

# Sommario

---

<b>Capitolo 1 - L'incontro con i due campioni .....</b>	<b>1</b>
<b>Capitolo 2 - I gemelli Dematteis .....</b>	<b>5</b>
Così uguali, così diversi: una vita di corsa sfidando se stessi.....	5
<b>Capitolo 3 - Gli aneddoti di Bernard .....</b>	<b>9</b>
La sera, quando vado a correre, sono come un "Sarvanot" .....	9
Le mie origini occitane.....	10
Quella volta in cui abbiamo capito di avere il dono della corsa .....	11
Nonno Luigi .....	12
L'incontro fondamentale con Giulio Peyracchia.....	14
Quel gioco di squadra che è il nostro punto di forza .....	15
Un viaggio indimenticabile in Kenya.....	16
<b>Capitolo 4 - Gli aneddoti di Martin .....</b>	<b>17</b>
La mia gara più bella .....	17
La prima volta sul Monviso .....	18
La famiglia.....	19
I primi allenamenti.....	19
Volere è potere .....	20
Paolo Germanetto .....	21
Sul tetto del mondo .....	23

<b>Capitolo 5 - Come avvicinarsi a questa disciplina .....</b>	<b>25</b>
Chi può praticarla e chi no.....	25
L'abbigliamento tecnico .....	30
Le precauzioni da prendere per non farsi male .....	33
Esercizi di riscaldamento e di defaticamento con lo stretching .....	36
Esercizi di stretching .....	37
Come prepararsi alla corsa e alla camminata in montagna .....	44
Trucchi e segreti in quota .....	46
Tenere alta la motivazione .....	51
Le app migliori .....	55
Sicurezza .....	59
Smartwatch o smartband?.....	59
Come alimentarsi in modo corretto .....	61
La dieta dello sportivo .....	65
Salviamo l'ambiente .....	67
<b>Capitolo 6 - I sentieri dei Dematteis .....</b>	<b>73</b>
Il territorio dell'arco alpino italiano .....	73
Piemonte.....	75
Il sentiero dei Sarvanot: Rore (Sampeyre - Cuneo) .....	75
Il sentiero di Meira Paula: Rore (Sampeyre - Cuneo).....	77
Il sentiero di Monte Ricordone: Rore (Sampeyre - Cuneo).....	79
Anello del lago di Luca: Colletto (Sampeyre - Cuneo).....	81
Giro del Monviso: Castello (Pontechianale - Cuneo).....	84
Sentiero Flavio Sordella - Punta Marguareis (Pian delle Gorre - Cuneo) .....	87
Sentiero del Lupo (Montelupo Albese - Cuneo).....	90
Via del Sale: Colle di Tenda - Colle della Boaria (Cuneo).....	93
Alta Via del Sale: Limone - Monesi (Cuneo/Imperia).....	96
Sentiero Dematteis - Monte Rotta (Sestriere - Torino) .....	98
Rocciamelone - da rifugio La Riposa (Torino).....	101
Tre Rifugi Val Pellice (Villanova - Torino).....	103
Liguria .....	105
Trail di Portofino (Santa Margherita Ligure - Genova) .....	105
Valle d'Aosta.....	108
Vertical Fenis (Fenis - Aosta).....	108

Monte Bianco: da Courmayeur al Rifugio Bertone (Aosta).....	110
Lombardia .....	113
ResegUp - Monte Resegone (Lecco).....	113
Giir di Mont - Premana (Lecco).....	115
Orobic Vertical: Valbondione - rifugio Coca (Bergamo) .....	118
Gazzaniga - Monte Poieto (Bergamo) .....	120
Chiavenna - Lagunc (Sondrio) .....	122
Croce di Marone - Monte Guglielmo (Brescia) .....	124
Veneto .....	126
Cortina d'Ampezzo - Rifugio Duca d'Aosta (Belluno).....	126
Giro della Tofana di Rozes dal Rifugio Dibona (Belluno) .....	128
Sentiero dei Camosci (Belluno) .....	131
Trentino.....	134
Giro delle Tre Cime di Lavaredo da Sesto (Bolzano) .....	134
San Martino di Castrozza - Cima Rosetta (Trento) .....	137
Arco di Trento (Trento) .....	139
Piz Boè dal Passo Pordoi per la Forcella Pordoi (Trento).....	141
Friuli .....	144
Collina - Rifugio Marinelli (Udine).....	144
Camporosso - Monte Santo di Lussari (Udine) .....	146
Mettiti alla prova .....	148
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>149</b>