

## Su e giù dal Vesuvio fino a raggiungere l'Everest: l'impresa di Samuele Filippi da Malnate

**Pubblicato:** Venerdì 2 Gennaio 2026



Un'impresa che va oltre il dato sportivo per farsi esperienza di vita, tra il ghiaccio della notte e il sole del Golfo. **Samuele Filippi di Malnate ha completato con successo l'Everesting sul Vesuvio**, portando a termine undici scalate consecutive del vulcano. Una sfida estrema, iniziata nel cuore della notte e conclusa dopo oltre 16 ore di attività ininterrotta, che ha visto l'atleta varesino superare il dislivello record di 9.383 metri, ben oltre la quota della vetta più alta del mondo.

### Una partenza anticipata dall'adrenalina

La sfida non è iniziata secondo i piani originali, ma sotto la spinta di un'energia incontenibile che ha portato Filippi a saltare in sella molto prima dell'alba. Il freddo pungente e le condizioni del manto stradale hanno reso le prime ascese un vero test di resistenza fisica e psicologica, trasformando la discesa in un esercizio di estrema prudenza.

«Avevamo previsto la partenza alle 5 del mattino, ma l'ansia e la voglia della sfida erano troppo forti – racconta **Samuele Filippi** –. Così, non riuscendo a dormire, alle 1:20 ho mandato un messaggio al presidente della squadra e ho iniziato le undici scalate. I primi due blocchi sono stati complessi a causa del forte vento: la temperatura reale era di 4 gradi, ma il percepito era di quasi -10. Tutta la parte superiore del percorso era ghiacciata per via della brina spessa oltre un centimetro, quindi le prime discese sono state molto lente per cercare di rimanere in piedi e non cadere».

## La gestione dello sforzo tra i blocchi

Per superare una prova di tale portata, la strategia alimentare e la suddivisione delle forze sono state fondamentali. Filippi ha organizzato l'impresa in tre blocchi da tre risalite e un blocco finale da due, mantenendo un ritmo di integrazione costante per evitare il crollo fisico nelle fasi più critiche della giornata, quando la fatica iniziava a presentare il conto.

«Ho diviso le salite in diversi blocchi, effettuando una pausa più lunga alla fine di ognuno per mangiare cibi solidi e appagare la mente – spiega il ciclista malnatese –. Durante le ascese consumavo circa 750 ml di sali e carboidrati e un gel ogni 40 minuti. **Con l'arrivo dell'alba il sole ha iniziato a scaldare il corpo e l'animo:** non ho avuto grandi difficoltà se non nelle ultime due risalite quando la stanchezza si è fatta sentire, ma avendo mangiato e bevuto correttamente non ho avuto problemi di crampi o altri dolori».

## Il supporto della squadra e il valore dell'impresa

Oltre ai numeri registrati dal computer di bordo – 239 chilometri percorsi e 6.585 calorie bruciate – **a fare la differenza è stato il calore umano.** La squadra ha seguito Samuele per tutte le 16 ore, trasformando una sfida solitaria in un evento collettivo che ha coinvolto decine di persone lungo i tornanti del vulcano.

«Il supporto della squadra si è fatto sentire per tutte le 16 ore di attività – conclude Filippi –. **È stata una scalata incredibile in un paesaggio stratosferico.** Circa ottanta persone del team sono passate a sostenermi e alcuni compagni hanno condiviso con me alcune ascese. È stata un'esperienza di vita più che sportiva: affrontare il Vesuvio al buio, al freddo e con pendenze oltre il 10% ha richiesto un impegno mentale importantissimo. Sono molto contento perché quello che sono riuscito a fare è andato molto oltre la semplice sfida atletica».

Samuele Filippi questa volta sfida il Vesuvio: undici scalate per un nuovo Everesting

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it