



► 8 marzo 2017

**SPORT**

**Menotti, altra impresa  
«Avventura a costo zero  
Da 200 a 3200 metri»**



**RUN FOR A DREAM** L'1 aprile Filippo Menotti parte con il suo coach per "da 200 a 3.200": «Avventura a costo zero»

# «Le imprese? Sono dietro l'angolo»

di **Alan Tonetti**

■ Lo avevamo lasciato stremato ma vincente alla fine del suo giro, di corsa, del Lago Maggiore. Lo ritroviamo ancora a Luino, davanti al Municipio, per tentare una nuova avventura, una nuova impresa. Filippo Menotti è un ragazzo di Varese che corre, corre come tutti gli altri, anzi di più, cerca sempre la sfida con sé stesso a contatto con la natura.

**Che cosa ha in mente stavolta?** Mentre facevo il giro del Lago Maggiore mi è venuto in mente di fare questa impresa col mio coach, Alberto Meregghetti. Pensavamo a cosa potevamo fare insieme, qualcosa che fosse un allenamento, ma anche un'impresa: abbiamo vagliato diverse opzioni poi ci siamo detti che potevamo partire da Luino, cercare un posto che potessimo raggiungere facendo un po' di chilometri in mountain bike, e poi continuare a correre.

**Il Sacro Monte è perfetto...**

Facciamo molto di più. Partiremo sabato 1 aprile dal municipio di Luino, faremo 200 chilometri di notte in mountain bike arrivando alla mattina presto a Gressoney dove ci sarà un camper di supporto, lì ci cambieremo e andremo su, di corsa, fino a 3.200 metri. "Da 200 a 3.200" è il nome che gli abbiamo dato.

**Bellissimo. Che cosa c'è in alto?** Una cima.

Facciamo questa cosa per far capire alle persone che le im-

prese sono dietro l'angolo, si possono fare a costo zero. Se avete voglia di fare avventura, di evadere, di provare adrenalina, potete farle anche voi, ciascuno secondo le proprie potenzialità. Vogliamo ispirare la gente, non serve andare all'estero per fare grandi cose, l'avventura è davvero dietro l'angolo.

**Cosa ha di diverso rispetto alle sue imprese precedenti?**

Quando ho fatto il giro delle Alpi ero da solo, due mesi senza cartine e senza GPS, è stata la mia prima avventura e ho imparato dagli errori commessi; poi ho fatto la Sardegna di corsa, da Olbia a Cagliari in 8 giorni e mezzo correndo per 400 chilometri e 14.000 metri di dislivello positivo, infine il Lago Maggiore di corsa, 162 chilometri senza fermarmi. Questa avventura la farò con Alberto, è diversa per quello, è e resta il mio coach quotidianamente, quel giorno sarà anche il mio compagno di viaggio.

**Quali difficoltà ti aspetti?**

Una volta sceso dalla bici avrò la muscolatura fredda per correre. E l'alimentazione sarà importante vietato sbagliare. Mangeremo gel, barrette, panini al latte con del miele o del prosciutto.

**Perché partite di notte?**

Dobbiamo arrivare in alto al mattino, non sappiamo che clima troveremo e vorremmo evitare di chiamare l'elicottero. La sicurezza in

montagna è fondamentale, è la base: lo scriva.

**Scrivo così?**

Sì, non sono cose che vanno prese alla leggera, dietro c'è una preparazione imponente sia a livello fisico che psicologico e di sicurezza.

**Di che tipo?**

Corsa, bici, palestra.

**Quello lo faccio anche io...**

Di corsa facciamo uscite da 10, 30 o 40 chilometri, in bici circa 50.

**Ne dovete fare 200...**

Non ne ho mai fatti 200, al massimo 160. Nelle imprese quando hai preparazione fisica va bene ma poi la parte importante è la testa, se la testa vuole arrivare in alto allora stai pur certo che ci arriva. Testa, voglia e motivazione, così si vince.

**Chi dobbiamo ringraziare?**

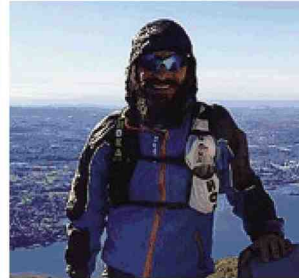
La scuola dell'infanzia Piccola England, l'Enoteca San Vittore di Varese, il Gruppo Leccese Real Estate di Luino per il supporto, la Cober di Milano per i bastoni, la Dryarn per l'abbigliamento tecnico, la Noene che fa solette per sportivi, l'E.B.S. di Gavirate ci fornisce l'abbigliamento per le bici e le bici, Life è la palestra di Varese dove mi sto preparando e infine Bertoni Eyewear per gli occhiali, sia da sole che per correre.

**Dove la possiamo seguire?**

Sulla mia pagina Facebook "Filippo Menotti Run for a dream", ma anche su Insta-

► 8 marzo 2017

gram e Twitter. ■  
Ognuno può inventarsi  
un suo cimento  
per provare adrenalina  
e mettersi in gioco  
Si può fare ovunque  
La sicurezza  
in montagna  
è fondamentale  
Bisogna prepararsi  
a livello fisico e mentale



Per avventure leggendarie basta poco. Servono preparazione e volontà: garantisce Filippo "Run for a dream" Menotti