



# “Correrò 257 km nel deserto per aiutare i disabili nello sport”

## Simone Castaldo, l'unico torinese impegnato nella Marathon des Sables

PAOLO ACCASSATO

Le dune, la sabbia, l'afa pazzesca dei 45 gradi del deserto del Marocco. E poi loro, gli ultrarunners della Marathon des Sables impegnati dall'8 al 18 aprile in una delle più massacranti ultramaratone del globo. Tra i 1380 iscritti ci sono 33 italiani e solo un torinese, Simone Castaldo, osteopata e preparatore atletico di 39 anni, per gli amici «BeardRunner», come si legge nella sua ricca pagina Facebook.

Simone corre da soli 17 mesi, ma con alle spalle 3770 chilometri di allenamento (130 a settimana nell'ultimo periodo) si appresta all'esperienza più intensa della sua vita: «Mi interessa misurare le distanze del mondo con le mie gambe. Ci sono luoghi di cui puoi avere esperienza solo se li percorri a piedi e in solitudine». La fatica non gli fa paura: «Nelle ultramaratone è la regola, ma se riesci a gestirla trovi te stesso. La Marathon des Sables è lunga 257 chilometri da affrontare in meno di una settimana con tappe dai 30 ai 40 km al giorno ed un tappone da 90. Nessuno conosce il percorso, il road book viene dato ad Ouarzazate, la città dove saremo prelevati da un pullman e portati nel deserto. Poi, è tutto preparazione fisica, resistenza e coraggio».

### L'incubo delle dune

Sabbia, sole a picco e un'escursione termica anche di oltre 40° dal giorno alla notte: «L'incubo solo le immense dune da scavalcare in cui affondi, i greti dei fiumi secchi che si spaccano e fanno affondare i piedi nel fondo limacciato e soprattutto le vesce. Ci si alza alle cinque dal bivacco, si tolgono gli scorpioni dalle scarpe, si parte all'alba e si corre con uno zaino sulle spalle con l'indispensabile: al massimo 20 kg, e non sono molti per una settimana. Si dorme male per terra, si mangia peggio e non ci si può lavare perché l'acqua è razionata. Dobbiamo pensare noi al cibo, sto già mettendo sotto vuoto le cibarie. Volevo portare il carica batterie del cellulare ma sono due etti, l'equivalente di due pasti. Con me, dunque, solo l'iPhone per fare le foto, la

mia passione, e per portarmi dietro le immagini di mio figlio Vittorio di 17 mesi e della mia compagna Alessandra. Sarà una faticaccia, ma non vedo l'ora di sperimentare il silenzio del deserto». Simone correrà anche per aiutare l'associazione Sportshappenings a raccogliere fondi per l'Accademia Italiana Wheelchair Tennis che avvia giovani disabili alla pratica dello sport. Il progetto, in collaborazione con Rotary e Dryarn, è raccogliere 2750 euro, 10 a km per i 257 della gara, da donare dall'8 al 18 aprile sulla piattaforma digitale [www.icafe.org](http://www.icafe.org), la Onlus fondata da Luca Argentero.

### Corridore da 17 mesi

Simone Castaldo, osteopata e preparatore atletico di 39 anni, dall'8 aprile correrà in Marocco la Marathon des Sables, corsa estrema a tappe di 257 km da affrontare in meno di una settimana

