

Milani Alessio: Vincere due volte il Passatore dopo tutto quello che ho passato

Vittoria e titolo italiano alla 100km del Passatore 2026

Dott. Matteo Simone 21163@tiscali.it

Sabato 23 maggio 2026, ha avuto luogo la 100km del Passatore vinta da Alessio Milani in 6h47'42", precedendo Enrico Bartolotti 6h55'46" e il francese Julien Nison 6h57'35".

A seguire David Colgan 7h03'25" e Danilo Brambilla 7h11'45.

Tra le donne ha vinto Nikolina Sustic Stankovic (CRO) 7h28'22", precedendo Daniela Valgimigli 7h55'32" e Sarah Giomi 8h02'24".



Di seguito approfondiamo l'esperienza di Alessio Milani (Atletica Monfalcone) attraverso risposte ad alcune mie domande il giorno dopo la gara.

Complimenti Alessio per il bis al Passatore, che effetto ti fa? *Sono arrivato al traguardo pieno di gioia, un'emozione grandissima. Mi sono emozionato tantissimo perché ho avuto un anno difficile, ho dovuto riprendermi dagli infortuni. Dopo lo scorso Passatore sono stato fermo 6 mesi, ho ripreso a correre decentemente da gennaio, sempre con qualche problemino. Più o meno a febbraio-marzo mi è passato tutto e sono riuscito a incrementare pian piano. Poi ho avuto la problematica della sciatica a metà aprile e ho dovuto star fermo una settimana e ciò mi ha rallentato la preparazione che già era in ritardo. Infatti, pensavo di non essere presente., in una settimana sono riuscito a recuperare, non mi dava più fastidio e ho ripreso la preparazione piano piano.*

L'ultimo mese sono arrivato al Passatore un po' titubante, guardingo, avevo paura di non potercela fare e al mio arrivo ho visto tutte queste mie emozioni: i miei sforzi per riuscire a esserci, le mie fatiche, i sacrifici che ho fatto per essere lì; li ho visti tutti davanti e mi sono messo a piangere all'arrivo perché non ci credevo, sembra una cosa pazzesca, mi emoziono ancora. Vincere due volte il Passatore dopo tutto quello che ho passato, mi mette il cuore in gola, ti posso lasciar pensare quello che ho provato.

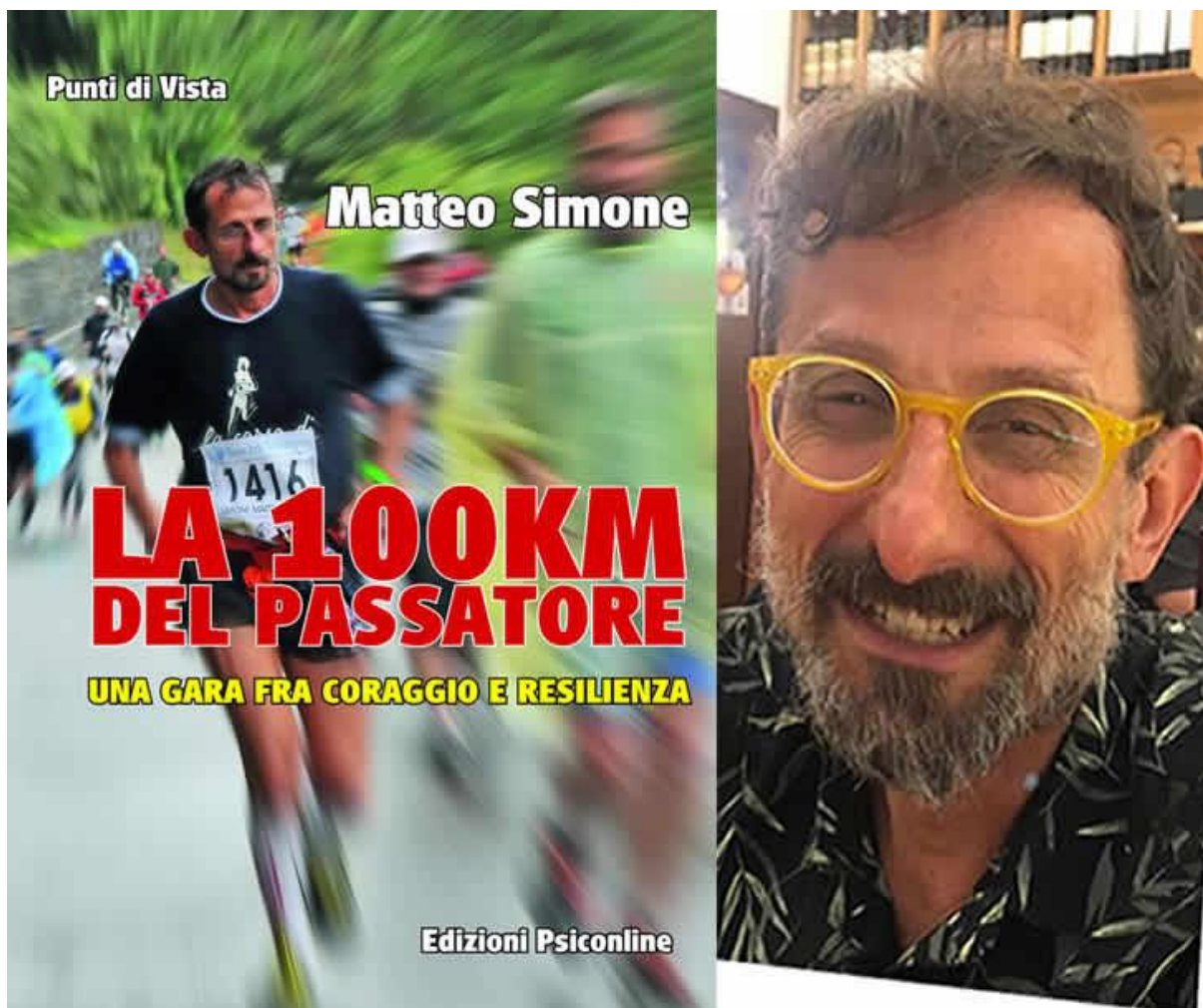


La vita è molto dura per gli ultramaratoneti che devono sempre trovare il tempo sufficiente e adeguato ad allenamenti di qualità e di quantità e a volte arrivano gli infortuni per il sovraccarico di lavori e di chilometri ma ogni tanto arriva una gioia come vincere una gara importante come il Passatore, fare una prestazione migliore, vincere il titolo italiano.

Come ne sei uscito? *Oggi sto bene, andrò a correre. Sto bene, l'ho corsa come volevo. Ho impostato il mio ritmo, sapevo che se tenevo quel ritmo lo portavo fino alla fine, Avevo paura degli altri, del francese e mi dispiace che Dario Ferrante non era il via, era un altro tosto concorrente forse anche più del francese Nison.*

Sapevo che c'era un ragazzo della corsa in montagna, non sapevo come andava o come si comportasse sui 100km, perché questo è il dubbio su atleti che non l'hanno mai fatta e sono forti, non sai come vanno. Sapevo che c'era un altro francese che aveva vinto l'Isola d'Elba ma poi non l'ho visto al via, quello mi ha dato più preoccupazioni di tutti, in partenza pensavo:

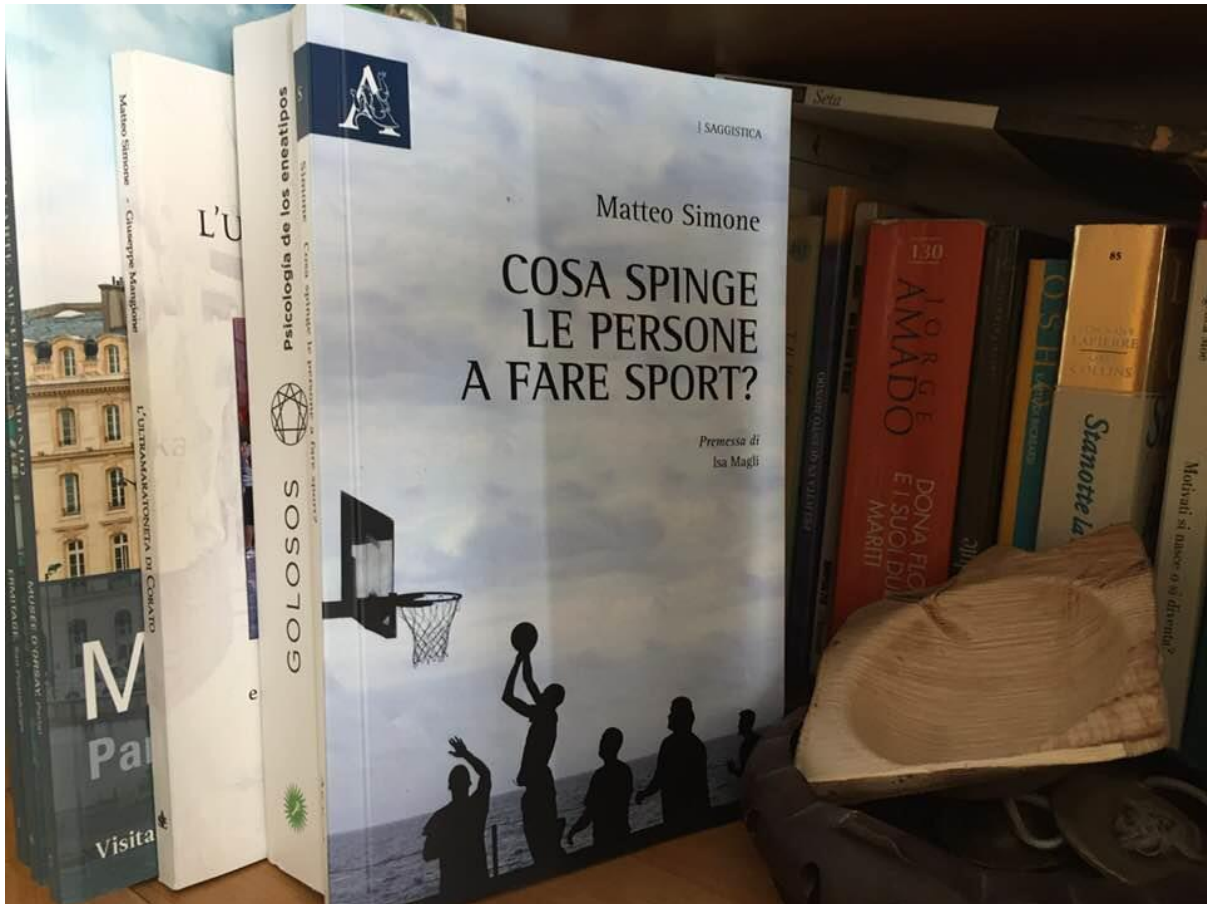
‘questo è forte, partirà forte’, ma poi non l’ho visto. Ho voluto impostare il mio ritmo e quindi quando poi sono rimasto solo, ho fatto la gara da solo facendo il mio ritmo. L’ho vissuta bene, gli ultimi 30 km sapevo che avevo vantaggio e ho cominciato a godermela tutta, a salutare il pubblico, a fare quattro chiacchiere con il motociclista della telecamera, con alcuni ragazzi che si erano accostati in bici, ho fatto qualche selfie, mi hanno fatto qualche video, volevano una dedica alla figlia, mi sono messo a ridere, a scherzare, l’ho vissuta più serenamente possibile cercando di godermela tutta fino alla fine.



Gli ultramaratoneti non mollano mai, sono instancabili, spingono fino alla fine e quando tutto è finito, il giorno dopo si ritorna a correre anche dopo aver vinto una gara di 100km, perché l’ultramaratona è una terapia, perché il corpo e la mente hanno bisogno di svagare, perché si ha voglia di sentire il corpo e i muscoli come stanno, per ricominciare, per progettare nuovi obiettivi, per far meglio la prossima volta.

Sono tanti i pensieri e i dubbi degli ultramaratoneti, soprattutto durante la preparazione, prima della gara, all’inizio della gara, durante la gara e nel finale. Basterà la preparazione, sarà

sufficiente, chissà gli altri come si allenano, cosa fanno di più o meglio, chissà chi ci sarà alla partenza, chissà come andranno gli altri, se ci saranno sorprese, se si sarà all'altezza della situazione, soprattutto se ci si presenta come il vincitore della precedente edizione, come l'uomo da battere.



Ci pensi a battere il record di Calcaterra delle 12 vittorie consecutive? *Sul record di Calcaterra non ci penso minimamente perché è una cosa impossibile. Lui è stato un fenomeno, fortissimo, ma ha cominciato molto prima di me, lui mi sa che ha cominciato i primi Passatori a 30-35 anni, quindi molto più giovane, io l'anno scorso ho cominciato a 43 anni, quest'anno 44 anni. Dodici Passatori vuol dire che vado tanto in là, è un po' difficile, impossibile, però punterò a farne e a provare a vincerne il più possibile, quelli che riesco. Già due sono contento, se riesco a vincere il terzo entro un po' nella storia perché quelli che hanno vinto più di due Passatori mi sa che li contiamo su una mano, proviamo a fare il meglio che possiamo ma al record di 12 non ci penso e nemmeno al record del percorso.*

Calcaterra è stato e resta il Re della 100km, soprattutto del Passatore, avendo vinto 3 titoli mondiali e 12 vittorie consecutive al Passatore dal 2006 (34 anni) al 2017 (45 anni), con il record del percorso di 6h25'46" nel 2011. Al secondo posto c'è Alexey Kononov con 6 vittorie

e al 3° posto Vito Melito con 4 vittorie. Quindi un obiettivo per Alessio potrebbe essere vincere per la terza volta il Passatore e diverrebbe il quarto uomo e il terzo italiano con più vittorie. Al momento con 2 vittorie come lui ci sono anche Stefano Sartori, Jean Marc Bellocq, Mario Fattore, Fausto Coletti, Donald Ritchie, Valmir Nunes. Possiamo dire che Alessio è già nella storia del Passatore.



La parte più difficile? *La parte più difficile per le gambe è stata dal 70[^] in poi, come sempre; sono quei momenti che manca ancora parecchio, hai meno energie, le gambe sono un po' più durette. Quest'anno ho fatto una prima parte molto più forte, le sentivo un po' più stanche e quindi l'ultima parte, gli ultimi chilometri, dall'80°, le avevo durette. Però avevo ancora energie e me la sono goduta mentalmente, ero più a livello fisico stanchetto.*

Invece a livello mentale, forse la parte più dura è stata all'inizio dove appunto avevo tutti gli avversari che facevano la gara su di me, io cercavo di studiare, pensavo: 'cavolo siamo partiti forte, sono tutti qua', mi avevano accerchiato, vedevo che molte volte Nison se prendeva qualche metro poco più avanti, sembrava quasi che si girava, vedevo che ero dietro, frenava, rallentava per aspettarmi, io pensavo: 'perché si gira', probabilmente, mi scortavano,

facevano la gara su di me, volevano vedere cosa facevo, probabilmente ero un punto di riferimento, pensavo: 'devo fare la mia gara', poi pian piano si è sgranato il gruppo e siamo rimasti in tre: io, Brambilla e Nison, però vedevo che stavano lì.

Ero un po' preoccupato, pensavo: 'cavolo quest'anno è veramente dura, vediamo in discesa che vado giù forte, se si staccheranno', ma anche in discesa, stavano lì e pensavo: 'cavolo, non si staccano, quest'anno è veramente dura, chissà se ce la faccio', erano tutte preoccupazioni mie.



Poi alla fine della discesa ci siamo sgranati, perché il ragazzino Brambilla mi ha preso 50 metri e infatti lì ero preoccupato veramente. Nison, a sua volta, si è staccato da me, ho pensato: 'qua si sta facendo la gara', in realtà dopo, invece, nel giro di 2 km, prima di Borgo San Lorenzo, sono riuscito a ricucire il gap, ma senza sforzi, su Brambilla e da lì in poi ho voluto vedere se Brambilla, che faceva corsa in montagna, puntava alla salita della Colla.

Ho pensato: 'qui si fa la gara', comunque pensavo a dover gestire, mi sono concentrato tanto su di me. Alla fine, appena arrivata la salita, probabilmente avevo più energie, ho sempre fatto il mio passo e lui pian piano si è staccato, ha perso qualche metro e da lì sono rimasto da solo fino alla fine. La parte mentale più difficile è stata i primi 30km.

Una gara durissima, contro il percorso durissimo, la giornata caldissima, gli avversari agguerriti, spietati, che volevano capire come battere Alessio, se seguirlo, se anticiparlo, se andare in fuga, se attendere un suo cedimento.

Una gara durissima che oltre alla stanchezza fisica prevedeva anche una stanchezza mentale, soprattutto la prima parte, per capire a chi badare, chi temere, come gestire la gara, come impostare i ritmi, una gara contro i pensieri e contro i dubbi ma alla fine ci si abbandona al proprio corpo, ai propri ritmi, alla propria fiducia di far bene, di poter fare ancora bene come le altre volte.

Julien Nison è alla seconda partecipazione del Passatore, l'anno scorso, il 24 maggio 2025, si è classificato al 2° posto in 6h59'22" preceduto dal vincitore Alessio Milani 6h50'30".

A Vetta le Croci 16 km, transitano insieme Alessio, Julien e Danilo in 1h09'16".

Al Passo della Colla 48,2 km, transita Alessio per primo 3h24'56" inseguito a pochi secondi da Danilo 3h25'15" e a circa 6' da Julien 3h31'01".

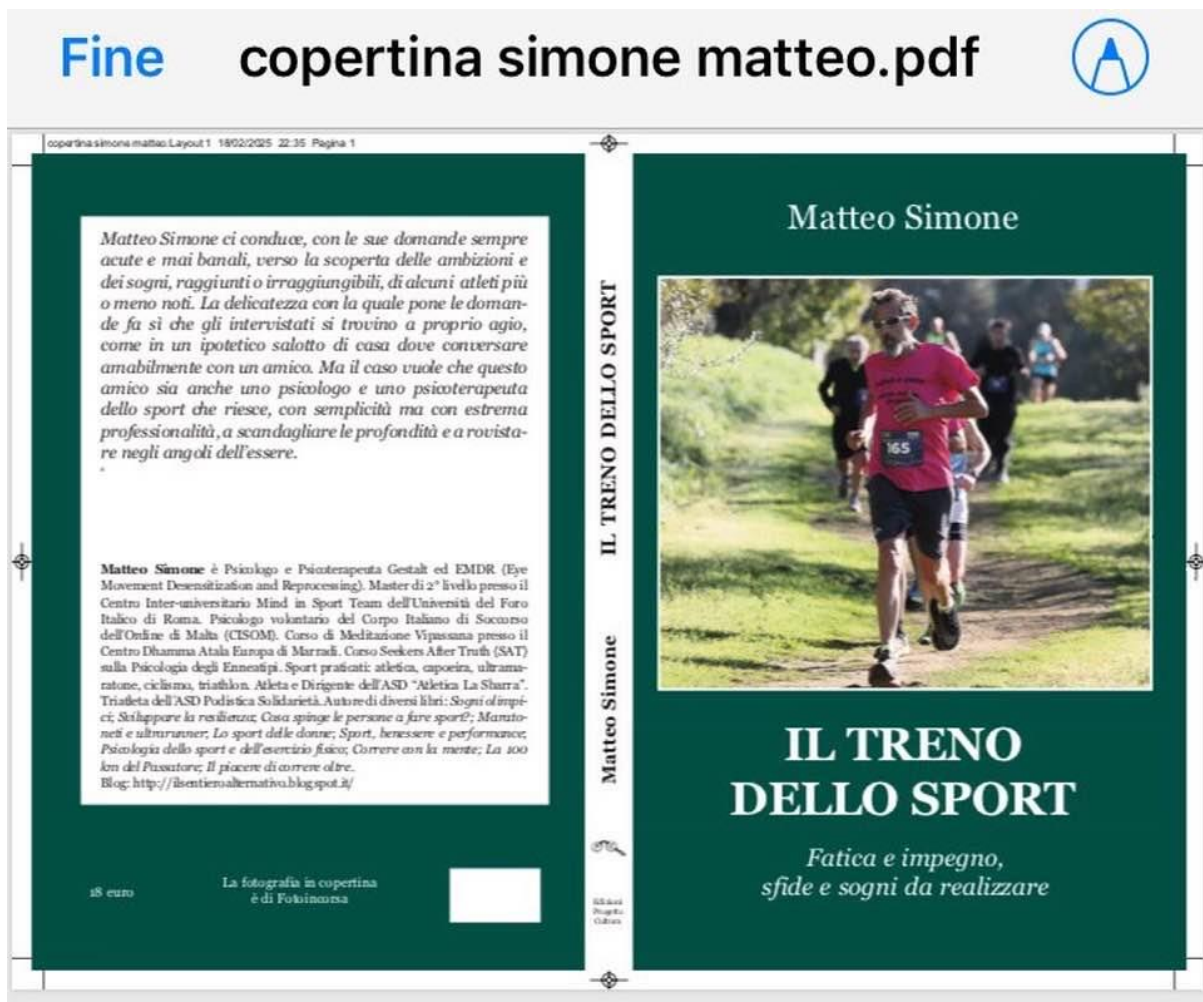
Successivamente Alessio continua a prendere vantaggio sui diretti inseguitori, a Marradi 64,8 km transita in 4h27'42", Danilo 4h33'09" e Julien 4h38'23"; a San Cassiano 75,8 km Alessio transita in 5h12'21", Danilo 5h21'31" e Julien 5h23'14".

A Brisighella transita sempre primo Alessio in 6h01'59, precedendo di circa 9' Enrico che ha fatto il grande salto superando i tre atleti che lo precedevano, a seguire Julien a 1', David a 2', Danilo a 4' superato da Enrico, Julien e David.



Temevi qualche atleta? Sì, all'inizio mi preoccupavano Nison, Ferrante che mi dispiace che non era al via, ma qualche settimana prima era uno dei papabili, so quanto vale, sapevo quanto si allena, quanto poteva andare anche più forte di me; quindi, era una delle mie preoccupazioni molto prima della gara. Prima del via c'era Nison, questo Brambilla della corsa in montagna, Reggidori che fa trail e va molto forte, poi sapevo che c'era Colgan che si allena forte e ha fatto una 'Strasimeno' veramente fortissimo, quindi anche lui in formissima. Io arrivo lì che

non sono al top della forma, avevo un po' di preoccupazione, temevo tanti atleti, tra i quali Enrico Bartolotti, non sapevo gli allenamenti che faceva ma so quanto vale e ha fatto un garone, complimentissimi. Insomma, ce n'erano un po' che mi davano un po' di preoccupazioni, ma ho detto: 'non devo pensare agli altri', questa agitazione mi dava ansia e mi son dovuto dire il giorno prima: 'non pensare a chi c'è, pensa a fare il tuo passo'. A qualche giorno dal via ho saputo che c'era il francese che aveva vinto la maratona dell'Isola d'Elba che avevo partecipato anch'io, sapevo che era forte ma non sapevo se era allenato per la 100 km, era un'incognita e mi ha fuso il cervello, me l'ha buttato in pappa, però, come dicevo, mi sono dovuto dire: 'non pensarci e dobbiamo fare la nostra gara anche se partono veloci', così ho fatto.



Una gara davvero difficilissima con atleti fortissimi annunciati prima della partenza e alcuni di essi alla partenza della gara. Tra gli atleti che preoccupavano Alessio prima della gara c'era Dario Ferrante, campione italiano uscente che aveva vinto il titolo l'anno scorso, il 22 febbraio 2025 vincendo la 100km del Conero - 4° Memorial Mimmo Strazzullo con l'ottimo crono di

6h41'44". Inoltre, alla partenza c'era Mattia Reggidori fortissimo negli ultratrail ma anche nelle ultramaratone su strada e a Vetta le Croci 16 km, è transitato in 1h11'28", a circa 2' dal terzetto Alessio, Julien e Danilo 1h09'16" ma a Borgo San Lorenzo 32,3 km, il suo distacco dai primi era di circa 10' e ha concluso lì la sua gara.

Tra gli altri atleti alla partenza che preoccupavano Alessio c'era anche David Colgan che aveva già corso il Passatore altre due volte con un secondo posto nel 2024 e un terzo posto nel 2025 e lo scorso 8 marzo 2026 ha vinto la 24^ 'Strasimeno - Ultramaratona nel parco del lago Trasimeno' 58km corsa su strada' in 3h35'07", precedendo di circa 2' Enrico Bartolotti 3h47'30".

Enrico Bartolotti, tra i tanti atleti fortissimi, è stato l'unico ad avvicinarsi di più facendo, come lo scorso anno, una grandissima progressione nel finale da San Cassiano 75,8 km all'arrivo alla media di 3'48" min/km.

Altro atleta che impensieriva Alessio prima della partenza era Julien Gueydon che lo scorso 10 maggio 2026 ha vinto la "X Maratona dell'Isola d'Elba" in 2h27'25", precedendo proprio Alessio 2h34'45".

Quali sono stati i test più importanti prima della gara? *In realtà ho avuto una preparazione molto travagliata, quindi di test importanti non ne ho avuti e sicuramente il test che ho fatto è stato la 50 km di Romagna il 25 aprile, dopo una settimana che avevo ripreso a correre, venivo da una settimana ferma a metà aprile. Ho fatto anche bene alla 50km di Romagna, era un test per vedere se il dolore alla sciatica mi tornasse, se era recuperato, ho pensato che 50 km con dislivello era un test. L'ho fatta bene, Nison era arrivato 2' avanti, anche per quello ho pensato: 'cavolo Nison sta andando forte'; però, appunto, io l'ho fatto che probabilmente avevo perso parecchio della mia preparazione, perché con una settimana fermo perdi tanto, sapevo di aver fatto la 50 km non in condizioni ottimali, quello poco ma sicuro; quindi, era un test ma forse più dal punto di vista mentale, per vedere se la sciatica era rientrata.*

Il 10 maggio ho voluto fare la maratona dell'Elba per testare la sciatica anche lì, con 600 metri di dislivello, salite e discese; l'ho sfruttata per fare un buon lungo anche se non era lunghissimo, per mettere su chilometri e testare le sensazioni e questa è andata anche meglio della 50km di Romagna.

Gli allenamenti dopo sono stati, secondo me, test principali. 10 giorni prima tutti gli allenamenti dicevano che c'ero come l'anno scorso, se non qualcosa meglio o comunque ero come l'hanno scorso, fisicamente sembrava che era tutto a posto. Ero molto preoccupato perché sapevo di non aver fatto tutta la preparazione e non sapevo se carburavo per 100 km, avevo quel buco della distanza, non sapevo se ero pronto per 100 km in realtà i ritmi c'erano,

la mia frequenza cardiaca c'era, ero in forma, quindi avevo solo questo dubbio, poi in gara si è visto che c'ero e sono riuscito a fare anche meglio dell'anno scorso e sono strafelice: ho fatto il personale, sono diventato per la prima volta campione italiano assoluto della mia vita, ho riabbassato il record personale del Friuli Venezia Giulia che era sempre mio. Più felice di così non si poteva, grazie di tutto.

Nonostante le vicissitudini degli infortuni che gli hanno ritardato l'inizio della preparazione e l'hanno sospesa per una settimana col dubbio del ritorno dei dolori, Alessio è riuscito a presentarsi al via fortissimo fisicamente e anche se mentalmente aveva dubbi sulla preparazione e il valore degli avversari, alla fine è prevalsa la sua forza fisica e anche la sua fiducia di potercela fare, l'autoefficacia, ancorandosi alla precedente vittoria dell'anno scorso e agli ultimi test dei giorni precedenti.

Tra le ultime gare fatte, lo scorso 25 aprile 2026 alla 43^a 50 km di Romagna Alessio si è classificato 8° assoluto e 3° italiano in 3h04'25" preceduto da Umberto Persi 3h00'36", Julien Nison 3h02'17" e precedendo David Colgan 3h06'45".

Dott. Matteo Simone
380-4337230 - 21163@tiscali.it
Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR
http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo