LA FATICA CHE FA STARE BENE

Una corsa a perdifiato

L'ultra-maratoneta
Le sfide di Alice Ciapponi «Non dormo ma volo»

Ha vinto la Tuscany Crossing, cento miglia con oltre 5mila metri di dislivello «L'inizio portando mio figlio neonato in montagna: non mi sono più fermata»

di **Roberto Sanvito**
LISSONE

C'è la maratona e ci sono i maratoneti, ma nel sempre più ampio panorama della corsa c'è anche molto di più. In termini di chilometri e di ore per percorrerli. L'ultra trail running è la "esasperazione" del trail running (corsa su sentieri naturali) e si distingue proprio per le lunghezze delle gare, dai 42 chilometri in su. Ad esempio, Alice Ciapponi, una delle atlete di punta tesserata per la Polisportiva Moving di Lissone di recente ha vinto la "Tuscany Crossing", una cento miglia (161 Km.) con oltre 5mila metri di dislivello, ma negli ultimi due anni ha fatto anche di "peggio". Alice è una neofita, si è avvicinata a questa specialità estrema da poco, in maniera abbastanza singolare visto che la corsa l'ha praticata, solo quando era bambina. Sostanzialmente è una conseguenza del suo grande amore per la montagna.

Come nasce una passione del genere, così "ultra"? Qual è il percorso che porta una sportiva a partecipare a corse quasi sovrumane?

«Ho iniziato a camminare in montagna portandomi mio figlio poco più che neonato nello zaino. Quando ha iniziato a crescere, a pesare di più e a camminare da solo, ho tolto lo zaino e mi sono accorta che letteralmente volavo. Ho iniziato con le vertical, solo salita di 4 massimo 5 chilometri. Ma a me è sempre piaciuto stare in giro, in montagna e nella natura, le distanze mano a mano sono cresciute ed ora eccomi qui...».

Ha vinto per la seconda volta la 100 miglia in Toscana, ma è andata anche oltre...

«Con alcuni amici abbiamo partecipato, per scherzo, alla Utlac Trail nel 2024 sul lago di Como. L'abbiamo fatta in quartetto, sono 254 chilometri e abbiamo impiegato 77 ore. In Toscana ne bastano "solo" 24...».

...senza dormire?

«Sì, io le faccio senza dormire. Ci si può fermare e riposarsi, non è assolutamente vietato ma io preferisco stare sveglia. Il sonno viene, inesorabile, specie quando diventa buio ma io preferisco andare avanti e godermi il silenzio della notte».

Alice Ciapponi, una delle atlete di punta tesserata per la Polisportiva Moving di Lissone, da completa neofita è diventata una spcialista del trail running (corsa su sentieri naturali) dove si sta togliendo grandi soddisfazioni

Come e quanto ci si allena per uno sforzo del genere?

«Va precisato che io non ho un preparatore, faccio tutto da sola, mi alleno in solitaria. Un paio d'ore nei giorni feriali alternando pianura e salita mentre il sabato e la domenica, quando ho più tempo, sto in giro...».

Segue una dieta?

«Non mangio carne per scelta. Per il resto mangio tutto nella vita. In gara non moltissimo».

Servono testa e gambe, si dice. Più testa o più gambe?

«Dipende molto dalla distanza da percorrere e dalle condizioni climatiche. Diciamo che 100 chilometri, se non sono durissimi, si fanno. Oltre i 100 oltre ai muscoli e all'allenamento entrano in gioco aspetti anche mentali».

LISSONE

Polisportiva Moving: 90 tesserati, trofei e tanta solidarietà

LISSONE

Non c'è solo Alice Ciapponi a rimpinguare la già ricca "sala trofei" della Polisportiva Moving Lissone che conta una novantina di tesserati e che nello scorso weekend ha partecipato e vinto, anzi ha fatto il bis, alla Monza Montevecchia Eco Trail grazie alla coppia femminile Gardelli-Ceccolin e nella categoria coppie Mix con Brattoli e Giomi. Il secondo risultato di grande spessore ottenuto nel 2026 è stato il secondo posto di squadra nel Cross Per Tutti.

La Polisportiva Moving non è solo corsa ad alti livelli, ma è anche soprattutto solidarietà e salute con uno staff medico all'avanguardia. «Parallelamente alla nostra attività sportiva cerchiamo sempre di dare una mano a chi ne ha più bisogno e a sensibilizzare più gente possibile su temi a noi cari» spiegano il presidente Peppo Sala e Rudy Malberti durante la presentazione che si è tenuta nei giorni presso gli spazi della palestra Moving di Monza. È duraturo infatti il legame con il il Comitato Maria Letizia Verga e la ASLED –Associazione Senegalese Legnano e dintorni, il cui Presidente, Mamadou Cissè, è un componente della Polisportiva. E in occasione dell'edizione più recente della Monza-Resegone gli atleti al via indossavano inedite con uno slogan contro il bullismo.

Ro.San.

Un gemellaggio senza confini Autodromo e Vero Volley si stringono in una partnership

Il marchio dei motori comparirà sulle divise delle squadre di pallavolo

MONZA

A Monza lo sport non si limita a essere competizione: diventa linguaggio comune, ponte tra mondi solo in apparenza lontani. Tutto in nome dell'identità e dei valori più autentici dello sport.

È in questo terreno fertile che nasce infatti la nuova alleanza tra Autodromo di Monza e Consorzio Vero Volley, una partnership che promette di trasformare velocità e pallavolo in un racconto condiviso di innovazione e identità territoriale.

Il progetto, frutto di un anno di co-progettazione, punta a unire due brand già solidi, ma ora pronti a rafforzarsi reciprocamente. Da un lato il circuito monzese, icona globale del mondo dei motori; dall'altro una realtà sportiva che in meno di vent'anni ha conquistato palazzetti italiani ed europei, diventando un modello di crescita e professionalità nel settore della pallavolo.

A immaginare il dialogo tra questi universi è stata Alessandra Marzari, presidente di Vero Volley ed ex membro del CdA della Sias, la società che gestisce l'Autodromo.

Una figura capace di leggere affinità profonde: la ricerca della performance, l'attenzione al dettaglio, il legame con la

Brianza che produce eccellenze riconosciute nel mondo. La collaborazione prevede un piano di visibilità ben articolato: i loghi compariranno sui siti ufficiali delle due realtà, mentre il marchio dell'Autodromo farà il suo ingresso sulle maglie Vero Volley, cioè sulla divisa da gara della squadra maschile e su quella da riscaldamento della formazione femminile. A questo si aggiungono contenuti esclusivi con atlete e atleti e iniziative pensate per coinvolgere tifosi e appassionati di entrambi le discipline sportive.

«Siamo orgogliosi di questa collaborazione importantissima», afferma Gianpaolo Martire, direttore marketing di Vero Volley.

Una sinergia che, sottolinea il manager, «valorizza due realtà unite da innovazione, performance e radicamento nel territorio».

Soddisfatto anche Giuseppe Redaelli, presidente dell'Autodromo: «Questa partnership rappresenta un ulteriore passo nel percorso di rafforzamento delle nostre collaborazioni con le principali realtà sportive del territorio, con l'obiettivo di consolidare il legame con la città. Vero Volley è un'eccellenza che ha saputo affermarsi ai massimi livelli».

Alessandro Salemi