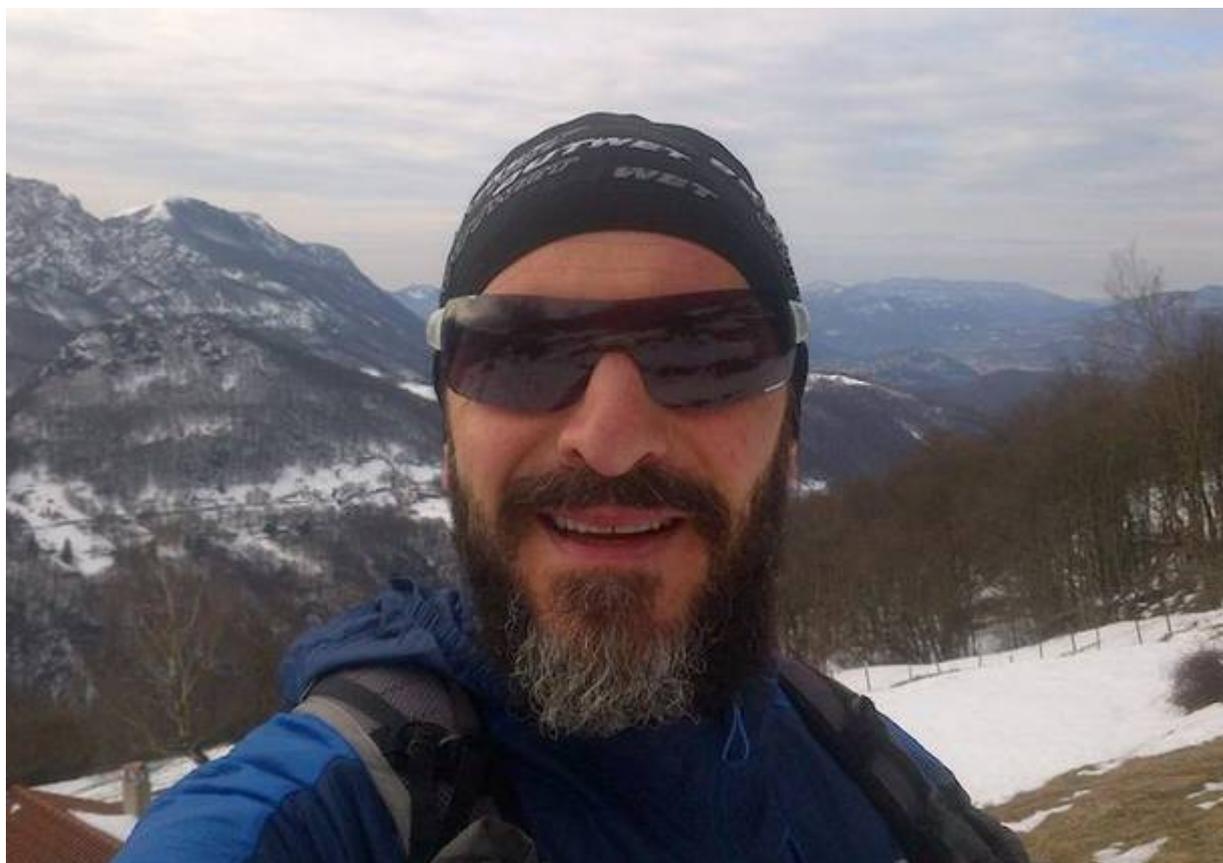


Il giro delle Alpi in ottanta giorni. Di corsa

Pubblicato: Lunedì 20 Aprile 2015



Si chiama “Run for a dream” il sogno nel cassetto – e ormai prossimo a diventare realtà – nato dalla passione del **varesino Filippo Menotti**, che unisce in un colpo solo l’amore per la corsa e quello per la montagna. Percorrere ben **2400 chilometri tra le vette della Via Alpina**, con 150.000 metri di dislivello attraversando ben sei Paesi: Italia, Austria, Liechtenstein, Svizzera, Austria e Principato di Monaco.

«Partirò **il 21 giugno da Muggia** (Trieste) – spiega Menotti – e cercherò di portare a termine l’impresa tra i **75 e massimo 80 giorni**, correndo all’incirca 35 km ogni giorno. Sarà una sfida con me stesso, voglio mettermi alla prova: è infatti la prima volta in assoluto che compio un’impresa del genere».

Al di là del fascino agonistico dell’impresa, c’è anche quello dei territori attraversati: «La Via Alpina crea una **serie di itinerari escursionistici tra le montagne**, da sentieri più facili a quelli più impedenza. Andare in montagna è sempre un’emozione; in particolare percorrerò il **percorso rosso** che è quello che va da Muggia a Monaco, tra le Alpi Giulie e Liguri».

Per quanto riguarda la preparazione l’atleta varesino ha puntato su più discipline: «Da ormai un anno **l’allenamento è diventato il mio lavoro**; prima ero impiegato in un’azienda di comunicazione web, ma arriva un momento nella vita in cui senti qualcosa dentro di te e capisci che **hai bisogno di nuovi stimoli per alzarti al mattino** contento di quello che fai. Ho fatto un lavoro multidisciplinare, **dalla bici alla corsa, al trekking in montagna per 10 ore di fila**; non posso infatti sapere con certezza cosa mi troverò davanti una volta che starò correndo. Ciò che temo maggiormente è il tempo, che in montagna è sempre imprevedibile».

Non ci sarà nessuno ad accompagnare Menotti in questo viaggio: «**Sarò da solo, senza massaggiatori, fisioterapisti** o altri tipi di aiutanti. Di sera mi fermerò a **mangiare e a riposare nei rifugi** che ci sono lungo il percorso e al mattino ripartirò». L'unico sostegno che ci sarà per Filippo sarà l'affetto dei suoi fan e degli sponsor che lo accompagnano in questo viaggio: «Devo ringraziare molte aziende locali che hanno deciso di sostenermi, fornendomi integratori, zaino, vestiti e tutto ciò che mi serve. Tra gli sponsor c'è anche una scuola dell'infanzia (la "Piccola England" di Varese) che ha deciso di appoggiarmi per diffondere insieme a me i **valori dello sport sano e della vita in montagna**. Sarò comunque sempre contattabile – continua – tramite sia il gps che mi servirà tanto per orientarmi, che per tenere sotto controllo tutte le mie funzioni vitali, sia sul mio smartphone. Ho un accordo con il CAI: testimonierò il passaggio tra le bellezze alpine postando foto e commenti sui social network: ho aperto la pagina "Run for a dream" su Facebook oltre ai profili su Twitter e Instagram. Statemi vicino».

di [Martina Giamberini](#)