

# Quella voglia di su e giù senza pensare alla fatica

**CORSA IN MONTAGNA** / Sono fratelli, amano i dislivelli e l'altezza: conosciamo meglio Marco e Roberto Delorenzi. Dagli esordi alle medaglie conquistate ai Mondiali Juniores, passando per il rapporto con la famiglia e gli studi

## Marcello Pelizzari

Fratelli, atleti, ragazzi. Marco e Roberto Delorenzi amano la fatica. O forse la sopportano e basta, perché fa parte del gioco. Di sicuro amano la montagna e, di riflesso, affrontare salite, discese, dislivelli. Correre, sì. «È una passione» spiega Roberto, classe 1997, il più navigato dei due. «Sono quasi dieci anni che faccio su e giù – prosegue –, mi fa sentire libero». Marco è di due anni più giovane. È anche più timido. «Io ho iniziato perché sin da piccolo ho sempre fatto quello che faceva lui» racconta indicando il fratello.

### Il ruolo dei genitori

Bene, ma è nata prima la passione per la montagna o quella per la corsa? «Direi la prima e la colpa, per così dire, è dei nostri genitori» risponde Roberto. «Il sabato e la domenica, ricordo, ci portavano per sentieri. A me inizialmente non piaceva fare fatica. Mi lamentavo. Dicevo: ma quando arriviamo? Però, con il tempo, il mio rapporto con lo sforzo fisico è cambiato. E tutto grazie ad una garetta di ciaspole che feci con papà all'età di 13 anni. Vidi tutta quella gente andare in salita e decisi che quella sarebbe stata la mia strada».

### Il peso della testa

La corsa in montagna è diversa dall'alpinismo. C'è una dose di rischio minore. Tuttavia, il rapporto intimo e, se vogliamo, filosofico con la montagna è più o meno simile. «C'è il rispetto, indubbiamente» sottolinea il più grande dei due Delorenzi. «In alcuni punti devi usare la testa, proprio come gli alpinisti». Ecco, la testa. Quanto conta in uno sport così complicato? «È fondamentale» le parole di Marco. «Prima di una gara, in particolare. E questo perché magari sei agitato e pensieroso. Io, per sviluppare la concentrazione, faccio tanta quota. Mi consente di trovare il focus».



Marco e Roberto Delorenzi nella sala riunioni della Newsroom del Corriere del Ticino, a Muzzano.

© CDT/CHIARA ZOCCHETTI

### In agosto

## Vittorie e podi sul Gran Sasso

### Fra Skyrace e Vertical

Roberto Delorenzi (classe 1997) lo scorso agosto ha vinto l'oro nella Skyrace U23 ai Mondiali giovanili del Gran Sasso, mentre nella Vertical U23 ha conquistato il bronzo. Sempre nella Vertical, ma nella categoria U20, il fratello Marco (classe 1999) si è messo al collo la medaglia d'argento. Roberto, ora, sogna una medaglia ai Mondiali assoluti.

«La testa a mio avviso è un po' più difficile da allenare» dice Roberto. «Cuore e gambe, alla fine, vanno di pari passo. Ma se sei stressato o hai paura, allora, le cose si complicano. Io, di mio, non provo chissà che cosa. Non vivo esattamente di emozioni. In gara, però, capita di provare sensazioni differenti. Arriva il momento di crisi, l'attimo in cui stai meglio. Sullo sfondo, poi, c'è il confronto con ciò che ti circonda. Con la natura».

### Se la salita spaventa

Ma cos'è la corsa in montagna? La domanda è lecita, visto che il ventaglio d'offerta è ampio e i profani faticano ad orientarsi. «La corsa in montagna pura – prosegue Roberto – presenta percorsi scorrevoli. I vertical, invece, sono gare di pura salita. E parliamo di ascese ripide. Ad esempio, un dislivello di 1.000 metri su 3 chilometri di sviluppo. Poi ci sono le skyrace: dai 15 ai 40 chilometri su e giù. E attenzione, perché almeno un punto della gara deve trovarsi

al di sopra dei 2.000 metri. Per concludere ci sono trail, ultra e ultra skyrace. Alla fine è solo una questione di distanza, con prove che arrivano a toccare perfino i 330 chilometri».

Aspaventare è soprattutto il dislivello. Ancora Roberto: «Sì, spaventa. Ma prendiamo un vertical. Alla fine guardi prima i chilometri. Perché è da quelli che capisci, in base al dislivello, quanto sarà ripida la salita».

### Una vita normale

Marco e Roberto si allenano tanto, va da sé. Due volte al giorno, per un totale di 15-20 ore settimanali. In pianura, lontano dalle corse, si considerano due ragazzi normali. «Io esco con gli amici, mi piace» dice Marco. «Sparo tante cavolate con loro, come tutti. Ma amo anche stare a casa, guardare film e serie tv. Faccio cose che farebbe chiunque, ecco».

«Io se non corro coltivo i miei hobby» gli fa eco Roberto. «Mi piacciono l'aeromodellismo e l'arrampicata. Però, appunto,

anche io come mio fratello non sono certo un tipo particolare. C'è spazio per fare festa, per il carnevale, per tutto».

C'è, anche, la scuola. Marco si è appena iscritto a scienze motorie. Lo stesso indirizzo di Roberto. Entrambi vivranno assieme a Basilea. Come due universitari qualsiasi. «Chissà come sarà vivere nello stesso appartamento» dicono.

### Il furto di caviglie

Il discorso si sposta di nuovo sullo sport. E sugli obiettivi. «Io vorrei una medaglia anche ai Mondiali assoluti» conclude Roberto. «Io vorrei, una volta, battere mio fratello» dichiara Marco. Sì, correre l'uno contro l'altro deve essere particolare. «A lui non ruberei nulla, ma mi piacerebbe avere il suo livello per gareggiare finalmente alla pari» spiega il più giovane dei due. «Per adesso non riesce a prendermi» replica sorridendo il maggiore. «Io, però, una cosa gliela fregherei. Le caviglie: le mie sono martorate».

## A Chiasso l'era Lupi stenta a partire

**CALCIO** /

«Stiamo aspettando alcuni documenti dal Milan». Parola di Nicola Bignotti, direttore generale nonché amministratore unico del Chiasso. Sì, Alessandro Lupi è il nuovo allenatore dei rossoblù. Sostituirà Stefano Maccoppi, come noto, tornato a svolgere solo le mansioni di direttore tecnico. Lupi nuovo allenatore, dicevamo. Ma l'ufficialità è ancora in bilico. E questo perché, appunto, al Riva IV stanno aspettando che mister Lupi si liberi in maniera definitiva dai rossoneri.

La società momò, questo è evidente, contava di sistemare prima la parte burocratica. Lunedì, al più tardi martedì. E invece – complice il Milan – la questione si è trascinata a lungo. Dando non poche noie all'intero ambiente. Nel frattempo, la direzione degli allenamenti è stata affidata allo storico vice di Lupi, Giuseppe Misso. Eppure, in un modo o nell'altro questo è già il Chiasso dell'ex Primavera (proprio Alessandro Lupi, secondo alcuni tifosi, si accomoderebbe a bordo campo per assistere alle sedute quotidiane della squadra).

Detto ciò, va da sé che nello spogliatoio il lungo e stancante avvicendamento abbia creato parecchia apprensione. La speranza dei giocatori è che la questione Lupi venga regolata entro il fine settimana. Sarebbe paradossale, infatti, se il Chiasso si presentasse alla delicatissima sfida contro lo Stade Losanna con un allenatore-fantasma.

### Operazione per Cyzas

Intervento chirurgico per Svajunas Cyzas. Il lituano ha così risolto il suo problema di ernia inguinale, che gli impediva di allenarsi con regolarità. I tempi di recupero, fa sapere il Chiasso tramite un comunicato stampa, saranno di circa 10 settimane anche se non è da escludere che il giocatore rientri solo nel 2020.

ciclo conferenze pubbliche 2019/2020 della clinica sant'anna  
l'ora BLU: un altro modo per parlare di medicina

La Clinica Sant'Anna è lieta di invitarvi alla prima conferenza pubblica dal titolo Quello che nessuno vi ha mai detto sulla maternità del ciclo "L'ora blu: un altro modo per parlare di medicina". Mercoledì 2 ottobre 2019 alle ore 18:30 presso la Sala Conferenza della Clinica (Stabile Villa Anna 2).

Interverranno la Dr.ssa med. Cari Platis R., specialista in anesthesiologia, Dr.ssa med. Petra Donati Genet, specialista in pediatria e neonatologia, il Dr. med. Jeffrey Pedrazzoli, specialista in ginecologia e ostetricia, Maria Brovelli e Maria Calebasso, ostetriche.

La conferenza sarà moderata dalla giornalista Maria Grazia Buletti.

Segue ricco rinfresco. Ingresso libero.

SANT'ANNA  
Clinica

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Clinica Sant'Anna · Via Sant'Anna 1 · CH - 6924 Sorengo · Tel. +41 91 985 12 11 · Fax +41 91 985 12 10 · www.clinicasantanna.ch