

Delicious Trail Dolomiti: al via Alessio Camilli e Barbara Giacomuzzi

# Delicious Trail Dolomiti

Si avvicina il weekend del 23 e 24 settembre dedicato a sport, natura, e grande bellezza, in programma a Cortina d'Ampezzo e in Alta Badia.

Una manifestazione co-organizzato da L5T SPORT ASD e Comune di Cortina d'Ampezzo, con il patrocinio di Regole d'Ampezzo, Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, Cai sezione di Cortina, Comune di Badia e con la collaborazione del Consorzio Delicious Cortina e Alta Badia Brand.

Tre gli appuntamenti con il trail-running: **Delicious Trail Dolomiti**, 43 chilometri per circa 3.100 metri di dislivello positivo con partenza a Cortina, lo S**hort Delicious Trail Dolomiti** di 22 chilometri per 1.300 metri di dislivello positivo con start a Pocol di Cortina, e il **Medium Delicious Trail Dolomiti**, 33 chilometri per 1.900 metri di dislivello positivo, con partenza in Alta Badia.

Chi sarà al via? Arrivate le conferme della partecipazione in primis quella dell'atleta di casa **Barbara Giacomuzz**i, che prenderà parte alla gara lunga (ha vinto due edizioni e lo scorso anno è giunta seconda), e **Alessio Camilli**, che ha corso ben quattro edizioni vincendo nel 2019 e giungendo quarto nel 2021, e anche lui correrà il trail lungo.

## I CONSIGLI DI ALESSIO CAMILLI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LE PROVE:

Camilli, del team Karpos, 28 anni, di professione preparatore atletico, vive e si allena a Valdobbiadene, in provincia di Treviso, nella terra del Prosecco.
Lo abbiamo raggiunto al telefono per capire come affrontare al meglio una prova di questo tipo e quali sono i tratti più impegnativi e quelli più panoramici.

«La parte più difficile del percorso? Sicuramente la salita al Lagazuoi, con le gallerie fatte di scalini abbastanza alti che ti obbligano ad avere una certa ampiezza di passo. E affrontarle dopo avere fatto più di metà gara ci mette a dura prova. Mentre la parte più spettacolare trovo sia quella iniziale, quando attraversiamo il sentiero Ra Gores de Federa. Un tratto che si sviluppa in una foresta incredibile, tra dolci salite e lievi discese, costeggiando cascate, gole e rivoli d'acqua, attraversando svariati ponti sospesi sul Ru Federa e punti panoramici sulla conca ampezzana. E poi amo la salita al

Nuvolau!».

Per tanti trail-runners sarà la loro prima edizione, cosa consigli di portare a livello di materiale tecnico?

«Oltre al materiale obbligatorio descritto nel regolamento, direi di portare i bastoncini; in salita aiutano molto perché permettono di risparmiare le gambe. La gara è un continuo sali-scendi e utilizzarli nei tratti più impegnativi ci darà un bel vantaggio".

Quest'anno sarai ai nastri di partenza della 43 km.

«Sì, parteciperò per la quarta volta. Nel 2017 ho accompagnato un trail-runner, nel 2019 ho vinto, mentre lo scorso anno sono giunto quarto. Quest'anno vedremo; due settimane prima correrò una 60 km e spero che le gambe recuperino in fretta in modo potere fare una bella prova al Delicious».

È possibile iscriversi alle diverse gare sul sito web www.delicioustrail.it