

Tor des Geants, una sfida tra i giganti



Una vera e propria sfida ai limiti della resistenza umana. Solo in questo modo si può descrivere la maratona d'alta quota più lunga e faticosa del mondo: il **TOR des GEANTS**, il **GIRO** dei **GIGANTI**. Un anello di 330 km - con un dislivello positivo di 24 mila metri - che circonda l'intera Valle d'Aosta e che porta gli atleti al cospetto dei Giganti. Stiamo parlando delle quattro vette più celebri dell'arco alpino, il **Monte Bianco** (4810 m), il **Gran Paradiso** (4061 m), il **Monte Rosa** (4634 m) e il **Cervino** (4478 m).

Durante la gara, i concorrenti, uomini e donne determinati e allenati, corrono quasi ininterrottamente per giorni, sfidando sonno, freddo, fame e fatica con l'obiettivo di arrivare fino in fondo. Un sforzo intenso che si affronta con una **grande preparazione fisica e mentale**.

Ci siamo fatti raccontare la gara "dall'interno", da uno degli atleti in corsa, **Pietro Trabucchi**, **psicologo dello sport presso l'Università di Verona**. Trabucchi durante il Tor des Geants, svolge anche attività di ricerca scientifica. Dal 2010, infatti, insieme al collega **Guillaume Millet**, ha intrapreso uno studio per comprendere quali siano le conseguenze fisiologiche e fisiche di un tale sforzo estremo sui partecipanti.

I NUMERI DEL TOR des GEANTS

- 330 km
- 24000 m di dislivello positivo
- 150 h totali (7 giorni, 6 notti e 6 ore)
- 70 h e 4 minuti il miglior tempo (Iker Karrera - 2013)
- Oltre 600 i posti disponibili
- 7 basi vita
- 43 punti di rifornimento

- 33 comuni attraversati
- 25 colli a oltre 2000 metri di altitudine
- 14 rifugi alpini
- 30 laghi alpini
- 1 parco nazionale
- 1 parco regionale

Quest'anno (la maratona ha avuto luogo dall'**8 al 15 settembre**) si sono contesi il primato **742 concorrenti** provenienti da **42 nazioni diverse**. Solo **383** sono riusciti a coronare il sogno di completare il TOR in meno di 150 ore. Vincitori: lo spagnolo **Iker Karrera** e l'italiana **Francesca Canepa** (di Courmayeur). Purtroppo la manifestazione è stata drammaticamente segnata dalla morte del concorrente cinese Yuan Yang in un incidente avvenuto nella prima fase di gara. Non era mai successo, nelle quattro precedenti edizioni, che un atleta perdesse la vita nel corso della competizione.

Chiara Albicocco, Federico Pedrocchi e Sara Occhipinti