

Giulio Fascetti, un pisano al giro dei giganti

Author : Gabriele Orsini

Date : 29 agosto 2014



Dicono che sia la gara di *endurance* più dura al mondo, sicuramente è unica al mondo per i panorami mozzafiato e per le montagne che hanno fatto la storia dell'alpinismo. Si chiama **Tor des geants**, giro dei giganti nel dialetto valdostano, ed è una corsa di trail running da 330 km e 24 km di dislivello (sì, avete letto bene, 24000 metri) che gira intorno ai massicci del **Monte Rosa**, del **Monte Bianco**, del **Cervino** e del **Gran Paradiso**. Circa 660 gli atleti da tutto il mondo che partiranno il 7 settembre da **Courmayeur**, tra di loro ci sarà anche il 29enne pisano **Giulio Fascetti**.

Niente tappe predefinite, si corre giorno e notte passando dai checkpoint, 150 ore il tempo massimo consentito per completare il giro che si snoda lungo le 2 **Alte Vie** valdostane e che tocca il suo punto più alto ai 3300 metri del **col Loson**. Il più veloce fino ad oggi è stato lo spagnolo **Iker Karrera**, primo nel 2013 con poco più di 70 ore. "Sarebbe già molto bello arrivare in fondo" ci racconta Giulio, "farlo in 4 giorni, con una media di 6000 metri di dislivello ogni 24 ore, vorrebbe dire portare a casa un ottimo risultato". Per preparare la gara è in **Val d'Aosta** dal 14 luglio, dove si è allenato per tre settimane con Francesco Bellinvia, altro atleta pisano che ha già partecipato lo scorso anno al Tor ([qui](#) un report sulla sua esperienza).

"Ho fatto la ricognizione del percorso di gara facendo quasi due giri completi" spiega Giulio al telefono, "su e giù per le valli con il furgone". Abituandosi a camminare da solo, per allenare la mente. "All'inizio è dura, poi diventa quasi normale". In gara ognuno corre per conto proprio, ma capita che si formino dei gruppetti. "Restare insieme al gruppo può essere pericoloso però" dice Giulio, "rischi di aggregarti a qualcuno che procede ad un passo troppo veloce e pagarne le conseguenze". L'importante è seguire il proprio ritmo, continuando a correre dimenticandosi del giorno e della notte. "Devi ascoltare il tuo orologio biologico, facendo delle soste per riposarti quando senti di averne bisogno" racconta Giulio.

Con un dispendio calorico calcolato intorno alle **8-10mila calorie** al giorno, alimentarsi bene è fondamentale. Al Tor gli atleti si portano dietro solo qualche barretta energetica. Il cibo è a disposizione nei punti ristoro lungo il percorso. Pasta, pane, formaggi, affettati, dolci e acqua naturalmente. "Bisogna mangiare e bere costantemente senza tenere conto degli stimoli" spiega il 29enne pisano, "per evitare il rischio di crollare". La parte più impegnativa del *Tor des geants* è la prima metà, dove si incontrano i dislivelli più ripidi. In genere la gran parte dei partecipanti non supera i **170 km** di percorso.

LE FOTO DELL'EDIZIONE 2013

Stranamente, per partecipare ad una competizione molto impegnativa come il Tor - dove lo scorso anno [un uomo cinese ha perso la vita](#) - non serve un curriculum particolare. L'iscrizione per Giulio non è stata facile comunque. Il **60%** dei **660** posti disponibili è assegnato a cittadini stranieri (per il territorio la manifestazione è un bel business), 1/3 del restante **40%** poi è riservato ai valdostani. Quello che conta è la velocità nell'inviare la candidatura online. "È stato il presidente del Cai di Pisa **Alessio Piccioli** a mettere a punto un metodo infallibile" scherza Giulio, "è una grande mente dell'informatica".

"Al *Tor des geants* si va per testare i propri limiti?" chiediamo a Giulio prima di lasciarlo andare a cena. "No, per fare quello dovresti fare il percorso fuori dal contesto di gara" risponde sicuro, "darò sicuramente tutto quello che ho. Per qualcuno è un'esperienza mistica, per me rappresenta soprattutto una bella sfida in tutta sicurezza, cerco di prenderla un po' alla leggera".



paginaQ seguirà in diretta il *Tor des geants* dal 7 settembre, con aggiornamenti sul sito e sui social

www.tordesgeants.it