce solo l'acqua e l'assistenza medica**. Il mio zaino – spiega poi Paonessa – peserà circa **9 chili** e dovrà contenere tutto il necessario per sopravvivere in piena autosufficienza, tenendo conto che ogni giorno per sopravvivere dovrò mangiare **almeno duemila calorie**».

Mario Paonessa non sarà l'unico italiano in gara; nel gruppetto "azzurro" possiamo anche vantare anche un vincitore di questa competizione: «**Marco Olmo ora ha 64 anni**, ha già corso ben 20 volte la *Marathon des Sables* e ha vinto ben due edizioni. Io però non punto a tanto; arrivare al traguardo sarà la

«mia vittoria personale» chiude Paonessa. Che comunque ha già tatutata questa gara sulla pelle – letteralmente – ma pure nel cuore.

di [Martina Giamberini](#)