

## Il gaviratese Andrea Macchi e il Tor des Géants: 330 chilometri in montagna e i segreti di Franco Collé

Pubblicato: Sabato 14 Settembre 2024



Correre per 330 chilometri in montagna, come ha fatto **Andrea Macchi al Tor des Géants**, sembra una sfida impossibile per molti di noi. Immagina di correre senza sosta per più di tre giorni, affrontando salite estreme e discese ripide, con una media di 4,3 km all'ora, quasi come andare a piedi da Varese a Sanremo. Ma qui non si tratta solo di distanza: **il Tor des Géants è un'avventura che abbraccia l'intero territorio della Valle d'Aosta**, sfidando i corridori lungo le alte vie 1 e 2, sotto lo sguardo imponente dei giganti come il Monte Bianco, il Cervino, il Gran Paradiso e il Monte Rosa. Con i suoi 24.000 metri di dislivello positivo, è considerata la gara di endurance trail più dura al mondo.

Questa competizione richiama oltre 2.000 corridori da tutto il mondo, pronti a sfidarsi tra le vette della Valle d'Aosta, in condizioni spesso imprevedibili, passando da splendide giornate di sole a nebbia fitta o addirittura neve. I cambi di scenario sono continui, così come le difficoltà, rendendo la gara un'esperienza fisica e mentale unica. **Andrea Macchi, già salito sul podio nelle edizioni 2017 e 2022, quest'anno ha conquistato il quarto posto**, primo tra gli italiani, nonostante una botta alla gamba subito già al primo giorno. Una prestazione straordinaria, soprattutto considerando la durezza della competizione.

A questo link una candida intervista ad Andrea dopo l'arrivo, con passaggi di grande tenerezza tra soccorso a un concorrente e il supporto della sua famiglia:

A rendere ancora più impressionante questa gara c'è l'incredibile macchina organizzativa che lavora dietro le quinte. Oltre ai corridori, c'è una squadra di soccorso autonomo composta da 100 professionisti, tra cui medici, infermieri e soccorritori. Con una centrale operativa dedicata solo al Tor, le squadre di soccorso si distribuiscono lungo il percorso, pronte a intervenire in caso di necessità, garantendo la sicurezza di circa 6.000 persone tra atleti e volontari. Due squadre itineranti, chiamate scherzosamente "i randagi", seguono la gara in fuoristrada per fornire assistenza nei punti più impervi del percorso.

E poi ci sono i VolonTOR, **un esercito di quasi 3.000 volontari**, molti dei quali provengono da fuori regione o dall'estero, tutti uniti dalla passione per il Tor des Géants. Alcuni di loro sono ex partecipanti alla gara, mentre altri semplicemente desiderano vivere da vicino l'atmosfera di questa straordinaria sfida. Grazie al loro impegno, gli atleti possono contare su un supporto costante in ogni fase del percorso.

Parlando di leggende del Tor, non si può non menzionare **Franco Collé**, l'atleta valdostano che ha vinto la gara per ben quattro volte, con un tempo record di 66 ore e 39 minuti nel 2023. Collé, che vive e si allena proprio tra queste montagne, descrive il Tor come "un viaggio tra le Alpi occidentali, con continui cambi di scenario e di difficoltà che mettono alla prova anche i più forti e determinati". Sebbene non abbia potuto partecipare all'edizione 2024 a causa di un infortunio, la sua storia ispira ogni corridore che si avvicina a questa gara.



Ma oltre alla preparazione fisica, ciò che fa davvero la differenza nelle gare di ultra trail come il Tor des Géants è la strategia alimentare. Con nove partecipazioni al Tor, Franco ha affinato la sua alimentazione basata sull'integrazione continua di carboidrati, consigliando di assumerne circa 60 g all'ora tramite gel, barrette o borracce con Isocarb. Collé insiste sull'importanza di distribuire i pasti durante l'intera giornata e notte, fermandosi ogni 7-8 ore per un pasto completo e bilanciato. Un altro consiglio chiave è quello di mangiare durante le salite per evitare problemi gastrici causati dai sobbalzi in discesa. "È importante frazionare l'alimentazione per ridurre i rischi di disturbi digestivi", afferma Collé, sottolineando che testare tutto in allenamento, dalla nutrizione all'attrezzatura, è essenziale.

Infine, il suo consiglio per i nuovi runner è quello di procedere con progressività, iniziando da distanze più brevi e progredendo gradualmente verso gare più lunghe. Anche lui, nel 2012, partecipò per la prima volta al Tor come atleta emergente e, grazie alla sua perseveranza, ha raggiunto il traguardo diventando una vera icona della gara.

L'accurato sistema di cronometraggio e le webcam fisse lungo il percorso consentono di monitorare i passaggi dei corridori, garantendo la sicurezza e permettendo ai fan di seguire i propri atleti da casa. Questa è una delle caratteristiche che rende il Tor des Géants unico nel suo genere: una gara estrema, dove la fatica si mescola all'adrenalina e alla bellezza di un territorio che sa offrire momenti di pura meraviglia.

**Per approfondire la straordinaria prestazione di Andrea Macchi** e gli altri protagonisti del Tor des Géants 2024, leggi l'articolo completo su [VareseNews: Il gaviratese Andrea Macchi quarto assoluto al Tor De Géants](#).

*“La fatica non è mai sprecata: soffri ma sogni”, Pietro Mennea.*

di Giuseppe Geneletti