



## Tutto pronto per la corsa di 720 km sulle Alpi di Annadora e Michal: ecco le tappe

Venerdì 5 luglio 2019



**Bergeggi.** Si avvicina il momento della partenza dei due runners liguri, **Annadora Sapia** (sanremese di 27 anni) e **Michal Rafinski** (38 anni, genovese), che affronteranno la **Grande Traversata delle Alpi - 15 giorni** di cammino, **720 chilometri** da percorrere, **48.000** metri di dislivello positivo complessivo - con l'**obbiettivo di raccogliere fondi destinati alla costruzione di un pozzo a Milola, in Tanzania**. "L'acqua, risorsa per noi quasi scontata - dicono Annadora e Michal - per quelle persone significa Vita".

Il progetto #fromalpstoafrika prenderà il via sabato 13 luglio e si concluderà sabato 27 luglio e, nei giorni scorsi, Michal e Annadora hanno presentato nel dettaglio il percorso invitando "amici, curiosi, atleti e non" a percorrere dei pezzi della GrandeTraversatadelleAlp con loro: "E' bene precisare che non si tratta di una gara, bensì condividere liberamente dei tratti della traversata con chi lo desidera, così da diffondere il messaggio solidale e promuovere il territorio" precisano i due runner.

Questo il programma delle tappe (chi vorrà partecipare può scegliere il giorno che preferisce:

Day1 Sabato 13 luglio  
da MolinidiCalasca a Destinazione Carcoforo  
km 50 d+ 4200  
sosta RifugioAlpenrose

Day2 Domenica 14 luglio  
da Carcoforo al Rifugio Rivetti

km 44 d+ 3500  
sosta al Rifugio Alfredo Rivetti

Day3 Lunedì 15 luglio  
dal Rifugio Rivetti a Quincinetto  
km 52 d+ 1770  
sosta al Relais Del Brigante

Day4 Martedì 16 luglio  
da Quincinetto a Piamprato Fraz. (valle Soana)  
km 30.3 d+ 2500  
sosta alla Locanda Aquila Bianca

Day5 Mercoledì 17 luglio  
da Ronco Canavese a Pialpetta  
km 54 d+ 4300  
sosta all' Albergo ristorante Setugrino

Day6 Giovedì 18 luglio  
da Pialpetta a Susa  
km 59 d+ 4200  
sosta al B&B Terra di Confine

Day7 Venerdì 19 luglio  
da Susa a Didiero  
km 52.2 d+ 3900  
Agriturismo la miando

Day8 Sabato 20 luglio  
da Didiero a Pian Melzè  
km 52.3 d+3080  
sosta al Rifugio Pian della Regina La Baita della Polenta

Day9 Domenica 21 luglio  
da Pian Melzè a Campo Base  
km 49 d+ 3660  
sosta a Rifugio Campo Base

Day10 Lunedì 22 luglio  
da Campo Base a Sambuco  
km 40 d+ 2200  
sosta all'Albergo della pace

Day 11 Martedì 23 luglio  
da Sambuco al Rifugio Malinvern  
km 46 d+ 3780  
sosta al Rifugio Malinvern

Day12 Mercoledì 24 luglio  
dal Rifugio Malinvern ad Entracque (Gabriele Iardella grazie dell'ospitalità)  
km 50 d+ 2600

Day13 Giovedì 25 luglio

da Entracque a Limonetto  
km 30 d+ 2300

Day14 Venerdì 26 luglio  
da Limonetto ad UPEGA  
km 37 d+ 2500  
sosta alla Locanda d'Upega

Day 15 Sabato 27 luglio  
da Upega al Rifugio Franco Allavena  
km 26 d+ 1700  
ARRIVO

Annadora e Michal si sono conosciuti poco più di un anno fa, per caso, mentre correvano sui sentieri sopra Bergeggi. E ora hanno deciso di lanciarsi in questa impresa a favore di **"Run for find the Cure"** - che unisce la passione per il running a molti progetti di solidarietà - mettendo in atto la loro campagna correndo niente poco di meno dell'**intero arco alpino occidentale**: Alpi Pennine, Grazie, Cozie, Marittime e Liguria. Su [questo sito web](#) si può contribuire con una cifra da 5 a 50 euro scegliendo come supportare una delle tappe elencate.

"Abbiamo deciso di correre su montagne che vogliamo scoprire e che in parte ci risuonano dentro familiari - raccontano i due runner - attraverseremo **scorci meravigliosi dimenticati dal turismo di massa**. Dalla fine degli anni '70 centinaia di persone hanno percorso questi sentieri; noi saremo i primi a farlo in modalità *trail running* svelando i luoghi più misteriosi del **"Selvaggio West delle Alpi"**.

**Milola, in Tanzania, è un piccolo villaggio di 4350 abitanti.** I quattro pozzi esistenti non possono fornire acqua nella stagione secca, per questo i missionari della Compassione e gli abitanti del villaggio sottolineano la necessità di costruire un pozzo profondo 100 metri. Servirà alla popolazione, alla missione, alla scuola e all'ostello per i ragazzi. Degli 11 mila euro necessari, 10.000 arriveranno da I Run for Find The Cure e dalle donazioni, mentre i restanti 1.000 da un contributo degli abitanti del villaggio di Milola."

Questo lo scopo. Ma dietro c'è molto. **Preparazione**, intanto. Sia Annadora sia Michal si allenano quotidianamente con **allenamenti** intensivi e con lunghe sessioni di corsa e camminata in montagna nei fine settimana.



“La preparazione va avanti da diversi mesi - dicono - quella di Annadora, complice il fatto di abitare in una casetta nel bosco a 900 metri di altitudine, prevede l’andare al lavoro correndo ed il tornare a casa a piedi tutti i giorni per un totale di una ventina di chilometri e 900 metri di dislivello positivo”. Michal invece mescola diversi allenamenti e distanze destreggiandosi tra corsa, bicicletta e nuoto.