

Salvetti parte per Boa Vista Lo attende l'Ultramarathon

Podismo In una delle isole di Capo Verde la gara di 150 chilometri

■ La Spezia

IL PODISTA spezzino Angelo Salvetti, classe 1959 (è nato il 14 marzo), bancario del San Giorgio (a fine anno in pensione), ex arbitro di calcio, riparte oggi per una gara desertica. Sale in aereo di prima mattina a Milano Malpensa, assieme alla consorte Gloria, per raggiungere Boa Vista. Venerdì 4 dicembre, con partenza alle ore 7 del luogo e con tempo massimo di 60 ore, l'ultramaratoneta dell'Atletica Favaro disputa la gara di 150 chilometri non stop di Boa Vista, una delle isole della Repubblica di Capo Verde. Dopo la 100 chilometri del Passatore, in giugno, riprende le corse nelle sabbie africane. Nata nove anni fa, la Boa Vista Ultramarathon rappresenta oggi una delle competizioni di corsa 'no-stop' dal fascino inalterato. La formula è sempre la stessa sin dalla sua prima edizione: 150 chilometri su sentieri 'appoggiati' al deserto che spesso finisce nel mare senza soluzione di continuità, e tracciati sterrati disegnati dal vento e dall'uomo su infinite pietraie. Una competizione 'estrema' per via della autosufficienza che ogni concorrente deve garantire a se stesso.

L'ESPERIENZA ha inse-



IN SPIAGGIA Si allena sull'isola di Bazaruto

Al PalaMariotti Regione e sport

La Spezia DOMANI, mercoledì, dalle ore 17, al palasport «Gianfranco Mariotti» di via Federici, viene presentato dalla regione Liguria il testo unico della normativa in materia di sport. L'apertura dei lavori è del sindaco della Spezia Massimo Federici, quindi è la volta del vice Maurizio Graziano e dell'assessore regionale allo sport Fabio Morchio.

gnato che non sarà importante competere contro decine di avversari, ma sarà decisivo misurarsi con la natura dell'isola, selvaggia e per questo seducente. Il periplo podistico della piccola isola nello stato di Capo Verde è di 150 chilometri e consente di scoprire angoli di natura intatta. In queste gare si deve cercare di dormire il meno possibile, e alimentarsi e idratarsi spesso a piccole dosi, sbagliare qualcosa comprometterebbe in maniera irreparabile la gara.

«La mia speranza — dice Angelo — è quella di finire la gara in circa 20/22 ore ma, comunque andrà sarà sempre una grande gioia ed emozione. La preparazione ha avuto non poche difficoltà: due bronchiti tra agosto e settembre mi hanno bloccato per di-

verso tempo, un problema ad entrambi i menischi della gamba destra mi ha costretto ad allenarmi in maniera non perfetta, ed infine una sciatalgia alla gamba sinistra mi ha procurato un netto ritardo nella preparazione».

«**L'AUSILIO** dell'equipe del dottor Stefano Parigi, i consigli e le cure del mio medico sportivo dottor Salvatore Marchini e i massaggi dei miei fidati Angelo Moretti e Claudio Corniglia, mi hanno permesso di riprendere ad allenarmi sia su spiaggia a Marinella sia per i sentieri di Castelnuovo Magra, raggiungendo una forma fisica di circa 80%, permettendomi di poter partecipare a questa competizione».

«Anche la vicinanza degli amici dell'atletica Favaro con a capo il responsabile tecnico Roberto Scordamaglia — conclude Salvetti — mi ha aiutato psicologicamente nella preparazione. E per dimostrare ciò mi sono già iscritto ad un'altra dura competizione che si terrà ad aprile del 2010: La grande Marthon de Sables nel deserto marocchino, 250 km in autosufficienza alimentare gara fatta di sabbia e sole puro. Ma ora debbo pensare a Boa Vista». In bocca al lupo!

F.M.