

## Un Tour en Terre du Jura 15-16.07.2018 Un tranquillo we nel Jura

Dove si va questo week end? Nel Massiccio del "Jura", ebbene sì lo scrivo alla francese perché non mi piace tradurre i nomi delle montagne, delle città. Questo nome risale a "juris" ai tempi dei Galli, che significa "foresta di montagna". Si adatta esattamente alla regione ricca di foreste e pareti calcaree.

Era tanto tempo che non partecipavo ad una gara a tappe, la scelta è caduta sull'UTTJ perché mi ispiravano i paesaggi e lo spirito degli organizzatori. Senza dimenticare che è bellissimo riuscire ad abbinare la partecipazione alla gara con l'essere ospitati da amici trailer. La sera prima così scorre via veloce tra racconti di trail e non solo e tra un bicchiere e l'altro. Devo dire grazie al trail se ho ora tanti amici sparsi per il mondo ☺

Sveglia alle 4.45, alle 6 si parte e l'aria è "frizzantina" non ci sono più di 12°, non si può pretendere di meglio visto che ci aspettano 67 km e 4000 m D+ e quindi staremo in ballo tutto il giorno.

La prima parte del percorso è "bella cattiva", pendenze severe nel bosco e discese "toste" che impegnano a fondo i quadricipiti, in alcuni tratti in salita sembra di camminare in un mix di argilla e bostik, ogni passo ha un suono! E il cielo era sereno ed il terreno in generale abbastanza secco, con la pioggia le piroette alla Kostner sarebbero state assicurate!

Attorno al 20 km invece inizia una salita che rimarrà nelle gambe, 700 m di dislivello in 2,5 km, tutta nel bosco con strappi e tratti con pendenze che lasciano il segno. Per fortuna dopo si è ripagati della fatica con l'arrivo al Belvedere de la Roche Blanche, le gambe sono ancora affaticate ed è meglio non sporgersi troppo, visto che il vuoto sotto di noi non è niente male. Nel tratto seguente si alternano sentieri e sterrate, perfetto per recuperare, ma anche il morale vuole la sua parte e per quello ci ha pensato il "ravito" di Les Moussières, lo speaker nonostante il caldo indossa una tuta da salto con gli sci e ci invita insieme ad altri trailer a fare una foto di gruppo su simil divanetto accompagnata da battute varie, indimenticabile!

Scopriremo poi all'arrivo, che lo speaker ha finito 3 Tor des Geants! Ma ritorniamo a noi, proseguiamo fino al 38 km dove inizia la salita al Chalam, in vetta si arriva su un bellissimo belvedere, la vista spazia su tutte le montagne del Jura e fino al Monte Bianco, meta di tanti trekkers. Da qui all'arrivo il percorso diventapiù agevole, gran parte nei boschi, quindi all'ombra, ma le viste sugli immensi prati con l'erba tagliata, le balle di fieno e le case caratteristiche della regione, sempre ordinate, sono l'immagine dell'ultimo tratto di gara.

Domenica mattina, suona la sveglia, si scende dal letto, e le gambe ti ricordano immediatamente che il giorno prima non hai fatto una passeggiata, anche Lulu, il favoloso cane di Hervé, ci guarda preoccupata e il suo sguardo dice "ma voi vorreste correre? Ma non riuscite neanche a camminare!". Cerchiamo di non ascoltarla e ci avviamo alla partenza; si nota subito la differenza tra chi ha corso il giorno prima e chi farà "solo" i 45 km di giornata. Ieri abbiamo corso nelle montagne a sud di Saint Claude, oggi si va verso ovest. Farà più caldo e si andrà meno in alto, notizie non incoraggianti prima del via e invece le condizioni meteo non saranno così drammatiche grazie anche alla vegetazione. Percorso decisamente più malleabile, con i suoi 2400 m D+, ma decisamente meno tecnico, mai noioso, alternando tratti in single track con stradine, ma con due salite niente male, la prima a pochi km dal via e l'altra attorno al 22 km (250 m D+ in 700 m).

Favolosa la discesa finale su single track dove si deve proprio solo "lasciare andare", non si poteva finire in modo migliore. Ciliegina sulla torta l'arrivo su una pedana coloratissima che ti fa sentire un campione!

Da sottolineare l'accoglienza degli abitanti del Jura sempre pronti ad incitarti e unici i volontari che appena scoprono che sei italiano tentano qualche parola nella nostra lingua. Bella anche la zona arrivo con massaggiatori e piccole piscinette per permettere di mettere "a mollo" i piedi, goduria allo stato puro! Au

revoir UTTJ!

## Schio Ultra Jungle 30.04.2017

Schio Ultra Jungle, con un nome così non si poteva non andarci! Al momento dell'iscrizione l'unico dubbio era stato sulle temperature che avremmo trovato, Schio (in provincia di Vicenza) è a soli di 220 m di quota e a maggio può fare anche molto caldo. Ma il meteo ci ha risolto ogni dubbio, quando siamo arrivati a Schio nel tardo pomeriggio di sabato c'erano solo 10/12 gradi, quindi temperature ideali per correre, meno per poter far festa all'aperto. Perché la Schio Ultra Jungle non è solo un trail, ma 3 giorni di festa con tanta buona musica dal vivo e stand gastronomico. Domenica mattina, io & Ale aspettiamo proprio gli ultimi minuti per scendere dall'auto per goderci ancora un po' il tempo e non svegliarci del tutto.

Dopo i primi km su asfalto inizia la prima salita che scappa via veloce, mentre la seconda, quella che porta al Monte Enna ha in alcuni tratti pendenze e terreno che rendono utili corde che permettono di salire e non scivolare all'indietro. Proprio sul Monte Enna si trova la prima fortificazione del percorso, è ora di accendere la frontale perché si percorrono i cunicoli del forte costruito in occasione della prima guerra mondiale. Si scende fino al diciottesimo km dove inizia l'unica salita veramente lunga della gara, però sono quasi 1100 m di dislivello, interrotti per fortuna dal ristoro all'altezza del monumento ai caduti della guerra del 45.

Scambiare due parole, fare qualche foto e mangiare qualcosa mette di buon umore nonostante la salita sia ancora lunga. La salita prosegue su un mini sentiero nel bosco, poi nell'ultima parte si sale con pendenze più dolci con ampie viste, peccato che la giornata grigia non lasci godersi troppo il paesaggio!

Siamo ai 1690 m del Forte Rione, qui in teoria dovrebbe aspettarmi "Rigo" al ristoro abusivo degli alpini con una bella birra, ma "il ragazzo" non c'è, sembra essere sul percorso per controlli balisaggio e allora vista l'aria fresca si beve un sorso, un solo sorso di te' alla pesca caldo, un trauma ☺. Siamo attorno al 25 km, a 1600 m di quota circa e ci siamo già "sorbiti" 2400 m di dislivello, i prossimi 7 km sono un continuo saliscendi che portano a Cima Alta e il Monte Novegno. Tutta la parte alta del percorso è un tuffo nella nostra storia, vedere quelle gallerie, quelle postazioni per le mitragliatrici, quei cunicoli, pensare che migliaia di nostri "vecchi" ci hanno passato gli inverni, mette i brividi. Penso a cosa mi ha detto mia madre prima di partire "Domani pensa al nonno che su quelle montagne ha perso un occhio" e mi emoziono a pensarlo in un uno di quegli anfratti a difendere la nostra patria. Arrivati al Novegno si ha una bella vista sulla pianura, Schio è là in basso che ci aspetta, ma il traguardo è a 17 km, il percorso è vario e quindi non ci si annoia, ma le sorprese in un trail ci sono sempre e soprattutto nel finale. Infatti quando si è già a Schio, all'interno dei giardini, si presenta una lunga scalinata, dove gli organizzatori rischiano la vita per le maledizioni, è l'ultima fatica, dopo c'è solo il traguardo a Fabbrica Alta. Due parole le spendo per i Summano Cobras, organizzatori dell'evento, l'accoglienza all'arrivo per l'ultimo arrivato è indimenticabile e il terzo tempo si protrae almeno fino al quinto ☺

## Sciacchetraill 02.04.2017 Full immersion nelle 5 Terre

Tre edizioni dello Sciacchetraill e tre mie presenze, come si può mancare a questo trail che si sviluppa in una delle zone più belle d'Italia, che vede ogni anno migliaia di persone da tutto il mondo visitare i paesi "gioiello" delle 5 Terre?

E come non approfittare del sole del sabato che ti permette di "svaccarti" in spiaggia e goderti il caldo dopo un inverno sulle Alpi? Viene poi la notte e ti fa tremare, con pioggia battente e sarà così fino a poco dal via. Per fortuna Giove Pluvio decide di essere magnanimo e ci regala una giornata niente male! Si parte da

Monterosso e dopo la parte lungomare, ci si inerpica subito in direzione Punta Mesco e si assaggiano i primi scalini che si rifaranno "vivi" in maniera prepotente e massacrante nella seconda parte di gara, ma ci si gode la vista prima sul golfo delle 5 Terre e poi su quello di Levante. Dopo il passaggio al bel Santuario Mariano della Madonna del Soviore, si affronta un bel single track a tratti tecnico immerso nella macchia mediterranea con vista mare che porta al Santuario di Nostra Signora di Reggio. I 14 km che seguono e portano al Telegrafo(27 km) sono in gran parte nel bosco su sentieri molto belli che invogliano a correre e in discesa sono ideali per lasciar girare le gambe a tutta. Quello che però non bisogna assolutamente fare, è sottovalutare la seconda parte del percorso che apparentemente non sembra così impegnativa guardandola sulla carta e invece se arrivi un po' "ghisato", ti stende con il colpo di grazia. Ci si rituffa nella civiltà con il passaggio a Riomaggiore, ma il pensiero è già rivolto alla Beccara, con i suoi scalini alti e pendenza da urlo, son solo 200 m D+, ma fan male, poi finalmente si raggiunge il vigneto del Corniolo e pensi "Quanta fatica e lavoro ci sono in una bottiglia di vino delle 5 terre!". Bello poi il passaggio all'interno della Cantina Sociale di Groppo, dove si produce il famoso Sciaccheta, al ristoro invece si può gustare l'ottima birra artigianale La Fenice per poi lanciarsi in discesa verso Manarola. Qui si ricomincia con gli scalini, altri 300 m D+ che portano a Volastra e al Santuario di Nostra Signora della Salute.

Continua la full immersion nei vigneti con viste mare spettacolari, si raggiunge così Corniglia prima e Vernazza poi. Abbiamo toccato tutti i paesi delle 5 Terre, manca solo più Monterosso dal quale ci separano 3 km e mezzo, ancora salite, ma quando ci si rivolge a sinistra, lo spettacolo è unico, le scogliere e il blu del mare ti riempiono gli occhi e il cuore. Ora Monterosso è lì in basso che ti aspetta, ma la chiusura di un tratto di percorso, regala l'ennesima salitella, ma la voce dello speaker è già bella chiara e potente, ci siamo! Tempo di tagliare il traguardo e c'è già chi ti offre una birra, e subito dopo ti ritrovi seduto a tavola con un pranzo degno di un ristorante che ti fa sentire coccolato e scorrono veloci le immagini di una giornata da incorniciare, tra muretti a secco, scalini, le tonalità del mare, scogliere, paesi colorati da "presepe" e la fatica di chi su quelle pendenze ci lavora tutti i giorni. Sarà difficile non tornarci anche il prossimo anno!

## Cofano Trail 19.02.2017 Un tuffo nel blu

A febbraio tutti gli anni esco ad allenarmi, ma sono stufo di correre al freddo, sarà che gli anni passano, ma faccio sempre più fatica. Così quando, davanti al calendario gare di Spirito Trail, ho adocchiato il Cofano Trail, ho pensato che poteva essere un'occasione d'oro per passare qualche giorno in Sicilia e godermi temperature miti. All'uscita dall'aereo a Trapani, la temperatura e l'aria ti fanno gioire, per me piemontese è primavera!

Dopo la presentazione della gara, sabato sera, pizza per tutti, offerta dall'organizzazione, accoglienza super, siamo proprio in Sicilia!

Domenica mattina al risveglio, una puntatina fuori, fa capire che la temperatura è favolosa, e vai si corre in maniche corte, quanti mesi che non usavo la t shirt!

Si parte, poche centinaia di metri su asfalto in discesa e poi si infila una sterrata con blocchi di marmo dove sono state scolpite da un artigiano locale immagine sacre. Segue un tratto saliscendi molto tecnico con pendenze notevoli all'interno di una cava abbandonata. Poi compare il primo gioiello del percorso, la Grotta Mangiapane, una grotta preistorica alta 70 m e profonda 50 m, che è sede di un antico borgo, questo piccolo villaggio è diventato in pratica un museo a cielo aperto. Abbiamo la fortuna di entrare all'interno della cavità e subito dopo ammirare il mare e vedere Erice arroccata là in alto. Una traccia di sentiero con pendenze toste ci porta in alto al vecchio Baglio Cofano, altro antico borgo ristrutturato punto di ingresso della R.N.O Monte Cofano. Siamo in alto e poco dopo si può ammirare la baia Santa Margherita in zona San Vito Lo Capo. Attorno all'ottavo km inizia la discesa a tratti tecnica che attraversa un bel bosco di frassino, per

arrivare poi al mare. Si prosegue per un km e mezzo su una bellissima sterrata lungomare con viste favolose su tutta la baia e sul Monte Cofano. Subito dopo il ristoro inizia un sentiero ripido e tortuoso detto Scaletta Maruzza, il nome la dice lunga, infatti una serie di gradini ricavati nella roccia ci accompagnano al punto più alto della gara. Si attraversa il sito paleolitico della Grotta Perciata e in breve in discesa ci si porta su un sentiero costiero sugli scogli spettacolare con la caratteristica palma nana a farci compagnia, sul percorso si incontrano anche l'antica chiesetta del Crocifisso e due torri saracene. Siamo ormai al 19 km nella zona della bella baia Cornino, ma ci aspettano altri 250 m di dislivello. Inizia la discesa in una cava di marmo ancora attiva con strapiombi di 200 m. Km 23 e pensi "è finita" e invece no, bisogna ancora salire al Monte Cerruolo con la sua statua alta 4 m che raffigura una madonna. Finalmente si scende ma per poco perché il rettilineo finale è tutto in salita e la pendenza non è niente male!

Storia, cultura, tradizione, religione e mare, tutto racchiuso in 24 km!

Poco dopo è già tempo di pasta party e birra in clima festaiolo e qualche ora dopo sul terrazzo, al sole, in maniche corte, con olive e vino del pacco gara, cosa volere di più?

Si ritorna con in mente quel blu, bellissimo blu del mare!

## Skyrhune 24.09.2016 La festa basca!

Questa volta l'avventura non è stata la gara, ma arrivarci! Parto per Linate con grande anticipo, ma ci pensa la SATAP a movimentarmi la mattinata, chiudendo un tratto di autostrada e farmi ritrovare sulla statale con una serie infinita di Tir davanti, mentre i minuti scorrono veloci e io mi impegno a trovare qualche Santo basco che possa fare il miracolo. Arrivo al pelo, ma avendo solo bagaglio a mano, filo via veloce, ora mi aspetta il volo fino a Madrid, per poi cambiare aereo e volare indietro verso Biarritz. Più tardi al ritiro pettorali, una bella sorpresa, nel pacco gara una favolosa Akerbeltz, birra artigianale, prodotta proprio a Ascain, nei Paesi Baschi francesi, luogo di partenza e arrivo.

Tempo di lasciarla in frigo una mezz'oretta e poi me la gusto, in barba allo stress e le imprecazioni del mattino.

Sabato ore 11.30: in Place du Fronton, parte la Marche Solidaire, bello veder partire circa 200 persone che accompagnano Lea, verso la vetta della Rhune. Lea è una bimba vittima di un incidente stradale costretta all'uso della carrozzina, è seduta sorridente sulla joelette, in tanti attorno lei vestono una t shirt fucsia che ricorda questa marcia, partenza emozionante davvero!

Alle 14 con cielo azzurro e soles che ti cuoce al punto giusto, con più di 30 gradi, siamo in 400 pronti a partire per questa terza edizione della Skyrhune.

Successo incredibile per Nicolas Darmaillacq (forte trailer, già vincitore dell'Euskal Ultra Trail) e il Lemur Team, in 900 si sono iscritti al mese di maggio per aspettare poi il sorteggio dei fortunati 400!

Nessun materiale obbligatorio, per una volta corro senza nulla, non si va in quota, il meteo è favoloso e i ristori sono sufficienti, e allora approfittiamone! Preso dall'entusiasmo parto anche senza orologio per questi 21 km e 1700 m D+.

Davanti la partenza è da pazzi scatenati, sembra che il primo sia passato al primo kilometro sotto i 3', il pubblico è numeroso, ci aspettano 500 m D+, per fortuna corriamo su una sterrata facile e poi su sentiero largo, così il gruppo può allungarsi. Sul Plateau di Miramar, si corre tra campanacci e gente che incita, una bella scarica di adrenalina, poco dopo si inizia a scendere su un bel sentiero non banale! Il mio mono allenamento non mi permette di salire a gran ritmo ma in discesa mi diverto con sorpassi arditi!

Fino al 9 km è un continuo saliscendi facile, ma il caldo mi mette i brividi, così ad ogni attraversamento di

ruscello, mi fermo e riempio il cappellino d'acqua e lo infilo velocemente sulla "cabeza".

Al 9K, ristoro con pubblico scatenato, la gara è troppo breve per mangiare, due bicchieri di acqua e menta e si va verso il Ciburu Mendi, salita immersa nel verde e seguente discesa nella prima parte tecnica dove continuo a divertirmi. Le discese tecniche sono divertenti quando non sei in una ultra e quindi hai ancora "la gamba" per poterle affrontare godendosele!

Ma ora viene il bello, la salita alla mitica Rhune, una sparata di poco più di 2 km che ti fa guadagnare 700 m di quota. Si sale su ampi spazi, merita voltarsi un attimo e godersi il panorama e i trailer che arrancano dietro di te. Se si alza lo sguardo si vedono le antenne della vetta, già in lontananza ogni tanto si sentono trombe e sirene che ti fanno immaginare cosa possa essere la vetta.

L'ultima parte della salita è tra le rocce, la pendenza diventa impossibile, meglio usare le mani per poter avanzare più velocemente, man mano che si sale la pendenza aumenta ma aumenta anche il pubblico!

Potrei dire che sembra una piccola Zegama, campanacci, gente in costume, trombe, tifo come se stessero passando i primi, che brividi!

Gli ultimi metri non si vede che gente! Qui arriva un piccolo treno a cremagliera, ristoro, siamo a pochi metri dal confine franco-spagnolo, un'occhiata al paesaggio che spazia dalla vista sul Golfo di Guascogna e sulle ultime propaggini dei Pirenei, spettacolare! Ma ora è il momento di buttarsi sull'ultima discesa, si alternano tratti tecnici con altri più morbidi, un centinaio di metri di dislivello in salita danno un'ultima rasoziata ai quadricipiti e il colpo di grazia viene inferto da una discesa su asfalto con pendenze sul 15%, poi finalmente l'arrivo a Ascaïn con la piazza bella "calda".

Scolo due bottigliette d'acqua ancor prima di uscire dal "cancello" degli arrivi, per fortuna l'hotel è a 300 m, doccia e svacco sul letto perché la giornata è ancora lunga! La partenza della gara è alle 14 per fare in modo che tutti possano godere della grande festa che si sviluppa nella piazza in serata, il buffet e la birra basca servono per ricaricare le pile, perché poi ci aspetta musica a manetta e balli. Cosa dire? L'accoglienza basca è veramente favolosa, ho fatto la scelta giusta a spararmi questo viaggio! Mil Esker Euskadi (Grazie Paesi Baschi) !

## TDS 24.08.2016 Ma quanto sei cattiva!!

### IL PRE GARA

Come sempre i servizi UTMB sono perfetti, possibilità di scegliere l'ora di partenza del bus che parte da Chamonix e ti porta a Dolonne, l'ultimo, quello delle 4.30 è l'ideale. A Dolonne ci si può "svaccare" al caldo del centro sportivo per raggiungere poi in 10' il luogo di partenza a Courma.

### COURMAYEUR / COL CHECROUIT 6,5 km 800 m D+

Con quasi 1800 trailer al via, la partenza è laboriosa, passano credo almeno 3' prima di passare sotto l'arco di partenza e altri minuti prima che si possa correre, poi finalmente le vie di Courma affollate di gente e la discesa verso Dolonne permettono alle gambe di sciogliersi. Fino al Colle per fortuna si corre su una sterrata che permette al gruppo di sgranarsi un pochino, la salita è abbastanza regolare, con belle viste verso tutta la Vallée.

### COL CHECROUIT / COL CHAVANNES 13,2 km 1130 m D+ (19,7 km 1930 m D+)

Da qui il sentiero sale verso l'Arête du Mont Favre, si forma ancora qualche tappo, ma si è su una balconata con una vista "mattutina" da lasciare senza respiro sul ghiacciaio del Miage, sul Monte Bianco e lo spettacolare Dente del Gigante. Dopo tanto salire finalmente si scende su bel sentiero verso il Lac Combal e qui dopo un breve tratto su sterrata e il ristoro, si lascia la traccia che porta al Col de la Seigne per superare invece a sinistra uno strappo, e percorrere poi un bellissimo pianoro verde. Finito il quale inizia una salita di

400 m D+ impegnativa che in in 2 km porta ai 2600 m del Col Chavannes e qui si saluta la Val Veny e le sue viste spettacolari sulla catena del Bianco.

COL CHAVANNES / BOURG SAINT-MAURICE 31 km 640 m D+ (50,7 km 2570 m D+)

500 m di sentiero e poi una lunga sterrata di quasi 9 km che scende nel selvaggio Vallone de Chavannes, finalmente il gruppo si allunga, il caldo inizia a farsi sentire, un prato in discesa porta alla passerella dell'Alpetta. Si sale su sterrata con pendenze decise e si sfiora la strada asfaltata che porta al Colle.

Parecchia gente a fare il tifo, siamo in Italia, ma sono tutti francesi, un'altra cultura sportiva! Ci immettiamo nel Vallone della Dora di Verney, con torrente e alpeggi a farci compagnia e uno strappo che ci porta a costeggiare il lago di Verney dai colori che vanno dal verde al blu, è uno dei laghi più grandi della Vallée.

Il colle è poco più sopra, ma lo strappetto è veramente tosto, meno male che anche qui c'è il tifo francese ad alzare il morale. Siamo al Colle del Piccolo San Bernardo, un colle con tanta storia, visto che con i suoi 2188 m è il meno elevato delle Alpi Occidentali e quindi passaggio preferito quando non c'erano ancora i tunnel, tra le vallate valdostane e savoiarde. Ristoro e poi via in discesa, sono 13 km dove si alternano sentieri facili e sterrate, ottima occasione per lasciar andare le gambe ma senza esagerare (da Bourg non si scherza!). Si scende fino a 800 m, il caldo si fa soffocante, supera decisamente i 30°C, 2 km noiosi portano al ristoro dove si iniziano a vedere facce stravolte, in 190 si fermeranno qui, tanto pubblico a "caricare" gli atleti. Qui si ritrova la sacca depositata a Courmayeur, momento ideale per cambiare calze e maglietta, sostituire le bottigliette con nuovi sali e acqua gasata, preparate prima.

BOURG SAINT-MAURICE / CORMET DE ROSELEND 15,9 km 1920 m D+ (66,6 km 4490 m D+)

Al ristoro consigliamo di portarsi in questo tratto due litri d'acqua, dopo il controllo materiale si parte per il primo obiettivo il Fort de la Platte, quasi 1200 m D+ in pieno sud, un forno, con atleti che si fermano sfiniti nei tratti in ombra e visi provati. Al Fort la fontana è presa d'assalto e la vista su Bourg e le valli confinanti è ampia e spettacolare. La salita al Col del Forclaz è dolce, e bello il passaggio a fianco del lago Esola, poi una breve discesa tecnica porta all'attacco della salita di 350 m D+ che porta al Passeur de Pralognan (2567 m), la zona è selvaggia e aspra. E altrettanto selvaggia e tecnica è la discesa che segue, corde fisse ci accompagnano nel primo tratto degno di una skyrace, poi una bella sterrata pianeggiante ci porta ai 1967 m del Cormet. Mega ristoro, dopo il tratto più duro della gara, anche qui fioccano i ritirati.

CORMET DE ROSELEND / LES CONTAMINES 28,8 km 1290 m D+ (95,4 km 5780 m D+)

Dal ristoro la sterrata riparte dolce e si ha il tempo di digerire, l'ultima parte su un sentiero un po' improvvisato porta al Col de la Sauce (2307 m), ormai è notte, un peccato, perché conoscendo i posti ci perderemo "qualcosa" di bello. Dopo la discesa all'alpeggio de La Sausse, il sentiero di media difficoltà, per un bel tratto è ricavato nella roccia e segue in discesa l'impetuoso torrente de la Gittaz e si arriva poi a La Gittaz. Da qui i 650 m D+ che ci separano dal Col Est de la Gittaz si percorrono alternando sentiero e sterrata con pendenze decorose, tra alpeggi e pratonì. Dal colle panorama mozzafiato sul Bianco e le Aiguilles Rouges e i Fiz. Il tratto fino al Col Joly sulla carta sembra semplice, invece si scende su sentiero a tratti non molto "veloce" e poi si imbocca un sentiero a destra bello tosto con pendenze secche e con seguente tratto su terreno tecnico in traverso che non permette di poter procedere velocemente, poi in cresta si raggiunge il Col Joly e il ristoro. Da qui in 6 km di bei sentieri e sterrate si raggiunge la caratteristica chiesetta di Notre Dame de la Gorge e 4km di sterrata quasi piatta ci portano al ristoro de Les Contamines.

LES CONTAMINES / CHAMONIX 23,7 km 1450 m D+ (119,1 km 7230 m D+)

I quasi 600 m D+ che ci separano dagli Chalets du Truc sono in gran parte su sterrata con alcuni tratti nella parte iniziale con pendenze severe. 200 m di dislivello in discesa e si arriva agli chalets du Miage, basta volgere lo sguardo a destra, per godersi lo spettacolo del ghiacciaio e dell'imponente Dôme du Miage. Ma se si guarda proprio di fronte, il tanto temuto Col du Tricot si presenta, sono solo 550 m D+ ma in meno di 2 km, rude con i suoi tornantini secchi, non conosce pietà. E via in discesa fino alla Passerelle, ponte tibetano con

viste uniche sul Ghiacciaio di Bionassay, il Dôme du Goûter, l'Aiguille de Bionnassay e il Bianco. Dall'altimetria sembra fatta, ma ci sono ancora brevi tratti spacca gambe in salita, poi si arriva finalmente a Bellevue e si rivede la valle di Chamonix e si respira aria di casa. In 5 km in gran parte su bel sentiero e nel tratto finale su asfalto si arriva a Les Houches, dove si trova l'ultimo ristoro. Mancano 8 km, una breve discesa porta sull'altra sponda dell'Arve, una sterrata saliscendi con viste sul ghiacciaio des Bossons conduce alle porte di Chamonix, si percorre Rue Paccard, il primo uomo ad aver raggiunto la cima del Monte Bianco, insieme a Jacques Balmat. Con il sorriso stampato sul viso svolta in Rue de l'Eglise, l'arco è lì che aspetta. 734 ritirati, il 40,9%. La TDS è proprio come viene descritta "Una brutta bestia"!

#### MOMENTI

Il più brutto: l'abbandono di Ale al Cormet a causa di un problema al tendine d'achille

Il più piacevole: la birra fresca bevuta sulla salita al Colle del Piccolo San Bernardo, grazie a Federico Gilardi

Il più spettacolare: la balconata della val Veny con la catena del Bianco lì che sembrava si potesse toccare

Il più difficile: il caldo torrido di Bourg

## Zugspitz 18.06.2016 La Zugspitze, la "montagna" tedesca

Mai corso un trail né in Germania, né in Austria, quale occasione migliore che prendere il via dello Zugspitz Ultratrail, il trail più importante di Germania, che si sviluppa anche in territorio austriaco!

Così tre settimane dopo l'ultra alle Azzorre, si riparte e visto che non sarà una passeggiata (102 km) decidiamo di spezzare il lungo viaggio che porta da Biella a Grainau (560 km).

Giovedì pomeriggio partiamo e facciamo tappa a Mezzocorona, bel paesino poco distante da Trento.

Venerdì il cielo grigio ci accompagna al Brennero e poi ad Innsbruck. Poco dopo si risale e si passa a Seefeld, luogo leggendario per chi pratica lo sci di fondo, qui nel 1985 il mitico Maurizio "Grillo" De Zolt portò a casa una medaglia di bronzo nella 15km e un argento nella 50 km, un altro argento lo conquistò la staffetta maschile. Si entra in Germania e si incontra Garmisch Partenkirchen, la più importante stazione sciistica tedesca dove si sono svolti i Mondiali di Sci Alpino nel 2011 e il primo giorno dell'anno si tiene la gara di salto con gli sci che fa parte del famoso Torneo dei Quattro Trampolini. Ormai ci siamo, 6 km e arriviamo a Grainau luogo di partenza e arrivo dello Zugspitze Ultratrail. Il nostro hotel è a pochi passi dal Badersee, laghetto che trasmette tranquillità e pace. Poi ritiro pettorali, stand e pasta party per fortuna al riparo in una bella struttura, visto che ad un certo punto viene giù "il finimondo" tanto che non ci sente quando si parla, sarà l'antipasto per domani? Una birra in Baviera non può mancare e intanto parte la presentazione della gara con la sfilata delle bandiere, che si conclude con fisarmonicista e uomini in costume bavarese in piedi sui tavoli, con fruste che fanno schioccare a ritmo di musica, sembra si chiamino "Goatschnalzer", uno è proprio a pochi metri da noi, abbiamo pinzato decisamente il meno bravo, visto che colpisce più di una persona con conseguenti risate dei commensali.

#### Il Giorno X

Essendo la partenza alle 7.15, la sveglia è di quelle "umane", temperatura freschina, cielo "decente" e un discreto pubblico, ci accompagnano tra le vie di Grainau. I primi 15 km sono in gran parte in salita (1100 m D+), alternando sterrate e sentieri nel bosco, ciò permette di sgranare il gruppo, molto bella la vista sull'Eibsee, bel lago dalle acque cristalline. Dopo un tratto saliscendi si arriva al ristoro del 27 km, inizia a piovere, ci si infila il goretex e si sale su una pista da sci erbosa, che pian piano assume pendenze veramente toste, un gregge di pecore e agnellini ci supera al piccolo trotto senza apparente fatica e sembra dirci "quanto siete scarsi!". In alto il calcare grigio chiaro è il protagonista, la Zugspitze è là in alto ma ben presto ci viene nascosta da un cielo sempre più grigio. Si continua a salire per raggiungere i 2200 m, la pioggia si trasforma in grandine ma per fortuna i chicchi sembrano polistirolo e non infastidiscono più di

tanto. Le valli sono ampie e quel poco che si può vedere è da “montagna vera”! Si scende poi di 600 m di quota per poi risalire immediatamente di altri 600 m, siamo al 48 km circa e ci siamo liberati di 3500 m D+. Non c'è tempo di rilassarsi perché un paio di nevai in discesa attrezzati con corde fisse fanno tenere l'attenzione al massimo, in 5 km si perdono novecento metri, in gran parte su bel sentiero in ampi spazi verdi. Anche oggi la nostra dose di fango ce la stiamo prendendo. Siamo al 55 km, dove abbiamo depositato la borsa, decidiamo di continuare con quello che abbiamo, solo un cambio di borracce, un po' di formaggio, un pezzo di torta, al giro di boa siamo arrivati, psicologicamente non è male.

Qui bisogna inserire il pilota automatico, ci aspettano 7 km di sterrata lungo fiume, bella ma bisogna convincere la testa a correre sempre. Fino all' 81 km è un continuo saliscendi nel bosco, con un bel passaggio sulle rive del Ferchensee all'imbrunire, quadretto “bucolico”, come quello dei volontari seduti attorno ad un fuoco. La frontale è ormai accesa, una ripida discesa con scalini in pineta, lavora per benino le gambe, si vedono delle luci in lontananza, pensiamo al ristoro e invece è un'illusione, è un hotel!

All'86 km inizia la salita finale di 1000 m D+, nel tratto che porta al ristoro del 90 km, il fango non permette dei gran appoggi e aumenta decisamente la sensazione di fatica.

Si attaccano gli ultimi 400 m di dislivello, siamo in quota su ampi spazi, saliamo su sterrata, le luci delle frontali degli altri trailer ci danno la direzione, pioviggina, poco più in alto c'è l'Alpspitze, la notte e le nuvole fanno sì che la si possa solo immaginare, con la sua punta aguzza ed estetica. Finalmente si scollina, non è finita, ma mancano solo 9 km in discesa, in gran parte su sentiero, albeggia, nell'ultimo tratto si spegne la frontale, uno sguardo è sufficiente per dirsi che “è fatta”. Qualche minuto dopo vediamo il piccolo laghetto vicino al Musik Pavillon, è l'arrivo, bello sentire una voce italiana che urla “grandi”, grazie Michele hai reso speciale l'arrivo!

Una piccola considerazione: la gara apparentemente non sembrerebbe troppo difficile, ma evidentemente le condizioni del terreno e la pioggia hanno cambiato le carte in tavola, se su 615 partenti nella 102K ne sono arrivati 384, solo il 62%.

Peccato che il meteo non ci abbia permesso di poter ammirare appieno le meraviglie di questi luoghi, ci si dovrà tornare! Nelle ultime tre gare (Interlac, Azores e Zugspitz) fango e maltempo ci hanno fatto compagnia, è ora di invertire la rotta, forse bisogna mirare a una gara nel deserto?

## **Azores Trail Run 28.05.2016 La “Mousse” delle Azzorre**

Le isole mi affasciano moltissimo e dire che sono un “montagnino” e sono sempre andato in montagna sin da piccolo. E se sono piccole e lontane dalla terraferma, hanno un loro charme particolare, sento il profumo dell'avventura e mi immagino quando il primo uomo ha messo piede sull'isola. Quindi quando ho visto questo trail sulla piccola isola di Faial, arcipelago delle Azzorre, a oltre 1400 km dal Portogallo, ho iniziato a fantasticare. E ora eccoci qui, sull'aereo, dopo uno scalo a Lisbona, dall'alto si vede una corta lingua d'asfalto che fiancheggia l'oceano, è il piccolo aeroporto di Horta, ci siamo, con Ale pronti per un'altra avventura. Due ore dopo siamo già da Peter, mitico bar, a bere un gin tonic, come tradizione vuole, con Mirko, biologo italiano che vive lì. Il giorno dopo il meteo non ci permette di andare a vedere balene e delfini e magari riuscire a fare il bagno con questi ultimi. Così prima andiamo a corricchiare sui primi 5/6 km del percorso, che sono spettacolari, ma che in gara percorreremo al buio, poi con Mirko visitiamo l'isola in auto, percorriamo strade sterrate dal fondo rosso che mi ricordano tanto Mauritius e arriviamo a Capelinhos, luogo magico dove sarà posto il traguardo sabato. Venerdì alle 8 siamo già al porto, traghettiamo sull'isola di Pico, dove ci aspetta l'aperitivo della gara, aperitivo facoltativo, un Vertical Kilometer! Su Pico si trova la montagna più alta di tutto il Portogallo, 2351 m, strana la cosa, che la montagna più alta sia sperduta in mezzo all'oceano! Un motivo in più per arrivare in cima! E invece il meteo ci frega anche oggi, arriviamo in bus ai

1300 m del rifugio dove parte il Vertical, nebbia fitta, le ultime notizie parlano di neve in alto, con il vento che ha completato l'opera e l'ha gelata, impossibile arrivare in vetta. A malincuore viene presa la decisione di accorciare la gara, si fanno 650 m D+. Si parte ogni 30", basta un minuto per veder scomparire il rifugio, il percorso è tostissimo, molto tecnico, su rocce vulcaniche, ho preso i bastoncini ed è stato un errore, su un terreno così è meglio avere le mani libere, cercare il posto dove puntare il bastoncino ti fa solo perdere tempo. Corro libero senza cronometro, un atleta che sta già scendendo mi dice che mancano al massimo due minuti, quando pensavo che ne mancassero almeno dieci, così mi tiro un po' il collo. Alla fine non è andata neanche male, quarto su 45. Scendo e passiamo tre orette chiusi in rifugio aspettando il bus, un'ottima occasione per conoscere gli amici trailer, portoghesi, americani, polacchi, francesi, quanto mi piacciono questi momenti di condivisione! Si ritorna con il traghetto e a cena pasta party con pasta incredibilmente al dente, il carico di carboidrati è fatto e si va a dormire.

Alle 3.45 "Ademius" ci risveglia dal "coma profondo", esco sul balcone dell'hotel, il cielo non è male, diciamo rassicurante. Alle 5 si parte dal Forte de Sao Sebastiao, antica fortificazione di difesa marittima, bella scelta da parte dell'organizzazione. Dopo il passaggio in spiaggia, la fila di lucine si distribuisce sulla salita che porta al Monte da Guia prima e al Monte Queimado, spettacolari le viste da vari punti sulla città dormiente di Horta, il suo porto, poi ancora una salita con brevi strappi "severi" e poi una lunga sfilata sul lungomare. Inizia poi una salita di 400 m di dislivello, mai cattiva, che ti permette una vista panoramica su tutta la baia di Horta, ormai è chiaro e possiamo apprezzare con tanta gioia il paesaggio. Non meno belli sono i km seguenti, un continuo saliscendi che ci porta alla Ponta Joao Dias e alla Ponta da Ribeirinha, si corre a piombo sul mare con viste sull'isola di Pico, che come sempre nasconde la sua cima e su quella di Sao Jorge. I km passano via abbastanza veloci, solo qualche strappetto "severo" rallenta il ritmo, si alternano sentieri e strade sterrate. Dal 32 km si inizia a salire verso la Caldeira, in gran parte su sterrata da colore scuro, essendo terreno vulcanico, le pendenze sono buone, ma il tempo sta cambiando, in lato il cielo è nero e pian piano inizia a piovere. Quando arriviamo al ristoro poco sotto il bordo del cratere, la situazione peggiora, la pioggia aumenta e anche il vento, diminuisce la visibilità. Gli atleti in attesa di partire per la 22 km sono tutti infreddoliti e cercano riparo in qualsiasi angolo. Ci infiliamo nel piccolo ristoro affollato da chi aspetta di partire, oltre all'antivento leggero, ci infiliamo la giacca in goretex e relativo cappuccio e ripartiamo tra gli applausi.

Il tratto seguente con il bel tempo è certamente il top della gamma di giornata, per 8 km si segue il sentiero che contorna il cratere con viste favolose sulla caldeira in basso, invece a noi tocca una prova di resistenza e sofferenza.

Oltre a non vedere nulla, il vento a tratti è così forte da spostarci e ogni appoggio è un terno al lotto, vista la quantità di fango e acqua, in alcuni tratti bisogna usare le mani, questi km sembrano eterni e quando arriviamo al ristoro del 52 km non possiamo permetterci di fermarci per non raffreddarci troppo, mangiamo velocemente e via.

Finalmente qualche km di strada sterrata in discesa ci permette di scaldarci un pochino e ritornano i pensieri positivi "dai è fatta, ora non ci sono più grosse salite, si va verso Capelinhos". E invece no, le sorprese non finiscono mai su quest'isola, quando si abbandona la sterrata, i sentieri presentano scalini altissimi e una quantità di fango indescrivibile, la scarpa viene risucchiata, sparisce e spero di rivederla comparire al prossimo passo, una corsa nella mousse al cioccolato, il terreno ha la stessa consistenza! Anche un tratto di un paio di km praticamente piatto, che segue una condotta dell'acqua, è impraticabile, il ruscello vista la grande quantità d'acqua è tracimato, impossibile correre in alcuni tratti e riesco anche a finire "a mollo" fino in vita. All'ultimo ristoro, ci sono tante facce provate, qualcuno che non ne può più, ma ormai ci siamo, abbiamo ancora due brevi salite a due piccoli vulcani, il Cabeço Verde e il Cabeço do Canto. Finalmente rivediamo il mare e si sente la voce dello speaker, una bella scossa di adrenalina! Almeno in quest'ultima

discesa siamo graziati dal fango, nell'ultima parte corriamo nella sabbia, una bella sabbia nera vulcanica, il faro di Capelinhos sepolto in parte dall'eruzione del 1958 è lì a pochi metri, tagliamo il traguardo a pochi metri dal mare con una vista impareggiabile! A fatica si riconosce il colore delle nostre Booster e delle nostre Scarpa, il marrone e' il colore predominante. Saliamo sul bus, c'è tanta gente infangata, qualcuno anche sul viso, mousse al cioccolato 1 trailer 0! Poche ore dopo una mega cena compresa nel prezzo d'iscrizione e le premiazioni chiudono questa bellissima esperienza. Meteo, non pensare di averci battuti, ha vinto solo il primo match, torneremo per prenderci la rivincita e vedere la Caldeira nel suo massimo splendore!

## Interlac 15.05.2016 Una cavalcata tra i laghi francesi

Leggo sull'Endurance Book questo nome "Interlac", il nome mi ingolosisce, un trail in linea tra due laghi, raccolgo qualche info in più, quasi 80 km e 4000 m D+ tra il lago di Annecy e quello di Bourget tra Alta Savoia e Savoia, tra i laghi più belli di Francia, visti i posti non si può mancare!!

Così mi ritrovo che il giorno del mio compleanno sono costretto ad andare a dormire alle 21.30, perché il giorno dopo la sveglia inesorabile suonerà all'1.45. Colazione veloce e poi formato "zombie" prendiamo l'auto che in 10' ci porta sul luogo dell'arrivo a Aix Les Bains. In breve siamo sul bus navetta, tanti visi assonnati, poca voglia di parlare, ci aspettano 60 km per raggiunger Duingt sul magnifico lago d'Annecy. Alle 3 e 40 ci ritroviamo fuori dal bus alla ricerca di un posto riparato, è freschino, sono in pantaloncini, ma oltre all'antivento per fortuna ho anche il goretex per coprire la parte superiore. Ci rannicchiamo come rifugiati attaccati ai muri della chiesa del paesino, per "prendere meno aria possibile". Il tempo scorre lento, per fortuna non piove, a chi volesse partecipare il prossimo anno, consiglio una bella tuta da carrozziere! Poi alle 5 con la frontale accesa, si parte, per fortuna i primi 3 km sono su asfalto in salita ma con pendenze accettabili, ciò che permette in pratica di fare riscaldamento. Attacchiamo quindi il sentierino che si inoltra nel bosco, qui si inizia a fare sul serio, per arrivare al Col de la Cochette mancano solo 2,4 km ma con 650 m D+, iniziamo la conoscenza con il fango o come lo chiamano i francesi "la boue", vero protagonista della giornata. Bel sentiero comunque che si inerpicca nel bosco con rocce calcaree che affiorano qua e là, poi si scende su stesso terreno boscoso alternato a prati e passando i piccoli villaggi di Cruet e St. Eustache. Ora è il momento di affrontare la seconda lunga salita di 1000 m D+ che porta al Semnoz, dove avremo percorso 20 km e ben 2000 m D+, una salita abbastanza regolare nel bosco con l'ultima parte nei pascoli. Al Semnoz (1640 m) ci sono impianti per lo sci alpino, piste da fondo e grandi alpeggi dove si produce lo squisito formaggio Reblochon, prodotto dal latte fresco, lo troviamo anche al ristoro in vetta. L'aria è a dir poco frizzante e non ci si può fermare troppo, peccato perché la vista è spettacolare, spazia dal lago di Annecy a quello di Bourget, con tempo limpido si possono vedere Monte Bianco e Massif des Ecrins. Circa un anno fa ero qui a fare assistenza ai nostri azzurri impegnati nei Mondiali di Annecy, che emozioni uniche!!! Percorriamo un bel tratto su larga cresta, passando a fianco delle baite degli alpeggi per poi fiondarci un bel "millino" di dislivello in discesa che ci porta al Pont de l'Abîme (29 km), ponte sospeso di circa 80 m di lunghezza, il torrente che ha scavato il suo letto tra le rocce, scorre molto più in basso. Bello trovare oltre al ristoro tanta gente che ti incita!

Una bella carica per affrontare l'ultima salita lunga della giornata, altri 900 m di dislivello, con alcuni tratti abbastanza impegnativi, poi alcuni dentini da superare e una breve discesa portano all'attacco della salita che porta al Revard, altri 400 m D+ sul groppone e al ristoro siamo al 48 km con oltre 3500 m D+ già affrontati, il più è fatto! Qui parte un anello di una decina di km sulle piste da fondo con alcuni strappetti niente male per godersi poi gli spettacolari scorci dalle creste del Revard von viste su tutto il lago di Bourget e le montagne circostanti, una vera e propria balconata che appoggia sulle rocce calcaree. Aix Les Bains è

la in basso, non appare così lontana ma è un'illusione, per noi saranno ancora 18 km! Affrontiamo ora un tratto che conosco avendolo percorso al contrario al Nivolet Revard, un paio di km sul tracciato del vecchio treno a cremagliera con un passaggio in un tunnel e poi su un bel ponte ad arcate, poi un lungo alternarsi di sentierini decisamente fangosi e stradine sterrate. Gli ultimi km li facciamo con l'amico Olivier conosciuto in Guadalupa, sono quasi piatti, costeggiano un fiumiciattolo, poi finalmente il lago, si corre a pochi km dall'acqua e infine il traguardo tagliato tutti e tre insieme, un bel arrivo emozionante! E una forma di Reblochon regalata dall'organizzazione, mai regalo poteva essere più azzeccato! Poco dopo siamo già con i piedi immersi nell'acqua con scarpe annesse, cercando di togliere almeno un po' di quel fango che ci ha tenuto compagnia per tante ore. Ora sì, posso festeggiare il compleanno e domani terme!!

## Traversata Colli Euganei 10.04.2016 La storia è qui

I pensieri corrono velocemente indietro, era l'anno 2006, a quel tempo era difficile trovare gare in Italia ad aprile, bisognava "emigrare" in Francia, trovai per caso la TCE, una FIASP dove quasi non era prevista una classifica. Diedi un'occhiata a una cartina del Veneto e vidi i 600 m di quota max, pensai "sicuramente non ci saranno quei 2000 m di dislivello positivo!". A quel tempo correvo praticamente solo in Francia e la TCE non era legata al trail, era qualcosa di anomalo. Da parte mia, non avevo mai partecipato ad una FIASP, visto che in Piemonte non ce n'erano in versione "trail", ed ero curioso di vedere che "clima" si respirasse. E trovai una signora gara, con tutti i suoi duemila metri positivi e tratti tecnici che non mi aspettavo, rimasi positivamente colpito da un'organizzazione "popolare" e efficiente. Vinse Valter Belluco in 4h02'40" e io finii quarto in 4h10'. Tornai poi su Colli nel 2013 quando ormai la TCE era ben conosciuta anche in Piemonte. Quest'anno si torna in versione "sportiva", dormendo in parrocchia con il materassino al termine di una bella serata passata in compagnia al ristorante a pochi metri dal nostro "letto".

Dal via al Ponte del Riposo (33 km)

Quest'anno la campana della chiesa ha giocato un brutto scherzo, ha giocato d'anticipo, così non è stato possibile partire come tradizione vuole al suo rintocco. Ben presto il gruppo si allunga nelle vie di Villa di Teolo, dopo le piogge del giorno prima, il clima è ideale per correre in pantaloncini e maglietta.

Nei primi 9 km in gran parte si sale, alternando strade sterrate a single track nel bosco e con un bel intermezzo di una discesa impegnativa ma "attrezzatissima" con corde fisse, dove si forma un bel tappo visto che qualcuno si trova decisamente in difficoltà. In alcuni momenti la visuale si apre verso la pianura e verso Rocca Pendice, parentesi rocciosa tra il verde dominante dei Colli. Le rocce vulcaniche della Rocca sono frequentate da diversi tipi di volatili, primo tra tutti il falco pellegrino. E' possibile anche vedere altri frequentatori molto più colorati arrampicare su quelle pareti, ben conosciute da free climber/scalatori.

Dopo una bella discesa a tornantini si passa all'interno di un'azienda vinicola, alcuni squarci sono degni degli angoli più belli della Toscana, tra vigneti e ulivi. Poi sono i mandorli a farla da protagonisti e non si può dimenticare il passaggio a Villa Beatrice d'Este sul Monte Gemola, dove la vista spazia fino ai Colli Berici e alle Prealpi. Emozionante correre nelle viuzze con i muri di cinta ad altezza d'uomo e godersi la pace del luogo. Dopo una bella discesa inizia attorno al 22 km la seconda salita della giornata che termina attorno al 27 km per poi iniziare la discesa verso il 33 km, senza annoiarsi mai, visto l'alternarsi del terreno, dalla strada bianca, al sentiero.

Il Calvario del Monte della Madonna.

Lasciato il ristoro si inizia a salire prima su asfalto, poi su strada bianca che diventa sentiero in un bosco di castagni, per passare poi al vigneto, la salita diventa impegnativa su sentiero roccioso, con piccoli fichi d'india a fare da contorno, poi immersi nel bosco ci si trova davanti all'Eremo di San Antonio, un luogo che trasmette una sensazione di "magia e pace", ma subito dopo il sentiero si inerpica "cattivo" fino al colle.

Veloce discesa al Passo delle Fiorine, qui l'atmosfera è completamente diversa, si attraversa una zona picnic molto frequentata, una strada bianca ci fa compagnia fino al Monte Grande. Inizia la discesa, ma c'è ancora da divertirsi, perché il sentiero è bello nervoso e tecnico, poi l'asfalto ti "spara" direttamente sul rettilineo d'arrivo, è fatta

Relax post gara

Nel post gara, il clima è di quelli giusti, con tante gente sorridente, d'altronde come non si potrebbe esserlo?

Condizioni del terreno ideali, altrettanto si può dire del clima e come non parlare della gentilezza delle

persone ai ristori e sul percorso. Un plauso eccezionale al ristoro del 23 km, veramente mitiche le signore!

On the road "Il magone"

Siamo già sulla A4 in viaggio verso casa, peccato scappar via così, lasciare gli amici veneti e l'aria di festa.

La TCE non mi ha deluso, anzi in questa edizione mi è sembrata più bella che mai, 10 anni dopo,

ringiovanita, ha indossato il migliore dei suoi vestiti, quello da gran galà e ci ha lasciati danzare felici sui suoi

sentieri! E che bello per una volta, visto il meteo, poter correre senza zainetti o simili e sentirsi ancora più

liberi!

## Sciacchetrail 20.03.2016 Good job Sciacchetrail!

Si ritorna alle 5 Terre, angolo della nostra penisola, dove un trailer e non solo lui, trova un vero paradiso, un parco giochi che farebbe felice anche il bambino più "impestatto". L'anno scorso, la prima edizione aveva lasciato in bocca un gusto speciale e tanta voglia di tornare su quei sentieri che sono "magici" per la loro bellezza, immersi nel Parco delle 5 Terre

Il sabato è dedicato allo stand di Spirito Trail, certo che dopo 6 ore trascorse a fare "public relations" le

gambe tenderebbero a prendere la direzione della spiaggia piuttosto che gioire all'idea che il giorno dopo le aspettano 47 km e 2600 m D+.

Ritiriamo anche il pacco gara, non sono solito parlare di queste cose, ma i ragazzi dello Sciacche si sono superati: felpa "La Sportiva", calzini tecnici con logo gara, bottiglia di vino, trofie e pesto!

Come di consueto quando siamo da queste parti, il pre-gara viene curato nei minimi particolari, cena come sempre "spaziale" all'Agriturismo degli Olivi, si mangia come sempre il doppio del dovuto, ma si va a dormire "rotondi" ma con il sorriso sulle labbra.

Domenica mattina alle 6.30 si parte, Monterosso è ancora addormentata e si può godere una tranquillità sconosciuta. 250 iscritti, "sold out", 16 nazioni rappresentate, sotto l'arco di partenza per un attimo sembra di essere all'estero, alla nostra sinistra parlano ceco, alla nostra destra tedesco, dietro inglese, poi un accento toscano ci riporta alla realtà.

Per quanto riguarda la parte tecnica, direi che il trail potremmo dividerlo in due tronconi ben distinti. Fino al 31 km (Riomaggiore, 1800 m D+) abbastanza corribile e poco tecnico, mentre gli ultimi 15 km, quando si pensa che il più è fatto, si presentano dei veri e propri muri che fan salire l'acido lattico alle orecchie ☺, segnatevi questi nomi "Beccara" e "Volastra".

Dopo una partenza soft di un km, il sentiero abbastanza largo e con gradoni, porta a Punta Mesco, promontorio dal quale si ha una vista invidiabile su tutto il Golfo delle Cinque Terre, poco più in alto la vista spazierà tra questo golfo e quello di Levante.

Dopo circa 9,7 km raggiungiamo il Santuario della Madonna di Soviore, dove spicca la chiesa in stile romanico, qui è posto il primo ristoro, splendida è la vista "mare" e il luogo trasmette "tranquillità". Qualche km più avanti, dopo aver percorso un sentiero immerso nelle ginestre, si raggiunge il Santuario "Madonna di Reggio" con il suo cipresso ultra centenario, il più antico della Liguria.

Segue poi un lungo tratto sul sentiero dell'Alta Via delle Cinque Terre con passaggi al Malpartuso, Cima Coppi dello Sciacche con i suoi 750m, alla Cigoletta. Corriamo nel bosco, ma nonostante per lunghi tratti

non si abbia sbocco visivo verso il mare, il tratto è veramente piacevole e permette di rilanciare e scorre via abbastanza velocemente. Divertente il sentiero in discesa che porta al Telegrafo, 27 km, dove ha inizio il ritorno. Si continua a scendere fino a Riomaggiore, ma prima si incontra la perla del Santuario di Nostra Signore di Montenero. Le panchine, l'erbetta e la vista favolosa sul golfo, invogliano a non ripartire e invece tempo di una foto e si riparte.

Incontriamo un gruppo di americani che ci incita "Good job, Maurizio and Alessandra" e scendiamo.

A Riomaggiore (31,5 km) ci si sente un attimo scombussolati, siamo nelle ore "turistiche" e un mare di gente popola le viuzze.

Approfittiamo del ristoro, e ci allontaniamo dal caos, ben sapendo cosa ci aspetta, gli scalini, ma quali scalini? Gli scaloni della Beccara! In 450 m si guadagnano 200 m di quota su una strettissima scalinata che si inerpica tra le vigne con vista su Riomaggiore. Quando le gambe "bruciano", veniamo graziati dal traverso che porta a Groppo, con il suo ristoro e soprattutto il passaggio all'interno della cantina. Ci fiondiamo sul secondo paese delle 5 Terre, Manarola, arroccata su un promontorio e con un bel porticciolo. Da qui parte la rinomata "Via dell'Amore", ma a noi le cose semplici non piacciono e quindi ci dirigiamo verso Volastra, altri 300 m di dislivello, tanto per cambiare su una scalinata prima bella in piedi e poi più dolce. Volastra ti stupisce per la sua tranquillità, un altro piccolo gioiello che abbandoniamo per un altro traverso immerso nelle vigne, poi con ultimo tratto in discesa arriviamo a Corniglia (40,6 km), unico borgo delle 5 Terre, situato in posizione elevata rispetto al mare con alcuni scorci panoramici notevoli.

Siamo quasi alla fine, ma anche nell'ultima parte non ti viene regalato nulla, continui saliscendi con il mare però che ti accompagna e quasi ti culla. Incontriamo un ragazzo olandese e un australiano veramente provati, ci incitiamo a vicenda e si riparte! Lasciata Vernazza la si può ammirare dall'alto con il suo caratteristico porticciolo, ormai ci manca solo Monterosso, ma per arrivarci abbiamo un ultimo omaggio, ancora scalini per ricordati che qui ogni grappolo d'uva, ogni sorso di Sciacchetrà, è frutto di tanta fatica! Ristori perfetti lungo il percorso, negli ultimi tre una squisita birra artigianale (La Fenice) fa capolino e non si può non approfittare, tanti volontari a dir poco squisiti e un pasto post gara degno di un ristorante hanno chiuso una giornata da sogno.

Il Paradiso può attendere, per lo Sciacchettrail ci tocca aspettare un anno!

## **Courchevel X-Trail 02.08.2015 Asfalto non ti conosco!**

Salendo i tornanti che portano a Courchevel, mi sembra di rivedere Marco Pantani che attacca e stacca Armstrong in quel Tour del 2000, che emozioni!

Courch come l'abbreviano i francesi, è una stazione del comprensorio sciistico "Les Trois Vallées" in Savoia, con più di 600 km di piste, sede di prova di Coppa del Mondo di Sci Alpino Femminile, una delle mete sciistiche più rinomate.

E' composta da vari villaggi a quote diverse, noi ci fermiamo a Le Praz, a circa 1300 m di quota, dove dominano i 4 bellissimi trampolini di salto che hanno ospitato i Giochi Olimpici Invernali nel 1992. Veramente spettacolare vedere planare questi "uomini volanti" sull'erba sintetica dei trampolini.

Ma veniamo alle gare, gli organizzatori del Courchevel X-Trail propongono così tante possibilità, in modo di accontentare tutti. Si parte il sabato con un doppio km verticale (annullato per le pessime condizioni meteo), seguito dalle gare per i bimbi e dallo sprint/salita del trampolino olimpico. Anche la domenica prevede un ricco menu, 54 km, 33 km, 20 km, 9 km.

Con Ale optiamo per la 33 K con i suoi 2200 m D+, siamo in completo relax e la 54 K che ho già fatto, so che è tanto tosta quanto è spettacolare, con le sue "puntate" nel Parco della Vanoise e il famoso "Passage de Plassa" a 2760 m, che si affronta con più di 30 km nelle gambe, con le sue pendenze terribili, il suo nevaio, le

sue placche.

Partenza veramente terribile, 100m in piano e poi prato su pendenze impossibili, giusto per far capire che anche con la sorella minore non si scherza, poi il terreno diventa più morbido, si transita a Courchevel 1850, breve discesa e bella risalita in pineta con pendenze regolari per raggiungere il primo ristoro a 1900 m dopo 6,8 km. Il tratto che porta ai 14 km del ristoro di Petite Val è molto bello, in gran parte sui 2000 m, si percorre un saliscendi con viste a 360°, spettacolare un traverso a mezza costa. Dal ristoro si riparte su sterrata, con taglio nei pascoli dove è difficile trovare la via, vista la quantità di mucche al pascolo, si prosegue poi fino al Col des Saulces (2456 m), dal quale si può ammirare la maestosa Grande Casse (3855 m) e i suoi ghiacciai. Il tratto che dal Col de la Grande Pierre porta al Col de la Dent, la Crête de Montcharvet, lascia veramente a bocca aperta, siamo sui 2200/2300 m, la vista spazia sino al Monte Bianco, si percorrono 2 km sempre in cresta area, un vero peccato doverla abbandonare!

Il lago della Rosiere, con le sue acque azzurro ghiaccio, è 700 m più in basso, la discesa in pineta è piacevole senza grandi difficoltà, ultimo ristoro, 5 km al traguardo. Si scende ancora piacevolmente nel bosco, con il torrente a fianco a far compagnia con le sue acque irruenti. Gli ultimi 3 km sono ondulati, gli ultimi metri si percorrono lungo le rive del laghetto, affollate di gente, i trampolini sono a pochi metri, è fatta. In conclusione un bel percorso che ben presto abbandona le zone degli impianti sciistici per percorrere sentieri piacevoli con viste sulle montagne della Savoia e non solo, e come dicono i francesi "0% bitume", infatti nessun tratto in asfalto sia per la 54 che per la 33 K!

## **Lavaredo Ultra Trail 27.06.2015 Nel cuore delle Dolomiti**

Incredibilmente di questa gara non ho scritto nulla, ma questa è la GARA in Italia, è l'ultra più importante della penisola e una delle più importanti al mondo. E poi chi non vorrebbe percorrere i sentieri delle Dolomiti, quelle Dolomiti che sono patrimonio dell'Unesco! E' stato un viaggio nelle cuore di queste montagne magiche, con una partenza favolosa alle ore 23 nella via principale di Cortina, che spettacolo!

La notte è passata via liscia e vedere il lago di Misurina nelle prime ore del mattino è stato favoloso. Il passaggio alle Tre Cime è qualcosa di indimenticabile, nessuno potrà cancellarlo! La Val Travenanzes è un gioiello indescrivibile e altrettanto indescrivibile è la sua lunghezza, non finisce mai! Quando arriviamo al Rif. Col Gallina, sulla strada per il Falzarego, viene giù il finimondo, avete presente quegli scrosci che ti fanno mancare il fiato? Proprio quelli! Quindi lo stop al ristoro è brevissimo, si riparte subito verso l'Averau, il Goretex ci protegge, arrivati al rifugio ci copriamo per bene e ci dirigiamo verso il Passo Giau, per fortuna ha smesso di piovere. Ancora una salita per la Forcella e poi finalmente iniziamo a scendere, gli ultimi km sono impegnativi a causa del fango e delle radici, ma ormai ci siamo, le luci di Cortina sono lì che ci aspettano, bello l'arrivo con ancora tanto pubblico, LUT semplicemente indimenticabile!

## **Transjutrail 07.06.2015 Alla scoperta dei Giura**

In previsione dell'appuntamento di fine mese con la LUT, con Ale abbiamo cercato una gara che avesse caratteristiche ben precise, come ultimo lungo, una distanza sui 70 km con dislivelli non massacranti. È caduto l'occhio quindi sul Transjutrail, perfetto per le nostre esigenze. Nei Giura non c'ero mai stato, il nome l'avevo sempre abbinato alla Transjurassienne, la mitica gara di sci di fondo, l'equivalente della nostra Marcialonga per i francesi, alla quale però non ho mai partecipato. Amici francesi della regione durante l'inverno mi avevano segnalato la gara, dicendomi di non lasciarmi ingannare dalle quote, erano certi che sarei tornato a casa con ricordi positivi. E così sabato si parte per una gite d'etape gestita da Samuel, trailer francese, lontani qualche chilometro dal primo piccolo paesino ci godiamo la tranquillità. Ma sabato sera la Juve gioca la Finale di Champions (brutta malattia quella del calcio) e non posso non vederla, quando ci capita più di andare in finale? Piccolo problema, alla gite non c'è la tv, neanche all'unico

alberghetto a 2 km e al paese c'è una mega festa, impensabile andarci, così ci ritroviamo a vedere con gli amici francesi, con una birra in mano, la finale in streaming. Un vero delirio, le immagini si fermano sul più bello, tutto va a singhiozzo, ma si ride e si scherza e poi filati a nanna che alle 2.15 suona la sveglia. Per raggiungere Les Rousses dove ci aspetta la navetta che ci porterà alla partenza, facciamo una vera e propria prova speciale, visto che Sam rimane addormentato, più di 20 km di strade tortuose a tutta e poi finalmente si sale sul bus. Arriviamo a Mouthe (luogo d'arrivo della Transjurassienne) alle 4.30, per fortuna abbiamo a disposizione una palestra. Incontriamo Davide Cheraz e condividiamo con lui l'attesa, Davide, atleta Salomon, è una grande speranza del trail italiano, è del 1992 ma ha già ottenuto grandi risultati, viene da un periodo un po' difficile a causa di qualche infortunio, mi stupisce la sua tranquillità, finirà con un ottimo tredicesimo posto. Alle 5.30 si parte, i primi 6 km sono molto veloci, ma arrivati a Chaux-Neuve si presenta la prima salita breve ma spacca gambe, la spettacolare risalita a fianco del trampolino di salto, in 150 m si guadagnano 70 m di dislivello! Segue un lungo tratto nel bosco su saliscendi fino alla zona di Chapelle des Bois, dove attraversiamo i pascoli e le tante mucche ci guardano con nonchalance. Inizia una bella salita in pineta che ci porta dopo una quarantina di minuti su un'ampia cresta, siamo sul confine franco svizzero, la vista è spettacolare sui Lac des Mortes e de Bellefontaine, sembra di essere in Svezia! Fino a Morez (km 36) sarà gran parte in discesa nel bosco, ma con scorci davvero ragguardevoli su Morez e i suoi spettacolari viadotti ferroviari. Siamo a metà gara, ma ci aspettano ancora 2.000 m D+, le difficoltà devono ancora arrivare, la gara è decisamente divisa in due, una prima metà molto veloce e una seconda molto più selettiva. Lasciato il paese, si affronta una salita bella "secca", in un chilometro si guadagnano 200 m di quota, si raggiunge la Roche Fendue e si può percorrere visivamente a ritroso il percorso fatto. Il cielo si fa scuro, il calore della giornata scatena un mega temporale, tuoni, fulmini, per fortuna siamo nel bosco, ci infiliamo il goretex e continuiamo sotto una grandinata niente male. Quando arriviamo a Premanon (48 km) ci accompagna solo una leggera pioggerellina che ci abbandona poco dopo. Da qui si continua a salire tra pascoli e boschi per un lungo tratto, da un belvedere si vede il paese di Les Rousses, luogo d'arrivo ma ancora molto distante. Arriviamo a Les Dappes (56 km), il tempo si è rimesso, rispunta il sole, ci aspetta l'ultima salita lunga, 2 km e 450 m di dislivello che ci portano ai 1.670 m della Dôle, nel frattempo siamo passati in Svizzera. Qui la vista è a dir poco favolosa, spazia dal grande Lago Lemano, alle Alpi, da Ginevra alle montagne del Giura. Siamo al 59 km restano solo 300 m D+, si inizia scendere su uno spettacolare tratto con viste a 360°, un ripido strappo di 150 m D+ che permette di salire al Col de Porte rifila un'ultima legnata, ma il paesaggio aiuta eccome! Con discese dolci si ritorna in Francia e si attraversa il centro fondo di Tuffes, con i suoi trampolini e stadio di biathlon. Un'ultima risalita breve ci porta al Fort des Rousses, la cui costruzione è iniziata nel 1843, è il secondo forte di Francia per superficie, un edificio grandissimo, con chilometri di gallerie. All'interno del forte, in immense cantine ora vengono fatti stagionare i formaggi, la temperatura sia in estate che in inverno è stabilizzata sugli 8°C. Attraversiamo il forte, ormai ci siamo, un chilometro e siamo sotto l'arco dell'arrivo! Organizzazione impeccabile, 1.900 trailer al via sulle varie distanze, 33% di donne al via sulla 23 km, perché non tornarci?

## **Transvulcania 09.05.2016 Pasion incandescente!**

Transvulcania: un'isola, quella di La Palma nelle Canarie, che impazzisce per una gara di trail, il parallelo che mi vien da fare è con l'isola della Réunion dove si svolge la famosa Diagonale des Fous o Grand Raid! Qui l'avvenimento dell'anno è la gara che è diventata famosa in tutto il mondo per far parte del Circuito Sky Runner World Series, per avere al via i top trailer del pianeta, per il suo paesaggio vulcanico e le temperature elevate.

Quest'ultra ha avuto anche un impatto sociale sulla vita degli isolani, infatti man mano sempre più locali iniziano a correre per poter poi prendere il via di questa gara, e in particolare molti giovani.

L'anno scorso ha avuto luogo la prima edizione del Vertical Kilometer che ha creato interesse in una specialità fino a quel momento sconosciuta sull'isola, presto nasceranno forti atleti locali anche in questa specialità.

Al Pilar si è tenuta la gara per bambini e ragazzi, con oltre 800 partecipanti, l'entusiasmo lo si crea sin da piccoli.

In questo articolo mi piacerebbe oltre a farvi vivere la mia esperienza, darvi più informazioni utili possibile in caso vi venisse in mente di parteciparvi, una volta nella vita la Transvulcania è da fare!

## PRE GARA & VERTICAL

Io e Ale siamo arrivati giovedì pomeriggio, ma forse l'ideale sarebbe arrivare mercoledì per meglio ambientarsi alle temperature abbastanza alte. Quest'anno le condizioni climatiche nella parte nord della nostra penisola non hanno certo aiutato ad essere un minimo acclimatati, correre al caldo prima di questo evento è stato un miraggio.

Ma torniamo all'arrivo sull'isola, in un attimo ritiriamo l'auto noleggiata e attraversiamo l'isola per raggiungere Tzacorte dove è previsto il Vertical Kilometer. Spettacolare la partenza sul lungomare di con tanto pubblico. Il sentiero è fatto di roccia lavica e sale su pendenze impegnative ma non proibitive, dopo 6,6 km e 1160 m D+ si raggiunge la torre forestale di El Time dove è posto il traguardo. L'anno scorso in campo maschile grandissima doppietta per i gemelli De Matteis davanti a Kilian Jornet, quest'anno la vittoria è andata al fresco vincitore dell'Ultra Trail Barcellona, lo spagnolo Jessed Hernandez Gispert che ha chiuso in 50'38" contro i 47'23" di Bernard De Matteis. Per quanto riguarda le donne, dopo la vittoria di Elisa Desco dell'anno scorso (59'43"), grandissima prova dell'ex campionessa del mondo di corsa in montagna, Alice Gaggi, che si è imposta con l'ottimo tempo di 59'48", undicesima assoluta, la seconda piazza è stata occupata dalla spagnola Azara Garcia De Los Salmones, al terzo posto Emelie Forsberg e quarta Anna Frost. Ritiriamo poi i pettorali a Los Llanos, riattraversiamo l'isola e ci sistemiamo in hotel a Los Cancajos, a pochi km dall'aeroporto. Venerdì mini corsetta defaticante per smaltire le ore di volo e piscina, giornata di relax assoluto. L'hotel abbastanza grande è invaso da trailer di tutto il mondo, in un attimo ci si cala nel clima gara. Alle 22 siamo a letto, ma all'1 e 45 suona già la sveglia ☹️. Si scende per colazione, sono le 2 e c'è un movimento incredibile, invece dell'invasione degli ultracorpi, qui siamo di fronte all'invasione degli ultra trailer!! E' dura, ma cerchiamo di fare una colazione sostanziosa, alle 3 saliamo sul bus per la stampa (alla stessa ora ci sono anche i bus per gli atleti) e ci dirigiamo in direzione Faro de Fuencaliente. Dopo un'oretta e mezza arriviamo a destinazione (ci vorrebbe meno ma c'erano lavori in corso), il vento soffia forte ed è fresco, per fortuna ci è concesso restare sul bus. Quindi consiglio di arrivare ben coperti, visto che non ci sono ripari, intanto poi quello che non serve lo si lascia nella sacca che viene portata all'arrivo. Ormai ci siamo, sono le 6, tanto pubblico, musica a palla, Thunderstruck degli AC/DC, brividi che scendono lungo la schiena, millecinquecento luci illuminano Fuencaliente, si ha proprio la sensazione di vivere dall'interno un grande evento!

## FUENCALIENTE - EL PILAR 24 KM

I primi km sono una battaglia alla ricerca della traccia dove passare, ben presto il sentiero non molto largo s'intasa e così si cercano vie alternative, ma non è così semplice, vuoi per la luce frontale, vuoi per la sabbia e le rocce instabili. Poco tempo per rendersi conto dell'alba, si è troppi impegnati a trovare il posto giusto dove mettere i piedi, poi verso le 7 si spengono le frontali e poco dopo si arriva a Los Canarios, 7 km e 720 m D+, qui lo spettacolo è il pubblico, credo che tutti gli abitanti del paese siano in strada, chi in pigiama, chi con la coperta, ad incitare, veramente emozionante! Qui cambia la vegetazione, entriamo in una bellissima pineta, ma il terreno non cambia e non cambierà fino a El Pilar, si corre sempre nella sabbia, sprecando molte energie, mi sento di dire che per chi corre nella seconda metà del gruppo i bastoncini sono indispensabili! Da non sottovalutare anche il fatto che in 16,5 km si passa dal mare ai 1930 m di Las

Deseadas, si è avvolti in molti tratti in una coltre di polvere alzata dalla mandria di trailer. Segue un saliscendi e poi finalmente la discesa ai 1450 m dell'area ricreativa di El Pilar, difficile dire quanta gente ci sia, ma di sicuro tanta, che ti fa sentire "un campeon"! Primo ristoro solido, come si fa dire di no alla prima fetta d'anguria della stagione? Segue lo svuotamento delle sabbie delle scarpe di Ale.

EL PILAR - EL REVENTON 31,4 KM

Questo è il tratto più semplice della giornata, tutto su strada sterrata con 300/400 m di dislivello, quota media 1500 m, con viste alternate sulle due coste, non presenta forti pendenze.

EL REVENTON – ROQUE DE LOS MUCHACHOS 50,9 KM

Al ristoro di El Reventon viene segnalato che il prossimo ristoro di Pico de la Cruz (2351 m) sarà dopo 12,4 km, il tratto è molo bello, prima con tratti in pineta e poi in pieno sole, con viste su Gomera e il Teide.

Questa tratta è già di per sé impegnativa, ma si rivela di almeno 2,5 km più lunga, fatale per molti a livello di riserva d'acqua. Forse è il caso di valutare di rimettere anche solo un ristoro idrico al Pico de la Nieve.

Dal ristoro si vedono in lontananza i colori bianchi tondeggianti degli osservatori astronomici di Roque, tratto saliscendi con viste a dir poco spettacolari sulla Caldera de Taburiente, le rocce laviche presentano variazioni di colore magnifiche. Il caldo è notevole anche se si è ben al di sopra dei 2000 m, raggiungiamo i 2426 m di Roque.

ROQUE DE LOS MUCHACHOS – TAZACORTE 68,4 KM

In poco più di 17 km si perdono almeno 2600 m di quota a causa di alcuni saliscendi, scendendo aumenta la temperatura e intorno al 56 km, vedo Ale sbagliare due traiettorie, la fermo, ha un colpo di calore, e deve approfittare dell'elicottero (vi racconterò lei i dettagli), io non posso salire e devo continuare la mia gara.

La parte fino a El Time (ristoro, 1150 m) è a tratti in pineta, una discesa su sentiero non tecnica.

Poco dopo il ristoro invece inizia un tratto super tecnico molto pietroso, difficile da gestire, continuo a sorpassare atleti, in molti sono in difficoltà, molto provati dal caldo e da questo tratto, altri tratti su pendenze impossibili su asfalto, mettono a dura prova i quadricipiti, l'azzurro del mare si avvicina. Non rimane che la discesa sul porticciolo di Tazacorte, il paesino è piccolo, là in basso, con la sua spiaggia di sabbia nera, gli archi della gara, la musica e tanta gente. Il sentiero in roccia scura lavica scende giù in picchiata, nel frattempo ho sentito Ale al cellulare, sta decisamente meglio, mi sento più tranquillo. Il passaggio a Tazacorte è una botta di adrenalina, c'è ancora tanta gente che ti incita come fossi il primo!

TAZACORTE – LOS LLANOS 73,3 KM

Lasciato il paese ci si infila subito nel Barranco de las Angustias, una sorta di canyon, si ritorna alle origini, il terreno è a tratti sabbioso, ora in piena ombra, il pensiero va a chi ci è passato in pieno sole, dev'essere un vero forno, infernale!! Dopo 1,5 km si lascia il barranco, poi si sale su stradine con pendenze niente male, un altro km e mezzo e si guadagnano 270 m di dislivello, non rimane che la passerella finale nelle vie di Tazacorte, man mano che ci si avvicina all'arrivo aumenta il pubblico, nei locali che fiancheggiano il percorso la musica è "a manetta", tanti bimbi ti danno il "cinque", gli ultimi 100 m sono tra due ali di pubblico che urla, che brividi! Taglio il traguardo, ma il sorriso non è quello solito, avrei voluto che anche Ale avesse potuto condividere questi momenti indimenticabili, ma mai dire mai ☺ !!

## **Due Rocche Trail 25.04.2015 La gara che ha una storia**

Il 25 aprile 1972 nasceva grazie a un gruppo di amici, la prima edizione della Due Rocche, quindi abbiamo a che fare con una delle gare più longeve della penisola. Il suo nome nasce dai punti di partenza e di arrivo delle prime edizioni, la Rocca monumentale di Asolo e il Santuario della Madonna della Rocca di Cornuda. A livello di top runner, sono veramente tantissimi i campioni che hanno corso sui colli Asolani e Cornudesi, ma l'uomo simbolo è sicuramente il grandissimo Lucio Fregona, che ha tagliato per ben 15 volte per primo il traguardo di Cornuda. Ma non si possono dimenticare altri nomi storici della corsa in montagna in Italia come

Bonzi, Valicella, Pezzoli, Simonetti, Bortoluzzi, Tadello, per citarne alcuni.

Credo che questa sia una gara difficilissima da gestire per i top runner, mai un attimo per rifiatarsi, sempre da correre e bisogna sempre essere pronti a rilanciare. Ci sono lunghi tratti dove i big corrono sotto i 4'/km e il calare un po' il ritmo o "staccare" un attimo con la testa, può far perdere secondi importantissimi. Il trailer del "gruppo" invece deve fare attenzione a non esagerare nei tratti piatti per non ritrovarsi completamente vuoto e a rischio crampi nei tratti in salita.

Si alternano bei tratti in single track, con altri su strada sterrata e altri ancora su asfalto, da non sottovalutare alcuni tratti in salita e discesa con pendenze impegnative.

Diamo un'occhiata a cosa si trova di interessante lungo il tracciato:

- km 4,5 Monte Sulder da dove si gode di una bella vista sulla pianura e si trova l'Osservatorio Marocco dal quale durante la prima guerra mondiale gli italiani controllavano e colpivano le truppe austro-ungariche. Nel tratto che segue ci si imbatte in diversi ingressi di gallerie costruite durante la guerra, un viaggio nella nostra storia.
- km 8,5 Villa Barbaro a Maser, si percorre il viale principale di questa splendida villa costruita dal Palladio, atmosfera magica! Ci aspetta un ristoro di fronte alla villa, location veramente spettacolare!
- km 21 Stabilimento Scarpa: veramente curioso il passaggio all'interno dello stabilimento, bello vedere gli sgargianti colori degli scafi degli scarponi da ski-alp pronti per essere assemblati!
- km 24 Asolo: il passaggio in paese lascia il segno, con la sua pavimentazione in porfido, le sue case caratteristiche, Asolo fa parte del Club dei Borghi più belli d'Italia, la salita verso la Rocca e la sua scalinata è la ciliegina sulla torta.
- km 31 Miniere di lignite, località Monfumo, bell'angolino nascosto con salita impegnativa su scalette in legno, pietre scivolose e terreno argilloso, e attraversamento del torrente, in caso di cattivo tempo la zona può diventare un "patinoire" ☺
- km 43,3 Rocca di Cornuda, questo luogo ha una lunga storia, verso l'anno mille l'imperatore Ottone donò al vescovo di Treviso il territorio della rocca con tutte le sue pertinenze e questi vi fece costruire la prima fortezza. Seguirono diversi cambi di proprietà, infine la fortezza venne distrutta e fu costruito il Santuario della Madonna della Rocca.

In questa 44a edizione han partecipato 6.041 persone, numeri da capogiro. Il "menu" lasciava ampio spazio di scelta, infatti erano previste una 6 km, una 12 km, la passeggiata storica di 14 km, la classica distanza di 21 km e la 48 km per i trailer più agguerriti.

Negli ultimi otto anni sono passate 32.000 persone! Cosa dire dell'organizzazione, una vera macchina da guerra! Tutto è curato nei minimi particolari, dalla mega struttura della zona partenza/arrivo, al balisaggio. Tutti i trailer della 48 km potevano a fine gara gustare un'ottima pizza fatta al momento grazie a un forno trasportabile e il tè caldo in pratica veniva servito alla spina, ci si sentiva coccolati! Il clima era quello di festa, d'altronde in territorio veneto si è sempre accolti alla grande, e poi qui siamo in terra di prosecco, quello vero!

Due parole anche sul pacco gara, oltre alla t-shirt, oggetto da collezione disegnata dallo studio Delineodesign, per tutti i finisher della 48 km una stupenda felpa. Detto tutto questo, come si può non tornare?

## Sciacchetraill 29.03.2015 Nel paradiso delle 5 Terre

Le 5 Terre: sono sempre stato innamorato di queste terre, ci sono venuto giovane post punk dormendo in auto con i Cure a manetta, ci ho fatto una settimana in vacanza in camper ai tempi di Italia 90, poi un caro amico, Andrea Olivi, ha aperto un agriturismo al Bardellone, l'agriturismo degli Olivi, un posto sperduto sopra

il Santuario della Madonna del Soviore, dove la tranquillità regna sovrana e in un attimo si prendono chili, vista la qualità del cibo ☺ ....e così le 5 Terre sono sempre presenti, una o due volte all'anno si ritorna. Queste terre con pendenze impossibili, con paesini da presepe, con il mare veramente blu, con i sentieri dove gli scalini la fanno da padroni, hanno un fascino, che anche con il passare degli anni, rimane unico. Quando vedo la pubblicità dello Sciacchetraill è quasi impossibile non "volare" sul sito, dare un'occhiata al percorso e fare l'iscrizione!!

Si parte da piazza Garibaldi all'interno del centro storico di Monterosso alle 7.30, temperatura ideale per correre e cielo terso. Il tratto lungomare è perfetto per poter scaldare i motori e presentarsi caldi all'attacco della prima asperità della giornata Punta Mesco, circa 300 m D+ che fanno assaporare i primi scalini, questi per fortuna sono in dose "omeopatica", non certo paragonabili a quelli che si incontreranno più avanti. Da Punta Mesco la vista su tutto il Golfo delle 5 Terre è unica, mentre nel tratto che ci porta al Colle di Gritta abbiamo la possibilità di goderci la vista anche sul golfo di Levante. Al nono km circa si raggiunge il Santuario di Madonna del Soviore (460 m), il santuario mariano più antico della Liguria, dal quale si gode di una bella vista su golfo di di Monterosso. Segue un bel single track a tratti tecnico immerso nella macchia mediterranea con vista mare che porta al Santuario di Nostra Signora di Reggio. Da qui nel bosco si sale al Monte Malpertuso, la cima "Coppi" dello SciaccheTrail (750 m), segue un bel tratto boschivo saliscendi per raggiungere poi in discesa il Colle del Telegrafo. Punto strategico della gara, psicologicamente ha un effetto positivo, è il punto più a est del tracciato, da qui si cambia direzione e si ritorna verso Monterosso!

26,5 km se ne sono andati e anche 1500 m D+, rimangono solo 1000 m D+, ma niente male!

Si scende verso Riomaggiore, il primo paese delle 5 Terre, un tuffo nella civiltà che dura poco, perché poco dopo si attacca la scalinata della Beccara, 200 m D+ in meno di un km con scalini alti e massima pendenza ci portano al vigneto del Corniolo. Da qui un saliscendi porta a Groppo dove si passa all'interno della cantina Sociale, tra le botti di Sciacchetra. In breve grazie alla discesa si arriva a Manarola e si attacca subito un'altra scalinata, un po' più morbida che porta dopo 300 m di dislivello prima a Volastra e poi al bel Santuario di Nostra Signora della Salute. Sempre immersi nei vigneti con stupende viste mare si arriva a Corniglia e seguendo il Sentiero Azzurro a Vernazza. Rimangono 3,5 km e un'ultima salita, l'azzurro del mare, le sue scogliere alla nostra sinistra, agevolano il compito, un'ultima scalinata in discesa porta al traguardo di Monterosso. Una domanda sorge spontanea, ma quante migliaia di scalini abbiamo fatto oggi? A livello tecnico si potrebbe dividere il percorso in due tronconi, il primo dalla partenza al Telegrafo, dove si affronta un bel dislivello ma ben spalmato, con poche difficoltà tecniche, quello che in gergo chiamiamo "tratto da correre". La seconda parte invece non è assolutamente da sottovalutare, sono solo mille metri di dislivello positivo, ma a tratti con pendenze notevoli sia in salita che in discesa, i quadricipiti lavorano "da bestia" e il rischio crampi se non ci si è reidratati a sufficienza è dietro l'angolo! Non facile quindi la gestione di gara in particolare per i top!

Al livello paesaggistico non si può che rimanere innamorati, i vigneti, i muri a secco, le viste sul mare, i paesini delle 5 Terre sono gioielli che il mondo intero ci invidia. Anche la parte in quota per lo più boschiva, non è mai noiosa e permette viste niente male.

Aneddoto: in tutte queste ore di gare credo non sia mai arrivato un incitamento da parte di un turista italiano, solo stranieri! Siamo proprio un popolo di sportivi da divano, che tristezza!

## **Arrancabirra 05.10.2014 Facce da Arrancabirra**

L'Arrancabirra non è una gara, almeno non lo è per la maggior parte dei 1200 iscritti. Qualche invasato che parte a testa bassa attento al crono c'è, ma fa parte per fortuna di una minoranza.

L'Arranca è ritornare bambini.

L'Arranca è lavorare per giorni in modo che il giorno fatidico il costume indossato sia perfetto.

L'Arranca è la fantasia al potere.

L'Arranca è voglia di condividere momenti di felicità e festa.

L'Arranca è Oscar Perez al fantastico ristoro al Curru.

L'Arranca sono quelle 6 crocette nere sul pettorale che contraddistinguono le 6 birre bevute in gara.

L'Arranca è "Arranco ma non mi stanco".

## Fuerte Coast 2 Coast (Fuerteventura) 27.09.2014

Questa innanzitutto doveva essere una vacanza, quindi perché faticare per 90 km, la scelta è stata immediata, dritto filato sulla 42 km (che poi si rivelerà più di 2 km più lunga). E poi la 42 km attraversa esattamente l'isola, parte da Ajouy sulla costa occidentale e arriva all'interno del Playitas Resort, quindi segue una logica ben precisa.

Si parte da Playitas con il bus dell'organizzazione; incredibilmente riesco a parlare nonostante non sappia lo spagnolo, stare zitto mi è proprio impossibile ☺. Non sento per nulla la gara, nessuna ambizione, l'obiettivo è "guardarmi attorno", e godermi la traversata.

Alle 8 si parte ed essendo sulla costa ovest per fortuna siamo all'ombra, cerco di assaporarmi il più possibile questi momenti di fresco, consapevole che poi si rischierà l'effetto "pollo arrosto". I primi km su sterrata permettono di far svegliare il corpo, poi quando si inizia a salire, lo spettacolo è inaspettato, ci si infila in una valletta che porta al barranco de las Penitas, presto si è attorniti da imponenti pareti di granito rosso su un sentiero molto simile ai nostri delle Alpi, resto semplicemente ammaliato, sicuramente uno dei posti più affascinanti dell'isola!

Si continua a salire su una classica mulattiera che lascia correre e la relativa discesa su Toto è veramente molto bella. Altre due risalite di 400 m circa di dislivello permettono di raggiungere la quota di 690 e poter approfittare così dell'ampia vista panoramica sull'isola. Non abbiamo neanche fatto 20 km e sento il piede ballare all'interno della scarpa, abbasso lo sguardo per stringerla, ma si è sfasciato il laccio, la cosa mi preoccupa un po', abbiamo ancora tanta strada da fare! Proseguo cercando di non dar peso e così arriverò al traguardo. L'idea era: a queste scarpe un po' malandate faccio fare l'ultima fatica e poi le lascio in villeggiatura a Fuerte, errore da pivellino!

Fino a Tuineje si corre su terreno ondulato vario, abbiamo fatto 27 km, i più duri, ma so che per me il duro arriva qui. I km che ci separano dall'arrivo, sono tutti da correre, leggermente ondulati su strada sterrata con il sole che picchia deciso, sono tutti di "testa", in modo particolare per me che amo terreni più impegnativi. Così abbasso lo sguardo e vado sprofondando nei miei pensieri, un po' troppo, perché non vedo un bivio e son costretto a tornare sui miei passi. Avevo esagerato nel "distacco" dalla gara! ☺

Gli ultimi km sono eterni, il rivedere il mare e il resort in lontananza ricarica le "pile", ma il caldo si fa sentire. La zona d'arrivo è degna di una grande manifestazione, tolgo le scarpe le butto nel cestino e mi avvio alla mia strameritata birra, vista la temperatura! Sempre bello attraversare un'isola sulle proprie "zampe"!

### PLAYITAS RESORT

E' proprio questo resort ad organizzare la gara, strano vero? Playitas situato in una bella baia nel centro-sud dell'isola è un resort completamente dedicato allo sport. E' la situazione ideale per chi vuole trascorrere delle vacanze sportive. Ci trovate: una piscina olimpionica, una palestra con attrezzi enorme, un campo da golf, campi da tennis, beach volley, calcio a 5. Potete noleggiare bici da corsa, mountain bike, windsurf. E per finire, ogni giorno, a quasi tutte le ore si svolgono corsi di Acqua Gym, spinning, aerobica, zumba, etc. Per i trailers il terreno d'allenamento non manca, è lì a qualche centinaio di metri dalla propria camera.

## Tour de la Grande Casse 24.08.2014 Nel cuore del Parco della Vanoise

“Il trail è scoperta di nuove montagne, nuovi villaggi di montagne, di nuovi profumi, ma e' anche occasione di rincontrarsi, di abbracciarsi dopo tanto tempo, come è successo al TGC. Con Philippe Delachenal, grande organizzatore, da una vita con le scarpette ai piedi, con la sua flemma che lo rende unico. Con Philippe Rossier, svizzero, con il quale ho battagliato più di dieci anni fa al Trail del Ferion per il podio. E poi con Alex Forestieri, plurivincitore della Mil'Kil (sì, avete capito bene, 1000 km), che ho accompagnato per un breve tratto al Tor. Già solo questi incontri potevano valere il viaggio, poi il percorso ha reso ancora più brillante un week end favoloso.”

“Pralo” (Pralognan) come la chiamano i francesi è una delle più belle località della Tarentaise in Savoia, il suo territorio si trova per il 70% all'interno del Parc National de la Vanoise. Alle 5 la musica anima la piazza del paese, le frontali funzionano da luci psichedeliche, i corpi cercano di seguire il ritmo della musica con fatica, vista l'ora, poi via si parte! Non passa molto tempo e si inizia a capire che la giornata non sarà proprio una passeggiata, ci aspettano 1100 m D+ in soli 4,5 km per raggiungere il Col de Leschaux (2565 m).

Il sentiero sale a tornantini e man mano le luci di Pralognan diventano più piccole, dopo una prima parte nel sottobosco, si passa ad un paesaggio più “minerale”. Pralò sparisce perché veniamo avvolti nella nebbia e prima del colle inizia a nevicare, una bella tormenta, giusto per impaurirci. Così si mettono i guanti, il cappellino e pian piano il meteo s'acquieta, ha voluto mettere alla prova i nostri nervi, poi ci ha visti così piccoli e indifesi ed ha lasciato perdere. Cielo azzurro e qualche nuvola bianca ci accompagneranno poi per tutto il giorno, ma la temperatura bassa e il vento non ci permetteranno mai di rimanere in maniche corte. Dopo la discesa a Plan Fournier (12 km), i 200 m D+ che portano alla Tour du Merle sono nel sottobosco con una parte finale bella impegnativa!

Si cambia valle, siamo in quella di Champagny Vanoise, un vallone ampio e decisamente lungo, si corre costeggiando il Doron prendendo quota molto lentamente e raggiungiamo il secondo ristoro di Laisonnay. Altri 1100 m di dislivello, ma questa volta spalmati in 10 km ci portano al du Palet (2653 m), siamo all'interno del Parco, quindi come ci è stato comunicato, non troveremo più “balises”, ma seguiremo i pannelli con le indicazioni per i trekker. La salita è lunga, ma le viste sono spettacolari, una serie di cime sopra i 3000 m si susseguono nella valle, al di sotto delle quali ghiacciai e seracchi la fanno da padroni. E come dimenticare le due star incontrastate, la Grande Casse (3855 m) e la Grande Motte (3653 m)!

Dal Colle si scende in direzione di Val Claret, villaggio di Tignes. Questo è l'unico breve tratto dove gli impianti regnano incontrastati, un'oasi di cemento in mezzo ad un “deserto” di montagne. Altri 600 m D+ in circa 5 km ci portano al Col du Palet a 2652 m, la maestosa Grande Motte è sulla nostra destra, e la sua vista alleggerisce la salita. Il paesaggio si fa lunare, desertico, i laghi con il loro blu danno una nota di colore, iniziamo a scendere il vallone de la Leisse. Non si può non assaggiare la rinomata “soupe” del Rifugio, la gentilezza dei volontari ci danno la carica per ripartire per gli ultimi 18 km. Si continua a scendere il lungo vallone per poi attraversare il torrente su un ponte romano e attaccare l'ultima salita che porta al Col del Vanoise (2517 m), dopo una prima parte con una bella pendenza, il vallone come quelli precedenti, si sviluppa molto in lunghezza. Attorno al colle, una serie di laghi dai colori contrastanti, l'Aiguille de la Vanoise e il Glacier des Grands Couloirs, ci accompagnano in quest'ultimo sforzo con le marmotte e i loro fischi come colonna sonora.

Mancano 8,5 km, in gran parte in discesa, alternati a tratti in piano, il passaggio al Lac des Vaches è da favola, si corre su lastroni di pietra posati sulle acque del lago, spettacolare! Poi finalmente Pralò, con l'amico Philippe che smette di mangiare una crepe al ristorante per correre al traguardo e abbracciarci, non poteva finire meglio!

**Eiger Ultratrail 19.20.07.2014 Encantado, Señor Eiger!**

Venerdì mattina si parte, ci aspettano 5 ore e trenta di viaggio, ma già questo avvicinamento è un preludio "trail". Prima il passaggio ai 2000 m del Passo del Sempione, poi la risalita della verdeggiante valle del Goms impreziosita dalle sue caratteristiche case "Walser" in legno. Poi i 2165 m del Grimsel Pass con le sue stupende placche di granito e le sue alte dighe di sbarramento e infine il paesaggio si addolcisce nella zona di Interlaken, che come dice il nome si trova tra due laghi, quello di Brienz e quello di Thun. Arriviamo a Grindelwald, la Svizzera non sembra essere toccata dalla crisi economica, tanti turisti, non solo trailer, affollano la via principale. Sistemazione all'hotel, ritiriamo il pettorale dopo un controllo materiale molto accurato e infine un'ottima pasta e un'immane bicchiere di birra benaugurante con amici piemontesi chiudono la serata!

Alle 3 suona la sveglia e alle 4.30 si parte con le frontali accese, tra trailer molto silenziosi; noteremo questa differenza anche durante la gara, nelle competizioni italiane, ci si parla, si ride, si scherza, qui invece il silenzio regna sovrano!

E non credo che sia per rispetto a sua maestà l'Eiger che ci sta osservando mentre noi non riusciamo a scorgerlo!

L'Eiger, solo la parola mi incute timore, e pur pensandoci bene non dev'essere così terribile questa montagna, se si è lasciata perforare dagli uomini per far sì che un treno a scartamento ridotto unisse Kleine Scheidegg allo Jungfrauoch, con due spettacolari stazioni intermedie che permettono la vista sulla "terribile" parete nord e sul ghiacciaio di Grindelwald. La "paurosa" parete nord dell'Eiger è stata inviolata per lungo tempo, l'esposizione fa sì che anche nel periodo estivo siano presenti neve e ghiaccio, e le difficoltà sono aumentate dalle scariche di pietre. Solo nel 1938 una cordata mista austro/tedesca, creatasi in parete, riuscì nell'impresa!

Ma torniamo a noi, affrontiamo subito i primi 1000 m D+ che portano a Grosse Scheidegg e il primo ristoro, la salita ha pendenze accettabili. Come sempre Ale è davanti a fare il suo ritmo, tranne nel primo tratto, ci si muove bene nonostante i 500 partenti dell'ultra. Diventa chiaro e possiamo goderci questo regalo della natura, l'alba in quota, con i suoi colori, i suoi silenzi, i suoi panorami, non ci sono parole, solo occhi lucidi! Si sale ancora, siamo sopra i 2000 m e la vista sull'Eiger, i ghiacciai, il Monch e lo Jungfrau è spettacolare, giù in basso Grindelwald si sta risvegliando, fa caldo, siamo in maniche corte a 2000 m alle sei del mattino, ci aspetta una giornata infuocata.

Prima di arrivare a First, ci tocca scendere a Bort con un ultimo tratto su asfalto in discesa con pendenze che mettono a dura prova i quadricipiti per poi risalire con pendenza costante. Da qui corriamo per un lungo tratto su una balconata eccezionale con passaggio magnifico tra il laghetto Bachsee.

A Oberlager si alza la testa e si vede il Faulhorn, 650 m più su, l'ultima parte della salita è impegnativa, con i suoi tornantini. Siamo a 2680 m, "Cima Coppi" della gara, vista a 360° con cielo terso "da paura", siamo al 33 km, per arrivare a Burglaunen (metà gara) è quasi tutta discesa, è il momento di recuperare. Questi quasi 20 km sulla cartina ingannano, diversi sono i tratti in falso piano e in salita, alcuni tratti nel bosco con radici rallentano il ritmo.

Comunque dal Faulhorn a Shynige Platte è un vero paradiso, subito si perde quota su sentierino abbastanza ripido, poi si alternano tratti di traverso con tratti in cresta con viste incommensurabili sul blu "carico" del lago di Brienz. Unico lato negativo, un "pirla" che corre con la musica accesa senza cuffie, tutti devono ascoltare la sua pessima musica disco, fenomeno!

A Burglaunenen, 900 m di quota, fa veramente caldo, siamo al 52 km ed è un momento emozionante: Paola e Giorgio (amici di Ale), sono partiti dal Piemonte, si sono fatti almeno 5 ore di auto, per venirci ad aspettare! Una ricarica di energia e pensieri positivi, pazzesca! Qui ritroviamo la sacca che abbiamo lasciato a Grindelwald, bottigliette con sali, cambio scarpe e calze, ci rimettono "a nuovo", un ultimo abbraccio e si parte! Il morale è alto, 52 km in 10 ore circa, abbiamo un vantaggio di 3h30' sul cancello.

Si attraversa la strada e si passa dall'altra parte della valle, è un po' come iniziare una nuova gara, la seconda parte che porta a Wengen è un continuo saliscendi un po' snervante, il morale ne risente, perché si spera sempre che sia venuto il momento della discesa. Poi finalmente si scende a Wengen, meta turistica dove viaggiano solo minuscole auto elettriche, ci godiamo la tranquillità del paese e il ristoro. Anche perché ora ci aspetta la salita più dura della seconda parte, quei 900 m D+ che portano a Männlichen. La stazione a monte dell'impianto è ben visibile dal paese e quindi si è consci di quello che ci aspetta, l'ultima parte con pendenze "decise" la si fa zigzagando tra "curiosi" paravalanghe e rieccoci sopra i 2000 m. I 10 km che ci separano da Kleine Scheidegg presentano solo 350 m di dislivello positivo e scorrono via abbastanza veloci visto che il terreno non è tecnico e la vista è sempre ragguardevole. A Kleine Scheidegg, il ristoro è all'interno del rimessaggio dei treni dello Jungfrau, ristoro unico! Nel tratto seguente si alza il vento, meglio coprirsi e non aspettare di avere freddo, sono quasi le 21 e il cielo inizia a scurirsi, saliamo alla stazione di Eigergletscher su un tratto di morena, il vento ci sposta, ma vista la giornata calda, non è gelido. Siamo all'imbrunire e iniziamo a scendere, alla nostra destra, sopra di noi, sua maestà (l'Eiger) e la sua parete nord, da vicino ancor più impressionante! Che brividi!

Arriviamo ad Alpiglen che è notte fonda, si scende ancora, Grindelwald è lì a non più di 2 km, le sue luci sono nitide, ma le nostre fatiche non sono ancora finite, ahimé mancano ancora almeno 10 km!

Prima un tratto misto con radici, poi ancora 300 m di dislivello positivo che portano a Pfinstegg sono il regalo finale. Gli ultimi km scorrono via veloci, Ale ha ancora gambe e sull'asfalto finale si corre abbastanza veloci, sul suo viso è stampato un bel sorriso, io sono commosso, dopo 21 ore e 9 minuti è finita questa avventura che mi rimarrà per sempre nel cuore, l'Eiger non mi ha deluso, anzi mi ha stregato!

#### NOTE TECNICHE

L'Eiger Ultra Trail, non presenta se non per brevi tratti, sentieri tecnici che necessitano di particolari abilità. I passaggi che presentano un pericolo seppur minimo sono segnalati preventivamente.

Sono diversi i tratti di trasferimento in mezza costa con poco dislivello, dove avere "gamba" permette di sviluppare km e guadagnare tempo, quindi meglio non "sfiancarsi" sulle salite per poter cambiare così ritmo nei tratti corribili.

Le salite più impegnative sono quelle del Faulhorn e quella spettacolare, che da Wengen porta a Männlichen, tenendo anche conto che quest'ultima si affronta con oltre 60 km nelle gambe.

I ristoranti sono super forniti e numerosissimi, ben 14! Non più di dieci i gel trovati sul percorso, quindi massimo rispetto da parte dei trailer per l'ambiente.

Balisaggio senza pecche giorno e notte e altrettanto si può dire per quanto riguarda sicurezza e volontari.

Per chi usa i bastoncini: consiglieri quelli pieghevoli, visto che per lunghi tratti corribili, si possono lasciare nello zaino.

Gara comunque da non sottovalutare visto l'alto numero di ritiri, in particolare a metà gara a Burglaunenen.

#### GRINDELWALD E L'EIGER

Grindelwald nell'Oberland Bernese è un chiaro esempio di come possano coesistere un comprensorio sciistico, il turismo estivo e la compatibilità ambientale. Già nell'ottocento la località era meta turistica, nel 1908 è stata costruita la prima funivia e nel 1912 furono ultimati gli scavi della Ferrovia dello Jungfrau, che raggiunge la Jungfrauoch a 3454 m di altitudine, ancora oggi la stazione più alta d'Europa. Lo sviluppo edilizio ha dovuto seguire delle norme che prevedono il rispetto dello stile architettonico tradizionale.

Grindelwald è inoltre membro dell'associazione "Best of the Alps", che riunisce dodici località montane, tra le più famose e rinomate d'Europa, tra le quali Chamonix, Cortina, Davos.

A partire dal 2001 lo Jungfrau e i suoi ghiacciai fanno parte del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.

Una triade domina la valle: l'Eiger con i suoi 3970 m, il Mönch con i suoi 4099 m e il più alto Jungfrau con i suoi 4158 m.

## Vigolana Trail 07.06.2014 Alla scoperta della Vigolana

### PERCORSO:

Il Vigolana Trail alterna tratti su strade forestali con pendenze accettabili dove bisogna far "girare le gambe" con 2-3 salite che lasciano decisamente il segno.

### SALITE

- Marzola (1736 m), l'attacco inizia al 15 km, con i suoi 1000 m D+ in poco più di 5 km, la pendenza è abbastanza costante ma mai proibitiva. Si corre/cammina sempre nel sottobosco, una vera fortuna in caso di gran caldo come quest'anno.
- Becco della Ceriola (1636 m) al 35 km, una salita di 7 km con 1200 m D+, in gran parte nel bosco, abbastanza regolare tranne un tratto prima della malga dove le pendenze si fanno importanti. E' inframezzata da 2 tratti pianeggianti prima della Malga Derocca e poco sopra.
- Bus de le Zole (2070 m), questa salita la si affronta al 45 dalla Malga Palazzo (1550 m), prima con pendenze dolci nel bosco, per finire con un ultimo tratto più alpino. Quest'anno il grado di difficoltà è aumentato a causa della neve ancora presente.

### PANORAMA:

#### MARZOLA

Dalla cresta della Marzola con le sue due cime, se si guarda in basso la vista spazia ad ovest su Trento e la Val d'Adige, ad est sulla Valsugana e il bel lago di Caldonazzo. Invece alzando lo sguardo lo spettacolo prevede il gruppo del Caré Alto, il massiccio del Brenta, il Cevedale, il Lagorai, le Pale di San Martino e le Dolomiti, oltre ovviamente al gruppo della Vigolana che ci attende dall'altra parte dell'altopiano. Una vista a 360° da togliere il respiro.

#### BUS DE LE ZOLE

Zona aspra e selvaggia da dove si gode di un incantevole visuale da un lato della sella sulla Valsugana i laghi di Levico e Caldonazzo, l'altipiano di Lavarone (con la parte meridionale del Lagorai, il gruppo di Cima Dodici e l'Ortigara fino a raggiungere con lo sguardo la zona delle Piccole Dolomiti) e dall'altro lato del passo sulla meravigliosa riserva naturale della Scanupia ed in distanza su Rovereto nel fondovalle con alle spalle il monte Altissimo ed il Monte Baldo. Da qui inizia il sentiero tecnico che in discesa porta al Rifugio Casarota.

### ORGANIZZAZIONE

Un intero paese e non solo, si è messo a disposizione dell'organizzazione affinché i trailer potessero tornare a casa con il sorriso e contagiati dalle meraviglie di questa zona del Trentino non molto conosciuta ma che non ha nulla da invidiare a posti più rinomati. Apprezzabile l'idea di accorciare il percorso di 2/3 km vista la neve abbondante in quota e il conseguente pericolo.

## Trail del'Oisans 25.05.2014 Trail a misura d'uomo

Dopo 11 anni ritorno a percorrere i sentieri dell'Oisans, nelle alpi del Delfinato, non siamo molto lontani dalle conosciute Les 2 Alpes e Alpe d'Huez. Luogo di partenza e arrivo è il Col d'Ornon (1367 m), con i suoi alpeggi, le piste da fondo, la sua tranquillità si contrappone alle stazioni sciistiche "top".

Un week end a misura d'uomo, a partire dalla gite d'etape La Tanière de l'Ours, per proseguire con la gara che vede al via sulla 50 km solo 31 atleti. Ma la scelta sulle distanze è ampia e così 230 trailer si presentano al via e una sessantina sono i bambini e i ragazzi coinvolti.

I primi 15 km scorrono abbastanza velocemente, prima a sud e poi a nord del Colle, in parte sulle piste da fondo e in parte su sentieri mai tecnici.

Ma è al 27 km che inizia veramente la corsa, dai 700 m del fondovalle bisogna salire ai 2100 m.

Nei primi 3 km si guadagnano 700 m di dislivello, la salita nel bel sottobosco è senza tregua, poi per fortuna il sentiero esce dal bosco e la vista spazia sino al Col d'Ornon e sul maestoso Taillefer (2857 m). Il passaggio al minuscolo e caratteristico villaggio di Oulles, permette di rifiatore, altri 750 m D+ ci aspettano. Si sale su un sentiero di montagne tra distese verdi e viste ampissime fino a raggiungere al 36 km il Refuge du Taillefer Siamo nel tratto più spettacolare della gara, un plateau oltre i 2000 m disseminato di laghi e laghetti, con il Lac Fourchu a far da padrone. Io & Ale siamo soli e ci godiamo questo paradiso, con i suoi silenzi, la neve, i laghi ancora in gran parte gelati con le varie tonalità d'azzurro che ti fanno mancare il fiato, sono 5 km in quota con diversi tratti nella neve che ci godiamo in silenzio, spezzato solo dai "guarda che bello!". Ma viene anche il momento di abbandonare questo gioiello della natura e una discesa nella prima parte tecnica ci riporta subito alla realtà. Ora l'obiettivo è il colle, la discesa diventa facile, passiamo nelle viuzze della fraz. "Le Riviere" e affrontiamo gli ultimi 3 km e 200 m D+ con ampi pascoli a far da contorno. Cosa dire? Un trail poco pubblicizzato che merita sicuramente più attenzione: percorso, accoglienza, balisaggio, location sono al top, quindi perché non andare al Col d'Ornon?

## **Trail del Motty 10.05.2014 Il Motty che non ti aspetti!**

Il Mottarone visto da sud e dalle sponde del lago Maggiore, come lo conoscevo prima del Motty, si presenta con linee morbide, boschive nella parte bassa e ampi prati nella parte alta, divide i laghi Maggiore e d'Orta e lo si riconosce da lontano per la presenza di antenne in vetta. Ma oggi grazie alla voglia di Max Valsesia, organizzatore tuttofare, di far conoscere il proprio territorio, ho potuto scoprire una montagna "nuova". 45 km e 2700 m D+ di non facile interpretazione, questo trail lo si può distinguere in due parti distinte, per quanto riguarda i primi 23 km si può parlare di una vera e propria skyrace con i suoi 1300 m D+ e tratti tecnici, mentre gli ultimi 22 km si possono avvicinare ad un trail collinare/ecomaratona.

Il cielo grigio ci accompagna al via dalla piazza di Armeno (525 m), quasi subito ci si infila nel sottobosco, dove a seconda delle quote si passa dai faggi, alle betulle, alla pineta in quota, sino ai pascoli finali con ampi scorci. Dopo un bel tratto misto si inizia a scendere, qui si alternano tratti tecnici a tratti agevoli e si può apprezzare la splendida vista sul Lago d'Orta e Omegna. E proprio quasi in città ci porta il sentiero, a quota 390 m si ricomincia a salire per affrontare un km verticale che in 4,3 km porta quasi in vetta.

Questo tratto è veramente particolare e affascinante. Nella prima parte che conduce al ristoro dell'Alpe Mastrolino, a bordo del sentiero sono state disseminate innumerevoli statuette di gnomi con riferimenti "ai personaggi dell'alpe", questa nota allegra permette di distrarsi un po' e non pensare a cosa ci aspetta.

Salendo di quota si raggiunge un lungo tratto di catene veramente spettacolare, al Sass da l'Om, si risvegliano i sensi, meglio non distrarsi. Si sale ancora e il paesaggio cambia, si apre in ampi prati e il terreno presenta tratti dove il sentiero diventa sabbioso, altri con un bellissimo granito rosa di contorno. Il Motty è vicinissimo ma bisogna scendere all'Alpe Baveno e pestare un po' di neve prima di raggiungere i 1492 m della croce del Mottarone. Peccato che le nuvole non permettano di ammirare un panorama unico che va dalle Alpi Marittime al Rosa. Poco sotto un ristoro pantagruelico ci aspetta e dà il via alla seconda parte della gara. Da qui gran parte del percorso è in discesa, mai difficile, si alternano alpeggi, pascoli, sottobosco, non ci si annoia mai, l'allegria dei volontari dell'ultimo ristoro di Coiromonte trasmette l'energia per raggiungere il traguardo di Armeno.

Arrivederci Motty al prossimo anno con il sole!!

## **Guadarun (Guadalupa) 20.26.04.2014 6 Isole per sognare**

Era dal momento dell'avvenuta iscrizione a gennaio che io & Ale sognavamo questa gara e ora atterrati a Pointe à Pitre finalmente ci siamo, andiamo alla scoperta della Guadalupa in veste di trailer / turisti, perché correremo 6 tappe in 6 isole diverse su questa bellissima terra delle Antille. Al momento del decollo dall'Italia

avevamo 12°C, ora il termometro segna 30°C, non abbiamo tempo di acclimatarci perché domani si corre già la prima tappa e per completare l'opera abbiamo 8h30' di volo da Parigi da smaltire e 6 ore di fuso orario. Ma la nostra arma vincente sarà l'entusiasmo per questa nuova esperienza unica!

1a tappa LA DESIRADE 27 km 380 m D+

Alle 7.30 siamo già pronti ad imbarcarci sul traghetto che ci porta sull'isola de "La Désirade", 45' con mare mosso molto impegnativi. Il battello è al completo perché in questi giorni sull'isola c'è la Fet à Kabrit. Raggiungiamo i compagni d'avventura e il bivacco alla "Plage à Fanfan" con il blu del mare lì a pochi metri. Dopo aver pranzato, alle 15 si parte sotto un sole torrido e credo almeno 32°C. I primi 7 km sono sull'unica strada asfaltata dell'isola, che prosegue su saliscendi in riva al mare, corriamo accompagnati da clacson d'incitamento, per fortuna i locali sono fuori dalle loro case con le pompe d'acqua a bagnarci, la nostra salvezza! Raggiungiamo l'estremità est dell'isola su un sentierino sconnesso dagli affioramenti vulcanici, tra cactus, iguane e scogliere. Una salita su stradina cementata ci porta sulla sterrata che conduce alla Grande Montagne (275 m). Ma l'immagine più bella della giornata è senz'altro il passaggio in discesa a fianco della chiesetta di Beausejour, colorata di bianco e azzurro, con il mare limpido in basso, veramente da cartolina!! Gli ultimi km sono in riva al mare, a tratti su spiaggia e tratti sulla "caye" (affioramenti di corallo morto, molto taglienti), l'arrivo chiaramente in spiaggia.

2a tappa MARIE-GALANTE 21 km 350 m D+

Siamo sulla costa est dell'isola, che ha una forma quasi rotonda con dolci colline (il suo punto più alto è di 204 metri) e offre dei paesaggi straordinari. E' per la quasi totalità dedicata alla coltivazione della canna da zucchero, ci sono ben 106 mulini sparpagliati sull'isola. Il percorso porta dalla Chapelle Sainte Therese a Capesterre, non allontanandosi mai troppo dalla costa, con un alternarsi di sentieri nella foresta, mangrovie, falesie, tratti tecnici, strade sterrate, prati e spiagge bianche deserte da favola

3a tappa TERRE DE BAS 15 km 500 m D+

Oggi siamo sull'isola meno turistica de "Les Saintes". Partiamo dalla piccola e caratteristica Anse de Murier, dove si trova l'imbarcadero per una tappa in gran parte su asfalto, ma non per questo meno affascinante. La prima parte di 5km che porta a Petites Anses è una balconata sul mare, con vista su isolotti, nel paesino il pubblico è caloroso, poi affrontiamo uno strappo di 230 m che porta a Le Bourg e una discesa spacca gambe, per affrontare poi l'ultima salita di 200 m D+ su un bel sentierino nel bosco con scorci sull'isola, relativa discesa su tecnica nel bosco e arrivo sull'unica spiaggia dell'isola, quella di "La Grande Anse".

4a tappa TERRE DE HAUT 15 km 580 m D+

Ancora a "Les Saintes" ma sull'isola più turistica dell'arcipelago, con il suo piccolo villaggio con case curate e colorate, dove molti abitanti sono di origine bretone e normanna. Splendida la baia dalle acque turchesi. Oggi si corre quasi una "corrida" tra le vie del paese ma con 3 ascensioni, la prima su bel sentierino al Morne Morel, la seconda su asfalto che porta al Fort Napoleon (giardino esotico) che domina la baia e infine la terza che porta ai 308 m di "Le Chateau" con vista sulla baia e sull'Ilet à Cabrit. Un passaggio di 700 m sulla sabbia della spiaggia di Grande Anse fa da preludio all'arrivo al centro del villaggio.

5a tappa BASSE TERRE 24 km 1200 m D+

La tappa più temuta: la giungla e il Parc National de la Guadeloupe. Al briefing ci era stato detto di indossare pantaloni lunghi e guanti e mai consiglio fu più azzeccato! Sui 24 km totali, 19 si corrono (è un eufemismo ☺) nella foresta tropicale, con grande umidità e una quantità di fango mai vista, tanto che le scarpe a volte rischiano di rimanere risucchiate. Per aumentare la difficoltà, sono state aggiunte una serie innumerevoli di radici, e nella parte alta bisogna aiutarsi con le mani per liberare la vista davanti a sé dalla vegetazione e così intravedere il sentiero o meglio come lo chiamano loro "la trace", perché di traccia effettivamente si tratta.

Nella zone del Morne Moustique siamo a circa 1100 m e si esce per breve tempo dalla fitta vegetazione, si intravedono le montagne e la vista spazia fino al mare.

La discesa è un gioco dove si parte sconfitti, si cerca di rimanere in piedi nonostante il fango, ma la natura ha la meglio, ci si aiuta aggrappandosi ad alberi, liane e rocce.

Negli ultimi 5 km costeggiamo piantagioni di banane, mai una sterrata poco amata da noi trailer è stata attesa così spasmodicamente. Ma siamo ripagati dalla fatica all'arrivo al Jardin d'eau de Goyave dove qualche secondo dopo ci immergiamo completamente vestiti in un torrentello che ti ritempra e soprattutto toglie il primo strato di fango.

6a tappa GRANDE TERRE 28 km 400 m D+

Facce distese che si contrappongono a "gambe dure" in ricordo della tappa nella giungla.

Per noi decisamente la tappa più bella! Si parte dall'estremità est dell'isola, un gioiello spettacolare: la Pointe des Chateaux, con la sua croce e relativa vista panoramica, le sue scogliere, le sue rocce erose dal mare, la sua spiaggia, la sua passeggiata sopraelevata e spettacolare guado in mare che porta alla spiaggia bianca dell'Anse des Salines. E subito dopo ci si stupisce ancora con la salina e il suo sale che forma "fiori di schiuma".

Tutta la tappa è un susseguirsi di anse da favola, scogliere, tratti nel bosco con strappetti niente male, mucche al pascolo a pochi metri dal mare. Ad un km dall'arrivo, sulla spiaggia troviamo dei ragazzi locali che fan festa, mi fermo, mi offrono un bicchiere di rhum, mi dicono che ripartirò più forte. Non posso deluderli, tracanno il rhum e riparto come un missile per raggiungere Ale e tagliare il traguardo insieme anche quest'ultima tappa.

Poco dopo siamo già immersi nelle acque cristalline, felici di aver portato a termine non una gara ma un viaggio avventura su queste isole che non sono poi così distanti dal Paradiso!

GARA E DINTORNI..

Da non sottovalutare le temperature, sempre attorno ai 30°C durante la corsa. La gara è in autosufficienza, quindi ai ristori si trova solo l'acqua, sempre meglio avere almeno 1 l con sé.

Si dorme sempre in tenda (tranne per l'ultima tappa), ogni giorno bisogna smontare il bivacco, caricarlo sui camion, poi sul traghetto e le stesse operazioni bisogna farle all'arrivo sulla nuova isola, in pratica un esercito di formichine trailer in azione. Il tempo libero è poco, ma questi lavori di gruppo fanno sì che si crei un ottimo rapporto tra tutti i trailer, di certo la convivialità e i momenti di ilarità non mancano.

Mi sembra di sentire ancora il fischietto di Guy (onnipresente e sempre disponibile), quel suono che cercava di ricordare al gruppo scapestrato che eravamo come sempre in ritardo, fosse per partire, mangiare o quant'altro.

Non posso dimenticare il bivacco sulla Plage de Pompierre à Les Saintes, solo noi "Guadarunners", le nostre frontali, le luci dell'alba, la lunga spiaggia di sabbia bianca, le piante di noci di cocco..scenario da quadro!

Piccolo consiglio utilissimo: non dimenticate filo per stendere e mollette.

Se volete tornare a casa e poter raccontare di aver portato a termine un'impresa incredibile, terribile, bene, la Guadarun non fa per voi. Se invece volete tornare a casa con gli occhi pieni di immagini di isole fantastiche, con il cuore colmo di convivialità e condivisione, la Guadalupa vi aspetta!!

POMPIER RAID AVENTURE

Sotto l'impulso di 3 Vigili del Fuoco di Parigi nasceva nel 2000 l'associazione.

"Il nostro obiettivo è di far realizzare a dei ragazzi con mobilità ridotta che sono capaci di vivere delle grandi avventure. Con l'aiuto di una joëlette i nostri atleti fanno vivere ai ragazzi un'esperienza che gli darà la spinta nella loro vita quotidiana".

6 ragazzi grazie a questa associazione hanno avuto la possibilità di partecipare alla Guadarun.

Uno spettacolo vedere i "Pompier" in azione sia in gara che nella vita di gruppo.

A rotazione i ragazzi venivano portati sulla joëlette e grazie ai volontari percorrevano tutto il tracciato (evitando la tappa nella giungla, assolutamente improponibile), sempre accompagnati dai canti e dall'allegria dei Pompieri. La joëlette è passata in alcuni tratti che erano ostici per noi trailer, a dimostrazione di una preparazione fisica e mentale eccezionale.

Ancor più da sottolineare la dedizione con la quale i Pompieri si occupavano dei ragazzi nel post gara, sempre con il sorriso sulle labbra nonostante la fatica della corsa.

Il gruppo dei ragazzi era ben inserito nel contesto dei trailer, portando allegria e condivisione; questa bellissima iniziativa ha reso ancor più indimenticabile questa settimana da favola.

Info: [www.pompier-raid-aventure.com](http://www.pompier-raid-aventure.com)

## **Trailaghi 13.04.2014 La sorpresa dietro casa**

Ivrea è una trentina di km da Biella, la conosco e fino a qualche giorno fa l'ho sempre collegata a tre punti fermi: lo storico carnevale e la sua "Battaglia delle Arance", la squisita torta Novecento e mitica Ivrea Mombarone.

Da domenica 13 aprile ci aggiungo anche il Trailaghi!

Una formula particolare quella delle coppie (possibile correre in coppia anche con il proprio cane) che ha riscosso un bel successo, infatti erano ben 229 le coppie partenti a questa gara ideata da Roberto Pero.

La location azzeccata in pieno, all'interno del bel Camping dei Laghi a due passi dal lago Sirio.

Conoscevo la zona avendoci già corso, arrampicato, percorsa in mtb e proprio per questa conoscenza mi sento di dire che il gruppo organizzatore non poteva far di meglio a livello di scelta del tracciato e soprattutto ha fatto un grande lavoro di pulizia e riattivazione di sentieri.

Un percorso di 28 km e 1000 m D+ da non sottovalutare, con salite ripide, discesine tecniche e tratti dove rilanciare.

Sul piano paesaggistico non ci si poteva di sicuro annoiare, a livello di edifici si scorgeva quasi subito il Castello di San Giuseppe e lungo il percorso in diversi momenti si poteva ammirare il Castello di Montalto Dora.

E non son mancati di certo i laghi, a partire dal lago di Cascinette, poi il lago Nero che come racconta il suo nome, ha acque dal colore così scuro che passarci all'imbrunire deve mettere un po' di paura. Ma non è finita qui, ci sono ancora il lago Pistono e il conosciuto e balneare lago Sirio a completare questo percorso favoloso.

Altri punti caratteristici sono il passaggio a fianco della Torbiera di Chiaverano e delle Terre Ballerine (terre una volta bagnate dal Lago Coniglio), che derivano il loro nome dalla particolare conformazione del terreno, sul quale è possibile saltare come si farebbe su un tappeto elastico, facendo sorprendentemente piegare gli alberi che si trovano nelle immediate vicinanze.

A livello tecnico bello il passaggio aereo con corde fisse al Roc Tupin con ampia vista sul lago Nero e il Mombarone e da non sottovalutare la salita al Montesino con pendenze "secche" e discesina tecnica.

Al top anche il post gara, quindi non resta che tornarci il prossimo anno!

## **Maremontana 23.03.2014 La pazza primavera**

### **PERCORSO**

Un tracciato assolutamente da non sottovalutare, vuoi per i km, 46 secondo il gps e vuoi per il dislivello per nulla banale: 2700 m D+ . Ma per rendere ancora più impegnativa la prova, sono diversi i tratti su sentierino molto tecnico a causa del fondo smosso con pietre.

Dopo 3 km di lancio, seguono 8 km sul crinale su sentierino in salita, con il sole che scalda sin troppo, un tratto veramente spettacolare con vista a ponente su Albenga e Alpi Marittime, a levante su Loano e

entroterra loanese. Si arriva quindi al Santuario di Monte Croce (primo ristoro), dopodiché si sale ancora per contornare il forte con vista a 360 gradi dal mare alle montagne sul confine Liguria/Piemonte.

Segue un bel tratto mosso, che alterna strade bianche, single track, e strappetti decisi, che porta a Giogo di Toirano(23km) e secondo ristoro.

Si riparte subito "secchi" in salita, in 1,3 km si guadagnano 280 m D+, non c'è tempo per la digestione . .

Dopo un tratto pianeggiante si affronta una bella discesa su single track e si raggiunge l'Abbazia di San Pietro e la sua caratteristica croce bianca, da qui con il bel tempo la vista spazia sulla costa tra Laigueglia e Finale Ligure, ma a noi questo regalo Mr. Weather non l'ha voluto fare!

Ora si sale al Monte Ravinet, una salita breve, ma tosta, infatti si guadagnano 120/130m in circa 500/600m. Da qui in discesa poi un traverso che porta fino alla conosciuta palestra d'arrampicata della Rocca dell'Aia e si attacca la salita della Scala Santa (per via della sua pendenza!!) che assesta il colpo finale!

Intanto il tempo è peggiorato, si è alzato il vento, il cielo è scuro, tuona e all'arrivo al rifugio Pian delle Bosse (terzo ristoro 35 km) inizia una tempesta di neve mista a grandine.

La discesa che porta a Verzi è tecnica, in 2,5 km si perdono 500 m di quota, una bella picchiata e le gambe non hanno quell'elasticità necessaria per affrontarla "a tutta".

Ormai il mare non è lontano, psicologicamente un altro strappo di 200 m D+ segna profondamente il morale e il fisico, ancora un'altra salitina e poi si inizia a scendere. Il vento soffia e ulula, le piante si piegano pericolosamente, piove alla grande e il tracciato ti propone una discesa molto tecnica (che i locali chiamano la "scogliera") per finirti definitivamente. Ma ormai ci siamo, ancora uno strappo che porta alla chiesa del Monte Carmelo e il passaggio tra le viuzze caratteristiche e si taglia il traguardo!

#### ORGANIZZAZIONE

Mai visto tante persone della C.R.I. SMTS (Soccorsi con Mezzi e Tecniche Speciali) sul percorso, oltre 150!! Il meteo ha fatto veramente le bizze, siamo passati dal sole tiepido del mattino ai 10 cm di neve/grandine del primo pomeriggio. Saggiamente i ragazzi di "Corri coi cinghiali" hanno sospeso la gara nella parte alta e in tempi rapidi sono riusciti a riportare tutti i "fermati" all'arrivo. Non si poteva fare altrimenti a mio modesto parere, visto il tremendo peggioramento. Encomiabili i volontari, che nella bufera, non hanno perso sorrisi e gentilezza. Forse è il caso di cambiare lo slogan "dalla sabbia alla neve" per poter godere dello stupendo clima primaverile ligure .

Ho apprezzato particolarmente la volontà degli organizzatori di riproporre la gara dopo il triste vento dell'anno scorso, il loro impegno e la loro emozione erano palesi.

## **Tranmartinique – Défi Bleu (Martinica) 08.12.2013 Il mare d'inverno**

Arriviamo all'aeroporto di Fort de France in Martinica, dove ci sono Widy Grego e Jackye ad attenderci.

Widy, amico della Gaudalupa, rasta, la Transmartinique l'ha già vinta una volta! Sono le 18 ma è già buio e quindi il lungo viaggio in auto che ci porta a Grande Rivière non ci permette di vedere i luoghi mentre ci permette di renderci conto dello sbalzo di temperatura. Il mattino dopo alle 6.30 siamo già in piedi, la luce forte del giorno non ti permette più di dormire e la voglia di vedere dove siamo è tanta! Partiamo con Widy & Jackye in direzione della Montagne Pelée...siamo in un minuscolo paese nella parte nord dell'isola, isolato e affacciato sul mare, luogo di partenza della 135 K, colpisce subito la tranquillità del luogo. La salita passa tra campi di canna da zucchero e piantagioni di banane, uscire subito a "sgambettare" mi sembra l'ideale per ambientarsi il più velocemente possibile. Torniamo poi al nostro mini appartamento e voliamo in spiaggia, una bellissima spiaggia di nera sabbia lavica, ci sediamo su un tronco portato da qualche mareggiata e Widy armato di coltello inizia a pulire alcune canne da zucchero. Ci gustiamo il dolce sapore di fronte alle onde del mare e poco dopo siamo in acqua...ora sì che mi sento immerso in questa nuova avventura! Poche ore dopo ci gustiamo un té delizioso con erbe raccolte da Widy nei dintorni e a sera la nostra "casetta" si anima di tanti

amici arrivati dalla Guadalupa, nel frattempo Widy ritorna con un casco di banane e una varietà di frutti incredibile. Il tempo inizia a peggiorare, alle 3 del mattino tra rossi spettacolari fumogeni parte la Transmartinique con un parterre veramente notevole, l'ex campione del mondo Erik Clavery, Antoine Guillon, Patrick Bohard, Lionel Trivel e tra le donne Julia Böttger. Io e Ale torniamo a dormire, ma scrosci di acqua notevoli e temporali non permettono sonni tranquilli, il pensiero va ai trailers che sono sul percorso e dovranno lottare con il famoso fango dell'isola. Qualche ora dopo attraversiamo la Martinica per raggiungere Sainte Anne, nel sud dell' isola, proprio sulle sue bellissime spiagge arriveranno tutte le gare. Alle 20 salgo sul bus che ci porterà a Le Francois, dove prenderà il via il Défi Bleu con i suoi 58 km e 400 partenti. Sono tranquillo, non ho particolari ambizioni, non avendo preparato la gara, riesco anche a fare un microsonno e quasi ne scappa un altro a pochi metri dalla partenza, coricato sul cemento in attesa del via. Passano i trailer della 133 K, parlano di gara durissima, una quantità industriale di fango, guadi, nessuno ne è uscito indenne, il colore predominante è il marrone. Poi alle 22 finalmente si parte, la mia tattica di gara è molto semplice: cercare di correre quasi in souplesse i primi 20 km molto impegnativi per avere ancora gambe per correre bene la seconda parte molto più veloce. Dopo 4/5 Km i piedi sono già bagnati nonostante i tentativi di saltelli alla ricerca del terreno migliore. La salita che porta alla Montagne du Vauclin la si può dividere in due parti. La prima sezione in gran parte su asfalto ti regala a tratti pendenze veramente notevoli dove conviene non forzare e a tratti camminare. La parte finale invece è qualcosa di tremendo, è più una lotta, per fortuna l'organizzazione ha predisposto una doppia fila di corde per tutto il tratto! Pendenze impossibili abbinate a tanto fango e al passaggio già di un centinaio di persone, rendono la salita una "Via Crucis".... A dire il vero proprio di questo si tratta infatti ogni tanto troviamo una croce, cerco di lavorare "tutto di braccia" per salvaguardare le "zampette". Sono in vetta finalmente, ma il bello deve ancora venire, infatti la discesa è più ostica della salita, sembra di essere a "Holiday on Ice" ma con pattinatori alle prime armi, numeri da circo!

Volo 2/3 volte, impossibile fermarsi, sento il bruciore delle abrasioni ma non vedo sangue, il fango ricopre tutte le mie gambe, altro che le terme! Arrivo a Vauclin, il ristoro è all' interno del campo sportivo, chiedo dove posso trovare una fontana, così dopo svariati lavaggi riesco a vedere le gambe abbastanza spelacchiate, nulla di grave, riparto un po' ammaccato ma senza grossi problemi. Ci spostiamo ora in direzione del mare, il fango regna ancora incontrastato ma le pendenze più dolci lo rendono meno ostico. Più di una volta durante queste prime ore, sento della musica provenire dai dintorni e penso che provenga dai ristori, invece sono feste che sfioriamo solamente e non abbiamo la chance di vedere, peccato! E' proprio un popolo allegro e cordiale quello di quest'isola delle Antille. A Macabou ( 25 km), luogo di partenza del Trail des Caps, si mette a piovere a dirotto con le classiche modalità del luogo, un rovescio violento quasi senza preavviso. La luce della frontale viene "stoppata" dal muro di pioggia e per qualche secondo non so dove andare. Ora siamo sul mare, si alternano tratti sulla spiaggia a tratti all'interno. Assaporo i momenti di solitudine, sfrutto il bagnasciuga dove il terreno cede meno e la spinta rimane efficace, qualche volta un'onda mi sorprende invadendo le scarpe. Mi dimentico quasi di essere in gara e ascolto il mare, è lì a qualche metro, i granchi sentono il mio arrivo e velocemente si ritirano nelle loro tane....l'unico rammarico è il non poter vedere il susseguirsi di queste spiagge tra le più belle dell'isola. Ai ristori nonostante la varietà di cibo presente, sono abbastanza ripetitivo: banane, troppo buone! Lungo il tracciato oltre ai gels, ogni tanto do' una leccata al sale dell'Himalaya che ultimamente porto con me. Non è più buio pesto quando passo a Sainte Anne, sono con altri 2 trailer, in breve tempo siamo sulla spiaggia dove è posto l'arrivo e penso "un altro arrivo per mano, che bello!"; ma non tutti la pensiamo alla stessa maniera e così i due partono per uno sprint che sembra valere per loro un oro mondiale, non accenno neanche a partire anche se le gambe sembrano non essere male, mai fatto uno sprint in un trail, dopo 7h42' finisce questa nuova avventura, scopro poi di aver finito quindicesimo.

Non amo correre la notte, quelle ore il mio corpo le dedica al sonno, ma questa volta non mi ha pesato, saranno stati i suoni provenienti dagli uccelli della foresta o quelli provenienti dalle onde del mare, o il fatto di essere in un'isola così affascinante, ma queste quasi otto ore di gara son volate!

Complimenti a Pascal e a tutto il Club Manikou per l'organizzazione impeccabile, si capisce che tutto viene fatto con un giusto mix di passione e professionalità (accoglienza, trasporti, etc). Un grande grazie alla popolazione locale che ha partecipato con entusiasmo alla manifestazione, sia con incitamenti durante la corsa, sia con ammirazione nel post gara.

## Valtellina Wine Trail 24.11.2013 Tra vigneti e cantine

**PERCORSO:** Una cosa è certa, durante i 42 km del Valtellina Wine Trail, non ci si annoia di certo, ammalati da questo viaggio nel cuore della Valtellina che regala continue sorprese dal primo all'ultimo metro, alternando antichi borghi abbarbicati sulle pendici dei monti, a sontuosi santuari e piccole chiesette, tanti vigneti e relative cantine alternati alle viste sulle cime innevate e ai borghi di fondovalle.

Sono ben dieci i Comuni attraversati. Si parte sulle vie lastricate del bel borgo di Tirano e dopo 3 km ci si inerpica fino alla Chiesa di Santa Perpetua che domina la valle. Si inizia poi ad immergersi nei vigneti e il momento clou è certamente il passaggio alla tenuta vinicola "La Gatta", si entra nella cantina e si corre a fianco delle grandi botti, una "full immersion" nella cultura vitivinicola della valle. Inebriati dai profumi dei vini si sale immersi nei vigneti e si raggiunge il paese di Teglio. Qui due sono i punti caratteristici: una bella torre medievale con il suo parco a quota 860 m ("Cima Coppi" del trail) e subito dopo il Palazzo Besta, una delle più belle dimore lombarde cinquecentesche, posto su uno splendido pianoro che si affaccia sulla valle e sulle Alpi Orobie (15 km).

Si scende quindi dolcemente fino all'abitato di Chiuro, spettacolare il passaggio nelle antiche corti e nelle viuzze lastricate, senza dimenticare il lungo passaggio all'interno della cantina Negri con le enormi botti di Sassella, Grumello, Inferno, tanto per citarne qualcuno (25 km).

Da qui una strada in ciotoli porta in salita prima a Ponte Valtellina (il paese delle mele) per poi proseguire tra vigneti e meleti fino a 700 m di quota circa (29 km). Da qui al traguardo non ci sono più salite lunghe, solo una salita di 100 m D+ ci separa dall'arrivo, ma le bellezze della valle non sono ancora finite. Dapprima si passa a fianco del maestoso Santuario della Santa Casa di Loreto e verso il 37 km si entra e si percorre tutto il perimetro delle mura del Castello Grumello (patrimonio del F.A.I.) con stupenda vista panoramica sulla città di Sondrio, non molto lontana, il profumo dell'arrivo e dei pizzoccheri iniziano ad essere realtà. La discesa finale porta poi tra le antiche vie di Sondrio e l'arrivo in piazza Garibaldi in quanto a "location" e pubblico è degno delle migliori manifestazioni!

**ORGANIZZAZIONE:** Il VWT è stato organizzato dai ragazzi di corsainmontagna.it, capitani dal grandissimo Marco De Gasperi, presente sul percorso ad incitare tutti gli atleti e all'arrivo per percorrere gli ultimi metri con l'ultimo arrivato, incurante delle premiazioni in atto.

Una prima edizione molto curata, ristori numerosi e super forniti, segnaletica ottima e tantissimi i volontari sul percorso sempre pronti con un sorriso. Mi ha stupito in positivo anche la presenza di pubblico lungo il tracciato e l'arrivo tra due ali di folla nella bella piazza centrale della città. Da apprezzare anche la scelta del biglietto gratuito del treno per recarsi alla partenza. Il pasto finale a dir poco pantagruelico, con pizzoccheri fatti a mano al momento, spettacolo! Senza dimenticare un pacco gara veramente molto "abbondante".

**ANALISI E SENSAZIONI:** Avere 635 finishers (42 km + 20 km) alla prima edizione, vuol dire essersi mossi molto bene nei mesi antecedenti e avere persone all'interno dello staff che trasmettono ai trailers la sicurezza che la gara sia ben organizzata. Il percorso tranne rari tratti, è veramente molto veloce, bisogna avere grandi ritmi nelle gambe per poter ottenere un grande risultato. Non si ha un attimo di tregua e quasi sempre è il momento di rilanciare, cambiare ritmo. Che la gara sia veloce, lo dimostra il tempo del primo

classificato: 3h22'48" alle bellezze di 13 km/h. La fatica viene alleggerita da un alternarsi di immagini continuo che ti lascia inebriato. A livello muscolare ho patito un po' i diversi tratti di asfalto/cemento, non essendo più abituato a correre su terreni così duri.

## CCC 30.08.2013 Sognando Chamonix

Ale due anni fa viene a Chamonix a farmi compagnia per fare assistenza al Team Lafuma sull'UTMB e rimane affascinata da quell'atmosfera magica che si vive a Cham. Le scappa "Le ultra credo non facciamo x me, ma certo che arrivare qui è da brividi, se mai farò un'ultra sarà qui".

Dicembre 2012: Ale ha accumulato qualche punticino valido per iscriversi alla CCC, a questo punto si tratta di fare il "primo passo", iscriversi. Nel giro di qualche giorno la decisione viene presa, si prova.

18 gennaio: e' arrivato finalmente il giorno tanto atteso, quello del sorteggio, ci siamo! D'ora in poi ci si dovrà solo allenare, l'obiettivo sarà stare nei cancelli!

A febbraio in teoria inizia la preparazione di Ale, dico in teoria, perché l'uscita più lunga è di 21 km.

A marzo altre 2 uscite da 22 km e l'Ultraberibus a staffetta, si passa per la prima volta i 30 km.

Aprile se ne vola via veloce a causa di un'influenza lunga e così Ale si trova al via del Tuscany Crossing (50 km 1500m D+), senza allenamenti, faticando però la porta a casa, si riparte!

Inizia il mese di maggio e sono un po' preoccupato, siamo decisamente indietro nei programmi, e dire che avevo pensato già a un programma super soft.

In questo mese infiliamo un'uscita di 38 km e 1900 m D+, nessun'altra uscita al di sopra dei 20 km, tranne i 24 km del Trail Monte Soglio a fine mese.

Così arriva giugno, nascondo la mia preoccupazione, ma dentro di me vivo un po' di tensione, fine agosto si avvicina, è sempre dura quando si fallisce quello che è diventato l'appuntamento dell'anno. Pochi lunghi nelle gambe, poche uscite (2 alla settimana), le difficoltà in discesa e la mancanza di esperienza al buio, non mi fan dormire tranquillo anche se so che in gara si trasforma.

Il primo week di giugno, andiamo al Trail du Gypaete, 43 km e 2300 m D+, a dir poco durissimi, tanto tanto fango e neve marcia, una vera impresa stare in piedi in diversi tratti, ma Ale tra un'imprecazione e l'altra, dimostra di essere tenace e di non mollare.

Riusciamo a fare altri 3 lunghi: 42km 2200m D+, 35 km 2000m D+ e 32 km 1700 m D+

Mancano meno di due mesi, in pratica luglio è l'ultimo mese per portare ancora un po' di km a casa, il primo lungo di 25 km Ale lo fa al Dodo Trail a Mauritius, poi altre 3 uscite: 35 km 2600m D+, 28 km 2800 m D+ e 20 km 1900 m D+.

Eccoci ad agosto con l'ultimo test probante, il Trail Ticino con i suoi 58 km e 4500 m D+, il primo sabato di agosto, come km e dislivelli, niente male. Finiamo la gara, nonostante un mega temporale, in buone condizioni. Dopo questa gara mi sento un po' più tranquillo, in salita Ale sale sempre a buon ritmo, nei tratti corribili non ha problemi, in discesa siamo un po' lenti.

Un'uscita notturna invece mi rende un po' titubante sulla gestione delle discese la notte, ma cerco di non pensarci troppo!

il 15 agosto ci scioppiamo l'ultimo lungo: 43 km e 2200 m D+, un'uscita che sta nella media, senza grandi sensazioni, ma che aggiunge km.

E' l'ultima settimana di agosto e partiamo per Chamonix, abbiamo affittato un appartamento con vista sull'arrivo, siamo nel cuore della gara, nella piazza dell'arrivo. Per la prima volta vivo la gara dall'interno e un minimo di agitazione si presenta. Ale... la vedo tesa, ma so che in gara riesce a dare il meglio, a tirar fuori una grinta notevole, ci tiene tantissimo e io altrettanto.

Per quanto riguarda il materiale obbligatorio, visto che tantissime volte il motivo dei ritiri, sono problemi di stomaco, preferisco avere qualche grammo in più ma essere sicuro di non "patire" il freddo.

Venerdì mattina ci spostiamo in bus a Courmayeur e cerchiamo di rimanere al caldo e seduti il più a lungo possibile, poi viene il momento della linea di partenza.

La musica, le parole di Catherine Poletti, fanno crescere l'emozione, alzo lo sguardo al cielo, vedo Werner che mi sorride, lui che ha finito tutti gli UTMB ai quali ha partecipato, l'ultimo nonostante il cancro l'avesse già indebolito. Mi scappano le lacrime ma so che lungo i 101 km della CCC sarà al nostro fianco, non possiamo deluderlo!

Con Ale ci guardiamo un paio di volte, ci stringiamo la mano, finalmente è arrivato il momento!

Alle 9.00 parte la prima "vague", come la chiamano i francesi, 15 minuti dopo partiamo noi, bellissimo il primo km nelle vie di Courmayeur con tanta gente e tante campane, poi si inizia a salire, non è facile districarsi tra tanta gente...

La temperatura è ideale, ma sulla salita che porta al Col Sapin, ci si ritrova tutti in fila, con possibilità di sorpasso vicine allo zero. Ale non ha una bella gamba, mi sembra faccia fatica, nonostante il ritmo sia più basso delle sue possibilità. Mi preoccupa un pò, ma cerco di essere positivo "Sente troppo la gara, deve semplicemente sbloccarsi, più avanti andrà meglio". Passiamo nonostante tutto alla Tete de la Tronche (11,5 km 1500 m D+) con mezz'ora di anticipo sui tempi/cancello.

Nella lunga discesa verso il Bertone, con viste spettacolari sulla catena del Bianco, Ale scende abbastanza bene, sarà il tratto che porta al Col Ferret il test probante. Nel lungo saliscendi che porta al Bonatti, le dico di non forzare, di correre con una spinta minima per arrivare al Bonatti riposata. In questo tratto la osservo e vedo che le gambe non sono più legnose, sembra non fare fatica.

La bella salita che porta al Col Ferret, in alcuni tratti "tosta" porta solo buone notizie, Ale sale molto bene, senza accusare la fatica, passiamo in terreno elvetico dopo 6h50' e soprattutto con 1h30' sul cancello.

Ora ci aspettano 19 km in gran parte in discesa, solo 300 m D+, sulla carta li avevo considerati molto importanti, da gestire con intelligenza, guadagnare tempo ma senza forzare. La discesa è quasi sempre bella, da correre, la valle è affascinante. Arriviamo a La Fouly e al ristoro si inizia a bere la "soupe", il vero toccasana dei trailers, andiamo verso la sera, d'ora in po' cercheremo di bere ai ristori meno possibile bevande fredde, quindi tè e soupe, e poi formaggio, barrette salate che non sono niente male.

Ripartiamo e scendiamo ancora fino a dopo Praz de Fort e attacchiamo la salita che ci porterà a Champex, sono 460 m D+ con pendenze sempre accettabili, Ale sembra non far fatica, al ristoro saranno 57 km, quindi siamo oltre la metà e tutto sembra girare al meglio!

Arriviamo a Champex dopo 10h36', Paola e Giorgio ci aspettano lì, bellissimo vedere facce conosciute, entriamo nel grande tendone e dopo aver proseguito il nostro "tour de la soupe" ☺ cambiamo qualche indumento, infiliamo nel camel due bottiglie con prodotti Agisko e ripartiamo.

Costeggiamo il bel lago di Champex, non è ancora buio, e dire che pensavamo di passare da lì 2 ore dopo, la cosa ci tranquillizza. Ora è come se iniziasse una gara nuova, con tre salite: Bovine, Catogne e la celeberrima Tete aux Vents.

Dopo un tratto misto, si accende la frontale e attacchiamo la salita, in certi tratti è un bel "drizzone" e guarda caso ci si mette anche il terreno fatto di "cailloux" come dicono i transalpini. La temperatura è ideale e scolliniamo con solo l'Heart Jacket Lafuma, abbiamo fatto fuori un'altra salita ☺ e tutto procede per il meglio. Le luci delle frontali incontrano tanti occhi gialli quasi fosforescenti, un po' inquietanti, sono le mucche al pascolo che si chiederanno cosa fanno tutti questi pazzi da queste parti di notte...

Se lo sguardo volge verso il fondo valle invece, è bellissimo riconoscere Martigny e tutte le luci dei paesi del fondo valle del Vallese, e noi immersi nel buio e nel silenzio della montagna lassù.

Scendiamo verso il Col de la Forclaz, il sentiero permette di mantenere un buon ritmo, e poi giù sino a Trient.

Quando entri al ristoro di Trient ti viene spontanea una domanda "Ma qui siamo in Svizzera? Non ci posso

credere, l'accoglienza è veramente eccezionale, il clima è quello di gran festa, dispiace quasi lasciare questo luogo. Ma dopo la solita soupe, tè e cibo vario si riparte, mentre usciamo vedo un tipo locale con una birra in mano, tutti ci intano e allora mi scappa "Je retourne pour boire la biere" e allora il tipo vuole che torni indietro, mi offre la sua birra, mi limito a due sorsi e lo ringrazio, una pacca e si va!!

La strada sterrata iniziale è l'ideale, permette di "ricarburare" dopo lo stop, poi si forma un gruppetto eterogeneo, Ale davanti a fare il ritmo, io dietro come al solito, 2 tedeschi e un francese che sfruttano il ritmo di Ale. Visto come sta salendo Ale, dentro di me sono convinto che ormai è fatta, ma non dico nulla, la rassicuro solo che il ritmo è perfetto.

Quando arriviamo in alto a Les Tseppes ci fermiamo a cambiare le pile alla frontale, mi aspetto almeno un gesto di ringraziamento da parte degli "aggregati" quando ci passano, una donna gli ha tirato tutta la salita, ma nessun cenno, lo spirito trail è chiuso in qualche cantina lontana ☹

Il buio non ci permette di goderci il paesaggio, bisognerà tornarci di giorno per vedere cosa ci circonda!

La discesa su Vallorcine è a tratti impegnativa, siamo in piena notte ma nessun accenno di sonno, l'adrenalina regna sovrana!

Anche a Vallorcine "andiamo di soupe", scambiamo 4 chiacchiere con un amico francese che sta svolgendo la sua mansione di volontario e usciamo dal tendone. Ormai la consapevolezza di farcela c'è tutta, la salita che porta al Col des Montets è dolce, l'umido si fa sentire visto che siamo proprio lungo il torrente.

E ora la mitica Tete aux Vents, 700 m D+, basta alzare la testa per capire cosa ci aspetta almeno nella prima parte, tante lucine si muovono su pendenze veramente notevoli, per fortuna il buio non permette di capire quanto si salga, ma è l'ultima salita. Ale tiene un buon ritmo, non perde un colpo nonostante il terreno sia a tratti molto impegnativo, ma quando sembra di essere arrivati, ci aspetta ancora un lungo tratto di traverso con roccette e pietre non molto stabili, forse l'unico tratto dove non guadagniamo sui tempi. Anche lo spostamento verso La Flegere è almeno nel primo tratto impegnativo, sembra sempre di essere arrivati e quando si passa il "costone" si spera di vedere l'arrivo degli impianti e il ristoro e invece nulla. Poi finalmente ci arriviamo, facciamo il pit-stop più veloce della gara e via, le luci di Chamonix sono a soli 8 km là in fondo alla vallata. Ci parliamo e siamo stupiti delle condizioni, nessun dolore articolare, nessun segno di voglia di dormire, nessun segno di grande stanchezza. Iniziamo a scendere e anche nei tratti in piano del Sentier du Balcon corriamo, ora Cham la vediamo è veramente vicina, l'ultima sterrata, poi il tratto lungo l'Arve e il tratto finale nelle vie di Chamonix, ci siamo, rettilineo finale, mano nella mano, ultimi metri e non ci sono parole per esprimere quella felicità, la Place du Triangle de l'Amitié in quel momento è la piazza più bella del mondo. Poco dopo il gilet "finisher" chiude il cerchio, l'obiettivo dell'anno è stato centrato, CCC finita, in ottime condizioni, in 22h10', un tempo che non ci aspettavamo! Di certo non baratterei questo arrivo con una vittoria in un'altra gara, questa emozione di aver condiviso qualcosa di unico non me la toglierà più nessuno! Qualche ora dopo, un boccale di birra chiude nel modo migliore un week end memorabile!

## Trail Ticino 03.08.2013 Una cavalcata nel blu

"4 valli alpine, 33 laghi, villaggi montani, pascoli erbosi e panoramiche di straordinaria bellezza...." queste le parole di presentazione del Trail Ticino, un'ultra selettiva di 136 km e 9700 m D+.

Io mi son "limitato" a correre con Ale il Semi Trail, che comunque alla fine presenta anche lui un conto salato con i suoi 58 km e 4500 m D+. Si parte ai 700 m di Faido in Val Leventina e poco dopo si inizia a salire, il primo obiettivo della giornata è il Pizzo di Nara ben 1500 m più in alto e distante 9 km. La prima parte di salita è quasi tutta nel bosco, una vera fortuna, visto il caldo della giornata, caratteristica la borgata di Nara, mentre sono impegnativi gli ultimi 100 m di dislivello che portano alla vetta, ma la vista a 360° vale assolutamente la fatica, l'Adula, la montagna più alta del Ticino è lì davanti con i suoi 3402 m. Da lì si vede in basso la Capanna Piandioss, una discesa su pratone ci porta così al primo ristoro. Da qui si ricomincia salire

immersi nei pascoli verdi in valloni ampi, le mucche sono numerose e in un tratto bisogna trasformarsi in "Pierino Gros" per evitarle, ma per fortuna sembrano molto più interessate a brucare che a disturbare noi poveri trailers. Si svalica al Passo Barreta e ora ci si addentra nella valle di Santa Maria, valle che porta al Passo di Lucomagno, usato sin dai tempi dei romani per attraversare le Alpi.

Noi scendiamo su un sentierino a tratti impegnativo fino a 1660 m e il calore è veramente notevole, il sole è alto e "picchia" deciso, il ristoro di Acquacalda "casca a fagiolo", e il tratto seguente con pochissima pendenza lungo il torrente è l'ideale per ripartire in modalità "soft". Poi quando il sentiero si drizza verso il Colle delle Colombe ci raggiunge Marco Gazzola che nonostante abbia già nelle gambe più di un centinaio di km e una notte insonne, ha un bel passo e scherza come sempre, per lui sarà una lunga cavalcata vincente. Una bella e corribile discesa porta nella Val Piora e al Rifugio Cadagno, si ritorna per un attimo alla civiltà. Subito dopo si presenta però la salita più impegnativa della gara, quella che porta al Passo della Miniera, in meno di 3 km si guadagnano 560 m, in alcuni tratti le mani sono molto utili, ma anche qui gli occhi aiutano ad alleggerire la fatica, le viste sul vallone, le cime che lo attorniano, i laghi Cadagno e Ritom, il passaggio ai bordi del Lago di Dentro, sembrano quadri dipinti da un abile artista!

Nel tratto seguente, quello più distante dalla civiltà e sempre in quota, il tempo peggiora molto velocemente, i tuoni che prima sembrano lontani, si avvicinano minacciosamente, inizia a piovere e i anche i fulmini vengono a salutarci non molto lontano, si alzano raffiche di vento notevoli tanto che diventa impegnativo infilarsi il Goretex, anche la grandine non vuole mancare alla festa, siamo al completo! La temperatura si abbassa rapidamente e non resta che correre il più velocemente possibile visto che siamo in un lungo tratto con rocce e acqua e in quota!

Quando raggiungiamo il lago Ritom il tempo decide di regalarci ancora un po' di sereno, così gli ultimi 400 m D+ li affrontiamo con i classici colori del cielo dopo il temporale, ci godiamo lo spettacolo e poi giù sulla tecnica discesa finale. Il bosco ci costringe ad accender la frontale nell'ultimo tratto, le luci di Airolo sono lì, è fatta!

Difficilmente dimenticherò i colori della ventina di laghi tra grandi e piccini che hanno riempito questa giornata e il colore "verde carico" dei pascoli, e allo stesso tempo ancora una volta la montagna mi ha ricordato che in quota il meteo può cambiare repentinamente e che il materiale obbligatorio può non essere sufficiente per affrontare un imprevisto. Sotto l'aspetto "sicurezza" ho imparato che a livello di intervento di Soccorso Alpino in gara, le gare più importanti e meglio organizzate in Italia hanno dei parametri più alti di quelli svizzeri!

Per quanto riguarda i ristori erano a dir poco abbondanti e il balisaggio particolarmente accurato in particolare la notte con spray rifrangente.

## **Dodo Trail (Mauritius) 07.07.2013 Dall'inferno al paradiso**

"Dodo Trail: una traversata d'inferno verso il paradiso" questo è il motto della manifestazione che si corre a Mauritius, che racchiude in poche parole quello che ti lasciano questi 50 km e 3500 m di dislivello positivo. Se i francesi la parola "dodo" la collegano al sonnellino, al riposo, all'Ile Maurice (come la chiamano i transalpini) il Dodo si può dire che è il simbolo dell'isola. Era un uccello di circa un metro, sui 10/15 kg, incapace di volare, che viveva nelle foreste dell'isola ed è stato tristemente sterminato e portato all'estinzione all'arrivo dei coloni.

Alle 5.30 con le frontali accese (diventa chiaro verso le 6.15), al momento del via, i fuochi d'artificio ci accompagnano e svegliano quelli che vista l'ora sonnecchiavano ancora, siamo nel sud-ovest dell'isola, bordo mare, ai piedi del Morne Brabant, celebre roccia classificata Patrimonio Mondiale

dell'Unesco. Dopo 6 km piatti di "riscaldamento" si abbandona il mare e si inizia a salire, prima dolcemente, poi la salita si fa decisamente più "hard". Qui faccio conoscenza ☺ con una delle caratteristiche della gara, una scaletta in legno. Almeno 5/6 volte devo affrontare questo ostacolo lungo i 50 K, semplicemente perché il percorso per lunghi tratti si snoda su terreni privati e per entrare e uscire da questi bisogna scavalcare queste recinzioni che in genere si aggirano sui 2/2,5 m d'altezza. Gli ultimi "scavalcamenti" causa crampi non sono proprio da ginnasta provetto visto che il filo spinato sembra essere lì ad aspettare come una pianta carnivora, che qualcuno ci lasci un pezzettino della propria pelle. Raggiungo la prima "cima" il Piton de la Prarie (550 m), non posso non fermarmi e godermi cosa madre natura mi regala. Da una parte Chamarel e le sue colline, dall'altra il maestoso Morne Brabant che emerge dalla laguna blu turchese. E' venuto il momento di capire perché il mio amico Pascal Blanc, che ha già corso l'anno scorso il Dodo quando gli ho chiesto consigli sulla gara, mi ha semplicemente risposto "Rinforza le braccia, in gara capirai!".

Qui si presenta il terreno "speciale" che contraddistingue la gara in diversi tratti: tecnico, scivoloso, con radici, rocce, rami, a volte stretto che ci passa appena; il sentiero è stato creato appositamente per la gara a colpi di machete. Per procedere ci si aggiusta come si può, usando tutti e quattro gli arti utilizzando le corde messe a disposizione dall'organizzazione. Il tratto successivo su saliscendi è veramente impegnativo ma le viste sono di quelle che tolgono il fiato: in basso l'Ile aux Bénitiers e le lagune des Fonds Blancs sono da cartolina. Per fortuna corriamo all'ombra, ma l'umidità è notevole. Verso il 17 km inizia la salita verso la "Cima Coppi" della gara, il Piton de la Rivière Noire con i suoi 828 m, il punto più alto dell'isola. E' vero, la quota fa ridere, ma il terreno ostico molto meno, mi sento un piccolo Tarzan nella foresta e ringrazio di essere magro, visto lo slalom che bisogna fare nella vegetazione fittissima. La vista dalla cima è di quelle che non si dimenticano facilmente, dalle varie tonalità di blu dell'oceano alle tinte che coprono tutte le tonalità di verde delle foreste. Per una quindicina di km si corre nel Black River National Park, la salita allo spettacolare punto panoramico di Macchabée si fa su una stradina con pendenze accettabili, con il contrasto tra la terra rossa sotto i piedi e i colori di un vero e proprio giardino naturale.

Poi verso il 36 km sembra di essere nella savana africana, il terreno è arido e l'erba ingiallita, ci sono solo piante spinose, un guardia parco con il fucile per un attimo ti fa pensare che se incontrassi un leone non ti stupiresti!

A questo punto manca solo la mitica "Tourelle", al briefing han parlato di una salita "infernale" a causa del calore (non c'è un metro d'ombra), della pendenza (negli ultimi 2 km si guadagnano 370 m) e soprattutto per il terreno fatto di rocce e terra che cede. Ora che ci sono capisco che non hanno esagerato per nulla, in alcuni tratti mi aiuto con la rete di recinzione per salire facendo attenzione ai due "rottweiler" che si sono attaccati ai miei polpacci ☺

La fatica è tanta ma la ricompensa in vetta è proporzionale, dal Morne Brabant alla baia di Tamarin, alle famose spiagge di Flic en Flac da una parte e i pianori di Yemen e il Plateau Central dall'altra, non posso non fermarmi almeno un minuto e godermi lo spettacolo!

Ma non è finita, la prima parte di discesa è degna delle migliori skyrace, poi finalmente arriva il prato verde di Riverland e la birra Phoenix che Ale ha pronta in mano al mio arrivo.

Mauritius: sinonimo di vacanze & relax, ma oggi il Dodo ci ha fatto scoprire l'altro volto dell'isola, quello "wild nature" regalandoci ricordi per sempre indelebili! Che bel regalo per i miei 18 anni di trail!

Organizzazione

Senza pecche, con cura dei particolari e ambiente festoso. Gli organizzatori sono stati ripagati con più di 700 atleti al via delle tre gare (50 km, 25 km, 10 km). Da sottolineare che sono stati donati 1500 € al Mauritian Wildlife Foundation (MWF) che si preoccupa di salvaguardare la flora e la fauna dell'isola.

## Avatrail 23.06.2013 Caccia alle streghe!

Quando i cartelli dell'Autostrada dei Fiori indicano che mancano poco più di una decina di km alla mondana Sanremo e al suo mare, si svolta e si imbecca la strada della Valle Argentina, i km che ti separano da Molini di Triora ti fanno capire l'asprezza e allo stesso tempo la bellezza di questi luoghi. All'arrivo al grazioso paesino di Molini di Triora, incontro subito Alessandro, l'entusiasta organizzatore con la sua equipe dell'ASD Alta Valle Argentina, dell'Avatrail. E' un fiume in piena, è bello vedere che ci sia gente che organizza gare con tanta passione e tanto impegno per valorizzare il proprio territorio, Alessandro è contagioso, in pochi minuti mi carica di energie positive e voglia di scoprire il suo gioiellino. Ho tempo e quindi salgo in auto pochi km più in alto, a Triora, sono troppo curioso di vedere questo borgo abbastanza conosciuto. Penso "Quando sarò qui domani, bello grigliato, dopo 45 km, non vedrò nulla, penserò solo a lanciarmi sulla discesa finale, meglio godermelo oggi!".

Triora è un borgo medievale che sorge sulla cresta del Monte Trono a 776 m, da dove domina l'Alta Valle Argentina, presenta un interessante tessuto urbano medievale ancora ben conservato con vicoli coperti, portali, stemmi, punti panoramici e castello. Ma quello che ha reso famoso questo paese sono "le streghe", le stesse che vedremo domani sui ripidi pendii del percorso!

Qui nel XVI secolo si tenne un processo alle streghe, un gruppo di donne fu accusato di essere responsabile della carestia e delle pestilenze, alcune furono torturate, altre si tolsero la vita. Testimonianze si possono ancora trovare presso il Museo Etnografico e della Stregoneria e alla "Cabotina" o casa delle streghe. Arriva l'ora di cena, e' ancora Alessandro protagonista, si mangia al suo ristorante, una cena da signori conclude la giornata, poi "a nanna" nella foresteria della canonica, a 700/800m dal via, tutto perfetto, compresi i piacevoli scambi di idee con Marco Olmo, "perle di saggezza"!

Arriva il momento del via, accendo il gps e trenta secondi dopo mi dice "batteria scarica", iniziamo bene ☺

La prima parte del percorso è abbastanza semplice da memorizzare, si parte dai 460 m di Molini e in 14,5 km si raggiungono i 2152 m del Monte Frontè, molto importante sapersi gestire al meglio in questo tratto perché dopo questa bella tirata ci saranno ancora 33 km ad aspettarci.

La prima parte nel sottobosco è molto corribile, ti "tira" a rilanciare, ma meglio stare cauti, pian piano si abbandonano gli ulivi e i profumi di timo, per incontrare una vegetazione più alpina (dai castagni agli abeti) e passare poi nella parte alta ai pascoli. Dal Passo della Lecca fino al "Garezze" le pendenze sono davvero impegnative, direi quasi che ad ogni metro fatto si guadagna un metro di dislivello, poi la salita sale costante fino al Frontè. La nebbia che ci ha accompagnati nella parte bassa, lascia spazio al sole e al cielo sereno, il panorama ampissimo lascia senza parole e la fatica della salita sembra affievolirsi. Dalla statua della Madonna che lo contraddistingue segue una breve discesa a tratti tecnica e un tratto in saliscendi che porta al Rifugio Sanremo, per poi salire alla vetta più alta della Liguria, ai 2201 m del Monte Saccarello (19 km) e la sua grande statua del Redentore.

Dalla sua vetta hanno origine le linee spartiacque che separano tre vallate (Roya, Tanaro e Argentina) associate a tre diverse regioni (Provenza, Piemonte e Liguria) e si ha una vista incomparabile: dalle Alpi Liguri (Marguareis) alle cime del Parco del Mercantour in Francia, in basso un mare di nuvole a fare da contorno.

Qui inizia una discesa a tratti ripida e tecnica, il sentiero invaso dall'erba qualche volta non permette di vedere dove si mette il piede, in 6 km si perdono 1100 m di dislivello per raggiungere il borgo di Realdo. Il percorso attraversa il paesino percorrendo le strette e caratteristiche viuzze, siamo ritornati alla civiltà! In breve si raggiunge Verdeggia, dove inizia l'ultima vera salita, 350 m D+ nel bosco che portano al Passo della Guardia. Mancano ancora 16 km all'arrivo, gran parte di questi sono nel sottobosco, abbastanza pesanti da digerire perché non si ha modo di distrarsi con il paesaggio e non si hanno riferimenti. Poi

finalmente in lontananza compare Triora e allora l'entusiasmo fa sì che le gambe riprendano a "girare a dovere", non resta che lanciarsi sulla discesa finale che porta in breve tempo a Molini. Giornata dal clima ideale, ritmo impostato giusto, streghe nonostante tutto non ne ho viste!

Poco dopo il traguardo scopro che uno di noi, Gianluigi Quario, ha perso la vita, cadendo in un tratto impegnativo in salita nella zona del Colle del Garezzo, "Ferret" ti porteremo sempre con noi sulle vette!

## Trail du Gypaete 01.06.2013 La vendetta del gipeto!

Mi ero già annotato il nome del Trail du Gypaete l'anno scorso, poi quest'anno un'occhiata al sito (preciso e esauriente) e alle foto (paesaggi spettacolari), mi hanno convinto a iscrivermi. Questa gara si svolge in Alta Savoia con arrivo a Marnaz, il percorso si sviluppa nel Massif du Bargy (il Pic de Jallouvre il suo punto più alto con i suoi 2408 m) che fa parte della catena del Massif des Bornes.

A rendere il week end più piacevole è stata la vigilia della gara, infatti abbiamo potuto passare una piacevole serata in casa di Dawa Sherpa e Annie. Devo dire che ogni volta che incontro Dawa mi stupisce sempre con la sua flemma e con il suo humour molto particolare.

L'organizzazione ha saputo costruire una manifestazione che possa risultare interessante per tutti i palati, a partire dagli appassionati dell'ultra con un tracciato di 72 km 4200 m D+ con partenza sulle rive del Lac de Theyez. Previsto poi un tracciato di 42 km 2300 m D+ e uno più corto di 29 km, senza dimenticare la staffetta. La neve caduta copiosa e il pessimo meteo di questi mesi ha creato non pochi problemi agli organizzatori, che hanno dimostrato una competenza e un passione notevole, avendo dovuto sconvolgere per diversi tratti il percorso previsto per poter evitare tratti troppo pericolosi a causa della molta neve. E come ciliegina sulla torta, un finale thrilling, perché nonostante le misure adottate, la prefettura ha rilasciato il permesso di svolgere la gara solo a meno di 24 ore dal via.

Meteo France venerdì prevedeva per sabato una giornata con pioggia non molto intensa e temperature basse e così è stato!

Sabato mattina un bus navetta ci ha portati ai 1300 m di Chinailon (una frana al Col de la Colombiere ci ha costretti a circa una quarantina di km di bus) dove era previsto il via della 42 K.

La pioggia ci ha accompagnato per tutto il tempo, a volte più intensa a momenti fine fine, ma senza dare molto fastidio.

Ma se vogliamo trovare i protagonisti assoluti della giornata, non ci sono dubbi: star assoluta il fango o "la boue" come lo chiamano in francesi e la neve come spalla.

In totale credo che si possa parlare di 4 km nella neve, mentre per quanto riguarda il fango credo che si possa paragonare a quello che si trova nelle migliori TCE!

Il percorso di ripiego è risultato comunque selettivo e vario, immerso per lunghi tratti nei bellissimi alpeggi in quota e a tratti in piacevoli pinete, un vero peccato non aver potuto ammirare tutta la catena des Aravis nella sua grandezza, a causa del meteo che permetteva una visibilità minima.

In alcuni tratti era veramente molto difficile rimanere in piedi, le scarpe venivano risucchiate dal fango e scomparivano, quindi bisognava sperare che ne uscissero ancora insieme al piede! In condizioni come queste, è stato un grave errore non portare con sé i bastoncini, veramente indispensabili sia in salita in fase di trazione, sia in discesa come equilibratori e salvatori da lunghe planate nel fango. Il tratto più impegnativo è stato senza dubbio quello che porta dal Plateau d Solaison alla Pointe d'Andey (da 1500 m a 1850 m), dopo un primo tratto "morbido", in un km si guadagnavano 300 m di dislivello su un sentierino a tratti tecnico innondato da fango misto a neve. Anche la discesa susseguente non scherzava con lo stesso terreno della salita che rendeva la corsa una gara di equilibrismo. Nella parte finale si attraversavano i caratteristici villaggi di Brizon e di Mont-Saxonnex, anche la discesa finale risultava impegnativa a causa del fango che ci

accompagnava fino a poco più di un km dall'arrivo.

Devo dire che ho apprezzato molto la messa in sicurezza del percorso con corde fisse in punti strategici, il "balisaggio" perfetto e i tantissimi volontari che con quel tempaccio avevano la voglia di incitarci e scherzare! E per quanto riguarda i top, spalmati nelle varie gare, un parterre di tutto riguardo: Kilian Jornet, Anna Frost, Jean-Yves Rey, Ryan Baumann, Jules-Henri Gabioud, Sebastien Talotti, Guillaume Le Normand.

Impressionante il tempo di Aurelien Dunand-Pallaz sulla 42 K, il suo 4h13'13" è veramente notevole!

Mi piace pensare che sia stato il Gipeto Barbuto, rapace a rischio estinzione, che dimora su queste montagne, a rendere la gara così dura, questo è il suo regno e non vuole essere disturbato!

Il francese Sebastien Talotti e Kilian Jornet hanno dominato la prova a staffetta, abbiamo chiesto a Seb un commento sulla gara:

"Ho avuto la responsabilità pesante di partire per primo. Chi era il mio compagno? Uno forte, simpatico e sempre sorridente, con un grande senso dello humour, un certo Kilian..Certo, con lui eravamo favoriti, in qualsiasi posizione arrivassi ci avrebbe poi pensato lui, ma ho voluto giocarmela, dando tutto sin dai primi metri. La prima salita è stata veramente dura, un muro verticale con tanto fango dove i bastoncini erano indispensabili e io non li avevo presi! Ho usato radici, rami, pietre, lumache (son grosse in questa zona ☺ ) per riuscire a salire! Tantissimi i volontari e un'organizzazione perfetta!"

Anche il vincitore del TOR 2011 era al via, ecco il commento di Jules-Henri Gabioud:

"I trailers della staffetta hanno imposto subito un ritmo che per me era troppo elevato. Sulla prima salita il terreno era grasso e scivoloso, ho cercato di mantenere i piedi asciutti ma è stato impossibile, si sprofondava sino al ginocchio e a tratti il sentiero era un ruscello. Non riuscivo a rilanciare sui falsi piani e così perdevo terreno, sono proprio un diesel! Ho visto volontari ovunque, è una gara organizzata molto bene, ho finito settimo, bagnato, pieno di fango ma con il sorriso!"

## Trail del Motty 18.05.2013 A cavallo di due laghi

Il maltempo che è stato protagonista in quasi tutte le gare di questa prima parte della stagione, anche alla terza edizione del Trail del Motty ha dettato legge.

Due erano i percorsi previsti inizialmente, con partenza ed arrivo ad Armeno, uno lungo di 45 km e 2450 m e uno più breve di 25 km e 1100 m. Ma viste le previsioni che parlavano di rischi di nubifragi e con la Protezione Civile allertata, il trailer e organizzatore Max Valsesia, ha optato per dirottare tutti gli atleti sul percorso più breve, in modo di poter garantire la massima sicurezza agli atleti e allo stesso tempo non impegnare molti uomini della protezione Civile che sarebbero potuti essere utili in azioni più importanti.

Il Trail del Motty, in caso di bel tempo, nella parte alta del tracciato è una vera e propria balconata a cavallo dei bellissimi Lago Maggiore e Lago d'Orta, con ampie viste sul Monte Rosa e le montagne dell'Ossola.

Per quanto riguarda il percorso, lo si può dividere in tre settori.

La prima parte del percorso di quasi 8 km è una lunga salita che tramite sentieri in boschi e pinete raggiunge l'Alpe Cortano con il suo bel pascolo ai piedi del Mottarone, un tratto dove si devono gestire bene le forze in vista della seconda parte di gara.

Infatti la parte centrale fino al 22 km è un lungo saliscendi panoramico attraverso gli alpeggi Farfossa, Marigior e Lovaga, per raggiungere poi il santuario della Madonna di Luciago, un lungo tratto dove bisogna avere ritmi nelle gambe ed essere sempre pronti a rilanciare.

L'ultimo settore è una picchiata con i piedi immersi nel fango verso Armeno e le sue caratteristiche vie, questo è un tratto molto semplice, bisogna solo lasciar andare e godersi l'arrivo nella piazza del paese.

Protagonista assoluto della gara è stato Stefano Trisconi che a soli 7 giorni dalla vittoria alle Porte di Pietra ha bissato senza problemi il successo con una lunga galoppata solitaria, davanti al giovane Giulio Ornati e a Luca Ponti.

In campo femminile, Lisa Borzani sulla prima salita riusciva a distanziare Cecilia Mora e pian piano vedeva aumentare il suo vantaggio, al traguardo il tempo per lei si fermava dopo 2h27'24", davanti a Celia Mora e Maria Giovanna Cerutti.

Una sola piccola considerazione, non certo positiva a riguardo di certi atleti e l'utilizzo del materiale obbligatorio, ho visto troppi trailers con la sola t shirt, nonostante il meteo inclemente e il regolamento, forse in Italia è proprio vero che le campagne in tutti i campi hanno poco effetto, funziona solo la multa o in questo caso la squalifica!

Il prossimo anno dovrò tornare al Motty, visto l'impegno e l'energia che ci hanno messo Max e la sua truppa, anche perché vorrei godermi lo spettacolo dalla vetta del Mottarone!

## **Tuscany Crossing 27.04.2013 Un viaggio tra storia e natura**

*"...luogo aspro e selvaggio che Ti incanta e Ti infonde pace nel cuore"  
(Santa Caterina da Siena)*

La Val d'Orcia, in provincia di Siena, protagonista di questo articolo, è un pezzo di terra toscana, rimasto inalterato nel tempo, trasmette serenità e tranquillità, lungo l'antica Via Francigena troviamo antichi borghi, rocche e castelli e terme.

Dal 2004 è riconosciuta come Patrimonio mondiale dell'Umanità dall'Unesco essendo un parco naturale, artistico e culturale ed è inoltre un'area naturale protetta locale.

**PAESAGGIO** : è fatto di armoniose colline con lunghi viali di cipressi, di balze improvvise e sovrapposte, di calanchi sabbiosi, dove l'ocra è il colore dominante, ma non manca il verde della macchia mediterranea, il rosso e il giallo dei campi in fiore. Le colline sono coperte a tratti da oliveti e vigne, le ginestre e le orchidee nascono spontanee e non mancano le fonti termali.

### **PERCORSO :**

100 km immersi nella natura, con passaggi nei centri medioevali da « pelle d'oca ». Un percorso veloce che si sviluppa per almeno il 70% su strade bianche e con improvvise impennate, tra le quali la strada « Sferracavalli » che in 2km fa guadagnare 300 m di dislivello e permette di arrivare a Montalcino. Da non sottovalutare anche i 6 km e 400 m D+ che portano al passaggio a Castiglione (52km) e la durissima rampa finale che porta a Roccia d'Orcia.

### **ORGANIZZAZIONE :**

Ottima la logistica con docce e palestra comodissime, il pasta party a dir poco abbondante con un clima festoso, l'accoglienza ricevuta dai volontari e dalla popolazione.

### **I LUOGHI ATTRAVERSATI :**

#### **Montalcino**

E' posto sulla sommità di un colle dominante le valli dell'Orcia, dell'Arbia e dell'Ombrone. Abitato in epoca etrusca e romana, è cinto da mura che si aprono su sei porte, conserva parte dei diciannove torrioni e delle antiche fonti. Si possono ammirare numerose costruzioni medioevali e la fortezza che si attraversa in gara.

#### **Abbazia di Sant'Antimo**

La bellezza dell'edificio viene esaltata dal paesaggio circostante, dove l'olivo è la pianta predominante, l'abbazia è una delle testimonianze architettoniche più significative dell'epoca romanica.

#### **Pienza**

La Pieve di Corsignano accoglie i trailer un km prima di Pienza, è costruita in grossi blocchi di tufo che conferiscono all'edificio una calda tonalità, veramente particolare il campanile tozzo cilindrico. Il borgo è un gioiello con i suoi austeri palazzi medioevali e rinascimentali, e la piazza dove si aprono le eleganti facciate del Duomo e di Palazzo Piccolomini.

## **San Quirico d'Orcia**

Si possono ammirare la cinta muraria quattrocentesca con ancora visibili ben 14 tra torri e torrette, e la Collegiata, chiesa d'impronta romanica.

## **Bagno Vignoni**

Costituisce una singolarità urbanistica in quanto le locande, le abitazioni e la chiesa di San Giovanni Battista si sono sviluppate attorno alla vasca in cui sgorgano dal suolo vulcanico le acque della sorgente termale originale. Questa conformazione fa sì che la vasca abbia la funzione di piazza principale.

## **Castiglione d'Orcia**

Luogo di partenza e arrivo. Caratteristica la Piazzetta del comune :nel cuore del centro storico, pavimentata con ciottoli di fiume racchiusi da mattoni e delizioso pozzo in travertino.

Su un dirupo che sovrasta la Val d'Orcia, si erge la Rocca di Tentennano, sovrasta il piccolo borgo medievale di Rocca d'Orcia, in un contesto che stupisce per panorami mozzafiato che si susseguono. La Rocca è sicuramente uno dei monumenti più importanti di questo splendido territorio, nessun viaggiatore o mercante poteva transitare dalle gole dell'Orcia, passaggio obbligato per chi era diretto in Maremma, senza essere scorto.

## **LA GARA :**

Essendo prova di valutazione per la selezione degli atleti azzurri per i Mondiali del mese di luglio in Galles, il parterre era assolutamente di rilievo.

Nella 100 km la mancanza di un volontario al bivio del 75 km non ha permesso a Matteo Pighi di involarsi verso la vittoria, a giungere per primo sul traguardo di Castiglione d'Orcia è stato Massimo Tagliaferri, un atleta con alle spalle dieci anni di trail ad alto livello, che ha dimostrato ancora una volta il suo grande valore, seguito da Nicola Bassi e Francesco Pompili.

Mentre in campo femminile Patrizia Pensa ha avuto la meglio su Marta Poretti e Alice Modignani.

Nella 50 K, dopo una partenza veloce, al primo ristoro (8km) il gruppo di testa veniva inviato da un volontario sulla strada sbagliata (circa 3 i km in più percorsi da questi atleti), da quel momento iniziava una nuova gara ad inseguimento. Luca Ponti si trovava improvvisamente al comando, con il gruppetto con in testa Lucchese e Trincheri ad inseguire a velocità folle. A metà gara a Montalcino, Ponti aveva 6' su Lucchese e 8' su Trincheri. Nonostante il tentativo disperato di recupero di Lucchese, Ponti riusciva a tagliare per primo il traguardo di Castiglione con 3'50" su Matteo Lucchese, autore di una grandissima prova, visto che 2 giorni prima aveva corso più di 30 km in testa alla 50 km di Romagna, a chiudere il podio Lorenzo Trincheri. La gara femminile vedeva imporsi Lara Mustat, passata a Montalcino con 7' di vantaggio su Lisa Borzani, che nella seconda parte ha provato a mettere in discussione la vittoria chiudendo a 2'30" dalla vincitrice, mentre terza finiva Cristina Zantedeschi.

## **Ultrabericus 16.03.2013 Il fango dei berici**

### **LOCATION:**

Vicenza: il luogo di partenza e arrivo è Piazza dei Signori cuore pulsante del centro storico, sotto l'affascinante Basilica Palladiana, da poco restaurata e restituita alla città. Non ho ricordi di una partenza più affascinante, una full immersion nella storia!

Nel giro di qualche centinaio di metri troviamo la Loggia del Capitaniati, la Torre di Piazza detta Biassara con i suoi 82 m d'altezza, piazza delle Erbe con la medievale Torre del Girone, piazza Duomo con la sua bella cattedrale gotica, il Teatro Olimpico. Sono poi innumerevoli i palazzi palladiani che si possono ammirare semplicemente vagabondando per questa città a misura d'uomo.

Unica piccola nota negativa: il salasso parcheggio

### **DOVE DORMIRE:**

Ad un ottimo prezzo è possibile dormire in ostello, dove si può usufruire anche della colazione, a soli 5' dal luogo di partenza. Situato in centro è perfetto anche per poter bighellonare nel pre e post gara.

Consigliato un pasto all'Osteria "Il Corsore", locale caratteristico.

E per quanto riguarda uno spritz c'è veramente solo l'imbarazzo della scelta!

**ORGANIZZAZIONE:**

Ultraberibus Team, ormai una garanzia, veramente un'organizzazione impeccabile! Piscina post gara, un pasta party dove c'era la possibilità di recuperare ben al di là delle calorie perdute e un'allegria che traspirava da tutti i pori.

**PERCORSO:**

Balisaggio impeccabile, ristori ben forniti e con volontari sempre sorridenti e disponibili. Una cura maniacale dei dettagli nella messa in sicurezza del tracciato. Durante la corsa attraversando vari tipi di terreno, ho potuto fare tesoro della disquisizione di Claudio Cunegatti sui vari tipi di fango dei Colli Berici.

Per fortuna negli ultimi giorni pre-gara il clima ha permesso al terreno di drenare ma ciò nonostante abbiamo avuto il privilegio di conoscere sia il fango scuro compatto, sia il fango tendente al rosso, 2 terreni diversi per far fatica..ah ah!

Affascinante il luogo del cambio per le staffette: l'Eremo di San Donato, il panorama spazia amplissimo sulla bassa pianura vicentina e sulla Riviera Berica, sorge nei pressi di una parete rocciosa con ampie cavità naturali. L'arrivo in salita con parecchie persone ad incitare è stata la conclusione ideale del ritorno alle gare 2013.

## **Saintelyon 02.12.2012 Emozioni notturne**

Percorso :

Partenza a mezzanotte con « gabbie » stile maratona, 70 Km a partire da quest'edizione (con un nuovo tratto off road abbastanza impegnativo), metà dei quali su asfalto distribuiti in gran parte all'inizio e alla fine della prova per uscire da St. Etienne ed entrare in Lione.

St. Etienne – St. Christo km 16

Primo tratto di lancio in piano, poi si inizia a far sul serio su asfalto fino a Sorbiers, lì si entra nel cuore della Saintelyon, la prima neve e le prime placche di ghiaccio rendono più impegnativo il tratto misto che porta fino al villaggio di St. Christo. Mega ristoro in tensostruttura riscaldata, spettacolare !

St. Christo – Ste Catherine km 28

Dopo una salita impegnativa su asfalto si affronta un tratto misto su sentiero che porta al punto più alto del tracciato, 865 m (20 km). Il passaggio in cresta fino a Chatelard con viste magnifiche sulla valle del Rodano, si rileva impegnativo a causa del vento e dei 30 cm di neve che sono caduti nei giorni precedenti. La seguente discesa su Ste Catherine si rivela ostica a causa del terreno, ma c'è il ristoro che ci aspetta !

Ste Catherine – St. Genoux /Chaussan km 36

In questo tratto la discesa del bosco di Arfeuille costituisce uno dei passaggi leggendari della gara, foglie, fango e come dicono i francesi « cailloux » (pietre non troppo grandi) la fanno da padroni e rendono questo tratto di meno di un km molto impegnativo. Qui non c'è molto spazio per il ristoro, quindi conviene una « toccata e fuga ».

St. Genoux – Soucieu km 47

Un nuovo tratto, quello del « Bois de la Dame » abbina una discesa tecnica di 800 m con una salita di circa 1000 m che possono far male prima di raggiungere il quarto ristoro.

Soucieu – Beaunant km 59

Una discesa tecnica e scivolosa su lastroni e una « Côte » caratterizzano questo tratto che porta poi nelle

vigne prima di arrivare all'ultimo ristoro.

Beunant – Lyon km 70

Lasciato il ristoro si affronta la famosa salita dell'acquedotto gallo-romano, 1,5 km su asfalto con tratto superiore al 20%. Dopo aver attraversato St. Foy inizia la discesa che porta a Lione. Si transita sul ponte dove confluiscono Rodano e Saone, poi costeggiando il fiume si arriva al Parc de Gerland e non resta che l'entrata trionfale all'interno del Palazzo dello Sport gremito.

Emozioni : se si guarda la gara da trailers « incalliti » e solo dall'aspetto dei numeri, con i suoi 70 km e 1500 m D+ e i suoi 34 km d'asfalto, si può incorrere nell'errore di snobbare la Saintelyon. Ma non è così, al via si respira qualcosa di speciale, come solo le gare che entrano nella storia sanno trasmettere e lungo il percorso il fascino aumenta a dismisura. Quel serpente di luci senza fine che ti accompagna sulle creste, abbinato al bianco della neve hanno lasciato un segno indelebile nei miei ricordi di « vecchio trailer ».

I ristori, le persone che in piena notte ci aspettavano in alto con i tamburi, incitando per ore ogni singolo concorrente, i piccoli villaggi attraversati rendono questa corsa « magica » e fanno superare le difficoltà dovute alle temperature ben al di sotto dello zero in alto, con il vento che ti rifilava a tratti delle stilette niente male, la tanta neve e altrettanto fango e ghiaccio. E come dimenticare la chicca finale con l'arrivo a Lione sotto la neve, cosa pretendere di più ? Lyon, au revoir !

## **Trail Oulx 23.09.2012 Un'organizzazione perfetta!**

Il Percorso: La prima decina di km si snoda nel Parco del Gran Bosco di Salbertrand su terreno ondulato sfruttando anche il Sentiero dei Franchi (risalente al 773 d.C.). Dopo aver attraversato l'autostrada tramite una galleria pedonale e aver usufruito di un ristoro a dir poco spettacolare, gli atleti raggiungono Salbertrand. Qui si inizia a fare sul serio, perché da circa 1100 m di quota si devono raggiungere i 2700 m del Colletto Vin Vert. Il primo strappo porta al Forte di Pramand, poi una strada sterrata permette di rifiatore presentando però attorno al ventesimo km la sorpresa della Galleria dei Saraceni, 800 m nel buio totale impossibili da affrontare senza frontale. Subito dopo si sale su sentiero e prati fino alla Cima Coppi della gara, il Colletto Vin Vert. Seguono 4 km su saliscendi molto spettacolari perché la vista spazia a 360°!

La parte seguente è facile che lasci segni nelle gambe, 9 km di discesa e 1500 m D- rischiano di essere fatali. Al 36 km si affronta l'ultima salita lunga di 300 m D+, poi un lungo saliscendi passando dalle borgate di Puy e Beaulard riporta al traguardo di Oulx.

La gara: venendo da un periodo negativo, parto con molta prudenza, al primo ristoro mi fermo a mangiare addirittura un croissant al cioccolato, poi però si inizia a fare sul serio, andatura a scartamento ridotto, bisogna portar a casa la pelle! L'ultimo tratto per arrivare al Colletto Vin Vert mi lavora per bene le gambe e nel tratto seguente trovo Giorgio Toniolo, anche per lui non una grande giornata, e così' decidiamo di avanzare insieme...parlando sembra un pelino meno dura...la vista è spaziale! Poi ci si butta sulla lunghissima discesa senza prendere rischi, vista la nostra posizione. Il tratto finale sembra interminabile, speriamo sempre che sia l'ultima salita e invece ci ritroviamo ad affrontarne un'altra e poi un'altra ancora! Poi finalmente tagliamo il traguardo mano nella mano! Bel percorso, balisaggio perfetto, organizzazione super!

## **Trail Golfo dei Poeti 09.09.2012 Un trail da poeti**

Il territorio: Il Trail Golfo dei Poeti riesce a far conoscere le diverse facce della zona "a mare" dello Spezzino. Marola (luogo di partenza/arrivo) piccolo borgo di pescatori; Campiglia, nata per la coltivazione delle "terrazze" sulla costa; Portovenere, baluardo difensivo genovese nel Medioevo e conosciuta in tutto il mondo. Per continuare con Riomaggiore, porta d'entrata delle Cinque Terre, Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Due i parchi naturali attraversati: quello di Portovenere e quello delle Cinque Terre.

Percorso: molto vario, si va dalla passeggiata lungomare di Portovenere ai sentieri sassosi riarsi dal sole, quasi lunari, al sottobosco fresco e coperto da foglie di castagno ed aghi di pino, dove il salmastro si mischia all'odore delle resina. Il trail è come questo pezzo di Liguria. Duro. Scalini che "tagliano" le gambe, scalini che da secoli sono sotto alle scarpe dei contadini che salgono con le ceste d'uva sulla schiena. Scalinata strappate al mare ed ai monti, per coltivare dove la natura non lascia altro spazio. Sentieri stretti e nervosi che corrono a filo di roccia su strapiombi, il mare blu che fa da continua cornice agli occhi. Il sole che, non bastasse l'asprezza del territorio, accompagna costantemente con i suoi 30°C i trailer, che hanno tregua solo "in alto", sotto agli alberi. Paesini e case usate solo per coltivare, piccole chiese e cappelle. Salite ripide, discese corribili, come quella che porta a correre su tutto il golfo a fianco delle cave di "marmo portoro" e discese tecniche come quella che conduce a Portovenere. Scalini in salita, in discesa. Scalini lunghi corti, solidi o "che ballano".

Paesaggi che restano nel cuore

- La discesa verso Portovenere: sbucare dal bosco e trovarsi davanti alla Chiesa di San Pietro è uno scorcio che toglie il fiato. Avvicinarsi dall'alto ad una perla di tale bellezza toglie il fiato ancor più delle salite.
- La Scalinata in discesa di Monesteroli: questi scalini in pietra sembrano portarti direttamente nel blu del mare, poi all'ultimo momento ci si accorge che il sentiero svolta a destra. Uno dei punti presidiati con "bandiera rossa" dai volontari, un tratto bellissimo da godersi, ma sempre "con il piede pronto sul freno".
- La Madonna di Montenero e la via Crucis: il Santuario dedicato ai marinai e la discesa per il viottolo che viene percorso dalla popolazione di Riomaggiore ogni Pasqua. I tetti in ardesia di Riomaggiore, il mare che si scorge fra le case, prima dell'ultima salita.
- Il passaggio da Campiglia: l'unico punto del percorso che permette di vedere sia il Golfo dei Poeti che il mare di fronte alle Cinque Terre.

Organizzazione: praticamente perfetta: dall'accoglienza del sabato al pacco gara, dal mare di volontari che si trovano sul percorso al pasto post gara, dal "balisaggio" alla passione, dedizione che traspare.

## Ecomaratona Val d'Arda 15.08.2012 Il trail da amici

Momento non proprio positivo extra corsa, così' decido di tornare alle gare (l'ultima a maggio), dove andare? dove organizzano degli amici e così' eccomi a Morfasso! Metto la testa sul reset e si riparte o almeno ci si prova...

Che dire, partiamo dal pregara, bella serata in allegria, rigenerante, ci voleva! Poi gran ronfata in palestra e prima del via 4 chiacchiere con tanta gente..l'obiettivo è finire la gara, che ha caratteristiche non proprio perfette per me, tanto da correre..e io che non faccio una ripetuta dall'anno scorso.....e si parte, tempo 5' il gps mi saluta, perfetto, si va a sensazione!

Il percorso è abbastanza veloce, ricordo con gran piacere i tratti in single track, non mi ricordo a che km c'è stato un tratto su single track in prevalenza in discesa, stupendo da lasciar andare e prendere velocità e nonostante tutto aver la certezza di avere tutto sotto controllo e bellissime le salite al Menegosa, Lama e Gora! Due tratti erano attrezzati con corde, ma mi son goduto anche quelli!! Ristori: i volontari sempre gentili e sorridenti, grazie anche a loro!

Duri gli ultimi km su asfalto!! E' vero sono discesa, non sempre e il peggio è stato che all'ultimo ristoro avevo 100 m di vantaggio su Remo, quindi ho dovuto tirare a manetta, eterni! Contento per il tempo, non pensavo di metterci 4h14', finito quinto, non potevo chiedere di più!

Post gara: una goduria! E per completare l'opera passato quelle ore con il gruppo del mercoledì di Montavecchia!! Gracias Armando & Elio!!!

## **Malandrinata 02.06.2012 La gestione dell'emergenza**

Il Trail del Malandrino è giunto solo alla seconda edizione, ma la Banda dei Malandrini ha lavorato sodo tra un sorriso e una battuta per far sì che la manifestazione diventasse già al secondo anno un appuntamento imprescindibile per molti trailers. Molto bello il luogo d'accoglienza, il Parco di Galceti, che nella giornata di sabato ha ospitato una festa dedicata ai giovani con giochi, attività e animazione. Dopo un ottimo Pasta Party, partiamo per il piccolo paese di Pracchia, dove la mattina dopo avverrà la partenza della Malandrinata. La notte all'ostello non è stata delle più semplici vista la presenza di un russatore accanito che ha fatto sì che dormissimo quanto i colleghi del Malandrino partiti a mezzanotte! Poco prima del via, arrivano brutte notizie dal Libro Aperto, una nebbia fitta riduce la visibilità a qualche metro e per completare l'opera ci si mette anche il vento con folate a 60 km orari. In genere se le condizioni meteo non sono favorevoli, il percorso viene accorciato, ma qui siamo in Toscana ☺ e così i km da 33 passano a 38 con 2500 m D+, visto che si deve perdere quota per evitare il crinale. Gli 8 km e 1100 m D+ che portano al Rifugio del Montanaro sono immersi in splendidi boschi di castagni, faggi e abeti. Al ristoro il clima è veramente molto rilassato, sembra di essere al bar, i trailer impegnati nel Malandrino si riconoscono facilmente, hanno il viso tirato e sono parecchio "vestiti", la notte è stata tremenda con nebbia e umidità da paura! D'ora in avanti il paesaggio cambia, lasciamo gli alberi per ampi spazi con panorami da favola. Al Rifugio Portafranca viene controllato il materiale obbligatorio, complimenti ragazzi!! Ora ci aspetta una lunga cavalcata sul crinale o appena più in basso, ben presto il vento si fa vivo ed è impossibile non accorgersene, ti sposta anche se non vuoi! Ci metto 5' per riuscire ad infilare la giacca in Goretex e ringrazio i Malandrini per aver cambiato percorso, praticamente impossibile "attaccare" il libro Aperto! A tratti il cielo si apre e lo scenario è unico, panorama a 360°, passiamo a fianco del Lago Scaffaiolo avvolto nella nebbia e raggiungiamo più avanti il ristoro della croce Arcana. Qui abbandoniamo il percorso originale, ci aspetta una lunga discesa di 1000 m di dislivello, per fortuna non è per nulla noiosa, alcuni tratti in sottobosco sono favolosi. L'emergenza è stata gestita alla grande, il percorso alternativo è segnato benissimo e il ristoro perfetto. Ma da Rivoleta inizia un tratto tutto "di testa", credo siano 6 km tra asfalto e sterrato in salita che mettono a dura prova la psiche del trailer! Ci rifacciamo con gli ultimi km misti nel bosco che scorrono via velocemente, l'Abetone ci aspetta. La Banda dei Malandrini ha superato quest'esame non facile, hanno gestito alla grande questa giornata per nulla semplice!

## **Trail Chartreuse 24.05.2012 Chartreuse: dove il trail è di casa**

Certo che dormire a 200 m dalla partenza non è male, fino all'ultimo si può godere del calduccio della camera, in particolare quando fuori piove e il cielo non promette nulla di buono!

Pochi minuti prima del via però Giove Pluvio decide che la gara sarà già abbastanza dura senza il suo intervento e così smette di piovere. Ci aspettano comunque 47 km e 3400 m D+ su terreno sicuramente non facile causa fango e neve in quota. I primi 3 km in salita accettabile e una discesa di 100 m di dislivello, servono per carburare, ma subito dopo i giochi diventano seri: 1000 m D+ in 4,5 km. Proprio in questo tratto, ho avuto dimostrazione che le quotazioni sono in ribasso ☺. Sto correndo abbastanza agilmente in salita, quando il sentiero inizia a costeggiare un pascolo; le mucche vedendo quei poveri umani a due zampe sgambettare con fatica decidono di dare una dimostrazione delle loro qualità: almeno dieci iniziano a correre in salita sul prato ad un'andatura molto più veloce della nostra fino alla fine del recinto per dimostrarci che sono decisamente superiori! Segue un lungo tratto nel bosco di conifere con tornantini, molto bello, dove si corre bene, mentre l'ultima parte che porta dal Col des Aures ai 2026 m del Grand Som è veramente ostica, non manca nulla: tanto fango, neve che cede, calcare che diventa un patinoire, corde! Si arriva in cima da dove è possibile vedere le montagne che ci aspettano: Charmant Som, Chamechaude. La

vista è notevole su tutto il massiccio, sui massicci vicini (Belledonne, Vercors), fino ai Bornes, Bauges, Aravis e Monte Bianco. Anche la prima parte di discesa fino al Pas du Loup, è molto tecnica causa neve & fango.

Più avanti invece si scende "facile" nel sottobosco e poi su asfalto passando a fianco del Monastero de la Grande Chartreuse (950m), un luogo veramente affascinante, peccato non avere il tempo di gustarselo! 3 o 4 km e si arriva al ristoro, piccolo stop e subito in discesa lungo il fiume. Si ricomincia a salire, altri 1100 m D+ per arrivare sul Charmant Som (1867 m), prima parte simile alla prima salita in sottobosco, poi si passa ai piedi dell'Arete de Berard, una lunga e spettacolare parete calcarea. L'ultima parte è su prati d'alpeggio, la Charmant Somme è un monte "arrotondato", una delle rare cime del massiccio che non sia una cresta aerea. Là in alto il panorama è indimenticabile con viste sino al Vercors e Belledonne, a farci compagnia stupendi narcisi gialli e violette. Ci arrivo ancora in condizioni decenti, un salutone a Francesco e Flaviana (fotografi per Spirito Trail) e si scende, per affrontare poi 3-4 km vallonati prima di raggiungere il Col de Porte, dove si trova l'ultimo ristoro, ora ci aspetta l'ultima salita, quella alla Chamechaude. Sento che le sensazioni non sono buone, mi sento abbastanza vuoto. Affronto quindi questa salita di 700 m di dislivello con le dovute cautele, ciò nonostante a metà i crampi diventano insopportabili, devo fermarmi e sedermi, faccio anche fatica a rialzarmi. Avanzo lentamente, il colpo finale lo assesta l'ultimo km con una pendenza media del 25%. Siamo al 36 km, una lunga discesa di 1100 m di dislivello porta al 44 km, per fortuna in questo tratto riesco a correre lentamente, il tratto finale è un saliscendi che finisce le mie povere gambe! Le birre è un'ottima cena non sono bastate per un giusto reintegro, anche nella notte qualche crampo ha fatto capolino! Ma in Chartreuse ci voglio tornare! Senza dimenticare che per "chi non si accontenta mai" era possibile gareggiare per 3 giorni e partecipare alla classifica finale: giovedì era previsto un atelier di trail cronometrato, venerdì un km verticale e sabato la possibilità di scegliere tra i 47 km e i 20 km.

## Trail Drome Lafuma 15.04.2012 Il paradiso nascosto

La strada tortuosa che da Rosans porta al villaggio di Buis Les Baronnies, ti lascia nel cuore immagini veramente particolari. Les Gorges de l'Eygues la fanno da padrona con i colori del calcare che variano dal grigio al giallo intenso a volte tendente al rosso e sembra di essere in vacanza visti i caratteristici paesini in stile provenzale. Buis, nella Drome Provenzale, è un villaggio sconosciuto a chi non è curioso, è terra di vigne e olivi, regno del tiglio, con i profumi di lavanda e timo a fare da contorno. Il Trail Drome Lafuma è una bellissima occasione per incontrare tutti i componenti del team in un clima festoso, ma domenica mattina accompagnati da un'aria fresca si fa sul serio, il livello è alto sia sui 40 km e 1900 m, che sui 23 km e 1000 m (Trail Tour National). Il primo km e mezzo serve per lanciare il gruppo, ormai anche sulle gare di 40 km la partenza è decisamente veloce e i 700 m di dislivello che portano al primo ristoro li affronto ad un ritmo abbastanza alto. Raggiungo il crinale che permette una visuale a 360°, il cielo è nuvoloso, nevischia e qualche "rafale" (folata) di vento abbassa ulteriormente la temperatura. Il tratto seguente permette di rifiatore, single tracks si alternano con tratti su piccole sterrate, un continuo saliscendi mai noioso fa sì che i km scorrano veloci.

Segue la discesa su bellissimo sentierino a tratti roccioso che porta al gioiellino della gara, lo sperduto minuscolo villaggio di Poet-en Princip, mi diverto e recupero qualche posizione. Ma quando il percorso ricomincia a salire, mi sento vuoto e con gambe pesanti, riduco il passo e penso a portare a casa la gara. So che mi aspetta il tratto più duro, solo 300 m di dislivello ma su un sentiero appena accennato e con pendenze notevoli, mi superano diversi atleti. Poco prima di scollinare trovo il mio amico Jean-Claude Mathieu anche lui in crisi, ora mi sembra che le folate di vento siano più gelide, mi fermo e son ben felice di avere l'Onca Jacket in Goretex con me, me la infilo, non devo sprecare energie inutili. Da quel momento fino

all'arrivo corriamo sempre insieme, consapevoli che in compagnia tutto è più semplice! Un continuo saliscendi ci accompagna fino a 7 km dall'arrivo, dove inizia la discesa finale che affrontiamo senza forzare, godendoci comunque quello che ci circonda, dalla vista dall'alto di Buis alle bellissime falesie che sono terreno di conquista per i free climbers. Tagliamo il traguardo insieme in 36a posizione in 4h22'11". Poco dopo scopro che Michel Lanne, uno dei più forti trailer francesi ha vinto in 3h 17' 31", tempo a dir poco strepitoso, davanti al mio compagno Jerome Challier. Il nostro sport sta raggiungendo livelli assoluti, impensabili solo qualche anno fa, ma per ora per fortuna si continua a respirare quell'aria di amicizia e convivialità che l'ha sempre contraddistinto!

## **Trail Balcons d'Azur 29.04.2012 Le rocce rosse dell'Esterel**

"Tutti al mare, tutti al mare a mostrar le chiappe chiare", con questo ritornello di una vecchia canzone di Gabriella Ferri nella testa si parte verso Mandelieu le Napoule, in Costa Azzurra. A fine aprile, dopo il lungo inverno, si sente la voglia di caldo, sole, pantaloncini corti, la passione per il trail fa il resto e ti porta al Trail Balcons d'Azur! Abituati a rifugi e gites d'etape, ci si ritrova a qualche km dalla famosa Promenade de la Croisette" di Cannes, nel villaggio Pierre & Vacances, consigliato da Philippe Cordero, l'organizzatore. Scelta azzeccatissima, perché il centro vacanze è dotato di una bellissima piscina riscaldata, che visti i 29°C abbiamo utilizzato qualche minuto dopo il nostro arrivo, che gran signori!

Ci si dimentica quasi che siamo qui per correre, ma ritorniamo alla realtà quando andiamo al ritiro pettorali, infatti ci sono già atleti che arrivano al traguardo! L'organizzazione in pratica ha dedicato un week end intero al trail, a partire dal venerdì sera con le TBA by Night (20km), per proseguire il sabato con l'Azuréeenne riservata solo alle donne, alla Rando TBA, la corsa per i bimbi, per i portatori d'handicap e infine il P'tit TBA di 18 km. La domenica spazio alle prove regine, il TBA con i suoi 33 km e 1800 m D+ e l'UTBA di 52 km e 2400 m D+. Sono quasi mille i partecipanti alle varie gare, niente male! Nella notte vento forte e pioggia forte non ci rincorano di certo, alle 6.30 quando suona la sveglia il cielo è grigio/nero e continua a piovere. Ma al momento che ci avviamo verso la partenza della 33K miracolosamente smette. Il via è spettacolare perché si parte direttamente in spiaggia a pochi metri dal mare, partenza a missile come ormai in tutte le gare, dopo circa 600 m si abbandona l'asfalto. I primi 5 km sono vallonati e permettono al gruppo di allungarsi, il profumo d'eucalipto accompagna lo sforzo, bello il passaggio al Pont Serrazin con una piccola cascata, poi inizia la salita al Sommet Pelet (440m), bella da correre e poi giù in picchiata su un sentiero abbastanza accidentato o almeno così mi è sembrato visto che l'ho fatto "a manetta". Attorno al 10 km arrivo al "Ravin des trois termes", una bel canyon dai colori rossastri con ruscello, attorno al 12 km inizia la salita che porta al Pic de l'Ours. In 3,5 km si guadagnano quasi 400 m, inizia il sorpasso degli atleti della 52 km, tra cespugli e gariga, non è sempre semplice, la partenza è stata guardinga e per ora le sensazioni sono buone. Altra bella discesa fino al 20 km, il tracciato non è mai banale, vari profumi mediterranei si alternano e alcune viste sul mare azzurro fanno morale. Il clima è perfetto, le nuvole grigie nascondono fortunatamente il sole, viste le temperature del giorno precedente, è un po' umido, ma non si può avere tutto! Ora si sale al Sommet des Grosses Grues, è l'ultimo vero ostacolo, dopo ci saranno solo salite più brevi, non forzo e tengo un po' di energie per gli ultimi 9/10km. Gli ultimi km alternano tratti su sentiero e tratti su sterrata, il mare della Côte fa capolino, ormai ci siamo, il tratto sul crinale che porta al 30 km è veramente molto bello e che dire dell'ultimo km lungo mare "il sentiero dei doganieri" con il castello di Napoule a farla da padrone? TBA aspettaci il prossimo anno per il primo bagno in mare della stagione!

## **Eco-Trail de Paris 80K 24.03.2012 Le luci della dama di ferro**

Un anno dopo, rieccoci a Parigi. Dopo la 50 km dell'anno passato che ha lasciato solo bellissimi ricordi, quest'anno si passa alla corsa «regina», la 80 km. Accompagno Alessandra alla sua prima ultra, ma sono

molto positivo sull'esito finale. Lo sono perché la preparazione è stata ottimale per l'obiettivo che ci si era posti: in primis finirla e in seconda battuta il muro delle 12 ore. I lunghi che abbiamo iniziato a fare da gennaio, combattendo contro le temperature non certo ideali, sulle sterrate e sui sentieri della Serra (scelti per essere simili al percorso di Parigi) sono stati crescenti fino a raggiungere i 40 km due settimane prima della gara; altre 2 uscite brevi alla settimana hanno completato l'opera. Tocco finale, 3/4 uscite notturne di un'oretta per abituarsi a correre al buio e alla frontale. Venerdì pomeriggio è stato bellissimo l'incontro con gli amici di Spirito Trail, proprio sotto a quella che sarà la protagonista assoluta del giorno seguente, sua maestà la Tour Eiffel. Sabato mattina ci si trova alla fermata della RER, tra una battuta e l'altra si smorza un po' la tensione che di solito sale prima di un'ultra. Perfetta l'organizzazione, che tramite treno prima e bus poi, ci porta a destinazione, alla Base de Loisirs de Saint Quentin en Yvelines, uno spazio enorme con piscine, golf, possibilità di praticare canoa nei laghetti, equitazione, golf, passeggiate. Un cielo terso e 21°C accompagnano l'attesa del via che viene dato a mezzogiorno. Sembra di essere ad una maratona, perché con oltre 2000 partenti passa un po' di tempo prima che si arrivi a superare la linea di partenza! Nei primi 22 km siamo almeno 6/7 "spiriti trail" a correre insieme, facendoci «sentire». Così un francese incuriosito ci chiede da dove veniamo. Curioso che il tipo fosse originario di Andrate (a pochi km da casa mia) e conoscesse una classica della corsa in montagna locale, l'Ivrea Mombarone! La prima parte è molto corribile e nonostante il caldo al quale non siamo ancora abituati, ben presto si arriva al ristoro di Buc al 22° km. Lasciato il ristoro si entra nella bella foresta di Versailles, la reggia non è molto lontana, l'alternarsi di single-track nel bosco, strade bianche e rampe brevi e impegnative, rendono il tracciato sempre piacevole e mai monotono. Più avanti la zona di Meudon (45° km) è veramente affascinante e anche il peso delle diverse scalinate che si affrontano viene addolcito dalla bellezza dei giardini e dell'Osservatorio con la sua cupola di 18 metri e la relativa piattaforma di osservazione, che si trovano all'interno di una vecchia proprietà reale. Abbiamo passato la metà gara, ora la temperatura diventa ideale per correre, la prima parte di gara è stata amministrata molto bene da Ale e quindi continuiamo a ritmo regolare verso il prossimo obiettivo, il ristoro del 67° km. La parte finale la conosciamo, essendo uguale a quella della 50 km, arrivati all'ultimo ristoro si può dire che è fatta. Anche questo tratto è molto bello, sempre vario, si costeggiano anche due laghetti. È l'imbrunire, pian piano i nostri occhi non bastano più, accendiamo le frontali per attraversare la foresta de Fausses Reposes, osservo Ale sempre determinatissima, capisco che non mollerà fino alla fine. Al ristoro del 67° km facciamo uno stop brevissimo di 2', il «ravito» non poteva essere posto in un luogo migliore, una balconata spettacolare su una «Paris la nuit» spettacolare con la sua regina a spiccare, lei la Tour. Gli ultimi chilometri li ricordo con piacere, corriamo a buon ritmo, il bel passaggio sull'Ile Saint Germain aiuta il morale, molto più velocemente dell'anno scorso ci avviciniamo alla meta, le luci della Tour sono sempre più vicine. Ripenso a queste 10 ore: un percorso che sorprende per il pochissimo asfalto che si incontra, per i silenzi e la tranquillità; un pubblico da favola che non manca di incitare tutti e il fascino della «Ville Lumière»; gli ingredienti sono quelli giusti, chapeau! Ci siamo, ancora una scalinata e un attraversamento di strada e siamo ai piedi del colosso, tra due ali di pubblico che ti incita, ti carica. Finalmente affrontiamo i 357 gradini, e lei ci regala le sue lucine sfavillanti che si accendono solo i primi 10' di ogni ora nella notte, saliamo di buon passo, ci guardiamo soddisfatti, pochi metri ed il traguardo è lì che ci aspetta! Un'emozione grandissima, da brividi, un abbraccio che dice tutto, poi subito dopo troviamo Philippe Delachenal, grande trailer e organizzatore della Traversata delle Alpi, che ci dice «Cosa aspettate? C'è la birra!».

## Winter Running Off Road 17.02.2012 Il profumo della vittoria

Questo week end avrei dovuto essere in Camerun a correre "La Course de l'Espoir" (34 km e 3400 m D+ con passaggio a oltre 4.000 m) ma problemi burocratici dell'ultimo momento non mi hanno permesso di essere al via al caldo dei 35°C previsti. Con l'idea in testa di gareggiare, giovedì appena saputo della

rinuncia, mi sono iscritto a Gargallo e sono stato ripagato alla grande. Un nuovo trail organizzato dal Circuito Running che prevede due tracciati, uno più lungo di 33 km e 1.400 m D+ e uno meno impegnativo di 17 km con 600 m D+, in teoria una prova abbastanza abbordabile senza grosse difficoltà, con circa 220 partenti. La spessa coltre di manto nevoso, con il rialzo delle temperature, ha però trasformato il terreno, rendendolo veramente molto ostico, con diversi tratti con neve marcia alternati a tratti dove è il fango a dettar legge. Il percorso si snoda sulle colline a sud del bel lago d'Orta e a nord del Parco del Fenera. Dopo un km di asfalto si inizia a salire nella neve marcia, ed è subito ben chiaro che sarà una giornata di fatica, di lotta, quindi meglio cercare di salire agili senza forzare. Se ne vanno così i primi 8/9 km e 500 m di dislivello. Segue una bellissima discesa che porta a Valduggia, a tratti ripida, ma ci si può lasciar andare e fidarsi del grip delle proprie scarpe. Una mancanza di "balise" mi fa perdere un po' di tempo, ma riprendo ben motivato. Attacco la seconda lunga salita (6 km 400 m D+) non spingendo a tutta, con passi brevi per non perdere aderenza, solo alcuni tratti hanno pendenze "secche", mentre quasi sempre riesco a correre. Passata la metà gara penso che il peggio sia andato, ma nel trail la sorpresa è sempre in agguato, infatti il terreno diventa molto più ostico, in un tratto di traverso fangoso è quasi impossibile stare in piedi, figuriamoci correre! Diventa un gioco da equilibristi, con l'aiuto di rami, piante cadute, riesco a misurare almeno 3-4 m di terreno con una bella scivolata, ma il morale è alto e riesco anche a divertirmi! Guadagno qualche posizione, sono terzo e mi sento soddisfatto, le gambe girano, sui saliscendi continuo a spingere e ben presto mi trovo in seconda posizione. Nella discesa che porta a 2 km dal traguardo mi diverto senza prendere rischi, senza grandi obiettivi visto che del primo non c'è traccia. A due km dall'arrivo, però, un volontario mi dice che non sono molto lontano dall'uomo di testa, così devo resettarmi e decido di tirare fuori tutto quello che ho ancora dentro, spingo a tutta sul pratone innevato, vedo finalmente la mia "preda" e mi carico, aumento ancora il ritmo, ad un km dalla fine su una salitina lo sorpasso con facilità e vado a godermi questa vittoria insperata a 50 anni! Non è da me, superare qualcuno a poco dalla fine, ma questa domenica mi son reso conto di avere ancora così tanta energia dentro dopo 31 km che non potevo far finta di niente, per una volta il profumo della vittoria ha prevalso sullo spirito trail! In tanti hanno maledetto il meteo che ha reso questo trail molto più duro e tecnico, a tratti quasi impossibile; io invece dico grazie perché solo con queste condizioni potevo vincere.

## **Sentieri di Santa Cristina 05.02.2012 La magia bianca**

Cecilia Mora, vice campionessa del mondo trail e Barbara Caione, sono le autentiche protagoniste dei Sentieri di Santa Cristina. Sono queste due figure femminili infatti, con la loro energia infinita, la loro passione, la loro gentilezza a dare vita a un trail curato nei minimi particolari, dove nulla viene lasciato al caso, dove emerge il tocco femminile. E sono pronte a stupirci ogni anno con effetti speciali: un anno con tanta acqua sul percorso quasi da annegarci e quest'edizione con tanta neve a soli 300 m di quota e temperature che si avvicinano ai 14°C sotto zero al momento del via. Bastano 10 secondi all'aria aperta per svegliarsi dal torpore dell'auto, una vera scossa, direi un vero trail blanc! E disseminate sul percorso alcune gemme da gustarsi a fondo. All'undicesimo km si affronta "il toboga" e vi assicuro che non è una cosa banale. Ma di cosa si tratta? È il pistino del motocross, è lì da decenni, ma ultimamente i trailer locali se ne sono impossessati, e così le discese e salite con pendenze impossibili, che in genere vengono affrontate "a manetta" sulle moto, questa domenica vedono i poveri trailer cercare disperatamente di passare indenni su un terreno misto fango/neve, scivoloso come una saponetta. Se ci saranno le stesse condizioni il prossimo anno, consiglio a Ceci e Barbara di far pagare il biglietto d'ingresso in questo tratto agli spettatori: numeri da circo assicurati! Più avanti si affronta una scalinata su pietre irregolari addolcita dal suono di una fisarmonica e di un tamburello: è già il terzo anno che Maurizio dell'associazione Confini Liberi rende meno pesante quest'ulteriore sforzo. La melodia ci accompagna all'interno del cortile della cascina Fascia Rossa, luogo d'altri tempi, dove si respira la semplicità, la cordialità, l'ospitalità delle persone che vi abitano.

Incredibilmente nonostante le temperature rimangano decisamente sotto lo zero, non sento il freddo, vuoi vedere che le due "ragazze terribili" hanno fatto qualche magia? Il commento di Cecilia: "Sono i luoghi dove passavamo i pomeriggi della nostra infanzia, ognuno di noi è legato a un suo posto, io posso dire delle mie fughe al "Generale", la collina di fronte a dove abitavo, dove c'è anche il menir... Negli anni il paesaggio è cambiato, i vigneti hanno lasciato il posto ai boschi, le villette si sono impossessate di pascoli verdi, una strada corre sui campi, ma in noi è rimasto il desiderio di preservare i nostri ricordi, i nostri luoghi".

## **Trail Golfo dei Poeti 11.09.2011 Un balcone sulle 5 Terre**

E' settembre, ho ancora voglia di montagna vera, di salite che portano in vetta ad un colle, ma la proposta è troppo allettante: correre nella zona delle Cinque Terre, che ho già avuto modo di percorrere correndo un Trail Autogestito o durante i week end passati nel magnifico agriturismo gestito dal trailer Andrea Olivi. Parto nel bel mezzo del gruppo, ben presto il sentiero, che un tempo era l'unica via di comunicazione tra la città e Biassa, inizia a salire su ripide scalinate tagliando diverse volte la provinciale. Ancora scalinate ma alternate a tratti più corribili contraddistinguono il tratto che porta alla Palestra nel Verde, vera oasi dove passeremo per ben 3 volte. Abbiamo fatto circa 600 m di dislivello, ora si rifiata su un bel sentiero immerso nel bosco per scendere poi a Campiglia, spettacolare balcone sul mare e sulle 5 Terre. Il tratto che ci porta da qui alla frazione Fossola è incredibilmente spettacolare, tecnico, a tratti sembra di tuffarsi in acqua, lo facciamo ad un buon ritmo, gli scalini in discesa non permettono errori. Ci raggiunge Margherita Battini, giovane elbana, forse la promessa più grande del trail running italiano. Proseguiamo insieme, recuperiamo diversi atleti che, nonostante il sentiero sia veramente stretto, non ci lasciano passare. Queste sono cose che mi rattristano un po': è veramente cambiata la tipologia del trailer dai miei esordi ad oggi, in questo completamente in negativo. Arrampicandoci in qualche modo riusciamo a passare e iniziamo la larga scalinata che in 1,3 km ci fa guadagnare 300 m di dislivello, la affrontiamo senza forzare visto che non abbiamo fatto neanche 10 km. È impegnativo anche il sentiero che porta in discesa con alcune picchiate alla Strada dei Santuari. Seguono 8 km di strada sterrata in falsopiano abbastanza noiosi, ma quando la strada si trasforma in sentiero che sale deciso, Margherita "mette le ali": è bello vederla salire leggera, con nelle gambe tante energia, spinge senza apparente fatica, grande! Sono 400 m di dislivello con la vegetazione che cambia, i castagni diventano protagonisti dopo che nei chilometri precedenti lo erano stati ulivi e vigne. Salgo con cautela, riprendo un buon ritmo nel tratto dell'alta via che porta nuovamente alla Palestra nel Verde, siamo circa al 30° km e affronto l'ultima salita che porta al Monte Santa Croce, belvedere sul golfo di La Spezia. La discesa finale presenta una prima parte tecnica divertente, mentre ho trovato un po' noiosa la lunghissima scalinata finale che non permette di prendere velocità senza rischiare di "sfracellarsi". Sono quinto e non ho nessuno alle calcagna, quindi mi posso gestire al meglio, e così farò anche nel tratto finale sulla pista ciclabile che porta al traguardo. Un plauso va agli organizzatori che già alla prima edizione sono riusciti a creare un bell'evento senza falle, in vero "Spirito Trail"! Chiudo 5° in 3h47'08".

## **Trail du Galibier 20.08.2011 Sulle tracce del Pirata**

Agosto, il gran caldo attanaglia le poche energie rimaste, ma rimane la voglia di scoprire nuovi tracciati, possibilmente in quota per scappare dall'afa. Un'occhiata al calendario, la ricerca punta come sempre a una gara sui 40/50km, magari in luoghi "sauvage". Eccola: Trail du Galibier a Valloire, bel villaggio montano della Maurienne (Savoia) che si trova a 1430 m d'altitudine tra i mitici colli del Galibier e del Telegraphe. Le previsioni meteo parlano di gran caldo nonostante si sia in montagna. Alle 7.30 si parte, per fortuna siamo ancora in ombra e la temperatura è perfetta per correre, partenza in comune per Trail du Galibier e Maratrail du Galibier, alle 9 partirà invece la gara corta, il Trail du Telegraphe. Dopo pochi metri scambio quattro parole con Michel Lanne, francese vincitore in Italia del Vialatteatrail, un atleta simpatico che si toglierà in

questi anni molte soddisfazioni. Molto presto ci infiliamo su un bel single track che sale nel bosco, poi sbuchiamo a Colenfrey: abbiamo guadagnato 500 m di dislivello in 3,5 km. Mi godo per un attimo la vista su Valloire e la valle, e poco dopo si inizia a scendere su un bel sentiero che zigzaga nei prati, perdiamo 300 metri in circa un km e mezzo e raggiungiamo Verneys. Pochi metri e si ricomincia a risalire, corro senza forzare fino a Commandraut (3 km 600 m D+). Siamo quasi a 2200 m e per fortuna la temperatura è accettabile, la vallata è molto ampia e il cielo sereno completa un quadro idilliaco. Dopo un tratto in quota viene di nuovo il momento di scendere su un sentierino molto veloce che porta a Bonnenuit (1700 m). È venuto il momento di attaccare la salita che porta al mitico Col du Galibier (2645 m), la prima parte è molto dolce ma via via che ci si avvicina al colle la pendenza aumenta; già da lontano è bello vedere la gente che aspetta gli atleti. Sono gli ultimi metri e penso al grande "Pirata" che su questo colle ha scritto una bella pagina di ciclismo, vedo i tornanti sotto di me che l'hanno visto protagonista, il Tour è passato di qui 59 volte. Scollino tra gli applausi che "fanno morale" e inizio la cresta che porta a 2700 m, non posso non fermarmi ad ammirare lo spettacolo che si presenta davanti ai miei occhi: la Barre des Ecrins, la Meije, il Grand Galibier e il Massif des Cerces. Inizio a scendere su terreno parecchio impegnativo, prato sconnesso e rocce senza sentiero non permettono di correre veloce, anzi l'attenzione deve essere al massimo. A circa 2100 m e dopo 27 km finisce la discesa e inizia la salita, in un primo tempo al bellissimo Lac des Cerces e poi all'omonimo colle (2580 m). Alterno marcia e corsa cercando di non "dare tutto" visto che la discesa finale sarà molto lunga e il caldo ora si fa sentire. Una breve discesa porta al passaggio tra il Lac Blanc e il Lac Rond, i trekker che incontro mi incitano, io auguro loro una buona giornata e proseguo consapevole che mi aspetta l'ultima breve salita di circa 100 m D+ che porta al Col de Plagnette. Non resta che scendere (11 km 1100 m D-), sono in buone condizioni, sono sempre stato attento a idratarmi a sufficienza, mi sento lucido. La prima parte scende con buone pendenze in un bel vallone, poi alcuni strappetti inaspettati mi impegnano mentalmente, la temperatura aumenta e la discesa sembra non finire mai, ma finalmente vedo in lontananza Valloire e il suo campanile. Nell'ultimo tratto in discesa vedo un trailer 200 m davanti a me, scendo a tutta, lo raggiungo, mi fa i complimenti per il recupero e mi saluta. Non posso superarlo a meno di un km dall'arrivo, gli dico che arriveremo insieme e che sono sicuro che mi renderà il favore, chiudiamo la gara in quinta posizione mano nella mano dopo 6h03'. Il caldo è veramente soffocante, siamo sopra i 30° C, incredibile a quasi 1500 m di quota! L'amico Michel Lanne stravince sui 62 km lasciando a quasi mezz'ora il forte Ludovic Pommeret; solo quindici atleti riescono a tagliare il traguardo della gara lunga a causa delle temperature impossibili nell'ultimo tratto che scendeva fino ai 1050 m di Valloirette: una vera ecatombe!

MASCHILE 37  
KM

## Maratour des Glaciers 10.07.2011 Una sciata fuori stagione

Stazione sciistica di Les 2 Alpes, una delle più rinomate di Francia: dieci anni di ricordi che scorrono via veloci, 5 partecipazioni alla Maratour des Glaciers con una vittoria e sempre nei 5, partenza e arrivo del Defi de l'Oisans con i suoi 200 km in 6 tappe e un secondo posto finale, senza dimenticare i viaggi per vedere gli arrivi delle tappe del Tour, con il pirata nel cuore! Per me la Maratour o Trail 2 Alpes Raidlight è la gara! Ascoltando le sensazioni di grande stanchezza fisica e mentale che si son fatte vive durante tutta la settimana, avrei dovuto rimanere a casa ma il cuore mi diceva di partire. E così ho fatto. Sono le 8, eccomi sulla linea di partenza, bello carico proprio perché questa gara mi trasmette emozioni extra. Dopo poco più di un km e mezzo inizia una bella discesa tecnica, un gruppetto di 5/6 atleti se n'è già andato, fino al quarto km si scende e poi inizia una salita non da poco: dai 1250 m si sale a 3400 m! I primi passi di corsa in salita sono legnosi, ma mi dico "dai tempo, in 5/10 minuti le gambe si scioglieranno e via", ma ben presto capisco che quelle sensazioni non se ne andranno. Decido allora di "resettarmi", ad essere sincero sono anche un po' preoccupato sulla possibilità di finire la gara. Inizio ad alternare cammino e corsa su un sentiero

monotraccia molto bello, immerso in una vallata selvaggia con pietraie, pascoli e cascate. Avendo rallentato decisamente il ritmo, in salita le sensazioni sono tornate buone, continuo senza forzare, godendomi ciò che mi contorna. Divido il percorso in frazioni, primo obiettivo l'arrivo della funivia a Serre Palas a 2600 m, raggiunto! Si ritorna così in un paesaggio più "Urban", con impianti e piste da sci, un ulteriore sforzo e raggiungo il Col de Jandri a 3150 m, dove arriva il secondo troncone della funivia e iniziano le piste di sci estivo. Il vento soffia deciso, mi metto guanti, occhiali e rendo funzionanti i bastoncini visto che mi aspettano tra andata e ritorno quasi 4 km sul ghiacciaio. È una situazione buffa, correre in pantaloncini a fianco di un mare di sciatori, snowboardisti, salgo fino ai 3400 m del Dome de Puy Salié, lo spettacolo è notevole, attorno si stagliano il Rateau, La Meije, Les Ecrins, La Muzelle! Mi lancio poi in una bellissima discesa di quasi 2 km tutta nella neve a rischio zero: che divertimento! In alcuni tratti faccio gara con i ragazzini che scendono con la tavola. Finita la neve, mi aspetta una lunga discesa fino ai 1500 m di quota, interrotta solo dai 200 m di dislivello positivo che portano al Col d'Entre les Tetes. La prima parte è abbastanza noiosa sulle piste, mentre la parte finale è su un single track che si snoda nei prati molto piacevole; scendo senza spingere a fondo ricordandomi che poi ci saranno ancora altri 600 m di dislivello da scalare. Si passa nei pressi di Les 2 Alpes e si scende ancora, poi un tratto in traverso nel bosco, che affronto senza spingere, corro senza forzare, per attaccare la salita che porta ad un alpeggio. Da lì è tutto più chiaro, ci sarà da faticare, fa abbastanza caldo, nella fontana inzuppo il cappellino e attacco l'ultimo sforzo: in poco più di 1 km si guadagnano 350 m di dislivello. Un inizio di crampi mi fa stare attento su come posare il piede, poi finalmente sono al colle, un rapido sguardo a ciò che mi contorna che non è niente male e giù in picchiata verso il traguardo. Les Alpes è appena lì sotto, infatti in soli 2 km e 400 m di dislivello si piomba al centro della stazione, un km in piano mi separa dall'arrivo, finisco ottavo in 5h 47' 33". Di sicuro ci torno l'anno prossimo, ho già chiesto la rivincita! Torno a casa ricco di un'esperienza in più, una gara nata male mi ha comunque insegnato a ridisegnare i miei obiettivi e a saper apprezzare ancor di più tutto quello che non è competizione!

## **Trail Malandrino 05.06.2011 Che malandrinata!**

Già durante l'inverno si era capito che "I Malandrini" avrebbero lasciato il segno, un sito curato abbinato a note di goliardia pura, un giusto mix per non farmi avere dubbi sulla partecipazione, anche se sono ben 400 i km che separano Andorno Micca da Prato. Ma l'idea di correre per la prima volta sugli Appennini fa sì che il viaggio scorra via veloce fino a Pracchia, un paesino immerso nel verde e nel silenzio, dove ci ritroveremo per la partenza della Malandrinata. Peccato sia tardi, perché mi sarebbe piaciuto salire ad Orsigna, poco lontano, per vedere il luogo dove il grande Tiziano Terzani si è ritirato per passare i suoi ultimi giorni; un motivo in più per tornare l'anno prossimo. Della gara ho ricordi bellissimi, una prima parte immersa in un magnifico bosco che porta al rif. Montanaro, in poco più di 8 km si guadagnano più di 1100 m di dislivello, ma il terreno soffice e le pendenze mai impossibili permettono alle gambe di girare a dovere.

E qui inizia una lunghissima cavalcata di circa 15 km che si conclude al "Libro Aperto": questo tratto è spettacolare, con viste a 360° indimenticabili che fanno sì che la fatica si senta appena. Lo devo confessare, in questa gara sono stato dopato, proprio così, dopato da tanti incitamenti avuti dai trailers della gara lunga al momento del mio sorpasso, una carica motivazionale incredibile! Alla fine della cresta ero così carico che ho pensato di proseguire ancora sul crinale, non notando la deviazione in discesa e perdendo così 6 minuti; nel frattempo la giovane elbana Margherita Battini passa e se ne va, mancano pochi km e non riuscirò più a raggiungerla, sono sicuro che sentiremo parlare di lei! L'arrivo è la degna conclusione di una bellissima giornata, l'amico Matteo Ghezzi, vincitore, mi aspetta al traguardo con una birra in mano, e poi dicono che i giovani non hanno rispetto per i "vecchi"!

Torno a casa con un podio, tante emozioni e immagini da tenere strette nel cassetto dei ricordi.

## Trail Drome Lafuma 17.04.2011 Sapore di vacanza

Buis Les Baronnies, un paese immerso nella natura, la vegetazione mediterranea detta legge, troviamo campi di lavanda, olivi, albicocchi, tigli, la sensazione è quella di essere in vacanza in un bel villaggio provenzale. Il Trail Drome è l'occasione per un incontro per tutto il Team Lafuma, trailers, raiders e dipendenti che progettano e studiano con noi atleti i nuovi prodotti. Il meeting pomeridiano è il momento per presentare la nuova collezione e scambiarsi idee e consigli su prodotti già testati e su quelli da sviluppare. Domenica mattina alle 8.30 viene dato il via della 40 km 1900 m D+, un'ora più tardi partirà la 23 km 1000 m D+. Si parte dalla piazza principale di questo bellissimo villaggio provenzale,

la caratteristica "Piazza dei Tigli", dopo 1,5 km d'asfalto per allungare il plotone passiamo a fianco della fontana d'Annibale, che segna il passaggio dell'illustre generale, e qui si inizia a fare sul serio. Vista la forma scadente la mia partenza è stata cauta, le mie tre compagne di team (Corinne, Karine e Virginie) sono davanti a battaglia! Inizia un bel single track che sale progressivamente, il suolo è ricoperto di aghi di pino e la sensazione a livello di corsa è molto piacevole; arrivo alla Montagne de Chevallet, dai 370 m della partenza abbiamo superato i mille metri. Segue un percorso in cresta che permette una vista notevole in direzione nord sulle Alpi ancora innevate e si raggiunge la Montagne du Gravas (1114 m, decimo km circa). Il tracciato varia in continuazione, salite, discese, single track magnifici nei boschi e stradine si susseguono, per raggiungere la Montagne de la Loube. Una corta discesa tecnica porta al villaggio di Poët-en-Percip, al 15° km, a 1010 m di altitudine; questo paesino, nel quale vivono attualmente 17 abitanti, è

l'antica capitale storica delle Baronnies, un piccolo gioiello immerso nella natura. All'incirca al 23° km inizia una salita tosta, sono con Corinne (costretta poi all'abbandono quando era in testa per problemi ad entrambe le ginocchia), ci diamo il cambio, sinceramente non mi aspettavo un "drizzone" simile! Il sentiero è quasi inesistente, in un km e mezzo guadagniamo 300 m di dislivello, mi accorgo che il nostro ritmo ha fatto selezione, una selezione non voluta perché non ho forzato. Un traverso su tracce ci porta ai 1350 m della Combe de Cliau, il punto più alto del tracciato, belvedere stupendo sul versante nord del mitico Mont Ventoux, la montagna che ha scritto pagine storiche del Tour de France. Poi ancora cresta e discesa inizialmente su tracce e poi su sentiero tecnico, non c'è tempo di annoiarsi. Ma in questo tratto iniziano a farsi sentire i crampi al polpaccio. So che mi aspettano 13/14 km di sofferenza, ma fa parte del gioco!

Un continuo saliscendi tutto da correre porta davanti alla faccia nord della Nible, in lontananza si elevano verso il cielo le affilate lame di pietra di Saint Julien, luogo noto per l'arrampicata, sono il faro che domina il porto, siamo giunti alla fine! Infatti dopo questa serie di montagne russe inizia la discesa verso Buis, tecnica e pietrosa, da divertimento puro e da affrontare "a manetta". Invece vista la compagnia del crampo al polpaccio sinistro devo rallentare, vedo arrivare la mia compagna di team, la piccola e simpatica bretone Virginie Govignon, prima donna, mi fermo quasi di colpo per farla passare visto che siamo su un single track. Errore gravissimo, mi si contrae tutto il polpaccio e il dolore è notevole, sono costretto a distendermi sul sentiero e solo dopo un minuto riesco a ripartire. Mancano 3 km, riprendo a correre, negli ultimi metri ci sono i compagni di team che mi incitano, chiudo 25° in 4h10'48", Virginie è ancora sulla linea del traguardo che si gode la soddisfazione di aver vinto una gara così importante, l'abbraccio felice di questo suo successo. Completerà poi il successo del team il terzo posto di Karine Herry, che ha voluto prender parte alla gara anche se in periodo di preparazione per una maratona. Nonostante gli acciacchi rimangono solo ricordi piacevoli, il tracciato impegnativo e molto vario immerso nella macchia mediterranea con i suoi profumi, con il timo a dominare, quell'aria quasi di mare che mette allegria e la compagnia ottima che risulta essere la ciliegina sulla torta. Trail Drome già nell'agenda 2012!

## Maratona Alpina 10.04.2012 Sui sentieri della libertà

Anche quest'anno non potevo mancare all'appuntamento con la Maratona Alpina di Val della Torre, organizzata dall'Associazione Sportinsieme capitanata da Alfredo Bianchi, ormai diventato un amico. A causa dell'incontro avuto con una betulla durante un allenamento invernale e il conseguente stop di più di due mesi, a malincuore ho dovuto rinunciare alla 42 km, ripiegando sulla 22 km. La preparazione è molto deficitaria, ma la voglia di essere su quei sentieri e di rivedere tanti amici mi riempie d'entusiasmo. Arrivato a Val della Torre respiro subito quell'aria di semplicità, impegno, voglia di far conoscere i propri sentieri. Incontro Enzo Mersi, campione biellese: vedendo il parterre so già che sulla "corta" non avrà rivali e lo prego di non andare troppo forte per non farmi sfigurare; gli pronostico quindi un tempo attorno alle 2h10', e alla fine non mi sbaglierò di molto. Anche sulla lunga so già come andrà a finire prima del via. Daniele Fornoni è già in ottima forma e sta lottando per trovare un posticino sull'aereo che porterà i nostri azzurri in Irlanda per il mondiale di trail, è tranquillo e flemmatico come sempre, mi dico: "E chi lo può avvicinare?". In campo femminile, la piccola sempre sorridente valdostana Sonia Glarey mi sembra inattaccabile, ama le salite dure e le sue capacità in discesa sono straordinarie. E viene il momento del via, Enzo Mersi vola via in un attimo, ma scappa anche Daniele Fornoni e questo gesto la dice tutta sullo stato di forma di Daniele: nel giro di qualche km sarà solo e dovrà affrontare tutta la gara in solitaria, chapeau! I primi chilometri in piano permettono di rompere il fiato prima di affrontare la prima salita che porta al Monte Baron; toccheremo poi il Monte Rosselli, il colle della Lunella, il colle della Portia, prima di giungere al Colle del Lys dove finisce la 22 km, mentre la 42 km porterà gli atleti prima sul Monte Arpone e poi con una lunga e impegnativa galoppata sul crinale sul Mont Curt e sul Monte Musiné, prima del ritorno a Val della Torre. Il percorso è molto vario, mai noioso, si corre spesso su sentiero con ampia vista e su valli aperte, sarebbe il caso di fermarsi ad ammirare ciò che sta intorno, ma sono in gara e mi faccio prendere dall'adrenalina, vorrà dire che ci tornerò da trekker. È di sicuro un tracciato selettivo, con pendenze secche e tratti tecnici sia in discesa sia in salita che mettono a dura prova le gambe degli atleti, considerando anche che siamo solo ad inizio stagione. Sono felice di aver optato per la 22 km perché la temperatura è veramente elevata, una "botta" di caldo (29 gradi in zona arrivo) che metterà a dura prova in particolare chi ha deciso di correre la lunga. Ed è strano avere quella sensazione di calore eccessivo che di solito si prova nei mesi estivi ed abbassare lo sguardo e vedere nei prati le genziane appena sbocciate e l'erba ancora secca: sarà ridotta così per il caldo? Taglio il traguardo e incontro subito Enzo Mersi, sono curioso di sapere che tempo ha fatto: 2h08'18". Il giovane biellese non mi ha ascoltato, è volato via leggero chiudendo con un tempo di quasi 20' in meno di quanto l'anno scorso ho impiegato io per vincere! Senza rispetto questi giovani! Ma è ora di scendere velocemente in auto a Val della Torre per applaudire chi si è scioppato 42 km. Daniele Fornoni si supera, chiudendo nello stratosferico tempo di 4h32', limando più di mezz'ora al suo tempo dell'anno scorso e lasciando il forte valdostano Loris Vuillen a 53', mentre Sonia Glarey stampa un'altra delle sue prove maiuscole in campo femminile. Un buffet che dir ricco è dire poco, è la ciliegina sulla torta di questa bella domenica, arrivederci  
Alla prossima primavera!

## Eco-Trail de Paris 26.03.2011 Obiettivo: Tour Eiffel!

L'idea nasce durante le fredde giornate invernali, fermo per infortunio, devo trovare qualcosa di affascinante che possa essere il punto di partenza per la stagione. Guardando i calendari l'occhio cade sull'Eco Trail de Paris, l'arrivare ai piedi della Tour Eiffel è sicuramente stimolante e particolare. Tasto il terreno con Alessandra, ben sapendo che non ha mai corso un trail, ma ha diverse maratone nelle gambe, sperando nel

suo solito entusiasmo per i viaggi e lo scoprire cose nuove. La proposta viene accolta positivamente e quindi non resta che iscriversi e sognare, e sperare di riuscire a riprendermi dalla distrazione al legamento collaterale mediale. Venerdì pomeriggio partiamo in aereo da Milano Malpensa. Che sensazione strana sorvolare le Alpi in volo per Parigi con tutto il materiale trail! Sono così abituato a correre in montagna, a volte oserei dire "fuori dal mondo", e invece sono diretto in una grande capitale! Eppure quest'idea mi affascina e mi incuriosisce, penso al giorno dopo, all'arrivo lungo la Senna con la Tour che ci guarda dall'alto e capisco che sarà un evento che mi rimarrà nel cuore. In tempi molto rapidi dall'aeroporto Charles de Gaulle arriviamo in hotel e dopo aver ritirato i pettorali ci fiondiamo in un ristorante per la consueta pasta di rito. La partenza della 50 km è fissata per le 10.30 alla reggia di Versailles, così possiamo permetterci una sveglia "umana" alle 6.30, poi sarà il momento di prendere la R.E.R., la linea di treni che collega Parigi con la "banlieu". Si inizia a respirare il clima trail, i borsoni verdi "fluo" dell'Eco-Trail fanno capolino sui sedili del treno, incontriamo qualche amico italiano e approfittiamo della navetta dell'organizzazione che ci porta nel parco della reggia di Versailles a cento metri dalla partenza, che comodità! Di fronte alla maestosità di questo luogo (Patrimonio dell'umanità dell'Unesco), non si può non tornare indietro nella storia... Luigi XIV non trovava nessuna reggia che gli si confacesse, né in città (les Tuileries, il Louvre) né nei dintorni (Vincennes, Fontainebleau), ma quando visitò Versailles se ne innamorò immediatamente e qualche anno dopo iniziarono i lavori di ampliamento. Particolare attenzione fu posta alla sistemazione dei giardini del parco, un lavoro gigantesco, enormi carri di terra furono trasportati per sistemare i prati, il Gran Canal, i bacini; migliaia di persone, qualche volta reggimenti interi furono impegnate in questa impresa. In attesa della partenza ci sistemiamo sul bordo del Grand Canal, un canale di circa 1600 metri, largo una sessantina, a forma di croce. È estremamente rilassante vedere i canoisti che fluttuano leggeri sull'acqua, i cigni e le anatre che si immergono. Ai tempi di Luigi XIV furono inviate dal Doge di Venezia due gondole e quattro gondolieri che alloggiavano negli edifici alla testa del canale, che dal quel momento vennero chiamati "La piccola Venezia". Mangiamo e beviamo ancora qualcosa grazie all'organizzazione che ha predisposto un ristoro prima del via e alle 10.30 partiamo con altri 1500 trail per questi 53 km (che diventeranno più di 55 all'arrivo) e 1000 m di dislivello positivo. I primi 8 km sono nei boschi e giardini di Versailles, molto scorrevoli e piacevoli per la vista, passano via veloci. La sensazione è che il caldo si farà sentire. Personalmente faccio un po' fatica a districarmi tra la marea di atleti, non sono abituato a correre nel ventre del gruppo, ma lo slalom diventa un gioco divertente! Inizia quindi un lungo tratto in saliscendi che ci accompagnerà fino al 42° km; prima di raggiungere il ristoro di Chaville (28° km) attraversiamo la bellissima foresta demaniale di Meudon, l'asfalto si intravede raramente, percorriamo bellissime sterrate e piacevoli serpentine "single-track" nel bosco, in un silenzio inaspettato essendo non molto lontani dalla grande capitale. Arriviamo al ristoro, Ale è perfettamente a suo agio, ma visto il clima di festa e relax che regna nel pratone, facciamo tutto con molta calma. Il ristoro è ricchissimo, c'è solo l'imbarazzo della scelta, 10 minuti dopo ripartiamo consapevoli che abbiamo oltrepassato la metà gara. Attraversiamo il villaggio di Chaville con una bella rampetta sia in salita sia in discesa e qualche chilometro dopo costeggiamo i bellissimi "Etangs de Corot", luogo di un relax assoluto, per poi immergerci nuovamente nei boschi. I chilometri scorrono via piacevoli, in un tratto fiancheggiamo una strada dove passa un gruppo di ciclisti che continuando a pedalare inizia ad urlare per incitarci; ricambiamo gli incitamenti, la scenetta è veramente divertente! A tratti i singletrack si inerpicano su pendenze da montagna, un "tutto dritto" che lascia il segno nei muscoli anche se si tratta di poche centinaia di metri; questi tratti li percorriamo camminando per poi rilanciare appena il terreno spiana. Il tratto che porta al secondo e ultimo ristoro è un continuo saliscendi nei boschi e nel Parc de St. Cloud; oltrepassato il 45° km. Giungiamo al ristoro posizionato su una vera e propria balconata su Parigi, e per la prima volta da quando corriamo possiamo scorgere la Tour Eiffel: il morale ne risente positivamente! Volutamente lo stop al ristoro è breve, non più di

due minuti, d'altra parte Ale è ancora reattiva e non è il caso di spegnere il motore per troppo tempo. Due turisti incuriositi mi chiedono notizie sull'evento, è stato bello vedere le loro espressioni quando hanno capito che eravamo diretti alla Tour e soprattutto eravamo partiti da Versailles! Ora si scende e attorno al 47° km siamo sulla riva della Senna. Nel tratto seguente ricordo con piacere il passaggio sull'Ile St. Germain e il suo parco, particolare anche il tratto corso su una lingua di terra posta al centro del fiume. Sicuramente meno belli i tratti lungo la strada, ma questo è il conto che bisogna pagare per poter arrivare al centro della città, l'enorme struttura della Tour si fa sempre più imponente, è il segnale che ormai manca poco. Gli ultimi metri sono fra due ali di persone che incitano, l'arrivo dopo 55 km e 6h22' è sulla terrazza del Mail Branly sopra al porto Suffren, a 100 metri dalla Tour Eiffel. Alziamo lo sguardo e lei ci osserva dall'alto dei suoi 324 metri, è veramente mastodontica, con le sue 10.100 tonnellate, è incredibile che sia stata costruita in poco più di 2 anni! Ci "svacchiamo" un po' sul prato, grave errore perché nel giro di un quarto d'ora si scatena un temporale che ci costringe a dirigerci verso la metropolitana e il nostro hotel. Qualche ora dopo torniamo sul "luogo del delitto" per incitare gli atleti della 80 km, è spettacolare vederli arrivare con la frontale accesa, infilarsi nel basamento della torre per percorrere gli scalini che li portano ai 57 metri del primo piano, dove terminano le loro fatiche. La Tour è illuminata da 336 fari e all'inizio di ogni ora 20.000 lucine scintillano per 5 minuti, un arrivo da brividi. Volando verso casa ripenso alla gara e all'organizzazione perfetta: ristori ben forniti, numerosi i volontari lungo il percorso, segnato in modo che fosse impossibile perdersi. Stupito in positivo del pochissimo asfalto, ho inoltre particolarmente apprezzato i diversi tratti "single track". Se avessi ancora abbastanza cartilagine nelle ginocchia mi iscriverei subito alla 80 km per poter arrivare sulla Tour Eiffel!

## Courchevel X Trail 08.08.2010 Trail Olimpico

E' la terza domenica consecutiva che gareggio, dopo aver infilato il Cervino X-Trail e il Cenis Trail, eccomi ai 2188m del Colle del Piccolo San Bernardo, una lunga discesa verso Bourg St. Maurice prima e Moutiers poi, infine la risalita a Courchevel. In questa stazione sciistica, che fa parte dell'enorme comprensorio sciistico des Trois Vallées, ero venuto nel 2007 a correre il trail lungo ed ero rimasto innamorato dei luoghi, in particolare dei tratti percorsi nel Parco de la Vanoise, vero paradiso del trekker. L'associazione Coureurs des Cimes ha dedicato la settimana alla corsa con un occhio di riguardo al trail. Dawa Sherpa ha tenuto uno stage per spiegare e far provare ai bambini il trail, il giorno seguente lo stage d'iniziazione al nostro sport era dedicato alle donne. Son seguiti poi una prova di coppa di Francia di corsa in montagna, una corsa non competitiva di 5 km con relativa prova per i bambini. Infine sabato verso sera una prova veramente particolare, una "crono" dai piedi al punto più alto del trampolino di 120 m. Non un trampolino qualsiasi ma quello protagonista delle prove olimpiche di Albertville 1992, ai piedi del quale è stata allestita la base del Courchevel X-Trail. Questo trail fa parte del Challenge X-Trail che comprende quest'anno il Cervino X-Trail e il prossimo anno anche la prova di Crans Montana in Svizzera

Per questo week end ho prenotato un hotel a cinque stelle, vista cielo stellato, prezzo super economico, grazie all'organizzazione infatti è possibile montare la tenda a qualche centinaio di metri dalla zona partenza/arrivo. Unico lato negativo, la voce dello speaker che verso le 4 ha iniziato a deliziare le mie orecchie e non ha smesso di parlare fino al via delle 30k, il prossimo anno non dimenticherò i tappi! Alle 4.30 la partenza della 53k, prova veramente impegnativa con i suoi 4400 m D+, 8 colli, gran parte del percorso al di sopra dei 2000m, quota max i 2689m del Col du Rateau che si raggiungono tramite una salita "in lotta con la rocce". Vittoria per Dawa Sherpa in 6h11'11", davanti a Giuliano Cavallo in 6h26'57" e Serge Barthes (6h36'59"), il nepalese da vero campione d'umiltà e di sportività, dopo una doccia veloce, è sempre stato sulla linea d'arrivo per complimentarsi con tutti gli atleti che tagliavano il traguardo. Da notare che anche in campo femminile la vittoria è arrisa ad un'atleta nepalese, Ngima Yangge Sherpa.

Finalmente arriva l'ora della partenza della 30k, se sono sulla linea di partenza posso dire grazie a Cristiano Campestrin che mi ha prestato un paio di scarpe visto che le avevo dimenticate a casa. Si parte e dopo 50 m affrontiamo un vero e proprio muro con pendenze proibitive che attiva subito l'acido lattico, poi per fortuna si sale nelle a foresta con pendenze che si fanno più umane, la temperatura è ideale, raggiungiamo Courchevel 1850m, una leggera discesa permette di far sciogliere le gambe. La salita seguente è quella che porta ai 2408 m del Col de la Platta, una salita "da correre" ma capisco che le sensazioni di stanchezza avute durante settimana non se ne sono andate, sono lì che mordono i muscoli come cani che non mollano la presa; speravo che le scarpe di Cristiano mi trasmettessero le sue energie, ma non è così, quindi a malincuore scatta il piano B, ovvero portare a termine la gara con i minimi danni, godendomi queste magnifiche montagne. Il ghiacciaio della Vanoise e i 3855 m della Grande Casse fanno da corollario, una bellissima traccia single track fra i prati porta prima al rifugio dei Laghi Merlet e poi a Petite Val dove si ricongiungono i due percorsi, qui un ottimo ristoro con fisarmonica che rende allegro l'ambiente. Ricomincio a salire prima al Col des Saulces e poi al Col de la Grande Pierre con alcuni strappetti che fanno male, ma cerco di non ascoltare la fatica e penso a quello che mi aspetta subito dopo. Finalmente sono sulla cresta di Mont Charvet, un tratto molto aereo, il panorama è da togliere il fiato sia a sinistra che a destra, con la sensazione di avanzare su un filo, a volte bellissima e qualche volta un po' stressante visto che nonostante tutto non è che vada a passeggio.

Vedo il lago della Rosiere in basso, è venuto il momento di abbandonare questo paradiso, il sentiero scende zigzagando nel bosco con pendenze a tratti notevoli e con le radici che rendono più problematico lasciar correre le gambe, da un'occhiata al gps capisco che i km saranno ben di più dei 30 dichiarati. Dal lago mancano 5km i primi dei quali in discesa, gli ultimi in leggera salita, arrivo in buone condizioni in 4h03'21" (19°). Scopro poi che la vittoria è andata a Alexandre Daum, ma sul secondo e terzo gradino del podio son saliti i nostri Fabio Scipioni e Cristiano Campestrin! "

## **Trail Cenis Tour 01.08.2010 La ricompensa di madre natura**

"2 agosto 2009: il cielo è grigio, direi nero, piove, si parte per il primo Trail Malamot Tour, l'aria è decisamente fredda (siamo a 2000m) e parto con la giacca leggera anti pioggia, man mano che salgo, il vento e il freddo si fanno sentire, sono in campo scoperto e ora fulmini e tuoni mi accompagnano. Obiettivo primario diventa scollinare, visto che sono impotente di fronte alla natura, non mi resta che correre "veloce", abbasso il cappellino per non vedere troppo lontano e via, so che scollinare e scendere nell'altra valle è più veloce che ritornare sui miei passi. Finalmente arrivo quasi a 2700m di quota, inizia la discesa, i sentieri sono invasi dall'acqua ma mi lancio come un folle in discesa, in breve tempo la temperatura corporea si rialza e ricomincio a sentire la circolazione nelle mani. Arrivato al lago trovo una persona dell'organizzazione che mi indirizza verso l'albergo, dicendomi che la gara è sospesa, ho percorso circa 16 km".

Questo il ricordo dell'anno passato, il giorno stesso avevo deciso che quest'anno sarei tornato, certamente per i luoghi, ma soprattutto per gli organizzatori (Paolo Casini e Jean Marc Tommasini). Alla prima edizione hanno avuto il coraggio di sospendere una gara privilegiando l'incolumità degli atleti, una decisione difficile, bastava guardare Paolo per capire la sua sofferenza e tristezza, ma una decisione saggia. Mi piace pensare che madre natura quest'anno ha voluto ricompensarli con una giornata a dir poco magnifica!

La zona di partenza è appena al di sotto della diga del Moncenisio, vale la pena spendere due parole su questi luoghi. Dal 1947 (trattato di Parigi) questo è territorio francese, ma era italiano.

Nel periodo compreso fra il 1874 e il 1880 il Regio Esercito costruì i forti in pietra Cassa, Varisello e Roncia, poi vennero aggiunte altre fortificazioni e batterie come quella di Pattacroce e del Malamot. Invece negli anni trenta furono realizzate le opere in caverna (bunker) del Vallo Alpino. Queste opere militari ancor oggi sono meta di visita di molti turisti.

Altro gioiello è sicuramente la diga costruita nel 1967, lunga 1400m e alta 120 m, con un bacino di 320 m<sup>3</sup> e le sue acque verde smeraldo.

Sono quasi le 8.30, mentre attendo la partenza del Trail Malamot vedo passare gli atleti del Trail Cenis Tour (66km partenza ore 6) sulla diga, che sensazione di impotenza vedere quei puntini che sgambettano sulla parte sommitale, sembrano piccole formichine delle quali il colosso non avverte neanche la presenza.

Si parte, ho la sensazione di non avere recuperato appieno dalla domenica precedente, ma è l'ultimo dei pensieri, gli scorsi bucolici e il cielo limpido renderanno sicuramente meno pesante "il viaggio".

Dopo una prima parte veloce sulle strade militari, inizia un bel sentiero che a tratti invade da rododendri, sale con buone pendenze, bisogna scegliere gli appoggi giusti e slalomeggiare fra la vegetazione, questi sono tratti che mi piacciono, bisogna sempre essere vigili e il tempo scorre veloce. Per l'ultima parte di salita al Malamot invece si ritorna su sterrata, quando sono in vetta mi godo per qualche secondo lo spettacolo, quelle classiche situazioni da foto a 360°!

Forse ancora abbagliato dal panorama, poco dopo sbaglio percorso, così perdo 2/3' e alcune posizioni che avevo faticosamente guadagnato. La discesa seguente è veramente molto bella, su sentierino non troppo tecnico, forse mi faccio prendere un po' troppo dal voler recuperare il terreno perduto, così quando si ritorna sul piano mi sembra di essere un po' imballato. Ma presto inizia la salita al fort Pattacreuse, qui alcuni tratti sono "in piedi", in 2km si guadagnano 300 m di dislivello. La discesa seguente nella prima parte è di quelle "a rischio caviglie", si corre praticamente in mezzo ai rododendri senza vedere dove si posa il piede, per fortuna molto presto diventa un sentiero facile.

Si ritorna in zona diga per affrontare l'ultimo grosso dislivello, la salita al Col de Sollière (600m D+), mi ritrovo con Paolo Bessone ad affrontare la sterrata, non ho gambe e camminiamo per lunghi tratti, ci sorpassa "Ludo" Pommeret che è nettamente primo nella 66k, mi chiede come va e alla mia stessa domanda mi risponde "se siamo qui a questo punto vuol dire che va bene", riparte con un passo invidiabile, leggero e agile!

E dire che nelle gambe aveva il Col du Loup con i suoi 3042 m e un'ascesa veramente ostica!

La salita al colle è veramente infinita, ma fatta in compagnia è stata meno pesante, la zona è veramente molto bella con vasti pascoli in quota e viste impareggiabili!

Allo scollinamento ho capito che la gara non sarebbe stata di 38 km ma qualche km in più perché il mio gps dava più km del previsto. Iniziamo a scendere insieme, ma per diversi km i tratti che affrontiamo sono "da spingere" vista l'esigua pendenza, la valle della Maurienne è ancora molto in basso. Mi sembra di avere ancora gambe e aumento un po' il ritmo, mi trovo solo per un lungo tratto, la discesa è veramente infinita (13km), un km prima di arrivare a Lanslebourg rinvengo sul francese Franck Sportiello, un giovane francese che non nasconde l'amarrezza quando scopre che anch'io sto facendo il Malamot, era ormai sicuro del terzo posto.

Lo incoraggio e lo incito, gli dico di attaccarsi, dimostra di avere grinta perché non molla, ma ci aspettano i duri km finali. Quando arriviamo lungo l'Arc percorriamo un km in piano con il sole che picchia forte, lo vedo in difficoltà e gli dico che arriveremo insieme, nessuna intenzione di staccarlo, mi sembra un'ottima occasione per far capire a un giovane i valori di questo sport tanto faticoso quanto umanamente ricco.

Seguono alcuni tratti veramente impegnativi, camminiamo, poi finalmente gli ultimi metri di salita, quelli che portano al sagrato della chiesa di Lanslevillard, tagliamo il traguardo abbracciati dopo 42km!

## **Cervino X Trail 25.07.2010 Il fascino della "Gran Becca"**

Mentre risalgo la Valtournenche in auto, mi ritorna in mente l'anno 2003, era l'inizio di settembre ed ero salito a Cervinia per partecipare alla Skymarathon. In quell'occasione era presente un caro amico, il

nepalese Dawa Sherpa che proprio la settimana prima aveva vinto l'UTMB. Sarà presente anche in quest'occasione, visto che è uomo immagine di Courchevel e del relativo trail che fa parte con questa gara de Challenge X-Trail. Il pensiero di arrivare a Valtournenche e ritrovare Dawa e Annie mi mette di buon umore, le ultime settimane un po' pesanti mi hanno provato e sento proprio il bisogno di "staccare". In hotel mi aggrego alla tavolata di Dawa e il gruppo organizzatori di Courchevel, in queste occasioni anche se so che il giorno dopo mi devo per forza svegliare presto, non abbandonerei mai la compagnia, l'ambiente del trail e la saggezza dell'uomo venuto dal Nepal mi tengono "incollato" al tavolo.

Il risveglio del mattino dopo è di quelli da sogno, cielo terso, neanche l'ombra di una nuvola. La temperatura è bassa, la cosa mi rincuora parecchio, visto che soffro parecchio il caldo e sono al rientro dopo mesi di stop, per trovare l'ultima gara alla quale ho partecipato bisogna risalire ad aprile.

Alle 7.30 si parte per questa nuova avventura organizzata dai Cervino Trailers, ben presto ci si infila nel vecchio Borgo di Cretaz fra antiche case di pietra percorrendo piccole viuzze caratteristiche, strette e contorte.

Quasi subito in testa finiscono coloro che sono dati come favoriti, tre campioni veri, il trentino Christiano Campestrin, il valdostano Giuliano Cavallo tornato la sera prima dalle vacanze al mare e Dawa Sherpa non proprio a suo agio su un percorso tutto da correre.

L'aria è frizzante, non sudo neanche. Dopo una breve salita, in località Liortère imbocchiamo una bellissima sterrata costruita in passato per la gestione delle acque, un vero e proprio intaglio nella roccia che prosegue senza strappi con alcuni caratteristici passaggi nelle gallerie.

Alzo lo sguardo e lui è lì a marcare la sua superiorità su tutte le montagne che lo contornano, sa di non essere la montagna più alta d'Europa, ma è consapevole che il fascino che trasmette non ha eguali perché è il Cervino o Matterhorn.

Ammaliato dalla bellezza, allo stesso tempo timoroso al pensiero di affrontare i suoi ripidi pendii, penso all'impresa compiuta nel 1995 dal più grande skyrunner italiano, il valdostano Bruno Brunod.

Quell'anno Bruno ha stabilito un record incredibile, partendo da Breuil Cervinia (2000m), è salito in vetta al Cervino (4478m) e sceso al punto di partenza nello strepitoso tempo di 3h14'44", abbassando di quasi un'ora il record precedente detenuto da Valerio Bertoglio.

Percorro un lungo mezza costa che tocca alcuni alpeggi "da fotografia", con alcuni guadi opportunamente sistemati dagli organizzatori, tratto divertente che permette di "far girare le gambe". Mi aspetta ora la salita al rif. Oriondé/Duca degli Abruzzi che con i suoi 2796m è la quota max della gara, questo tratto lo conosco avendo corso un paio di volte il km verticale.

Qui trovo Fabio Scipioni (uno degli organizzatori) che mi incita e mi consiglia, il tratto è veramente spettacolare, il Cervino qui è veramente molto vicino, il sentiero sale quasi su una lama di terriccio da morena e nonostante la pendenza sia notevole sento con piacere la fatica, questo tratto ha un fascino particolare.

Segue poi la discesa su Cervinia, il ritorno alla civiltà in queste gare mi lascia sempre un po' di amaro in bocca, anche in quest'occasione non vedo l'ora di ritornare in alto. A Cervinia devi fare lo slalom fra i turisti completamente indifferenti e fare attenzione a salvarti dai "bocia" in bici. Dopo il passaggio nell'area attrezzata pic-nic (dove per un momento ho pensato di comportarmi come Yoghi & Bubu) si ricomincia a salire, sono solo 400/500m di dislivello ma per arrivare a Cheneil si percorrono ben 11 km. Imbocco il sentiero dentro il bosco di larici e rododendri, salgo dolcemente di quota per uscire poi allo scoperto oltre la linea della vegetazione, in alto mi ritrovo in un magnifico altipiano contornato da vette notevoli, una vera e propria balconata sulla valle, anche se la fatica inizia a farsi sentire, riesco ad apprezzare ciò che la natura ci regala. Raggiungo la frazione di Cheneil, case di pietra e legno, alpeggi verdeggianti, è venuto il momento di

scendere. Il tratto che porta all'arrivo è un vero gioiello, un sentiero immerso nel bosco, con aghi di pino a far da cuscinetto, abbastanza tecnico con i suoi tornantini "secchi".

Le gambe rispondono ancora, questo è un vero momento ludico; recupero ancora una posizione (finirò quinto) e ben presto mi ritrovo sulla linea del traguardo.

Sinceri complimenti agli organizzatori che hanno lavorato alla grande per ripulire tutto il tracciato, la loro intenzione è di far diventare questa gara un'ecomaraton a livello nazionale, paesaggisticamente possono giocarsi un jolly non da poco, il Cervino!!

## **Maratona Alpina 18.04.2010 Il folletto olimpico**

Alle 5 suona la sveglia, faccio una colazione veloce visto che mi attendono solo 22 km e via. È bello viaggiare a queste ore quando le strade sono deserte e le luci delle case sono spente, pensare che in tanti sono avvolti nei loro piumoni mentre io sono pronto ad un'altra avventura da vivere intensamente. Questa però è un'occasione un po' speciale, l'anno scorso la Maratona Alpina l'ho vinta e mentre sono in auto mi ritornano in mente quei momenti, il vento gelido e la pioggia sul Monte Rosselli, la discesa stile snowboard dal magico Musiné e infine il guado fin sopra il ginocchio a 500 metri dall'arrivo che ti permetteva di arrivare con le scarpe pulite. In questo viaggio non sono solo, mi accompagnano la fiaccola olimpica di Torino 2006 (che mi è stata consegnata l'anno scorso) e il piccolo folletto che si occupava al suo interno che non si spegnesse mai. È venuto il momento dei saluti, rassicuro il folletto, sono certo che per i prossimi dodici mesi sarà in compagnia di qualcuno che gli farà vivere momenti magici sui sentieri delle Alpi. Sono sulla tangenziale di Torino, il cielo è grigio, cerco il Musiné ma non lo vedo, anche quest'anno Zeus ci rema contro, ma mi dico che non demorderò perché queste montagne così belle un giorno meritano di essere viste con il sole, sarà per il prossimo anno. Il morale è basso, un acciaccio all'astragalo mi costringe ad optare per il percorso di 22 km. In auto avevo pensato alla mia tecnica di gara: "fin dai primi metri cercherò di stare nelle prime posizioni, se davanti ci saranno i trailers della 42 km non sarà un'impresa improba!". Sin dal via Francesco Zucconi detta il ritmo, la prima parte è molto veloce, si sale dolcemente, dopo aver preso quota ci immettiamo in un bellissimo single track perfettamente in piano, è un'ottima occasione per far girare le gambe, rimanere decontratti, con il bel tempo dev'essere uno spettacolo essere qui sospesi sulle pianure sottostanti. Poco dopo il sentiero inizia ad avere pendenze importanti, siamo un gruppetto di 5/6 atleti e stiamo procedendo ad una buona velocità, quando all'improvviso ci passa un trailer a un ritmo veramente forsennato. Nelle prime posizioni ci si conosce quasi tutti, chiedo agli altri e nessuno l'ha mai visto, in un attimo decido:

"Non posso farlo scappare, se facesse la 22 km magari non lo prendo più e buttavia la vittoria!". Così abbandono la piacevole compagnia e lo seguo a distanza, nel tratto finale di salita vedo che perde ritmo e mi rincuoro, lo affianco e subito dopo cauto per preservare la caviglia, Francesco Zucconi e Daniele Fornoni rientrano su di me e li lascio andare senza prendere rischi. Sono quindici giorni che non tocco sentiero per vedere di non sovraccaricare ulteriormente il mio piede con movimenti inopportuni, quindi cerco di tenere un ritmo di conserva per paura di ritrovarmi sull'ultima salita senza carburante, dove invece bisognerà correre e magari anche forte. A Fontana Bruna inizio la risalita verso il Colle Lunella (1359 m) con un buon passo, corro abbastanza bene e recupero. Questo colle, che per la sua posizione a cavallo del costone che separa la valle di Viù dalla bassa valle Susa rappresenta un ideale punto di osservazione, fu sede tra la primavera e l'estate 1944 del distaccamento "Mondiglio" della 17a brigata partigiana Garibaldi. In breve da solo raggiungo il Colle Portia, dove un tratto innevato rende la corsa impegnativa; ogni passo è una sorpresa, la neve può tenere o cedere di 30 cm, è importante mantenere una coordinazione decente, non forzare e spendere il minimo delle energie, non sarà questo breve tempo nella neve a fare la differenza. Si scende ora sul versante di Viù, toccando la fontana Barlot, poco dopo inizia la sterrata che porta al colle del Lys,

traguardo della 22 km. Sono con Daniele e Francesco, mi godo per una volta la fortuna di poter correre al loro fianco, sono stupito dalla loro andatura allegra considerando che li aspettano altri 20 km. Daniele spinge senza apparente fatica, le sue gambe girano "a meraviglia", sarà dura batterlo oggi! Mi aspettano gli ultimi 200 metri di gara, ma prima il fango e poi la neve li rendono impegnativi, taglio il traguardo e incito i miei compagni di viaggio, in un attimo spariscono avvolti dal grigio del cielo. Attorno al colle si è svolta, tra l'1 e il 2 luglio 1944, una battaglia tra i partigiani della 17a Brigata Garibaldi e le truppe nazifasciste, al termine della quale 26 giovani partigiani vennero catturati, torturati e trucidati sul posto. Mi piace pensare che il cielo sia grigio e nebbioso per poter avvolgere in un rispettoso silenzio quei tristi momenti. Non mi resta che scendere in auto a Val della Torre, posso così vedere Daniele Fornoni tagliare il traguardo, complimentarmi per la sua splendida vittoria, gli consegno la fiaccola olimpica; la lascio in buone mani, con Daniele il folletto che anima lo spirito olimpico può dormire sonni tranquilli!

## Trail Blanc 10.01.2010 Un week end bianco

Si può dire che nel Briançonnais i botti di fine anno li hanno posticipati di una decina di giorni, perché raggiungere i mille iscritti in pieno inverno non è impresa sicuramente facile, ma Patrick Michel, organizzatore anche del «Mondiale Trail» della scorsa estate, è uno al quale si collegano immediatamente le parole «precisione, efficienza, passione». Sabato mattina parto con Cecilia Mora (campionessa del mondo di trail) e al Colle del Monginevro ci imbattiamo in strade innevate che ci costringono a mettere le catene all'auto; anche al di là delle Alpi la neve che cade ci accompagna. Preparo «Ceci» alla gara: «Se continua così domani sarà veramente dura, si navigherà nella neve fresca, preparati!». Il sabato sera scorre via veloce con gli amici, fra gli altri «Manu» Brizio, Giorgio Pesenti (presidente del Valetudo Skyrunning Italia) e Giuliana Arrigoni, fra sogni e obiettivi (mondiale skyrunning 2010) e una fetta di torta mondiale preparata da Manu. Si va a dormire e dal cielo continuano a scendere fiocchi di neve, chi ha già testato questa gara gli anni precedenti sa che l'indomani vista la tanta neve fresca sarà «fatica pura». Il mattino ci si sveglia ancora sotto la neve, lo stato delle strade sconsiglia a molti di partire per raggiungere Briançon; poco prima del via abbiamo la conferma che nonostante la parecchia neve fresca il percorso sarà invariato, quindi ci aspettano 28 km e 700 m di dislivello. Il momento del via arriva veloce, sotto l'arco della partenza/arrivo, si respira un clima rilassato, nonostante ci siano atleti e atlete veramente di alto livello, le pacche sulle spalle e gli abbracci si sprecano, lo spirito trail è ancora vivo! Parto veramente molto tranquillo, so benissimo di non avere una condizione buona e sono altresì consapevole di quello che mi aspetta. Dopo i primi metri di asfalto ci immettiamo sulla neve e il piede sprofonda nonostante si sia su una pista da sci. Rallento ulteriormente, preferisco gestirmi nella prima parte di gara per poter correre abbastanza agile nella parte finale. Questo è un percorso che non annoia mai, si passa da tratti sulle piste pedonali (dove però la neve cede lo stesso) a single-track nel bosco con paesaggio da favola, dove è importante riuscire a tenere la concentrazione e il conseguente equilibrio, infine delle discese dove si rischia in alcuni tratti di sprofondare nella neve come se fossimo nelle sabbie mobili. Corro e mi godo il silenzio, mi fermo a fare alcune foto (ben presto la digitale sarà scarica avendo dimenticato in auto la notte), mi riempio gli occhi guardando i rami delle piante che si flettono sotto il peso della neve, sembra il grande nord. A un certo momento spunta anche il sole, sono in un tratto in ombra, ma la sua presenza sembra essere sufficiente per scaldarmi e trasmettermi energia. Nella parte finale, la più corribile, cerco di correre decontratto, concentrandomi sul passo, aumentando il ritmo man mano che i chilometri diminuiscono. Taglio il traguardo così in buone condizioni, non avendo ambizioni, lo stress da gara non mi ha mai toccato in questa occasione, mi sono proprio divertito nonostante la fatica sia stata tanta. Non posso però non ricordare le nostre donne,

Emanuela Brizio che ha dominato la prova e Cecilia Mora, giunta quarta nonostante non abbia trovato una giornata super. Appuntamento a quest'estate, il 18 luglio si correrà la Skyrace di Nevache con l'affascinante Monte Thabor, nella vallée de la Clarée (sito protetto).

## Trail de l'Aigle 26.07.09 Quel terzo gradino che sembrava stregato

Perché partecipare al trail de l'aigle? perché é un trail nuovo e io amo scoprire nuovi tracciati, perché conosco la zona, quella del massif des aravis, un gioiello della savoia, con valli molto ampie e distese di pascoli dove fanno da padrone le mucche che vengono allevate per la produzione del reblochon, formaggio d.o.c. vera delizia del palato!

sabato pomeriggio partiamo con stefi, un lungo viaggio di quasi 4h, complice una coda al tunnel, ci porta al col de la croix fry (1480m), dove partirà il trail de l'aigle. visto che c'è la festa al colle, approfittiamo per curiosare fra i vari banchetti e sgranchire così le gambe, dormiremo a non più di 100m dalla linea di partenza. sabato sera alimentazione da veri sportivi, mega raclette e fetta gigante di torta con 90% di panna. nonostante ciò passato una buona notte, alle 7.30 siamo pronti sulla linea di partenza dopo i rituali saluti con amici. per fortuna si parte subito con 250m di dislivello, alcuni tratti presentano delle pendenze secche, buon terreno x il sottoscritto, poi inizia una bella discesa a tratti tecnica dove mi diverto stando sempre attento a non lasciar andare troppo. scendiamo sino a 800m, dopo un primo breve tratto su sentiero molto bello, si inizia a risalire, ma tristemente su asfalto, credo per 2,5km, poi inizia una sterrata, il sole ora inizia a scaldare, ma si alza un po' d'aria, quindi la temperatura si mantiene accettabile. questo tratto lo trovo abbastanza noioso, non amo correre su asfalto e sterrata, sono quarto e trovo le motivazioni in quello che i miei occhi possono vedere, un panorama ampissimo che alterna i verdi degli alpeggi con il grigio del calcare e il cielo terso per chiudere il quadro. ma un'immagine mi rimarrà impressa per sempre, passando vicino ad un alpeggio, un dolce asinello con il pelo tipo lanuggine ancora arruffato, vicino alla sua mamma, mi guarda incuriosito, il quadretto è troppo bello per non fermarsi un attimo e scattare un fermo immagine che rimarrà impresso nella mia memoria. innumerevoli mucche lungo il tracciato mi scrutano, qualcuna la devo anche evitare, essendo proprio sul sentiero, ma d'altronde è casa loro, noi siamo semplici ospiti, a volte indesiderati. dopo una discesa di qualche km affronto la salita seguente in ottime condizioni, sabato ho scoperto che sull'ultima salita ci saranno 3 km di asfalto, quindi bisognerà essere ancora pimpanti se si dovrà lottare per una buona posizione, mi sto gestendo senza spingere troppo. inizio a scendere e mi vien da ridere, pensando che si sta prospettando l'ennesimo quarto posto, invece verso la fine riprendo il terzo, una bella scossa a livello di adrenalina, lo passo e non mi segue. sono all'ultimo ristoro, ho il portaborracce doppio, ho dimenticato i sali a casa e così ho corso con una borraccia di acqua e nell'altra una tisana, in una borraccia metto 50% coca e 50% acqua, nell'altra un bicchiere di succo d'arancia e molta acqua, in tutto il percorso ho ingurgitato un gel. riparto preparandomi psicologicamente all'asfalto e all'ultima salita di 800m di disl, x fortuna dopo un primo km d'asfalto, ritrovo un sentiero, infine un altro tratto asfaltato, corro anche se con un ritmo rallentato, l'asfalto finisce prima del previsto x fortuna, inizia un sentiero dove alterno passo veloce e corsa e cerco comunque di tenermi un po' di energie.

finalmente arrivo al col de merdassier (che nome!!), so già cosa mi aspetta, la salita sotto la seggiovia, la vedo, là proprio davanti a me, mi faccio coraggio, dai l'ultimo sforzo!!

salgo nell'erba, non c'è il sentiero e quindi si fa fatica, sento una voce, è un bimbo che mi urla che devo andare a destra, io ricordavo che dovevo salire seguendo la seggiovia, invece x fortuna dopo un primo tratto ci si sposta a destra e dopo un'altra salitina si arriva in alto, uno sguardo in basso, gli avversari sono abbastanza lontani per non preoccuparsi e così inizio ad assaporare il podio. poco dopo riconosco il punto che abbiamo raggiunto il giorno prima con stefi, so che ormai è fatta, manca 1 km in discesa su sterrato sconnesso, lo affronto con calma senza prendere rischi. all'arrivo devono avere i passaggi a pochi km

dall'arrivo, perché sento lo speaker fare il mio nome quando ancora sono lontano, attraverso la strada, mi aspettano gli ultimi 100m in salita, la gente applaude e io ricambio. lo speaker mi trattiene lì sul traguardo a raccontare la gara, a chiedere info su come gestirò il recupero questa settimana, approfitto x fare pubblicità al casto e al via lattea...

una doccia perfetta e vado ad aspettare stefi, poi si mangia e si aspetta in compagnia la premiazione, x fortuna oltre alla coppa, arriva una forma di reblochon, così si ragiona!

41km 2650m d+ 4h49'05"

## La Moins'hard 05.07.09 Moin's hard ma non troppo!

Era da aprile che gareggiavo solo in italia e quindi era il momento di tornare in terra francese, quale occasione migliore poteva presentarsi, sabato si correva la montagn'hard 115km e 10000m D+, io ho puntato sulla sorella minore la moins'hard (traduzione: la meno dura), dovevano essere 35km diventati 38km e 3100m di disl, guardando l'altimetria e il grande dislivello rapportato al kilometraggio, mi son convinto che questo trail mi sarebbe piaciuto.

così venerdì finito di lavorare, parto, tunnel monte bianco, ritiro pettorale a st. nicolas de veroce e infine piazza la tenda in campeggio, il meteo non rincuora, in particolare chi deve sciopparsi la lunga, visto che gli ultimi giorni ci sono stati sempre temporali e anche x il week end sembra che non cambi.

sabato mattina alle 8 il via, mi vien da ridere pensando ai momenti prima del via, parlavo con guillaume millet e fabien hoblea, arriva nicolas mermoud (già sul podio all'utmb), che non mi conosce, mi chiede che tipo di gare faccio, gli rispondo "40/50", stupito mi chiede se in genere faccio solo dei cross, gli spiego che 40/50 era riferito ai km, mi chiede se ho vinto la 6000D...

veramente buffo vedere un campione come mermoud preoccuparsi x il sottoscritto!

comunque finalmente si parte e vanno via a manetta, una prima salita di 400m i disl allunga il gruppo, ben presto non vedo + la testa di corsa, segue una discesa impegnativa che ci porta nel fondovalle, attraversato bionnay, si inizia a salire, ho memorizzato il percorso e so che bisognerà sapersi gestire bene, xchè ci sarà da faticare fino a pochi km dall'arrivo, già da un po' di km corro con fabien hoblea. vale la pena spendere 2 parole su di lui, l'anno scorso è stato vice campione del mondo di 24h a seul (265,957 km), quest'anno a bergamo è partito x fare una prestazione super ma i problemi di respirazione dovuti alla non chiusura del traffico non gli hanno permesso di concludere la gara, la scorsa settimana ha corso le grand duc chartreuse 80km 4600m D+.

oggi fabien parte senza ambizioni, ci alterniamo a fare il ritmo, incrociamo due volte la cremagliera del tramway du mont blanc, arriviamo al col de la forclaz, si imbecca poi il sentiero x prarion, immersi fra rododendri e piantine di mirtilli con viste spettacolari sulla catena del bianco. si corre poi sul tracciato della montée du nid d'aigle, una breve discesa tecnica porta a un magnifico ponte sospeso sul torrente di bionnasay, dove si risale su uno stupendo sentierino, in questo tratto fabien si stacca, mi sento veramente bene e alterno corsa e cammino.

prima di arrivare al col de tricot trovo vallese e steskialp partiti 4 ore prima x la lunga, un saluto e via, al colle vista notevole sui domes de miage. ora si scende su sentierino, lascio correre, in 1,8km si perdono 550m, in 14' sono in basso, poi ancora un traverso e una discesa, in fondo un volontario mi dice che sono quinto, ma che corro ancora bene mentre il quarto era provato e aveva solo 4' di vantaggio

mi bastano 5" x decidere, voglio provarci, ci sono ancora 300/400m di disl, sto molto bene e così attacco l'ultima salita ben motivato, il sentiero sale nella pineta, proprio bello, dopo 20' lo recupero e capisco che il quarto posto non dovrebbe sfuggirmi, finalmente viene il momento di scendere, so che mancano al max 15', scendo senza rischiare, quando arrivo all'inizio del paese dopo una curva vedo il terzo cento metri avanti, spingo come un forsennato, mi vede e trova le ultime energie, alla fine ci separeranno 12", sinceramente mi

rimane l'amaro in bocca, avessi saputo che era così vicino avrei spinto a fondo, non mi sarei mai permesso comunque di sorpassarlo gli ultimi 100m, sarei arrivato x mano, all'arrivo scopro che e' remy viala che conosco, già vincitore di 2 trails quest'anno, a dormire in campeggio anche lui.

nicolas mermoud ha vinto facile in 4h29'49" davanti al mio compagno di team Guillaume Millet 4h51'22" terzo remy viala 4h55'43" contro il mio 4h55'55".

ho dato un'occhiata ai dati sul sito della gara, un dato mi rincuora x le prox gare, il tratto finale da miage all'arrivo l'ho fatto in 26'04" contro il 26'27" di mermoud, miglior tempo parziale, dovevo osare di più visto che sono arrivato in ottime condizioni.

a pochi km dall'arrivo si è scatenato un gran temporale con fulmini, io x fortuna stavo x infilarmi nel bosco, ma un brivido mi è sceso lungo la schiena pensando ai concorrenti della lunga, chi in cresta, chi su praton! nella montagn'hard l'altro compagno della Lafuma ha dominato la gara, con fabien siamo andati ad aspettarlo dopo il 100°km sopra megeve, era buio ma antoine guillon era ancora molto lucido e sereno, abbiamo corso con lui x un km dopo il ristoro x fargli qualche foto e correva ancora anche in salita; quindi siamo tornati a st. nicolas e saliti x circa 3km con la frontale x aspettarlo nel tratto finale, ho avuto così modo di vederlo scendere con 115km nelle gambe, non un cedimento, un rallentamento, antoine ha sempre parlato, era veramente felice di questa prima vittoria in un'ultra e una gara così dura, sicuramente anche all'utmb farà un garone!

chi non e' nel nostro ambiente rimane stupito che persone come antoine o fabien il girono prima della gara dormano in tenda o in auto, spiritotrail 100%!

## Lavaredo Ultratrail 21.06.09 Con le 3 cime nel cuore

Durante la settimana, avevo provato a far girare le gambe un po' veloci e in cambio avevo ricevuto pessime sensazioni, quindi ero preparato al peggio, son partito verso palus san marco senza ambizioni, con chiara l'idea che importante era non abbattersi e finire la gara come sempre.

sabato e' stata subito un'ondata di emozioni nel vedere tanti amici di spirito trail, conoscerne altri con i quali ero stato in contatto solo via web, mi son divertito anche con il banchetto improvvisato per l'abbonamento della rivista. la serata poi è volata via troppo velocemente in ottima compagnia, la notte un po' meno visto che qualcuno credo abbia segato quasi tutta la foresta di somadida! la mattina rimane il dilemma sul vestiario, la temperatura è freschina e così opto per manica corta + manica lunga sopra, abbinata a pantaloncini da ciclista, camelback & antipioggia.

so che la prima parte con poca pendenza non è pane per i miei denti, quindi cerco di correre decontratto senza forzare, mi sento molto più a mio agio nel tratto finale che porta a forcella popena, affronto questa parte con un gruppetto di amici e molto velocemente mi ritrovo alla forcella della pale di misurina. corro, ma mi permetto di spaziare anche con lo sguardo sullo spettacolo che abbiamo davanti e mi sento più leggero. la discesa verso il lago di misurina è molto bella, presto si ricomincia a salire tratti corribili, con beppe marazzi e asterio benetti teniamo un ritmo regolare senza forzare fino al citta' di carpi, la discesa seguente è stata una fortuna averla fatta insieme, sarebbe stata di una noia mortale fatta da solo, non amo le sterrate!

finalmente si arriva all'inizio della val di cengia, so che sarà importante scollinare con ancora delle energie da spendere visto che mancheranno 22 km al traguardo. salgo con un buon ritmo camminando abbastanza velocemente ma devo dire che sinceramente penso " 4/5 anni fa qui una parte l'avrei corsa, ma oggi non me lo posso permettere, non devo esagerare!". recupero diversi pozioni che perderò poco dopo a causa della sosta fatta per riempire il camelback e allo stesso tempo cambiare il gusto dei sali, così mi ritrovo a fare un inseguimento un pochino dispendioso, faccio fatica nella parte finale che mi sembra non finire mai, vedo le nuvole arrivare, il vento che si alza e mi auguro che il tempo non peggiori più avanti quando io sarò già a misurina.

le 3 regine sono là davanti maestose come sempre, con la neve ai loro piedi, chissà cosa pensano di noi trailers? scendo nel val rinbon e dopo il guado che oltrepasso senza star troppo a pensare, all'inizio della val rinbianco trovo l'ungherese che ha qualche dubbio sul tracciato, proseguiamo insieme, scambiando qualche parola in inglese, sui tratti in salita si stacca ma rinviene sul piano con il passo del centokilometrista..a un certo punto mi dice che non vede l'ora di bere una birra, proprio a me lo viene a dire??

alla malga rinbianco trovo ticci con il suo ristoro abusivo, la più bella sorpresa della giornata, mi passa un bicchiere di birra anzi di schiuma, ne reclamo un altro e in una golata scende, che piacere!! avverto l'ungherese della birra e riparto, mi sembra di stare proprio bene, forse la birra o forse aver sentito gli incitamenti degli amici spirititrail. più avanti farò molta fatica sulla salita finale su strada bianca che mi sembra infinita, invece mi son divertito un mondo nel tratto finale su quel sentierino "tutto dritto" in discesa, poi finalmente il traguardo in 7h28', scopro di essere quarto e sono sorpreso! Subito un pezzo d'anguria e una birra tanto per iniziare, dopo la doccia inizia il terzo tempo che finirà solo in serata, grandi emozioni a vedere tanti amici tagliare il traguardo, cercare le loro facce provate ma felici!

grazie simo & cris, ho passato un w.e. pieno di emozioni forti!

grazie spirititrail! i vostri incitamenti sul percorso mi hanno fatto volare! mi faceva veramente piacere sentirmi incitare a più di 500 km da casa! grazie a tutti voi per i momenti pre & post gara, x le bevute e le lunghe chiacchierate! un particolare incitamento va a beppe marazzi, secondo, autore di una grande prova, sentiremo parlare ancora di lui ed e' uno di noi!

orn: 60km 3900m D+ 7h28'

## Le Porte di Pietra 16.05.09 PdP Passo dopo Passo

A volte le porte sono pesanti da aprire, ancora + dure da chiudere, in particolare se sono di pietra, io ho rischiato di rimanerci sotto alla willy il coyote...

venerdi' di ritorno dal lavoro riposo un'oretta, mi sento stanco, ho sonno, così parto un po' + tardi ma arriverò in tempo x condividere la cena con amici, la serata vive un momento particolare quando fulvio massa ricorda il "colonnello" mancato qualche mese fa, tutti in piedi a battere le mani a ritmo, da brividi!

dormo o tento di dormire su un materassino rigido della palestra, ho troppo caldo con il sacco piuma, sento le campane rintoccare le ore, poi i soliti rituali, sveglia, colazione, abbracci con i drs (con cristiano avevo cenato, arrivano dani & franz, il ghirlandone), poi finalmente si parte, sono abbastanza tranquillo, mi pesano un po' i 70km (4000m D+), non ho + molta voglia di fare ultra e so anche che il percorso non mi si addice, ma x gli amici orsi...

dopo diciamo un giro di lancio abbastanza corribile dopo un bel ponte inizia una spettacolare salita corredata di corde fisse con pendenze secche, ben presto il profumo predomina, le nuvole non permettono una gran vista, le sensazioni non sono buone, non sto forzando ma le gambe mi sembrano legnose.

più avanti ci ritroviamo in tre, con beppe marazzi e "macho" dalmasso, 2 persone che non conoscevo che ora mi sembrano vecchi amici, iniziamo ad alternarci in testa e a conoscerci, parlando di sport ma non solo, anche di cose personali". presto però un certo senso di nausea inizia a farla da padrone, non sono affaticato, ma capisco che la giornata non sarà da sogno. a un certo punto incontriamo delle persone che ci chiedono da dove arriviamo e noi "da cantalupo", altra domanda "ma dove andate?" e noi "a cantalupo"...una vocina "oh signur"".

man mano che si va avanti il morale scende e quando siamo verso il 35km la nausea dovuta allo stomaco si confonde con quella "da corsa", sono stufo di far andare le gambe, di ripetere il solito gesto, comunico ai 2 amici che al rabbocco acqua del 40km li lascerò, finirà la mia gara e ne inizierà un'altra, quella che mi permetterà di tagliare il traguardo, come ho sempre fatto finora in ambito trail, tante volte vicino al ritiro, ma

sempre arrivato. al 40km rabbocco con calma aggiungendo i sali, butto giù un gel, scambio 2 parole e riparto, tranquillo, da solo..

sono arrivato convinto che sarei ripartito camminando e invece riparto correndo e man mano che mi allontano penso che camminando il percorso sarebbe diventato eterno, magari avrei dovuto accendere la frontale, mi sono guardato dentro e ho deciso che avrei preferito soffrire magari un po' di più ma per meno tempo. rimango solo con il mio respiro, con le nuvole, nel silenzio totale, cammino quando il tracciato sale deciso e corro negli altri tratti, il sole fa capolino solo x qualche momento, un vero peccato a livello paesaggistico ma un vero toccasana a livello di fatica.

quando il morale scende penso a cosa avrebbe fatto la mia amica anke (ex vincitrice mds), con la quale sono spesso in contatto via mail, proprio venerdì mi aveva incoraggiato via mail, è una dura che non molla mai e così provo a fare anch'io..si va avanti...finalmente arriva la discesa finale di 9km 1100m di disl, un primo tratto un po' spacca gambe ma corro ancora abbastanza bene, in 45' sono all'arrivo, ho corso quasi 4h da solo, ora sono in mezzo alla gente, taglio il traguardo con il sorriso sulle labbra in 8h39', un minuto prima sono arrivati beppe & macho, ci abbracciamo, è nata un'amicizia.

un'oretta più tardi finalmente è il momento al quale pensavo già sul tracciato, il terzo tempo, ed e' birra! cena, birra! ...e fiesta vera! suonano i lady marmalade, gruppo che suona musica disco anni 80, con macho, checco galanzino, stefi, orsi e orsette, spiriti trail, podismo & cazzeggio, ci scateniamo a ballare, incredibilmente le gambe si muovono ancora, chicca finale i blues brothers, spettacolo indegno con noi a torso nudo, la fiesta è finita ma il cuore batte forte per questo week end intenso.

orn: 70km 8h39'44"

## **Feneratrail 25.04.09. ..E i cinghiali stanno a guardare**

cosa ti fa fare l'amicizia, c'è una gara a 50' da casa, puoi dormire comodo comodo nel tuo letto al caldo e invece venerdì sera dopo cena, accompagno ari a biella e parto x maggiore, incredibile ma i trailers sono troppo seri il giorno prima della gara, riesco a vedere franz & daniela che presto vanno a nanna, x fortuna rimane uno zoccolo duro veneto di spirito trail, bevendo 2 birre, un po' di cazzeggio, arrivano le 23 e si prova ad andare a dormire.

x un attimo penso a casa, saranno in 7 a dormire in sala, spero di ritrovarla intera ;-)

dormiamo in un pallone gonfiato, piove a dirotto, all'interno fa abbastanza freddo e umido, dormirò vestito con cappuccio della felpa in testa nonostante il sacco piuma, la birra farà effetto, mi dovrò alzare 2 volte a malavoglia vista la temperatura.

il giorno dopo x fortuna non piove +, si fa colazione, si ride, si scherza, forse troppo visto che partirò senza le booster, i primi km passano via parlando, trovo anche il tempo di scagliarmi contro chi non è partito con il materiale obbligatorio, questo è il mondo dei furbi, il mondo dei kilian jorner!

sento che le gambe sono ancora pastose, non ho recuperato al 100% la gara di domenica, penso ai 57km che non ho nelle gambe e decido x una gara giudiziosa, oggi avremo modo di visitare in lungo e largo il parco del fenera.

affronto le prime due salite lunghe spingendo poco, mi ritrovo su un tratto di tracciato che ho provato una volta, mi aspetta la salita al fenera che ricordo abbastanza "dritta", in alcuni tratti cammino e passo sulla vetta dopo circa 34km ottavo dopo 3h15', temo molto il tratto che segue, ricordo la pendenza elevata in discesa su terreno non facile, non mi sbaglio, le piogge hanno reso il sentiero un misto fango e roccia scivolosa, il calcare è come una saponetta, x complicare ancora un po' la cosa sono obbligato a tenere una delle 2 borracce in mano perché ogni tanto si sfilta e cade, mi sarà successo 7/8 volte prima di arrivare in vetta, una volta è finita nella ripa..così decido di scendere con la borraccia in mano con la paura di perderla

e il rischio di essere squalificato, poi mi sarei sentito in imbarazzo ad avere una borraccia sola dopo il cazziatone fatto a chi non era in regola.

la discesa è ostica, recupero checco galanzino che ha qualche problema di crampi, finalmente arriviamo in basso verso la fraz. bettole di borgosesia, ci aspetta un traverso misto, con checco facciamo parecchi km insieme e così il tempo scorre via più veloce, poi ci aspetta una salita impegnativa, in 2,4km si prendono 400m, recuperiamo qualche atleta, più avanti rimango solo, i km nelle gambe si fanno sentire, una discesa e affronto l'ultima salita, in alcuni tratti forse avrei potuto correre, ma temo veramente gli ultimi km, mi sembravano tanti in piano, anche 7/8 (poi non sarà così), altri quasi 300m in meno di 2km, non ho accenni di crampi, arrivo all'ultimo ristoro, mi fermo a riempire la borraccia, qui cambio, dopo i sali, acqua e coca mischiate, poco dopo essere ripartito sento i volontari incitare "brava", lo so chi è, cecilia sta facendo un garone, cecilia mora vincitrice dello chaberton, sui sentieri di casa sta volando, mi dico "è ora di tirare fuori la grinta e andare", così affronto la discesa con un po' più di cattiveria ma ancora impensierito dagli ultimi km. decido di non voltarmi, di tenere il mio ritmo anche se so che cecilia in discesa viaggia, guardo i km al gps, passano, in pratica si scende fino al 54km, gli ultimi 3km però sono una sorpresa. si ripassa dal guado fatto all'andata e così si rinfrescano piedi, caviglie e polpacci, ancora salita, poi un tratto di asfalto e il regalo di quella carogna di nico, poco prima dell'ultimo km una bella scalinata, l'affronto camminando ma non ho problemi, qui mi volto e in fondo ai gradini non c'è nessuno, ma il sentiero sale ancora, alla fine saranno quasi 100m di dislivello x raggiungere la chiesa di maggiore, da qui diventa tutto + semplice, l'asfalto porta all'arrivo, mi dicono che sono quarto, gli ultimi 500m mi emozionano, tanti amici trailers sono sul tratto finale a incitarmi, a darmi il cinque, il traguardo è lì a pochi metri, quasi mi dispiace oltrepassarlo, vedo la faccia solare di nico, è finita!

arrivo finalmente nella zona "recupero", mi passano subito una birra, poi credo passerà un'ora prima che arriverò alla doccia, visto che mi fermo con tanti amici che hanno fatto la 28k, ritorno poi in zona arrivo ad aspettare chi taglia il traguardo, opto x una posizione strategica, i 3-4m dalla birra alla spina, so che i veri trailers arriveranno tutti qui e così sarà, ma con la scusa di reintegrare e brindare con tutti alla fine saranno 5 le birre bevute, è venuta l'ora di tornare, devo essere a casa x cena e cucinare x ari, un saluto, anzi un arrivederci a tutti sui sentieri!

il momento dell'auto è sempre quello delle considerazioni, mi sembra di aver gestito bene la gara, forse non ho osato troppo, sono riuscito a gestire il problema borracce cadute almeno 10 volte non innervosendomi molto, forse è il caso di essere un po' + attento in partenza, così non mi dimentico di mettere le booster! in quanto al tracciato, anomalo, tratti veloci su sterrato erano seguiti da bei "drizzoni", bisognava avere un bel cambio di ritmo che non ho, il fango ha fatto la sua parte, aumentando ancora la fatica! organizzazione, perfetta! grande nico!

orn: 57km 2600m 6h09' 4°

alimentazione: paura di avere una crisi di fame, quindi ho mangiato anche non sentendone il bisogno, alla fine 4 gels e 2 barrette

## **Maratona alpina 19.04.09 Troppa acqua anche x gli U.F.O.**

Un week end lungo quello appena passato, avevo deciso di partecipare alla maratona alpina di val della torre suggerita dall'amico pino ruisi, sapevo che il livello non sarebbe stato impossibile ed è andata così... venerdì finito di lavorare infilo le scarpette sotto la pioggia ed esco x 13 km su asfalto, accendo l'mp3 (solo e rigorosamente su asfalto), la scelta cade sui gang, verso la fine dell'allenamento quando la pioggia si fa + intensa e si alza un po' di vento parte "la pianura dei 7 fratelli" una canzone che i fratelli severini hanno dedicato ai fratelli cervi, l'ho già ascoltata tante volte ma venerdì mi emoziona + del solito tanto da correre

con qualche lacrimuccia, penso che saranno quelle parole ad accompagnarmi mentalmente domenica sui sentieri, saranno la mia colonna virtuale!

le previsioni non sono strepitose, ma domenica mattina la situazione è proprio triste, una cappa grigia accompagna il viaggio fino all'inizio della val susa, piove, cerco il lato positivo, so che correrò in condizioni non facili visto il tempo, ma così sarò più preparato ad affrontare certe situazioni nelle gare nel prosieguo della stagione.

il percorso originariamente di 42km è stato accorciato qualche giorno prima a causa della parecchia neve ancora sul tracciato, quindi non passeremo dal colle del lys, ci aspettano 38km e 2200m di disl, i soliti saluti di rito con gli amici e viene il momento della partenza, i primi 2 km sono piatti e alcuni atleti partono a un buon ritmo, li lascio andare pensando al percorso che sarà veramente duro.

Quando il tracciato inizia a salire, senza forzare recupero e ne rimane solo uno davanti, credo verso il quarto km su un bellissimo tratto in traverso passo al comando in compagnia di lele, conosciuto nei primi km, saliamo prima al monte baron e al monte rosselli, la pioggia si fa più intensa e un vento freddo sulla cresta ci accompagna, patisco il freddo, credo che non ci siano tanti gradi sopra lo zero, rimango da solo, scollino con una trentina di secondi di vantaggio e a livello di gambe sto benissimo, la discesa che segue la ricorderò per un po', in gran parte su pietre sulle quali scorre tantissima acqua caduta nei giorni precedenti, è un gioco da equilibristi riuscire a stare in piedi, decido di non prendere alcun rischio e scendo pianissimo, lele mi raggiunge e facciamo un bel tratto insieme durante il quale abbiamo qualche dubbio sull'aver preso il sentiero giusto. arriviamo quindi al sentiero che ci porterà al santuario mariano della madonna della bassa, praticamente dopo 300m di salita mi ritrovo da solo, non sto forzando, anzi mi sforzo di non spingere troppo, questo tratto anche se sale permette di correre molto bene, arrivo al santuario, beve un goccio di tè e riparto, inizio a crederci, credere di poter vincere viste le buone condizioni.

dopo una breve discesa si ricomincia a salire x raggiungere il monte curt che con i suoi 1323 è il punto più alto del tracciato, il sentierino diventa una piccola traccia nel bosco, su queste tracce hanno lottato i partigiani, penso a chi ha sacrificato la propria vita x la libertà, mi ritornano nelle orecchie le parole dei gang e intanto affronto l'ultima salita che porta al monte musiné.

il luogo è abbastanza conosciuto, sono stati ritrovati resti dell'età del bronzo ed è facilmente riconoscibile anche da lontano x la sua grande croce issata in ricordo dell'imperatore costantino che sconfisse il pagano massenzio, ma il musiné si dice sia un luogo magico, a detta di esoterici sarebbe un gigantesco catalizzatore di energie benefiche ed è stato segnalato x presunti avvistamenti di u.f.o.

nonostante la fatica non ho incontrato nessun extraterrestre, neanche sull'impervia discesa che portava a casellette, giunto al paese mi aspettavano gli ultimi 5km misti, sapevo di avere un buon vantaggio che avrei dovuto solo gestire, ma ad essere sincero non ero tranquillissimo anche se mi sentivo ancora reattivo e meno male! gli ultimi km non avevano grossi dislivelli, ma tanto fango e acqua, la chicca finale la trovo a 500m dall'arrivo, un torrente da guardare, ma era così grande la gioia di arrivare che sono entrato nel torrente correndo senza problemi con l'acqua fin sopra le ginocchia e poi finalmente una doccia calda!!!! 4 chiacchiere fra amici, un buon buffet, la premiazione e via a biella x andare a vedere l'angelico che vince..

sinceramente non mi aspettavo + di vincere una gara a quasi 48 anni e con una forma che non è granché, ho semplicemente approfittato del livello non elevato della prova, ho corso senza forzare troppo sentendomi sempre in grado di gestire la situazione, sicuramente sabato sarà molto + dura, anche xchè il tanto freddo preso ha fatto consumare + energie e non so quanto recupererò, di sicuro 57km nelle gambe non li ho...

orn:38km 4h36' 2200m d+

**Trail des glaisins 04.04.09 Le plaisir du printemps**

e' primavera (o almeno cosi' sembra anche qui nel biellese) svegliatevi trailers diceva una vecchia canzone, beh forse era un pelo diversa....

comunque venerdi' scorso partenza in direzione annecy con stefi, manca la giovane vale, certo non li fanno + come una volta..a casa con il mal di schiena!

il viaggio fila via veloce, un'okkiata come al solito al maestoso monte bianco sopra di noi e poi via, raggiungiamo evires dove dormiremo in una chambre d'hote dov'ero gia' stato l'anno scorso, con anzianotta molto simpatica sempre pronta a scambiare 4 chiacchiere; ci facciamo una bella passeggiata fra prati e boschi, gli spazi sono veramente ampi con viste sulle montagne innevate.

spettacolare come al solito la colazione, la signora si presenta tranquillamente in vestaglia, la sera prima quando ci aveva chiesto a che ora volevamo fare colazione era un po' sbiancata alla mia richiesta delle 6, ma poi con grande flemma rispose:"nessun problema, poi ritorno a letto.."

arrivati ad annecy la temperatura al momento del via era sui 5°C, opto x pantaloncini e maniche lunghe, il primo km se ne va via a 4'/km, poi il tracciato si fa tortuoso ma e' un misto senza grandi difficolta', mi sembrano tutti tarantolati, verso il 5km credo fossi al 25 posto, poco dopo inizia la salita, con alcuni tratti con pendenze elevate ma che corro tutta, inizio a recuperare qualche posizione e l'ultimo km e mezzo si corre quasi tutto sulla neve, a tratti si sprofonda sin quasi al ginocchio, si e' costretti a camminare, xo' e' un tratto che mi piace sento che non forzo eppure recupero qualche posizione, raggiungiamo il mont lachat (1270m) e iniziamo a scendere su un sentiero a tratti con pendenze proibitive, cerco il giusto equilibrio fra il lasciar andare e frenare, cercando di preservare le gambe x la seconda salita.

la seconda asperita' della giornata presenta in gran parte un bel sentierino che sale nel bosco, con alcuni brevi tratti con forte pendenza, riesco a correre sempre e finalmente arrivo in alto dove si puo' godere lo spettacolo della vista del lago di annecy, presto xo' lo sguardo deve spostarsi verso il terreno, un sentierino a tornanti scende nel sottobosco, recupero 3 posizioni, mi sento ancora bene, l'ultimo tratto presenta un mangia e bevi che xo' non patisco + di tanto, a un km dall'arrivo supero nel toboga nel bosco un trailer e gli dico di attaccarsi che saremmo arrivati insieme, mi risponde una voce "Mo, allez-y", mi giro si tratta di jean pierre pepey un forte trailer che conosco, 2 parole e proseguiamo insieme fino al traguardo a buon ritmo, finiremo mano nella mano 7 e secondi della cat over 40. Cosa dire della prestazione: ho fatto una gara onesta, nulla di +, felice xo' di essere arrivato in ottime condizioni, x nulla provato, il distacco di 9' dal primo, giguet gia' vincitore della maratona del bianco e' accettabile, tutto sommato mi sembra la forma dell'anno scorso, spero di migliorare durante la stagione.

cosa dire del w.e.: da sottolineare il fine umanitario di questo trail che viene organizzato ogni anno per permettere cure specialistiche a una bambina nata con problemi cerebrali, jean marie si dedica con tutte le energie a questo evento che e' riuscito a raccogliere + di trecento partenti, come sempre piacevole il post gara con stefi e tanti amici francesi, xo' il prox anno cercheremo di fermarci anche domenica e goderci cosi' il sabato sera ad annecy(un piccolo gioiello) e lo svacco al lago!!

orn:29km 2h51'42" disl 1600m

## **Trail des frahans 13.07.08 Nel fango ci sguazzo**

sabato dopo pranzo parto da andorno, l'acqua è già scesa a catinelle in mattinata e penso agli amici impegnati nel grand trail della valdigne, in un'ora e mezza sono a morgex al ristoro del 45km, dopo una mezz'oretta arriva tagliaferri, seguito da gadin, parlo nell'attesa con la moglie di marco olmo, poi arriva marco, ha un problema a un dito del piede, pensa di ritirarsi, mi dice anche di non aver recuperato "la via dei lupi", poi decide di provare ad andare avanti, ma si fermerà poco + avanti a pre st.didier. dopo è un susseguirsi di facce conosciute, amici, mi metto a disposizione di tutti, vado a prendere la pasta, il tè e lo servo agli amici + cari ma anche x gli stranieri, mi sembra cosi' di condividere la fatica, mi rendo conto

di quanta gente ho avuto l'opportunità di conoscere grazie a questa passione, poi viene l'ora di partire, un po' a malincuore, ma mi aspettano in Francia. passo il tunnel e via verso Samoens nella valle del Giffre, zona molto conosciuta per il circo glaciale del fer à cheval, un posto veramente spettacolare!! qui mi sento un po' di casa, ho passato qualche giorno di vacanza in camper, ho già corso le altre 2 edizioni del trail des Fraisans (vincendone una), l'anno scorso una settimana di vacanza con mia figlia, ospite di Alain, l'organizzatore.

il luogo di partenza e arrivo è molto suggestivo, nei pressi di 2 laghetti con un bel parco attorno, ritiro i pettorali, mi dicono che in settimana ha diluviato e che il percorso sarà accorciato, non si salirà in cima alla Bourgeoise e neanche alla Tête de Bossetan, da dove si gode di un panorama notevole. sabato sera cena a casa di Alain, dove ho conosciuto Julie una tipa molto simpatica, la podologa ufficiale del trail, qualche bicchiere di vino e dei buoni formaggi di capra, un piatto di pizzoccheri portati dall'Italia e a nanna, intanto piove...mi sveglio e guarda caso piove, metto il becco fuori e non mi sembra faccia freddo, vado alla partenza che viene ritardata di mezz'ora, cosa che detesto, stai lì al freddo e il tempo scorre lento lento, 4 chiacchiere e finalmente alle 8.30 si parte x il tracciato in teoria di 30km (invece dei 42km), alle 9 partirà il corto. i primi 3 km sono piatti nel bosco, ma sembra di correre su un terreno minato, infatti sono continui salti x evitare delle pozzanghere giganti, dopo un po' però mi arrendo, alcuni guadi sono impossibili, in un tratto particolarmente fangoso ho rischiato di perdere la scarpa, mi mantengo nei primi 5/6, il ritmo non è elevato, in 2 punti ci perdiamo, ritorniamo sui nostri passi, ora si sale, salgo regolare, in cima alla salita + lunga sono secondo, il primo però si allontana. nel tratto in discesa, dove è quasi impossibile stare in piedi a causa del fango e della pendenza, non corro rischi (relativamente), ma così rinvengono in due, Jerome Challier (già vincitore quest'anno) farà una bella gara in progressione andando a vincere, con l'altro atleta, Alexandre Ubertà, invece seguiamo insieme, scopro che è un ex biathleta presente ai giochi olimpici di Torino 2006, sull'ultima salita saliamo con un buon ritmo, scendiamo senza rischi la discesa finale e chiudiamo terzi ex-aequo in 2h18' mano nella mano, i 30km previsti sono diventati 25km e 1200m di disl. un podio fa' sempre piacere, anche se detto sinceramente il livello non era elevato, comunque viste le condizioni di forma di quest'anno mi ha sorpreso parecchio. il post gara va via come al solito in modo piacevole, conosco parecchie persone nuove, ho occasione di parlare un po' al microfono x fare un po' di pubblicità x il trail del monte Casto, visto che siamo gemellati (somma dei tempi delle 2 gare e per il primo uomo e prima donna una settimana di vacanza a Samoens), si ride e si scherza, poi arriva l'ora del ritorno, un altro week end da mettere nel cassetto dei ricordi che inizia a essere bello colmo! peccato solo non esser saliti in alto, i posti sono troppo belli!

## Lavaredo ultratrail 22.06.08 Le 3 cime nel cuore

quante cose vorrei scrivere, ho passato un week end indimenticabile!!

sinceramente questo week end avrei voluto stare tranquillo a recuperare energie fisiche & mentali ma x fortuna è prevalso il cuore che pulsa a ritmo di spirito trail, che mi diceva "non puoi perderti questo w.e.! non avere rimpianti!".. e così eccomi al ritiro pettorali sabato pomeriggio con Cris "Kapobecero" il mio tutor in terra veneta ;-))

già respiro a pieni polmoni un'aria sana, l'ambiente è quello giusto, poi basta alzare gli occhi x rimanere a bocca aperta.

finalmente conosco di persona gli amici/colleghi della redazione di Spiritotrail e tante altre persone delle quali conoscevo solo il nickname, si va a dormire a San Vito con gli amici di Cris e facciamo il carico di carboidrati a Cortina, bella serata divertente, gente veramente simpatica che mi ha fatto sentire subito uno del gruppo.

domenica mattina, il cielo è terso e la temperatura è alta, ci aspetta un caldone notevole al quale quest'anno non siamo ancora abituati; si ride e si scherza, poi finalmente è il momento del via, la prima salita al rif. citta' di carpi, scorre via veloce avendola fatta in ottima compagnia e x fortuna anche la discesa seguente, sempre grazie alla compagnia, visto che detesto le strade bianche! poi inizia la salita nella valle di cengia, molto bella, proprio come piace a me, sentierino a tornanti, peccato che il caldo si sia fatto sentire e anche parecchio, xo' man mano che salivo l'emozione cresceva xchè lo spettacolo delle 3 cime è unico già da lontano e questa volta invece avevo l'occasione quasi di toccarle!

bello il passaggio anche fra i 2 muri di neve alla forcella lavaredo! il traverso che segue è da pelle d'oca x la bellezza! scendo poi senza correre rischi e senza forzare, un po' x preservare le zampette e un po' xchè non potendo fare un bel risultato preferisco non correre rischi..

la discesa è lunga, poi finalmente arrivo a misurina e mi sento ancora bene, non patisco il tratto in piano lungo lago, grazie anche agli incitamenti e inizio la salita alla forcella popena, prendendo quota ammiro il lago la' in basso, fortuna vuole che una nuvola mi faccia salire all'ombra, infatti salgo a buon ritmo senza impicarmi e recupero posizioni. mi son divertito sul traverso che porta alla seconda forcella e ancor di + sulla discesa tecnica che seguiva, invece mi sono annoiato negli ultimi km piatti, ho cercato in continuazione delle motivazioni x non addormentarmi e perdere il ritmo...poi finalmente vedo simone brogioni (ex drs), l'organizzatore di questo trail fantastico che mi accoglie al traguardo (grande simo!!!gara stupenda!! e tu imperturbabile x ore)scopro di essere 14°.

..e non è finita qui...il post gara x me è stato bello quanto la gara, ho conosciuto tanta bella gente del forum, ho visto tanti tanti arrivi, ho recuperato con il miglior integratore in circolazione:la birra!

un grazie grande quanto le 3 cime a tutti quelli che c'erano!!

## Les drayes du vercors 01.06.08 Tra fango,immensi pascoli e calcare

sabato subito dopo pranzo, parto x il vercors, a dire il vero con qualche preoccupazione sulla mia tenuta, visto che negli ultimi anni ero arrivato al max a 50km, per precauzione dopo le 2 operazioni.

all'ultimo momento cambio di programma xchè corinne favre x problemi familiari non ci sarà, quindi non devo passare da chamonix; passato il frejus percorro la valle de la Maurienne con le sue falesie, bei ricordi d'arrampicata, raggiungo grenoble e + avanti abbandono l'autostrada avendo già il massiccio del vercors di fronte, grazie al gps a un bivio vado a sx nonostante il cartello x la chapelle en vercors mi desse a dx, lo capisco dopo 7/8km, trovo un cartello che + avanti la strada è chiusa.

due parole le merita proprio il vercors, nel quale ero già stato qualche anno fa', intanto dal 1970 è parco, un posto spettacolare xchè l'acqua ha lavorato le falesie di calcaree (famosissime x l'arrampicata) creando canyons profondi, grotte stupende, nello stesso tempo trovate ripiani boschivi e immense zone da pascolo. un vero paradiso x gli amanti dello sport outdoor, centinaia di km x la mtb e x lo sci di fondo, senza dimenticare il suo valore storico, uno dei maggiori centri della resistenza francese, infatti è possibile visitare il memoriale e si trovano sentieri che ricordano quei momenti.

ma torniamo alla corsa, vado a ritirare il pettorale, trovo lydia responsable lafuma che con la sua solita gentilezza mi dà tutte le indicazioni, le previsioni danno bel tempo, ma il terreno sarà fangoso e scivoloso a causa delle continue piogge (par condicio nord italia-francia).

dopo una cena con spaghetti incredibilmente non scotti, un'insalata e un buon dolce, arriva l'ora di dormire, domenica mattina metto il naso fuori, tutto grigio non promette nulla di buono, visto che 10' prima del via inizia a piovigginare opto x le maniche lunghe visto che sul plateau in alto si è esposti al vento.

partenza un po' caotica, partiamo sia noi della 58km (3000m disl+) e la 28km, mi affianca un tipo alto, biondo con fisico da paura che mi chiede se conosco il percorso, gli dico che il drayes non l'ho mai corso, ma gli do' 2 dritte su quello che so, vi ho raccontato questo aneddoto xchè si trattava di lionel bonnel che andrà a vincere, scopro poi che non è uno qualsiasi, è un fortissimo scialpinista che con stephane brosse (3 volte campione del mondo di scialpinismo) il maggio scorso ha fatto il record con gli sci della haute route chamonix - zermatt, compiendo la famosissima traversata in soli 21 ore e 11 minuti, dopo aver coperto circa 8600m di dislivello per quasi 100 km di distanza.

Tornando alla gara, primi dieci km in gran parte in salita nel bosco, passati in un'ora circa, è seguito un tratto misto e da quota 1260m ci si infilava su un sentiero in discesa da veri equilibristi, il calcare sembrava una saponetta, negli altri tratti era fango, in 2km si perdevano 500m, questa discesa l'ho fatta veramente con il freno a mano tirato per non prendere alcun rischio, le posizioni iniziavano a delinearci, eravamo al 20km ed ero in decima posizione. avevo studiato un poco il percorso e avevo deciso che avrei dovuto arrivare a questo punto ancora fresco, visto che mi aspettavano quasi venti km in gran parte in salita, con molti saliscendi. come al solito nei tratti duri, mi difendo bene, 500m di disl (3,6km) in 30' senza spingere troppo. diciamo che dal 30km al 50km si alternano i terreni più svariati, si corre nei pascoli praticamente senza sentiero a tratti, in altri si corre in cresta, con viste mozzafiato su tutto il massiccio, le sue falesie e i suoi pascoli.

ho diviso la gara come al solito in tanti pezzettini senza pensare alla meta finale, il giochino diventa un po' + difficile quando oltrepasso il 40km, ma mi carico pensando che arrivato al 50km ci saranno 6km in discesa, gli ultimi 2km quelli si vedrà'...

poco prima del ristoro del 41km passo un altro trailer e al ristoro io mi limito a bere un sorso d'acqua e ne passo un altro, lì avevo nel mirino credo da una decina di km, correndo in immensi prati o in salite senza vegetazione, capivo di guadagnare qualche metro ma nello stesso tempo capivo che non erano x nulla morti, anzi!

gli ultimi km verso il 50 passano + lenti, il gps sembra si sia addormentato, poi finalmente al km 50,3 inizia la discesa, mi dicono che sono sesto, imposto una discesa tranquilla, avessi dovuto lottare x il podio avrei preso qualche rischio, finalmente arrivo in baso ora mi aspettano 2km, corro il tratto in piano su sterrata, dietro x fortuna non ho nessuno, guardo il gps mancano 700m al traguardo, ma subito dopo all'incrocio l'addetta x rincuorarmi mi dice"dai, mancano 2 km!", che mazzata!! cerco di farmi coraggio, pensando che gli addetti è gente improvvisata, ma pensandoci bene quella mi sembrava un'atleta...

così raccolgo le ultime energie mentali e affronto gli ultimi 70m di dislivello, sento in lontananza lo speaker, ultimi metri in discesa ed eccomi all'arrivo:59,3 km 7:00'39"

sono soddisfatto, quest'anno la forma è questa, ho gestito la gara nel migliore dei modi, sono arrivato fisicamente bene, bell'esperienza!

i commenti di tutti" dura, dura, dura!!"

anche in francia si divertono a togliere le bandelle, ieri io ho perso credo 2', qualcun altro molto di +!

p.s. abbiamo rischiato di mancare alla premiazione, xchè tranquillamente seduti a tavola a "ciaccolare", arrivati al pelo xchè l'hanno ritardata di un'ora!

oggi fame da lupo!!

## Trail du saleve 11.05.08 Ritorno al Saleve

a due settimane dall'ultimo trail, avevo previsto il nuovo appuntamento x questo w.e.

ma avevo parecchie cose da sbrigare, così avevo pensato di partire sabato nel primo pomeriggio, poi in ritardo avevo pensato di dormire in auto e partire dopo cena, alla fine ho deciso di dormire o provarci a casa..infatti un bel gattone ha fatto la serenata x tutta la notte alla mia gatta, nei momenti di silenzio son

riuscito a chiudere occhio, poi alle 3.45 la sveglia e via, 2h45' d'auto e arrivo a beaumont nei pressi di ginevra. soliti saluti e alle 8 il via x il trail du saleve, 38km 1900m di disl+...

quanti ricordi..

il saleve è una montagna lunga sui 25km in francia, ma qualche km + in la' si è in svizzera, è una montagna formata da calcare, in alcuni punti sembra impossibile poter riuscire a salire nella parte alta, viste le pareti che lo contornano. qui ho bellissimi ricordi, si correva l'ultramarathon du saleve, gare a tappe di 3 giorni, dove ho finito un anno secondo e l'anno dopo ho avuto l'onore di finire una tappa primo con dawa sherpa; qui ho conosciuto eric dentella, forte trailer che dopo qualche anno ci ha lasciato x un infarto...

trail praticamene in autonomia, solo un ristoro sul percorso...

si parte e si inizia a salire, si guadagna quasi subito 500m di quota, sul ripido mi difendo bene, ma nel tratto seguente molto "roulant" come dicono i francesi, non riesco a cambiare ritmo, il leit motiv della stagione, orecchie basse e pedalare, mi devo difendere..

oltre la meta' del percorso sono decimo, inizia una discesa che conosco, quel tratto in genere si fa' in salita viste le pendenze, in 2km si perdono 500m su sentiero che passa anche all'interno di una grotta con una pendenza da paura, subito dopo si scende su sentiero scavato nella roccia, x fortuna un man corrente aiuta a non volare + in basso...arrivati in basso inizia l'ultima salita che in 2,3km ti fa guadagnare 630m di disl, x fortuna è nel sottobosco, riesco a salire a una buona andatura, chiaramente cammino... dopo un piccolo traverso x raggiungere l'arrivo della teleferica del saleve (dal quale si gode di una magnifica vista su ginevra e il lago lemano), si scende su sentiero ripido fino a 1,5/2km dall'arrivo.

gia' in salita avevo recuperato una posizione, cosa che mi aveva fatto piacere, visto che era un vet 1, l'ho visto bello cotto e mi ha rassicurato visto che in discesa va come un missile e poi sinceramente mi ha fatto un po' piacere, visto che in una gara precedente non si era comportato troppo correttamente tagliando il percorso dov'era vietato; negli ultimi km ho guadagnato ancora qualche posizione, poi negli ultimi 2 km ho corso insieme a un triathleta, ci siamo parlati e abbiamo deciso di arrivare mano nella mano, alla fine 5° posto.

bella giornata oggi, gli alpeggi in alto con le mucche al pascolo, il percorso impegnativo e tecnico, gente a posto, passato dei bei momenti con nuovi trailers; il prox anno saro' sicuramente al via!

oggi in alcuni tratti dove sono stato costretto a camminare, ricordavo di come correvo quelle salite, avevo provato a staccare dawa che poi tranquillamente in discesa mi aveva preso e staccato!!

alcuni dati:

38km 3h58' 5" su 162 arrivati

alimentazione: 2 gel

bevande: 1,5l di sali in gara, 1 litro d'acqua post gara, 1 birra, 1 litro di tè verde in viaggio, fatto pipi' solo alle 18

dati parziali:

primi 10km in 1h'03'

20km 1h59'

discesa tecnica con pass. grotta: 2km 500m disl 13'

ultima salita: 2,30km 630m disl 40'

ultima discesa: 5km 820m disl 25'

## Trail de la cote roannaise 26.04.08 Trail in amicizia

la scorsa settimana sono andato al solito incontro annuale presso lafuma a anneyron, poi sono salito verso nord, nella zona di st.etienne/roanne, ospite di amici e x correre il trail de la cote roannaise.

venerdì' ho avuto modo di provare un tratto di percorso, xchè sono andato con marcus a segnalarlo, non si tratta di vere montagne, visto che l'altezza max non raggiunge i 1200m, ma il paesaggio non è male con belle viste sulle colline e la pianura del rodano, con cambi di vegetazione e due dighe.

ho potuto conoscere un bel personaggio, un trailer che da qualche mese ha aperto un'attività di panettiere, produce solo pane bio con farine particolari (kamut, farro ..) e un giorno alla settimana scende a roanne (la città) in bici con relativo carretto che può portare una trentina di kg di pane e lo va a vendere al mercato; persona squisita!!

passaggio poi da intersport dove ho conosciuto i responsabili, dialogato a lungo sul futuro del trail e infine cenetta al ristorante con un'ottima insalata con formaggio di capra caldo (non proprio l'ideale x chi deve gareggiare), la cena è finita abbastanza tardi, sono andato a letto abbastanza stanco.

sabato sveglia alle 6, è il giorno della gara, qualche preoccupazione c'è, la contrattura alla coscia non mi ha permesso di correre x 8 giorni, i giorni prima della gara sono riuscito a fare solo un'uscita di 8 km giusto x sentire se il dolore era ancora presente.

siamo un centinaio al via, l'aria è ancora fresca x non dire gelida, mi aspettano 44km e 2000m di disl, il ritmo ben presto diventa troppo sostenuto e mi sfilo, le gambe sono legnose, ho cercato di dimenticare lo stop dei giorni precedenti, ma alla resa dei conti, devo modificare i piani, correrò in difesa, so che la parte dura è fino al 28km...

sulle salite corribili faccio fatica, mentre sul terreno a me + congeniale (pendenze belle secche) recupero su tutti e sono l'unico a correre, ci sono alcuni tratti che in italia in genere l'organizzatore evita e mi spiego: un tratto di 400m su un sentiero/stradino con parecchio fango che le scarpe quasi scomparivano, un altro tratto dove si correva praticamente sul letto di un ruscelletto; la gara scorre via veloce, negli ultimi km non avendo forzato sto bene e recupero qualche posizione, alla fine sarò quinto in 4h07', peccato non aver avuto la giornata buona, xchè era un'ottima occasione x fare un bel risultato!

devo dire xo' che mi sono divertito e x fortuna gli acciacchi non si sono fatti sentire, a dire il vero un pochino ora si'!

resterà un bellissimo ricordo grazie agli amici che mi hanno ospitato e a tutto il team organizzatore che è stato super sympa!!

## **Trail des glaisins 05.04.08 L'esordio stagionale**

venerdì' mattina vado a lavorare ma penso già alla gara di oggi, sono un po' teso, già 24 ore prima mi sembra troppo, forse sarà xchè non gareggio sul serio da settembre...

cmq alle tre volo a casa, mangio qualcosa e via in direzione annecy, 240 km da andorno, durante il viaggio xo' mi rilasso con un po' di musica tosta (the redskins, the clash), passo il tunnel del monte bianco, dall'altra parte delle alpi c'è ancora parecchia neve, la salita al col de voza (utmb) è tutta innevata, arrivo a evires, una ventina di km da annecy dove ho prenotato una chambre d'hote, la zona è veramente stupenda, collinare con viste molto ampie sulle montagne innevate, la signora helene è simpatica, ha una bella casetta in un posto tranquillissimo, in route du paradis, nella stessa via + avanti c'è anche il cimitero, sarà un caso?? la cameretta è spartana, il bagno in comune con l'altra stanza, ma proprio in queste situazioni mi sento benone. la signora mi consiglia una passeggiata con una bella vista, mi fiondo fuori, l'aria è veramente fresca, dopo una mezz'oretta rientro, mi stupisco di vedere ancora in alcune zone in ombra della neve e dire che siamo in basso...parlando con helene scopro che la settimana prima in paese erano venuti 25 cm di neve fresca.

dopo cena, x la prima volta negli ultimi tempi mi ritrovo con del tempo libero, inizio a leggere "esseri di luce", un libro molto particolare scritto da patrizia umilio, una tipa che conosco, mi faccio prendere e lo divoro velocemente, così' è arrivata l'ora di dormire; sono rilassato e passo una buona notte, alle 6 suona la

sveglia, la signora in vestaglia (niente commenti, era sui sessanta) mi prepara la colazione e poi via; con fatica riesco a trovare finalmente la partenza, il termometro segna un grado sotto lo zero, il cielo è limpidissimo, saluto alcuni amici, aspetto ad alleggerirmi del vestiario fino all'ultimo momento, partiro' poi con pantaloncini corti e maglietta tecnica maniche lunghe, sono abbastanza tranquillo. primi km fatti nel gruppo di testa a un passo non troppo veloce, verso il 5° km xo' qualcuno strappa troppo forte, cosi' il gruppo si allunga, mi aggiro dalla terza alla quinta posizione, viste le piogge, nevicata e il terreno con rocce calcaree, il percorso in alcuni tratti è parecchio fangoso, in salita mi sento a mio agio e salgo con un buon ritmo, raggiungiamo la vetta del mont lachat (1278m), l'ultimo tratto è quasi tutto su neve, in discesa in alcuni tratti non si sta in piedi, è un patinoire di fanghiglia, la pendenza è notevole, ci si aiuta con le piante...

verso il 15km ricomincia a salire dolcemente, sto bene e penso che nella salita che mi aspetta diro' la mia, non forzo sapendo che gli ultimi km saranno in piano e quindi bisognerà spingere, in cima alla salita ho pochissimo vantaggio su altri due atleti, sono in quinta posizione, in discesa su terreno non fangoso mantengo il vantaggio, ci sono degli scorci magnifici sul lago di annecy sottostante ma nell'ultima parte veloce non riesco a cambiare ritmo, cosi' mi passano in due, forse non aver neanche "ciucciato" un gel e aver bevuto solo dei sali, mi ha tolto qualcosa nel finale, finisco settimo.

mi fermo a scambiare 2 parole con l'organizzatore, una gran persona che organizza il trail per raccogliere denaro x delle famiglie che hanno figli affetti da leucodistrofia (caratterizzata da degenerazione della mielina del sistema nervoso centrale e periferico), gli assicuro che il prox anno ci sarò di nuovo e promesso di portare altri italiani (capito??), mi scuso x dover ripartire subito e corro all'auto, mi tolgo un po' di fango, mi cambio e via, alle 14.15 sono a biella, al palazzetto a vedere angelico biella vs snaidero udine (basket A1), sono un po' cotto e ho la pancia vuota dalle 6.30 di stamattina, ma è valsa la pena, abbiamo vinto!

arrivato a casa, dopo aver sistemato tutto, mi sono tuffato a tavola, recupero meritato!!

orn: 32km 3:05' disl 1600m

giudizio gara: bella, bello il clima e la motivazione, da ripetere di sicuro!

considerazioni: forse alla gara ci arrivo stanco, ultimamente l'organizzazione delle gare, i corsi x il lavoro e non, mi stanno rubando tanto tempo e energie, x il prox anno dovrò prendere delle decisioni.