

# Nico Valsesia, dal mare all'Aconcagua in 8 ore: racconto di un record

di Dario Falcini, pubblicato il giorno 27 marzo 2015 su "www.ilfattoquotidiano.it"



*A 44 anni ha fatto il miglior tempo di dislivello positivo, passando dalla spiaggia cilena di Las Ventanas ai 6963 metri della vetta in Argentina. Insieme a lui il comico e runner Giovanni Storti (il Giovanni del trio con Aldo e Giacomo). "sono partito dai 37 gradi di Las Ventanas per arrivare a -15"*

Oltre i quattromila basta un filo di inquietudine per trasformare il ghiaccio nella **Santa Inquisizione**. **Nico Valsesia** non ha degnato nemmeno di uno sguardo i **Penitentes**, la processione di pinnacoli di neve scolpiti dal sole delle **Ande**, e ha continuato la sua ascesa. Era il pomeriggio del 23 gennaio e i turisti della spiaggia cilena di **Las Ventanas**, nei pressi di **Viña del Mar**, assistevano agli ultimi preparativi di un uomo in bicicletta. Dopo otto ore e oltre 200 chilometri Nico era ai 2900 metri di altezza di **Los Horcones, Argentina**. La notte e poi il giorno, il respiro sempre più affannoso e alle 15 e 41 di sabato 24 gennaio l'atleta **piemontese** raggiungeva il suo traguardo. Dal mare ai 6963 metri della vetta dell'**Aconcagua** in meno di un giorno, record mondiale di dislivello positivo.

“Non penso di avere fatto nulla di straordinario – esordisce Nico – Amo il **Sud America**, è una fortuna avere trovato le condizioni giuste per l'impresa a queste latitudini”. **Nico Valsesia** ha 44 anni e vive a **Borgomanero**, nel novarese, dove gestisce un negozio di biciclette. Nel tempo libero cerca dei limiti nel suo fisico e lavora per superarli. “In **Argentina** è andato tutto bene, a parte una leggera disidratazione nella parte finale. La **sete** rappresenta il problema più frequente per chi affronta l'**Aconcagua** assieme alla quota, che può causare **edemi polmonari** o

**cerebrali** soprattutto se si accelerano i tempi. Altra questione è la **temperatura**: sono partito dai 37 gradi di **Las Ventanas** per arrivare a -15, che significa che a 7 mila metri ho trovato condizioni meteo strepitose. Sono partito leggero e a **Los Horcones**, dove ho lasciato la bici, mi sono vestito da salita, nello zaino avevo i vari strati di vestiti da indossare durante l'ascensione”.

Nico è stato aiutato da un grande lavoro di **acclimatemento** nei giorni precedenti e da un **team** che lo ha assistito in ogni istante. Una donna e sei uomini, tra loro in veste di “*special motivator*” il comico e runner **Giovanni Storti**, il *Giovanni* del trio con Aldo e Giacomo. “Avrei potuto fare un tempo inferiore, due giorni dopo il record sono tornato sulla vetta e ho impiegato meno tempo a compiere il percorso a piedi – spiega Nico per la nostra incredulità – La seconda volta il termometro segnava -30 e sentivo mani e piedi che iniziavano a congelarsi. Ero solo in cima e continuavo a camminare per provare a scaldarmi, ma volevo gustare le sensazioni che quel posto regala. A scendere non ci va molto, perché l'Aconcagua non è una montagna tecnicamente complicata”.

Secondo **Nico Valsesia** il record non è destinato a durare, o per lo meno la sfida è aperta. “Ci sono migliaia di persone al mondo che possono battere il mio tempo tranquillamente – afferma – Ma non c'è bisogno di prendere un aereo per provare grandi emozioni: io ho fatto **bike+run** da **Genova** alla cima del **Monte Bianco** ed è stata un'esperienza fantastica, senza dimenticare l'unicità di posti come il **Rosa** o il **Cervino**. Più difficile tentare avventure simili in **Himalaya**, perché il mare dista troppo”.

Oggi, come tutti gli altri giorni, il runner piemontese macinerà asfalto, per spuntare una nuova voce alla lista dei sogni realizzati. L'impegno, prima o poi, è coprire su due ruote in autonomia i 4 mila chilometri che separano **Londra** da **Istanbul**. “Pedalo, corro, scio. La mattina mi sveglio e decido cosa fare, per fortuna ho sempre voglia di **allenarmi**. Non uso **cardiofrequenzimetri** né **gps**, nulla. Se la prestazione arriva bene, altrimenti fa nulla”.

Ragionano così tutti o quasi gli atleti estremi. **Marco Olmo**, 66enne vincitore di numerose **ultratrail**, non tiene alcuna tabella e calcola gli sforzi in base alle ore, mai ai chilometri. “Conosco bene Marco – dice Valsesia – Lui, come me, corre per divertimento. Un professionista a 35 anni smette, quando invecchi devi dare retta solo alla tua **testa** perché gli **obblighi** non ti portano da nessuna parte”. La domanda, a questo punto, è sempre la stessa: ma chi te lo fa fare? “Talvolta, dopo sette giorni **senza sonno**, me lo chiedo. Poi alzo la testa e vedo la **Monument Valley**, o ancora meglio le sagome delle **Ande**, e ho la risposta: meno male che il **fisico** e gli **sponsor** me lo fanno fare, sono una persona fortunata”.

Lo aiuta un mantra, riportato sul suo sito “[www.nicovalsesia.com](http://www.nicovalsesia.com)”: “La fatica non esiste”. “Organizzo **gare** e quella frase è una battuta che feci a un **concorrente** che si

lamentava per il tracciato troppo duro. Ma in fondo se ami ciò che fai è vero: la **fatica** non esiste”.