

La regia dell'Università di Pavia, i test fisici ieri al laboratorio di attività motorie di Voghera

Grande sfida al Sahara

Fabio Gennaro correrà per 250 km in 7 giorni

In preparazione di una gara tanto impegnativa, che richiede oltre a una notevole tenuta atletica il rispetto di un adeguato programma alimentare, Gennaro si è rivolto al laboratorio del dipartimento di Scienze Fisiologiche e Farmacologiche dell'università di Pavia, diretto dal professor Fulvio Marzatico insieme ai dottori Massimo Negro e Giovanni Conti.

I quali, oltre ad aver seguito tutto l'iter di avvicinamento alla maratona, hanno anche studiato un mix di cibo liofilizzato e di integratori che consentirà all'atleta di nutrirsi in modo idoneo per tutta la manifestazione.

Nel corso della quale correrà con uno zaino sulle spalle di circa 8 chilogrammi, in cui saranno contenute circa 22mila chilocalorie di alimenti e il materiale necessario per la sopravvivenza (un sacco a pelo per la notte, un razzo per i segnali d'emergenza e i farmaci). L'organizzazione si limiterà a fornirgli circa 10 litri d'acqua al giorno.

Tutto il resto lo faranno le forti motivazioni che lo spingono a cimentarsi con un'esperienza così estrema.

«Sono un amante delle sfide — spiega Gennaro, di professione commesso — e mi piace mettermi alla prova. In passato avevo svolto volontariato in Uganda, venendo stregato dal fascino dell'Africa. E così ho deciso di unire le due cose, partecipando alla maratona del Marocco. Per essere certo di trovare posto mi so-

no iscritto circa un anno fa. In totale i partecipanti sono 763, di cui 49 italiani e fra essi 5 donne».

Curioso il fatto che festeggerà nel deserto il suo trentunesimo compleanno. «Sarà una ricorrenza speciale, così come tutti gli altri giorni trascorsi in gara. Preparo questa competizione da dieci mesi, durante i quali in allenamento ho percorso circa 1800 chilometri. Dopo la maratona di Piacenza dello scorso 5 marzo, in cui sono arrivato in trecentodecima posizione su 708 concorrenti, questa è la seconda grande corsa a cui partecipo. La mia vittoria è arrivare al traguardo». Dopo aver dimostrato che alla volontà niente è impossibile.

Michele Lanati

VOGHERA. E' pronto per sfidare se stesso. Il piacentino Fabio Gennaro è in procinto di partecipare alla «Marathon des Sables», che si tiene nel deserto del Marocco dal 7 al 17 aprile. Ieri a Voghera presso il laboratorio di attività motorie di via Foscolo e con la re-

gia dell'università di Pavia, Fabio ha sostenuto l'ultimo test. Che ha dato esito positivo, evidenziando soprattutto il limite di soglia a 160 battiti cardiaca al minuto. Dovrà tenerlo presente in Africa, nei 250 km divisi in sei tappe in condizioni ambientali e terri-

toriali estreme. Attraversando dune, laghi salati e montagne in completa autosufficienza alimentare e con escursioni termiche terribili, che vedono la temperatura passare dai 45° del giorno ai 6° della notte. Il tutto con solo l'ausilio di uno zaino.