



**Delicious Trail
Dolomiti**
HORIZONS OF YOUR SOUL

Delicious Trail Dolomiti: intervista a Kristian Ghedina

Il Campione ampezzano parteciperà al trail di 21 km il prossimo 23 settembre

Kristian Ghedina, il più vittorioso discesista nella storia della Coppa del Mondo, quest'anno ripeterà il Delicoidus Trail Dolomiti prendendo parte al trail corto e spiega perché è una manifestazione imperdibile per sportivi e semplici appassionati.

Continuano le iscrizioni al Delicious Trail Dolomiti, il **trail di 37 e 21 km**, organizzato da **L5TSPORT ASD**, in programma il prossimo **23 settembre**, a **Cortina d'Ampezzo**.

E tra coloro che hanno già aderito figura l'atleta di casa **Kristian Ghedina**.

«Vorrei prendere parte al trail anche quest'anno, ha spiegato il Campione. È un trail che possono fare tutti se abituati ai sali e scendi della montagna e ai terreni talvolta sconnessi. Però non è un percorso tecnico, per cui è sufficiente avere fiato e gambe un po' allenate».

Il tratto più bello del percorso?

«Mi è piaciuto tutto, però quando esci dal bosco, più o meno a metà gara e ti ritrovi al cospetto delle Cinque Torri, è incredibile, anche per me che sono un ampezzano e le montagne le vedo tutti i giorni. E poi attraversare i sentieri della Grande Guerra non capita spesso; quando arrivi lassù, ti sembra di essere in un immenso anfiteatro pieno di infinita bellezza»

Kristian è un buongustaio ed è ghiotto delle prelibatezze della sua terra, in particolare ama i casunziei, un raviolo ripieno di barbabietole rosse, che i rifugi coinvolti hanno offerto nell'edizione precedente ai partecipanti.

«Lo scorso anno ho apprezzato molto gli assaggi di varie specialità montane. A me piace tutto, i primi e i secondi, ed è vero che il mio piatto preferito sono i casunziei per cui spero di trovarli. Ma tutti i prodotti che sono presenti lungo il percorso sono buoni e cucinati bene, senza troppi condimenti, a misura di sportivo. La cucina è semplice, creata con pochi prodotti di qualità».

Il prossimo 23 settembre quindi ripeterai l'esperienza...

«Mi piacerebbe ripeterla insieme alla mia fidanzata e se arriviamo all'appuntamento ben allenati faremo il trail lungo, ma sempre con leggerezza, senza competere, pensando al lato "delicious" della manifestazione.

Sono contento perché ho perso un po' di peso; ero aumentato di quattro chili, il mio peso forma è 85 kg ed ero arrivato a 89 kg, un po' troppi. Faticavo a correre e a



Delicious Trail
Dolomiti
HORIZONS OF YOUR SOUL

giocare a calcio, così ho iniziato a fare delle lunghe camminate in montagna e ora, alleggerito, sono pieno di energia e pronto a testarmi».

E potrà mettersi alla prova il prossimo 23 settembre.; start per il trail lungo alle ore 8.30 da Pocol di Cortina d'Ampezzo (tempo massimo 10 ore), e alle ore 10.00 per il corto (tempo massimo 8 ore).

Contatti:

Irene Righetti
Ufficio Stampa Delicious Trail Dolomiti
m. + 39 347 2393404
email. irene.righetti@runningpost.it
www.deliciustrail.it