

## "Zacup" 2015 – Pier, Flavio

### Pierangelo

@Zacup:

Cercare di riassumere in poche parole quello che oggi abbiamo vissuto credo sia veramente difficile anche per uno di poche parole... quindi figuratevi per me... ma mi sforzerò

!

Una "Sky" sul Grignone, durissima, tecnicissima, alpinistica come mai viste sinora ma straordinariamente fantastica... anche nei panorami che la giornata splendida di pieno sole ci ha fatto vedere, soprattutto dal "Brioschi", cioè dalla vetta del "Grignone" a 2400mt!

E' stata emozionante già prima della partenza, con la presentazione dei "Top Runners" chiamati uno a uno, che passavano in una striscia "liberata" in mezzo ai podisti accalcati per partire, con nella mano dei ragazzi disabili e tra una continua ovazione di nostri applausi. Una cosa mai vista sinora e una vera grande emozione, altro che la solita musichetta di Mameli ormai super-inflazionata...

Partenza da Pasturo (circa 600mt) subito in salita... sempre più dura e continua... dopo circa 1h un breve "respiro" (giusto per riprendere un po' fiato) e poi su ancora.. verso il rifugio Riva prima e la "Val Cugnoletta" poi... dove si è aperto davanti a noi uno straordinario, immenso e ripidissimo canalone roccioso... che dovevamo "passare" per arrivare al "Passo Zapel".

Metto tutti i nomi così, chi vuole, può andarsi a vedere le immagini di quelle zone... e capirà...

Abbiamo affrontato un lungo tratto decisamente ed esclusivamente alpinistico (da "EE" per gli intenditori), con corde e catene su pareti... lascio perdere i dettagli perchè forse potrebbero impressionare qualcuno... siamo pure passati su una "scaletta" di ferro che univa due spuntoni rocciosi tra i quali mancava il passaggio... sotto la quale... c'era il vuoto assoluto...

Passato questo tratto altamente "tecnico" e adrenalinico si è proseguito con una dura salita interminabile... sino al "Passo" suddetto, dal quale poi siamo arrivati al rifugio "Bogani" (1800mt), dove era situato il primo "cancello" a 3h15, dove noi siamo passati tutti alquanto bene... MarioAlf e AntonioS sono "volati", io, Flavio ed Edo poco sotto le 3 ore e MarcoTres poco dopo.

Da qui ci si è presentato un'altro tratto durissimo, altri 600mt di dislivello per arrivare alla vetta ("Brioschi")... e anche qui di tanto in tanto altre catene per "aiutarsi"... ma, soprattutto sull'ultimo tratto praticamente "verticale", dove vedevamo il rifugio (con musica a palla e speaker che incitava tutti) proprio sopra di noi... E' stata una faticaccia tremenda, non solo per le gambe (che mi iniziavano a far male) ma anche per le braccia... almeno per me, che non sono certo uno da "braccio di ferro"!

Sono arrivato al Brioschi poco staccato da Flavio ed Edo (che vedevo davanti a me), in 3h58m... tutto sommato per me un ottimo tempo, ma lì sono iniziati i miei guai, forse anche a causa di un mio banalissimo "errore tecnico"... già, perchè arrivato al rifugio alquanto stravolto, mi sono fermato un po' a ristorarmi e a guardarmi le splendide catene di montagne... tutte attorno... anche le più lontane come Rosa, Cervino, etc. e persino il "puntone" dello svizzero (tedesco) dello "Jungfrau"...

Poi mi sono seduto sul gradino a massaggiarmi le cosce dolenti, soprattutto la destra... ho così "perso" circa 3m (poi capirete perchè sottolineo questo tempo...) e poi sono ripartito ma dopo pochi metri mi sono letteralmente "inchiodato", con dei crampi pazzeschi che mi impedivano anche solo di piegare la gamba destra!

Chi ci è stato sa come è fatto il primo tratto del "sentiero estivo" in discesa dal Brioschi... è praticamente inesistente, ripidissimo con una pietra/roccia via l'altra e io avevo le gambe "gremate"... cioè pietrificate e doloranti a ogni movimento... insomma me lo sono fatto tutto così... e a un certo punto mi sono pure sdraiato sulle rocce... e lì mi ha raggiunto MarcoTres, che non ho potuto assolutamente seguire.

Dopo diverse sostarelle e scendendo passo dopo passo, piano piano, quasi come fossi un bambino, poi i dolori sono diminuiti e così ho potuto riprendere a correre, anche se ovviamente non potevo spingere.

Dopo essere passati dalla via "estiva" a quella "invernale" (che portava al rifugio "Pialeral" dove c'era il secondo cancello alle 5h) mi sono reso conto, a vista, che probabilmente non ce l'avrei fatta a rimanere "dentro" e così, nell'ultimo tratto ho spinto un po'... ma le gambe erano quello che erano e sono ruzzolato di schiena per via delle pietre... nessun danno ma un campanello che mi ha fatto ritornare in me...

Nonostante l'ultimo allungo su un sentiero ben ripido e dissestato, ma che ormai conosco bene, sono arrivato al "cancello" in 5h02m. Ho subito pensato a quei 3m persi al Brioschi... ma, forse sarebbe andata comunque così. Oltre a quei 3m ho poi perso troppo tempo (stimo almeno 15/20m) per via dei crampi/dolori e quindi mi sono rassegnato subito. Questo cancello era però un puro "passaggio" e situato a non molto dal traguardo (1h circa) su un sentiero abbastanza corribile, per cui gli organizzatori lasciavano continuare chi voleva comunque arrivare al traguardo e risultare così in classifica pur senza quell'ultimo "intermedio", cosa che ho ovviamente fatto, usando quell'oretta come "fieno in cascina"... per le "prossime"...

Sono così arrivato poco oltre le Gore, con la graditissima ovazione degli amici gipigioni e la bella notizia che MarioAlf mi ha subito dato sulla vittoria della mia Beneamata...

Sono comunque molto contento, sia perchè l'ho terminata e sia perchè incredibilmente non ho avuto nessunissimo dolore (crampi a parte...), ginocchio, tendini e tallone hanno finalmente fatto i bravi e, se lo hanno fatto dopo una corsa così... ricordo 27km (ma forse di più) con 2650mt D+... mi danno molta fiducia per le prossime "montagne", che già stiamo pianificando insieme al simpaticissimo team di gipigioni "Skiers" che ormai si è consolidato... in attesa di avere con noi Cris, Enri e qualcun altro!

Per giusto dovere di cronaca, come già detto, Antonio S (5h12m) e MarioAlf (5h15m) sono "volati" ma anche Flavio (5h38m) ed Edo (5h51m) non hanno scherzato affatto, sfruttando soprattutto le loro grandi doti di "discesisti". MarcoTres ha chiuso anche lui bene (6h05m) e io, come detto in 6h13m. Il settimo gipigione AlessandroAl, si è ritirato per un infortunio che si è riacutizzato, a pochissimi km dall'arrivo, poco dopo che lo avevo appena raggiunto, correndo un po' con lui e poi superato.

Per finire... grandissima e durissima "Sky", sinora la più tosta e tecnica che io abbia mai fatto... da consigliare a chi ama l'alta montagna ma che soprattutto ne ha già una certa esperienza... perchè non è assolutamente roba per "aspiranti" sky-runners...

*postato da Pier il 20/09/2015 22:22*

### **Flavio**

@ZacUp:

Grazie a tutti i compagni che hanno partecipato, io ero l'unico ad aver già corso questa fantastica gara anche se , rispetto a due anni fa , è aumentata la parte in salita rendendola ancora più dura.

Sono contento che tutti hanno apprezzato la corsa e i fantastici panorami visti durante la gara.

Grazie a tutti e soprattutto ad Edo mio compagno per quasi tutta la gara e ad Antonio e Mario che hanno atteso i nostri arrivi osannandoci come se fossimo i primi.

Gara da provare per gli amanti delle corse in montagna ma, bisogna prepararsi alle molte difficoltà tecniche che si incontrano durante il percorso.

Organizzazione, ristori, logistica ottimi.

*postato da Flavio il 22/09/2015 07:16*