



■ ALLENAMENTO ■ CONSIGLI

## Relais Le Marne: triathlon, ciclismo e corsa tra Langhe e Monferrato

© 13 GIUGNO, 2023

[Tweet](#)[Share](#)

A metà strada tra **Langhe e Monferrato**, in un'oasi di pace e tranquillità, c'è il **Relais Le Marne**, un "boutique hotel" unico in Europa che unisce arte, alta cucina e outdoor. Nato all'interno della **azienda agricola Mura Mura**, di proprietà di **Guido Martinetti e Federico Grom**, il Relais di **Costigliole d'Asti** si candida a diventare **uno tra i punti di riferimento per triatleti, ciclisti e runners** che vogliono trascorrere qualche giorno lontani dal caos delle città, allenarsi al meglio e godere della bellezza di paesaggi diventati **Patrimonio Mondiale Unesco** nel 2014.

### Una struttura multisportiva con vista sull'arco alpino

Tra le caratteristiche peculiari che rendono il Relais Le Marne una **destinazione outdoor**, c'è il fatto di essere anche **una struttura multisportiva inserita nel contesto paesaggistico di Costigliole d'Asti**, a sud del Piemonte, dove i paesaggi collinari si perdono a vista d'occhio tra vigneti, noccioleti, gaggie e borghi storici immacolati, raccontando di un legame armonico e indissolubile fra natura, persone, cultura e tradizioni. La ciliegina sulla torta di questa *maison del bon vivre* è la vista sull'arco alpino, ben visibile da diversi angoli del Relais (tra cui la piscina di 25 metri) sui vigneti posizionati tutt'intorno alla struttura.





## Un rapporto speciale con il triathlon

Come ama definirlo il suo fondatore **Guido Martinetti** (giovane e dinamico imprenditore con un passato nella Nazionale Italiana Juniores di Triathlon e la partecipazione agli Europei del '92), il Relais Le Marne è un punto di partenza unico e speciale per ogni **attività sportiva outdoor** dove gli amanti del triathlon, del ciclismo e della corsa possono allenarsi su innumerevoli percorsi (di diversa difficoltà) partendo direttamente dal parcheggio del resort.

Ma Le Marne è anche un luogo adatto al **turismo slow**, perfetto per chi invece ama andare alla scoperta del territorio in e-bike o in escursione. Anche in questo caso, sono tanti gli itinerari possibili da percorrere, tra strade asfaltate e affascinanti sentieri sterrati adatti ad ogni livello di preparazione.



## A tu per tu con Guido Martinetti

Per farci raccontare qualcosa in più, abbiamo fatto quattro chiacchiere proprio con **Guido Martinetti**, convinto sostenitore del *mens sana in corpore sano*, che ha saputo plasmare il Relais su una personale visione di benessere e sulle emozioni fortemente legate al territorio e alla vita privata.

### Un Relais dall'anima sportiva deve per forza nascere da un cuore sportivo?

*Serve anche di un po' di curiosità. Questo luogo incarna la filosofia del mens sana in corpore sano, ma la mia convinzione è sempre stata quella che una persona completa è anche una persona curiosa. Perché è questo che genera cultura. E Le Marne è il relais in cui vorrei essere ospitato, perché è un luogo dove si incontrano culture e tradizioni e si trova l'equilibrio tra corpo e mente.*

### Qual è secondo te il rapporto tra sport, benessere e qualità della vita?

*La sensazione di benessere deriva anche dallo sport. La vita per dirsi piena deve includere la pratica sportiva. Fare sport aiuta nella costruzione della personalità, a lavorare su se stessi e sul proprio corpo. Lo sport, qualsiasi esso sia, costruisce l'individuo.*





### **Raccontaci un po' del Relais.**

*Si tratta di una struttura composta da due cascine affiancate che ospitano in totale 13 stanze, 5 della Dimora dei Poeti (dedicate a grandi autori piemontesi e realizzate in collaborazione con top brand del design e della falegnameria italiana) e 8 della Dimora degli Artisti (ciascuna delle quali ispirata all'opera d'arte contemporanea che ospita). Il Relais si completa con strutture sportive d'avanguardia, la casa sospesa tra i vigneti e il ristorante Radici.*

### **Quali sono le sensazioni che si percepiscono una volta arrivati?**

*Ogni stanza del Relais possiede libri di tutti i generi: poesia, romanzi, biografie sportive, testi di enologia e agricoltura. Gli ospiti si trovano a contatto di un ambiente che costituisce un'opportunità di immersione totale. Qui si ascoltano suoni che normalmente non è possibile ascoltare. E mi riferisco non soltanto alle sensazioni uditive che provengono dall'esterno, ma anche ai suoni generati da noi stessi. Per esempio, l'intimità della vibrazione del respiro durante un allenamento o la sensazione che si prova quando il corpo infrange l'acqua della piscina.*





### **A proposito di strutture sportive, cosa si può fare a Le Marne?**

*C'è l'imbarazzo della scelta. Il Relais offre ai propri ospiti una piscina coperta di 25 metri semi olimpionica a tre corsie, circondata dai vigneti e a disposizione tutto l'anno, un'area benessere con idromassaggio, sauna in cedro e vasca di acqua gelida ideali per recuperare al meglio dopo un'intensa seduta di allenamento, e una palestra di 140 mq con attrezzature top di gamma Technogym adatte ad ogni esigenza. Dalla palestra si accede all'ampia e confortevole sala massaggi.*

### **Chi sono i tuoi ospiti?**

*Vengono a trovarci sia atleti di alto livello (di recente è stato da noi Charles Lecrerc) che, soprattutto, coloro che vogliono prendersi cura di sé condividendo del tempo con le persone che amano e rallentando un po' i ritmi frenetici della vita moderna.*





### Che ricordi hai del tuo periodo da triatleta?

*Direi soddisfacente. Ho macinato tanti chilometri, specie in bici. Oggi il mio sport è il nuoto. Lo vivo come un momento intimo di riflessione. Mi alleno quasi sempre al mattino presto, in piscina, quando fuori è ancora buio. In sottofondo la musica di Lady Gaga. Il primo tuffo sott'acqua è un momento magico che voglio godermi al massimo e che per me rappresenta la sintesi di grande momento sportivo.*

### A proposito di bici, qual è il tuo giro preferito nel territorio astigiano?

*Il mio must have è andare a toccare il Barolo e le sue montagne. Si parte da Costigliole d'Asti in direzione Neive e Barbaresco, costeggiando Alba e salendo verso Monforte. Fin qui siamo a metà strada, poco meno di 50 km, ma già immersi nella bellezza di questo territorio. Anche il ritorno è molto interessante. Ci si muove in direzione Priocca e Magliano Alfieri con passaggio finale nel centro di Costigliole d'Asti da dove si può ammirare la bellezza dell'antico castello. È un percorso davvero splendido che tocca vigne, castelli e paesaggi che in questo momento stanno affascinando tante persone nel mondo. E poi è anche molto allenante, con i suoi 101 km e 1540 metri di dislivello. L'ho chiamato "**percorso Relais LE MARNE**".*

### Cosa consiglieresti di mangiare e bere dopo questo bel giro?

*Come piatto porterei all'attenzione dell'atleta, per sua natura goloso, una deliziosa carne cruda con midollo condita con sale d'acciuga e scalogno caramellato. Un abbinamento studiato dallo Chef Massaia del Ristorante Radici per gustare in modo semplice e brillante proteine di alta qualità. Alla carne abbinerei un vino di nostra produzione che si chiama Romeo, dedicato a un ragazzo a cui ho fatto da padrino. È un piemonte rosso che esprime al massimo il concetto di enologia per la sua capacità di armonizzare vitigni diversi: Barbera, Nebbiolo, Ruchè e Grignolino.*





## I percorsi running ufficiali

Non solo bici, ma anche corsa. Il **Relais Le Marne** ha **ufficializzato di recente i percorsi ufficiali su strada e sterrato** disegnati da **Lisa Migliorini (The Fashion Jogger)** e suddivisi in base al livello di difficoltà.



### Le Marne Running - Area Warm Up

[Komoot](#)

[Wikiloc](#)

### Le Marne Running - Soft

[Komoot](#)

[Wikiloc](#)

### Le Marne Running - Medium

[Komoot](#)

[Wikiloc](#)

### Le Marne Running - Hard

[Komoot](#)

[Wikiloc](#)

### Le Marne Running - Area Ripetute

[Komoot](#)

[Wikiloc](#)



[Allenamento](#)

[Consigli](#)



[Costigliole d'Asti](#)

[Guido Martinetti](#)

[Langhe e Monferrato](#)

[Le Marne](#)