dal 28 giugno
al 3 luglio 2015

Massimo Galliano mette nel mirino anche la prossima Val di Fassa Running

«La Val di Fassa Running Volvo è una delle gare a tappe più belle e prestigiose, molto ben strutturata sotto il profilo organizzativo, stupenda sotto il profilo paesaggistico. Ci tengo molto a partecipare e sarò al via per provare a difendere il titolo, pur sapendo che non sarà per nulla facile». A poco più di un mese dal via – si correrà da domenica 28 giugno a venerdì 3 luglio - arrivano le prime importanti conferme per la starting list della 17ª edizione della gara a tappe più partecipata d'Italia, che anche quest'anno vedrà schierato ai nastri di partenza il cuneese Massimo Galliano, re indiscusso dell'albo d'oro della manifestazione con quattro vittorie consecutive (dal 2011 al 2014).
Galliano, ex nazionale di corsa in montagna ed ex campione continentale della specialità, punta al pokerissimo. «Lo scorso agosto mi sono dovuto sottoporre a un'operazione al piede, che mi ha obbligato a tornare a correre solamente ad inizio gennaio – spiega Galliano –. Ho perso una parte importante della preparazione invernale, ma ora mi sto allenando bene e ho un mese di tempo per prepararmi al meglio. Per natura sono un cambattente e quando prendo il via a una gara dò sempre il massimo. Lo farò anche quest'anno, con la solita determinazione. Tengo molto alla Val di Fassa Running, una gara unica nel proprio genere: gli organizzatori hanno un'ampia scelta per tracciare i percorsi e ogni anno ci viene proposta un'esperienza nuova, da affrontare con rinnovati stimoli».
Come si prepara una gara a tappe come la Val di Fassa Running Volvo? «Bisogna allenare sia la salita sia la discesa e abituare le gambe a questo tipo di sforzo – spiega Galliano -. Io spesso mi alleno affrontando un giorno la salita e un giorno i saliscendi, in modo da temprare il fisico a questo tipo di sforzo. Altri aspetti importanti sono il recupero e l'amministrazione delle energie: se affronti la prima tappa al 90% delle tue possibilità è difficile arrivare in fondo. Bisogna sapersi gestire, tirare il freno quando serve. Anche il giorno di riposo va affrontato nella giusta maniera, perché paradossalmente può essere dannoso. Deve essere un riposo attivo, con un lavoro di tipo rigenerante. Alla mia età, ovvero a 41 anni, devo essere ancora più meticoloso: basta una crisi e la gara è compromessa. Lo scorso anno persi un minuto e mezzo in 3 chilometri».

Intanto, stanno proseguendo a buon ritmo le iscrizioni, che fino al 31 maggio avranno un costo di 63 euro, mentre dal 1° giugno alla vigilia della competizione il costo sarà di 68 euro. La competizione scatterà domenica 28 giugno con il prologo disegnato nell'incantata Val San Nicolò (8,39 km con 510 metri di dislivello), le tappe in totale saranno cinque (mercoledì giornata di riposo), per i complessivi 56 km di gara. L'atto conclusivo, che per tradizione coincide con il tappone dolomitico e avrà anche validità di gara individuale (Trofeo Ciampedie), porterà i concorrenti da Vigo di Fassa fino al rifugio Gardeccia, ai piedi delle Torri del Vajolet, con 600 metri di dislivello distribuiti sugli 11,5 km del percorso.

Tre immagini di Massimo Galliano

info@valdifassarunning.it - www. valdifassarunning.it - @fassarunning
Ufficio stampa: PegasoMedia Srl – **348 0613477** - comunicazione@pegasomedia.it