

# Maratona a bassa quota come nuova frontiera

**PODISMO** / Roberto Delorenzi, grandissimo specialista di Trail e Skyrunning, si sta preparando ad affrontare gare più classiche sotto la guida di Luca Foglia: «Ho diviso la mia stagione in due fasi»

## Raffaele Soldati

**Trail, Skyrace e, da quest'anno, classiche maratone. Ma come fa Roberto Delorenzi a dividersi in tre? Per lui correre vuol dire faticare. La fatica è anche passione e divertimento. Ecco spiegato il suo segreto. In fondo è più semplice di quanto si possa immaginare.**

Dagiovannissimo giocava a calcio e, con un certo impegno, al tennis tavolo in palestra. Nel 2010, attirato da un volantino, va al Nara. Scopre un mondo sconosciuto, lo sci alpinismo e le ciaspole. «Quelli che praticavano queste discipline mi sembravano dei super-eroi. Per me, che allora avevo appena 12 anni, era un semplice camminare in montagna. L'amore per gli sport che pratico oggi è sicuramente nato lì. Poi, certo, ho seguito vie un po' diverse, forse non da tutti praticabili. La semplice passeggiata si è trasformata in corsa. E, con un allenamento mirato, ho cercato di spingermi ancora più in là», afferma Roberto che ha studiato sport a Basilea e che si sta preparando per una nuova, intensissima, stagione agonistica. Oltre alle sue specialità più amate, si dedicherà alla maratona. A sollecitarlo, in questa direzione, è stato Luca Foglia, che ha appena lasciato le competizioni per affrontare una nuova avventura. «È vero - sottolinea Roberto Delorenzi - Luca mi sta aiutando anche come massaggiatore e fisioterapista. Insieme abbiamo programmato la nuova stagione partendo dalla corsa cammine»



**La mia passione** per la montagna è iniziata al Nara durante un'uscita invernale con le ciaspole



**La preparazione** ad alta quota si terrà a Tenerife dal 6 al 29 marzo. Il 10 aprile affronterò la maratona di Zurigo **Roberto Delorenzi** specialista di lunghe distanze

stre. L'aperitivo è stato il cross di Moghegno (Vallemaggia) affrontato e vinto nello scorso fine settimana. Sabato sarà a Portofino per una 10 km. Domenica, salvo cambiamenti di programma dell'ultima ora, affronterò i cantonali a Vezia. «Dovrei andarci per rendere onore agli organizzatori e anche per difendere il titolo vinto lo scorso anno», dice sorridendo.

**Nazionali di cross in Vallese** Poi ci saranno i Nazionali della specialità il 5 marzo in Vallese. «Subito dopo, dal 6 al 29 marzo - precisa l'atleta di Sigirino - inizierò la preparazione ad alta quota a Tenerife (la vetta di «Al Teide» è a 3.718 m, ndr), mentre il 2 aprile correrò la mezzamaratona a Berlino. Dopo la Media Blenio, il 10 aprile, il clou della prima parte di questa

nuova annata sarà il campionato svizzero di maratona a Zurigo».

Luca Foglia è convinto che Roberto sia l'atleta ideale per migliorare il suo primato ticinese della maratona, quel 2'18"13" che resiste ancora oggi. «A 25 anni, Robi, può ottenere ottimi risultati anche nelle gare in pianura su distanze classiche. È predisposto per la maratona. Ci tengo molto ad aiutarlo affinché possa raggiungere questo obiettivo», sottolinea Foglia, che sta seguendo da vicino anche Tommaso Marani (SAL Lugano), campione ticinese in carica sui 10 km su strada.

Se la prima parte della stagione di Roberto è stata illustrata, veniamo alla seconda. «Dopo la maratona zurighese - afferma il nostro interlocutore - da maggio a ottobre mi dedicherò nuovamente alle corse in montagna. Seguirò due circuiti internazionali di Trail running: il Golden Trail World Series e lo Skyrunning World Series. I Mondiali di Trail, dove mi piacerebbe arrivare all'apice della forma, si terranno ad Innsbruck, in Austria, all'inizio di giugno».

## Imprese mondiali

Dalle corsette iniziate sopra casa sua, a Sigirino, Roberto ha affrontato lunghe trasferte e realizzato imprese di grande spessore. Ha faticato parecchio, ma anche potuto apprezzare la bellezza di paesaggi ad alta, anzi altissima, quota. Nel 2022 si era aggiudicato il titolo mondiale di Skyrunning in Italia, nelle valli dell'Ossola. Anovembre aveva partecipato ai Mondiali di Trail in Thailandia. «Avevo una grossa vescica al piede, ma non ho voluto abbandonare. Sono arrivato al traguardo esausto e senza ottenere un grande risultato. Ma a volte, per



Roberto Delorenzi si sta preparando per una nuova ed intensa stagione agonistica. ©PHOTO DELORENZI

## Prossima gara

**Anche Marani andrà a Portofino**

## Sabato 4 febbraio

Sotto la guida sportiva dell'ex maratona Luca Foglia, oltre a Roberto Delorenzi (Brooks Trail Runners/US Capriaschese), c'è l'atleta della SAL Lugano Tommaso Marani. Anche il campione ticinese 2022 sui 10 km su strada parteciperà sabato alla 10 km di Portofino, il 5 marzo ai Nazionali di cross di Saint Maurice (Vallese) e il 2 aprile alla mezzamaratona di Berlino.

creocere, è importante affrontare anche questo genere di difficoltà», dice Roberto ricordando altre imprese della scorsa stagione.

## Tris al Killmangiaro

«Nel mese di maggio ero stato al Killmangiaro per affrontare la "World Highest Marathon", un trittico di competizioni ad oltre 5.000 metri. Ci è voluta una settimana per acclimatarsi. Non ero mai stato ad una quota così elevata. Ero un po' preoccupato perché non sapevo come avrebbe reagito il mio corpo. Per fortuna è andato tutto bene». Il risultato? Tre prove e tre vittorie: la Vertical più alta al mondo (3,5 km in 1'17"20"), la maratona più alta al mondo (42,195 km in 7.35'46") e la

World Highest Ultra (56,6 km in 8.52'31"). «In Ticino - conclude Luca Foglia - abbiamo una bella varietà di atleti di livello mondiale: dalla sprinter Ajla Del Ponte a Ricky Petrucciani per arrivare ai fratelli Delorenzi - insieme a Roberto c'è anche Marco, che in questo periodo deve però fare i conti con delle infiammazioni - Da parte mia mi sto dando da fare per portare avanti un team di podismo élite. Grazie al cielo mi sembra che vi siano diversi atleti con notevoli possibilità. Attualmente, in Ticino, manca forse un mezzofondista veloce, uno in gamba dagli 800 ai 5.000 m. Enrico Cariboni, commissario tecnico del GAB, ci sta lavorando». Riuscirà Cariboni a trovare il Marco Rapp del futuro?

# Da Moghegno alla Monda di Vezia

**CROSS** / Domenica si assegnano i titoli cantonali - L'evento è organizzato dalla SAM Massagno

Partecipazione un po' sotto la media al cross dello scorso fine settimana a Moghegno (Vallemaggia). La gara è però stata caratterizzata dalla presenza di una trentina di atleti confederati scesi in Ticino per raccogliere punti per la Cross Cup di Swiss Athletics. E, forse, an-

che per meglio conoscere le difficoltà del percorso che ospiterà i Nazionali del 2024. Se la gara degli Attivi è stata firmata da Roberto Delorenzi (USC) davanti a Tobia Pezzati (AM) e Tommaso Marani (SAL), nel cross corto, sempre territorio esclusivo di caccia del GAB, è tornato al successo

Enea Ratti. Due forti U20 confederate (Fabienne Müller e Malin Rahm) hanno dominato la gara femminile. Prima U20 Paola Stampanoni (GAB) davanti a Federica Baldi (USC) e Margherita Croci Torti (Vigor). Nelle Masters la W50 Jeannette Bragagnolo (GAB) ha ottenuto il miglior tempo pre-

## In Vallemaggia

il primattore è stato Roberto Delorenzi davanti a Tobia Pezzati e Tommaso Marani

cedendo quattro capriaschesi: Lara Zamboni Amaro (W50), la prima W40 Jana Vicari, Nathalie Borsari (W40) e Patrizia Besomi (W50). Terza W40 la vincitrice della coppa 2022 Federica Limardo (SAL). Tra i Masters maschili tripletta dell'RCB con Ivan Boggini (M40), Enrico Cavadini (M50) e Gaetano Genovesi (M60). Tra le U16 Tiziana Rosamilia (USA) e Tosca Del Siro (GAD) sono state le uniche ticinesi a prevalere sulla concorrenza confederata. Tra i ragazzi Samuele Iaconi (USA) ha dovuto inchinarsi all'argoviese Elias Bühl-

mann. Nelle categorie U18 i ticinesi sono rimasti esclusi dal podio. Tra le ragazze vittoria di Amaja Rahm. Quarta Aurora De Marco (GAB), che ha superato la coppa battendo Martina Buri (USC). Tra i ragazzi vittoria di Marius Maxl. Nico Zenker (5, dell'AT90) ha preceduto Lorenzo Bazzana (Tri). Sara Bomio Pacciorini e Matteo Iaconi hanno regalato all'USA due successi negli U14. Tra gli U12 vittorie di Giovanna Turri (GAB) e Tiago Antonietti (FGM). Domenica la SAM Massagno ospiterà alla Monda di Vezia i campionati cantonali.