



ABBADIA LARIANA - Non c'è il due senza il tre. Così anche quest'anno, dopo le avventure del 2015 e del 2016, Silvano Micheli ha partecipato a una tra le corse più belle e affascinanti del mondo. Si sta parlando del "Passatore", corsa di 100 chilometri che taglia in due l'Italia valicando gli Appennini (1.100 metri di dislivello) partendo da Firenze e arrivando a Faenza.

L'atleta di Abbadia Lariana ha coperto il percorso in 8 ore e 30 minuti, ottenendo un bel diciassettesimo posto assoluto su 2.800 partecipanti e il quarto posto di categoria.

"Devo dire - **spiega Micheli** - che quest'anno ho raggiunto la mia migliore performance, frutto anche dell'esperienza degli anni passati. Infatti una gara così lunga devi gestirla bene lungo tutto il percorso (*si parte alle 15 da Firenze con 30 gradi sotto il sole e si arriva di notte a Faenza, con 15 gradi di differenza, ndr*)".

"Non ho avuto problemi muscolari nonostante sulla distanza dei 100 chilometri gli imprevisti siano sempre in agguato - aggiunge - e ho seguito una giusta alimentazione, fondamentale per portare a termine una gara del genere. Le carte vincenti sono comunque la passione di correre e l'allenamento svolto durante tutto l'anno, che ormai mi hanno portato anche a vedere il traguardo delle 1.000 salite in Grignetta partendo da Abbadia, con 2.000 metri di dislivello. Sono arrivato a 997 volte e me ne mancano tre. Penso pertanto che tra un paio di week-end riuscirò a raggiungere il traguardo delle 1.000 volte in Grignetta".