Dal 26 giugno
all'1 luglio 2016

FOTOGRAFIE I VIDEO PER TV E WEB

Arrivano i primi big alla Fassa Running
Il campione in carica Milesi punta al bis

Si avvicina l'appuntamento con la Val di Fassa Running, che dal 26 giugno al primo luglio prossimi vivrà la propria diciottesima edizione. La corsa a tappe più popolare d'Italia si annuncia particolarmente partecipata anche quest'anno e, nelle ultime ore, sono arrivate anche le conferme dei primi big. Tra di loro c'è il campione in carica Vincenzo Milesi, il runner bergamasco di Roncobello che lo scorso anno riuscì a inserire per la prima volta il proprio nome nell'albo d'oro della manifestazione.

Le tappe saranno sempre cinque, per un totale di 52,3 km di gara e 2800 metri di dislivello complessivo, con partenza il 26 giugno da Alba di Canazei e arrivo al Col Rodella (a quota 2413 metri) il primo luglio, sede d'arrivo del tappone conclusivo.

«La vittoria dello scorso anno non la dimenticherò mai – spiega Milesi, che si sta preparando per l'importante appuntamento -. Memore di quella esperienza, l'obiettivo è quello di provare a ripetersi. Nel corso dell'inverno, purtroppo, ho dovuto fare i conti con qualche infortunio, ma ho tre settimane di tempo per prepararmi e farmi trovare pronto».

Ha dato un'occhiata ai percorsi? «Come difficoltà i percorsi sono simili a quelli del 2015 – replica Milesi -. Io punterò come sempre alle salite, il mio terreno preferito, anche perché a causa dei problemi fisici invernali mi manca un po' di velocità. Cercherò di stringere i denti nei tratti pianeggianti e di sfruttare al meglio le mie caratteristiche».

Come sempre, sarà il tappone finale a mettere il sigillo sulla classifica generale. «Con tutta probabilità la tappa con arrivo al Col Rodella sarà decisiva – prosegue il campione in carica – e non mi dispiacerebbe arrivarci con un po' di margine. Non bisogna dimenticare, però, che ci sono anche gli avversari e che ripetersi non è mai facile».

Come si prepara una corsa a tappe come la Val di Fassa Running? «I chilometraggi delle tappe rispecchiano in linea di massima quelli dei miei allenamenti, anche se i ritmi in gara sono molto alti e rendono più complicato il recupero. È fondamentale mantenere anche una buona alimentazione, che aiuta il recupero stesso».

Cosa le piace della Val di Fassa Running? «I percorsi sono sempre molto belli, favoriti da un'ambientazione unica nel suo genere – conclude Milesi -. L'altro aspetto che mi piace è l'atmosfera: c'è grande serenità, che aiuta il recupero e a mantenere la mente riposata. Il calore umano dei concorrenti, della gente del posto e degli organizzatori rende ancora più bella e piacevole questa gara. Al resto ci pensano i paesaggi: mentre si corre è difficile goderseli, ma una volta tagliato il traguardo è un piacere che personalmente non mi faccio mancare. Lo scorso anno, all'arrivo del tappone finale del Ciampedie, fu davvero uno spettacolo».

Nel frattempo le iscrizioni sono sempre aperte. Basta collegarsi al sito www.valdifassarunning.it