

Elia Frittoli e il Tor des Glaciers: 450 km tra montagne, ghiacciai e sfida con se stessi

Pubblicato: Lunedì 22 Settembre 2025



Elia Frittoli, classe 1994, cresciuto a Induno Olona, district manager per Montura e appassionato di trail running, ha concluso recentemente il [Tor des Glaciers](#), la gara più dura e prestigiosa all'interno del circuito del [Tor des Géants](#), che si sviluppa in Valle d'Aosta. Con i suoi 450 km e 32.000 metri di dislivello, Frittoli ha chiuso la gara in 156 ore, 39 minuti e 43 secondi, con un ritmo medio di 21:24/km, conquistando il 21° posto assoluto e il terzo tra gli italiani.

La gara regina del circuito

Il Tor des Glaciers è nato per celebrare i dieci anni del Tor des Géants, il circuito che comprende anche gare da 30, 100, 130 e 330 km. A differenza del Tor classico, che prevede basi vita ogni 50 km con possibilità di rifornimento, cambi di sacca e assistenza medica, [il Tor des Glaciers ne prevede solo tre: a Cogne, Donas e Gressoney, con l'ultima base vita a circa 150 km dall'arrivo.](#) Questo significa che gli atleti affrontano lunghe tratte in totale autonomia, gestendo cibo, equipaggiamento e sicurezza.

«Il Tor des Glaciers è un viaggio dentro se stessi – racconta Frittoli – devi affrontare notti da solo, discese su pietraie e tratti attrezzati senza assistenza costante. **È una sfida fisica e mentale** che mette alla prova le proprie capacità di gestione della fatica e della concentrazione».



Una preparazione attenta al corpo

Nonostante le difficoltà della gara, Frittoli sottolinea di non considerarsi un atleta in senso stretto: «Il mio metodo è seguire il corpo: ascolto le sue necessità, so quando spingere e quando fermarmi. Non mi alleno seguendo programmi rigidissimi, ma cerco di adattare ogni uscita alla mia condizione fisica e mentale».

La preparazione per il Tor des Glaciers si è concentrata principalmente sui weekend, tra corse in montagna e gare minori come l'UTLAC da 250 km a maggio e l'Ossola Trail a primavera, usate come stimolo e allenamento.

La gara: solitudine, collaborazione e paesaggi mozzafiato

Frittoli è partito venerdì sera intorno alle 20, affrontando inizialmente i primi 60 km a un ritmo molto alto. Problemi digestivi lo hanno costretto a rallentare, ritrovando compagnia nella metà del percorso grazie a un compagno francese, con cui ha condiviso gran parte della gara: «Non essere da soli è fondamentale soprattutto di notte, per evitare allucinazioni e gestire la sicurezza sui tratti tecnici», racconta.



Il Tor des Glaciers attraversa alcune delle vette più alte della Valle d'Aosta, con passaggi vicini a ghiacciai e creste dei 4.000 metri, alternando condizioni climatiche molto diverse: dalla neve e acqua dei primi giorni al caldo intenso successivamente.

Il senso della sfida

«**Il Tor des Glaciers non è solo una gara, ma un percorso di scoperta personale** – riflette Frittoli –. Ti costringe a conoscere i tuoi limiti, a distinguere dolore e sofferenza, a fidarti dei tuoi passi anche quando non sai cosa ti aspetta dietro l'angolo».

Dopo la prima esperienza con il [Tor des Géants](#), completata nel 2021 con molte difficoltà e nel 2024 con maggiori soddisfazioni, quest'anno Frittoli ha coronato il sogno di completare il circuito affrontando la gara più estrema e sfidando se stesso in un percorso unico nel panorama del trail running internazionale.



Tommaso Guidotti
tommaso.guidotti@varesenews.it