

## 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