

"CERVINO X-TRAIL" 2017

(Post dal 10 al 12/07/2017 di Pier, Comigius, Flavio)

- Pierangelo Gargantini (Pier):

@Cervino X-Trail:

eccomi qui a raccontare il nostro recente w/e "vissuto" in uno scenario straordinario e, ahinoi, fortemente penalizzato da due avvenimenti... uno, tragico, accaduto al sabato e l'altro (assolutamente "naturale" e largamente previsto), cioè il maltempo della domenica.

La manifestazione si sviluppava in diverse gare, suddivise nei due giorni, il sabato c'era la "lunga" del nostro Trail (una pazzesca 60km con 3800mt D+) e due "Vertical"... una "positiva" (dai 2000mt di Cervinia ai 3000mt) e un'altra "negativa" sullo stesso percorso ma in discesa.

La gara dei 60km si è svolta abbastanza regolarmente (il meteo infatti era buono, quasi ideale), a parte il fatto che, al secondo "cancello" orario dei 40km erano passati in tempo solo 60 dei 220 partecipanti... per cui gli organizzatori hanno deciso "Run-Time" di allargarlo per permettere il transito di almeno 120-130 ultra-trailers.

Anche il tempo complessivo è stato aumentato, dalle 12 ore iniziali alle 16... e ciò la dice lunga sulla durezza e sulle difficoltà tecniche della gara.

Purtroppo però, nella "Vertical+", un ragazzo di 22anni di Cuneo, una volta terminata la sua gara, ha deciso di testa sua di continuare, così come era vestito da runner, di proseguire sino alla cima del Cervino (4400mt)... forse pensando di emulare lo straordinario Kiliam...

Purtroppo questo ragazzo, che come detto non aveva alcun tipo di attrezzatura alpinistica, attorno ai 3800mt di quota, sembra sia scivolato su un ghiaione ed è precipitato per 300mt... e purtroppo per lui non c'è stato nulla da fare.

Questa notizia ha ovviamente sconvolto tutti quanti, organizzatori in primis, anche se loro non ne avevano nessunissima responsabilità.

Hanno così deciso di annullare la successiva gara "Vertical-", di non fare nessun festeggiamento, comprese le premiazioni in modo "silenzioso".

Questo tragico evento ha, secondo me, anche influito nella decisione successiva, presa in serata, a seguito di previsione meteo altamente negative per il primo pomeriggio, di ridurre da 30 a 20km la nostra gara domenicale, "abbassandola" un po' di quota max (dai 3000 ai 2800) e facendole fare un giro che, in caso di necessità, avesse dei sentieri per raggiungere velocemente l'arrivo di Cervinia (che si trova in una conca ai piedi del Cervino).

Questa decisione si è rivelata poi assolutamente sensata e azzeccata perchè poi, a un certo punto, abbiamo puntualmente trovato pioggia, vento, freddo e nubi che a tratti permettevano di vedere solo a pochi metri. Eravamo infatti sul bordo basso di una catena di nuvoloni sopra di noi che, se avessimo fatto il percorso originario, avrebbero creato sicuramente dei pericoli (tipo i fulmini).

Ciononostante la gara è stata molto bella e dura... l'inizio è coinciso con quasi tutto il percorso della "Vertical+"... che, subito dopo la partenza, iniziando prima con sentieri ripidissimi e poi con una traccia "direttissima" (che tagliava in continuazione il sentiero carrabile) ci ha portato nei primi 3,5km a ben 2800mt di quota... quindi con circa 800mt D+... è facile fare il conto della "pendenza" media... circa il 40%... con "punte" del 50%!

Arrivati dopo circa 1h al primo ristoro (rifugio "Duca d'Abruzzi" in località "Oriondè"), come detto a 2802mt, dove fortunatamente non aveva ancora iniziato a piovere, non ho potuto fare a meno di scattare qualche foto (che ho messo sul sito), sia sul panorama sottostante (con Cervinia sotto di noi) che sul Cervino e gli altri monti sopra di noi immersi in tremendi nuvoloni che non lasciavano presagire nulla di buono... e infatti...

Dopo uno spettacolare tratto di "cresta" (non pericolosa perchè larga circa 1/1,5mt), tra due versanti ghiaiosi e senza fine... c'è stato un bel tratto di discesa tecnica, prima di intraprendere un'altra salita durissima, anche questa in gran parte "tracciata" al di fuori dei sentieri normali, tra pietre, rocce, prati e ruscelli gonfi d'acqua (ce ne erano una infinità... anche da "guadare"), che ci ha portato, immersi nelle nubi e "bagnati" dalla pioggia gelida, agli altri 2800mt della località "Cime bianche", che si trova poco sotto al "Plateau rosa", con il suo splendido ghiacciaio e le sue piste da sci innevate... che abbiamo sfiorato di poco.

In questo rifugio c'era il secondo ristoro e qui vi abbiamo trovato le condizioni meteo peggiori, ero già inzuppato e soprattutto avevo le mani congelate, tanto che ho dovuto mettermi (con molta fatica) i guanti pesanti che mi ero portato nello zainetto.

Gli addetti ci hanno fatto vedere (o meglio ci hanno indicato) il punto (circa 200mt più in alto), dove sarebbe dovuta passare la 30km... e in quel momento ho avuto un pensiero "gentile"... ringraziando gli organizzatori per la loro quanto mai saggia decisione!

Da qui si è iniziata una lunga discesa, molto corribile su un sentiero molto largo, dove si poteva anche "spingere"... e io, visto che stavo bene (e anche per scaldarmi un po'...) non mi sono tirato indietro.

Ad un certo punto siamo passati in un punto nel quale molti di noi (e anch'io per un attimo), abbiamo sbagliato strada... e, secondo me, è stato l'unico appunto che si è dovuto fare agli organizzatori, che per tutto il resto, hanno allestito un percorso d'emergenza in ottima sicurezza, custodia e segnalazione).

Ci hanno infatti fatto incanalare, in discesa, nel percorso di una gara di Mountain-bike ("down-hill"), che era ripido, tortuoso, fangoso ma molto ben segnato, con il nastro su entrambi i lati.

Peccato che, a un certo punto, sulla destra questo nastro era aperto di qualche metro e le nostre bandierine rosse (tra l'altro simili a quelle di quella gara), indicavano di svoltare nel prato...

Come dicevo, molti podisti non le hanno viste e hanno proseguito dritto...

cosa che ho fatto anch'io seguendo un tizio davanti a me... che però, per mia fortuna, dopo circa 100mt si è fermato dicendomi "non vedo più le bandierine, tu le vedi?"... e così siamo risaliti indietro sino a quando le abbiamo trovate... ritornando così sul percorso giusto.

Come dicevo però, molti altri si sono accorti molto più avanti e poi hanno proseguito, scendendo verso Cervina, che si intravedeva sotto di noi, tagliando così il percorso di 3-4km... errore che, sembra, hanno fatto anche alcuni "Top-runners" dalla 5a alla 10a posizione... scombuscolando così la classifica finale e facendo incazzare diversi di loro, anche se la maggioranza ha capito le difficoltà contingenti.

Straordinario è poi stato un "passaggio" in mezzo a una grossa mandria al pascolo... che, causa la poca visibilità, prima si è "sentita" (campanacci) e poi si è "vista"... quando ho potuto intravedere le bandierine rosse che indicavano il nostro percorso... che lasciavano il sentiero e svoltavano a destra nel prato... proprio dove c'era questa mandria... inizialmente mi sono un po' preoccupato, anche perchè in quel frangente non avevo davanti nessun podista... ma poi, mammano mi avvicinavo, le mansuete bestiole si sono leggermente "aperte" e, con una strana ma bella sensazione difficile da spiegare, sono passato in mezzo a loro, a pochi cm... tanto che a una di loro ho urlato "grazie, bella vacca"!

Poi ancora tanta discesa, a tratti anche tecnica, che sembrava non finire mai...

All'ultimo ristoro chiedo quanto manca all'arrivo... soprattutto per chiamare Anna e dirle di posizionarsi al traguardo per le foto dei nostri arrivi e, quando mi dicono "mancano 3 o 4km"... allora mi decido... sotto la pioggia, tolgo lo zainetto e con i guanti tutti inzuppati cerco prima di estrarre il telefono dallo zainetto... mi usciva di tutto ma lui non c'era... cazz... finalmente lo trovo e, fattolo uscire (a fatica) dalla bustina di plastica in cui l'avevo messo, inizio a cercare di chiamare... già non avevo gli occhiali... ma i guanti, in teoria, avendo i polpastrelli ad-hoc per il "digit" mi avrebbero dovuto facilitare il compito... invece niente, essendo bagnati provocavano solo delle mie saracche sottovoce... che però sono state sentite da una ragazza del ristoro che gentilmente mi ha preso il telefono e ha chiamato Anna... nella confusione, sempre sotto la pioggia, le ho solo detto "stiamo arrivando"... senza specificare che però la cosa non era imminente... perchè mancava ancora qualche km e, come si sa, in tutti i Trail che si rispettino, c'è sempre la "sorpresina" finale... che non ti fa mai arrivare al traguardo nel tempo che tu avevi pronosticato...

La discesa infatti è finita solo quando ci siamo trovati davanti una enorme collina, praticamente da "scalare"... anche qui in "diretta", senza nè sentiero e nè traccia... senza che si vedesse in alcun modo il paese... Tra le varie saracche che serpeggiavano tra i podisti ansimanti... mi sembra di sentire uno che dice "ma qui siamo a 1900mt"... Ma come?!?!?! Se l'arrivo è a 2050... significa che siamo scesi "sotto" di parecchio... e infatti anche quella "rampa" (dove in alcuni tratti ci si doveva aggrappare all'erba alta per salire più facilmente) non finiva più.

In questo punto ho fatto valere anche la mia "esperienza" di montagna... quando un ragazzo a fianco a me dice alla sua compagna "stai attenta che è pieno di buche"... al che mi sono sentito in dovere di precisare... "sono tutte tane di marmotte"... "ah, grazie, non lo sapevo!". Tutto merito di Tich...

Quando finalmente "scolliniamo" vediamo Cervinia sotto di noi, che però non raggiungiamo lungo la via più breve ma ci giriamo ancora attorno, sul versante opposto, prima di scendere all'arrivo.

Le gambe sono ancora buone, non ho avuto nè un dolore e nè un problema, per cui nelle ultime centinaia di metri in paese, dove tutti gli astanti ti battono le mani, "spingo" ancora e arrivo levandomi e agitando l'inzuppatissima bandana (della Zacup) che mi ero messo per il freddo e la pioggia.

Anna, come sempre puntualmente, è lì che mi aspetta e fotografa, anche se, facendolo con la macchina fotografica e non con il cellulare mi "provoca" un breve cazziatone (del quale poi mi sono subito pentito e scusato), perchè avrei voluto le facesse con il telefono, in modo da inviare subito le foto con WhatsApp... cosa che invece potrò fare solo l'indomani, da casa.

Mi sento molto bene e sono molto contento, le condizioni meteo, se dal un lato ci hanno penalizzato, dall'altro hanno fatto sì che fosse "vero trail"... cioè con acqua, vento, fango e freddo. Ho impiegato 3h14m e, considerando il tracciato, il meteo e le molte mie soste, non mi posso certo lamentare, sono arrivato 150° su oltre 400 partenti e soprattutto 6° di categoria, senza essermi assolutamente "tirato il collo".

Ripensandoci, questa stupenda corsa, fatta con il sole, sarebbe stata comunque dura perchè in tutto il percorso non c'è un albero e quindi un metro di ombra... e chissà che "cottura"... anche se, ovviamente, il panorama sarebbe stato ben diverso.

L'unica cosa che mi spiace è di averla corsa tutta praticamente da solo (nel senso di GPG) ma, tra quelle montagne, per me la solitudine non esiste.

Concludendo... una corsa straordinariamente bella e impegnativa (dà 3 punti per la UTMB...), assolutamente "da fare" (mi riferisco alla 30km) e, per alcuni di noi (soprattutto per chi "pensa" alla suddetta UTMB) anche la 60km del sabato.

Scusate la lunghezza... ma ho pure "accorciato" il post tralasciando diversi altri argomenti meno importanti ma che avrei comunque voluto/dovuto raccontare...

postato da Pier il 10/07/2017 15:12

- Giuseppe Comi (Comigius):

@Cervino X-Trail:

stacco un attimo da una giornata lavorativa non proprio ricca di risultati positivi, per ripensare al fine settimana speciale appena trascorso.

Mesi fa avevo chiesto a Pier di provare a correre sulle Alpi e lui da esperto aveva trovato questa bella proposta: Cervinia ed il Cervino, LA montagna per la sua forma iconoclastica per eccellenza.

WOW! Il Plateau, il KM lanciato, Zermatt, quanti ricordi invernali, non sarebbe male aggiungere un bel trekking estivo, e perchè no, provare anche a correrlo.

Dopo l'entusiasmo del sì, i primi dubbi.

Correre a 3.000 m di quota? come reagirà il corpo?

E di trekking a 3.000 m ne ho fatti e so che la vera variabile è il tempo, inteso nel senso del meteo. A quelle quote ho visto condizioni climatiche passare in pochi minuti dal sole, alla pioggia violenta, alle nubi, alla grandine, ai fulmini. Eh sì!

L'alta montagna è una gran bella signora, con i suoi ghiacciai, i suoi laghetti, i suoi sentieri, le sue rocce levigate dal vento, ma può diventare irosa da un momento all'altro.

Così dopo avere seguito le previsioni tutti i giorni, nelle tre settimane antecedenti alla gara, alla fine la conferma: rischio temporali.

A questa inquietudine, nella spensieratezza e nell'acclimatamento del Sabato pomeriggio, arriva il momento del briefing e la tremenda notizia della perdita di un atleta, di un giovane, nel pieno vigore delle forze e della vita. E' un altro uomo che resta lassù (un amico mi scriveva ieri che sul Cervino in 100 anni hanno perso la vita oltre 600 persone).

E' il frutto di quella sfida ad andare oltre, di cui questo mondo mediatico sembra andare ingordo, per fare notizia, per fare clamore.

Ma è questo quello che veramente cerchiamo e ci fa felici?

No, eppure mi accorgo anche io di essere così. Alla ricerca di nuovi obiettivi, di nuovi traguardi, di nuove sfide.

Questa perdita tragica mi ha fatto molto riflettere, sul fatto che la corsa sia sempre, anche in gara, un'occasione per stare bene sia col corpo, sia con la mente, sia con lo spirito.

Il resto servirà solo per una battuta intorno ad una birra, a contorno di una scoperta di sé più profonda. "Oggi non mi hai aspettato". "Ti sono arrivato davanti". "Ho fatto il mio personale".

L'effimero passa, la sostanza resta dentro.

La sostanza ieri è stato correre in memoria di quel ragazzo scomparso, pensando che il giorno prima, il sentiero che stavo calpestando nella prima ora di corsa

l'aveva percorso anche lui, felice, già con l'idea che poi sarebbe andato oltre, fino in cima al Cervino...ed ancora più su.

La gara? Due attrezzature mi hanno aiutato

- le nuove scarpe Mutant, con il loro ottimo grip in salita e discesa; anche se anche loro nulla hanno potuto per evitarmi un volo su una pietra piatta, levigata e bagnata; oggi un mignolo gonfio ed un pò di mal di schiena, me lo ricordano;

- i bastoncini, con cui sono riuscito a spingere bene con le braccia sulle due salite ripide (anche oltre il 50%) di giornata; usati per la prima volta ma molto positiva su questi sentieri.

Anche a me è dispiaciuto non averla corsa con Pier.

Sulla prima salita siamo stati insieme per i primi 2 km, poi si è staccato leggermente. Al ristoro in cima lo aspetto. Non lo vedo. Fa freddo. Riparto.

Mi volto spesso alla ricerca della maglia bianca, ma tra salite, discese e percorsi a mezza costa, o lunghe le creste, non c'è tempo per distrarsi. Occorre sempre stare attenti a dove metti i piedi.

Dopo Cime Bianche, freddo (3°), vento, prime gocce di pioggia, il tempo di bere 2 bicchierini di Coca e ci si butta giù in discesa.

Quasi sopra il paese si entra nella pista di downhill delle mountain bike. Due frecce rosse: una a destra, una dritto. Tutti vanno giù a destra ed io con loro.

Non ci sono altre indicazioni.

Non ci sono più balisse, ma ci sono tutte le recinzioni rosse della pista. Sappiamo che il percorso è cambiato. Saranno quelle le indicazioni ed entriamo in Cervinia.

Poco prima dell'arrivo mi affianca un ragazzo che mi dice "forse abbiamo sbagliato percorso". Mi toglie la gioia dell'arrivo. Sento lo speaker "Comi Giuseppe 54esimo assoluto". In effetti ne avevo superati, ma su 242 partenti, non mi sembrava di averne superati così tanti.

Peccato! oggi non mi è ancora passato lo smacco del taglio di 3 km, ma so che gli organizzatori che poi sono venuti a scusarsi, hanno fatto miracoli, in condizioni morali, emotive e meteo, terribili.

Alla fine resta l'emozione di avere corso bene, senza problemi, ed essere arrivato bagnato come un pulcino su un traguardo come quello di Cervinia.

In realtà una trasferta col GPG è ancora molto più di tutto questo.

E' il viaggio insieme a degli amici, parlando di cose serie o gossippando in modo etereo.

Sono le passeggiate lungo il paese prima e dopo la gara.

La Messa (non per tutti, nella libertà di ciascuno).

Il ritiro dei pettorali.

La pizzata pre-gara.

La colazione. Le prime battute. I preparativi. Il controllo degli indumenti.

Il riscaldamento.

L'entrare in griglia.

L'abbraccio prima di partire.

La partenza, salutando le mogli.

E poi via...a fare incetta di emozioni e di Bellezza del Creato e delle persone che ti sono messe intorno in queste avventure di vita, compresa l'umanità dei runner di montagna, che sono una razza veramente, veramente, speciale. Basta uno scambio di battute in corsa, sotto sforzo, e sembra già di conoscerti da sempre.

Come Luca di Cuneo...come il nostro Lik...

Cosa abbiamo in comune? La ricerca del Bello, la ricerca di una "gemma preziosa" che la montagna mostra solo a chi ha lo sguardo per cercarla.

...e lassù, anche ieri era là!

Grazie Pier, Flavio, Pietro, ed alle nostre mogli con il loro entusiasmo!

Alla prossima, Giuseppe

postato da Comigius il 10/07/2017 18:36

- **Flavio Meroni:**

@Cervino X-Trail:

La gara le sensazioni e il percorso sono già state dettagliate nelle due parabole chilometriche dei due discepoli che mi hanno anticipato, posso solo aggiungere:

Correre ai piedi dei ghiacciai è stata una goduria.

Grazie a Pietro di averla condivisa

postato da Flavio il 10/07/2017 20:09

- **Pierangelo Gargantini (Pier):**

@Post-Cervino:

Vorrei fare qui una adeguata chiosa della nostra "Spedizione" al Cervino X-Trail, riportando alcune cose che, come ho detto nel mio precedente post, avrei voluto/dovuto scrivere là ma che non ho fatto, essendo quel post già (come dice giustamente Flavio) abbastanza "kilometrico".

Innanzitutto desidero ringraziare Anna, che mai come questa volta è stata brava e paziente... "sopportandomi" nonostante i suoi problemi di "altitudine" (Cervinia è a 2050mt), che le hanno provocato non pochi fastidi, tanto da dover salire sull'ambulanza per fare dei controlli, "spinta" lì da un gentile e diligente addetto al soccorso che l'aveva sentita lamentarsi dei suoi capogiri.

Non mi ha mai mandato a quel paese (come mi sarei meritato...) nemmeno quando le ho fatto due pesanti cazziatoni... il primo al telefono quando, in corsa, l'ho chiamata per dirle che stavo arrivando e lei tardava a rispondere (perchè era appena uscita dall'ambulanza...) e il secondo non appena tagliato il traguardo, quando ho visto che mi faceva la foto con la macchina fotografica invece che con il cell. (perchè non avrei potuto subito inviarle via W/A)... invece... mi ha lasciato sfogare e poi mi ha detto quello che aveva appena passato... facendomi subito pentire e annichilire... quindi... Anna, scusami ancora e grazie!

La seconda considerazione è sulla corsa in sè, decisamente dura, magnifica e "superba", così come lo è quello straordinario monte che la sovrasta, che ad Anna incute paura per le sue pareti ripide e rocciose ma che per me, proprio per lo stesso motivo e per la sua forma appuntita che sembra "pungere" il cielo, è invece considerato uno dei più belli del mondo e... Dio solo sa quanto mi piacerebbe salirci sino in cima... anche solo in elicottero come fece Mike Buongiorno in quella vecchia pubblicità della grappa dove lui diceva "sempre più in alto...".

A proposito, il buon "Mike" nazionale era di casa a Cervinia, tanto che nella piazzetta centrale del paese c'è un suo busto in bronzo.

Sicuramente mi piacerebbe rifare la gara nel suo percorso originale di 30km, possibilmente con un meteo favorevole (difficile trovarne di peggio...) anche se le problematiche di altura di Anna renderanno un po' più difficoltosa questa mia idea, però, "preparandosi" meglio a livello logistico e di pasticche, credo che la cosa si possa fare.

La traccia GPS di Flavio ha dato i tutti 20km dichiarati (che poi in realtà sono stati di più per via delle ben note approssimazioni "per difetto" dovute al dislivello e della tortuosità) e circa 1400mt D+... il che dimostra che, rispetto alla gara originale di 30km ci sono stati "scalati" solo 400mt di dislivello positivo... quindi... durezza assoluta, direi a livello di una "Sky".

La terza e ultima considerazione è sulla gara vera e propria.

Come detto l'ho corsa quasi tutta da solo... e questo è stato, per me, l'unico lato negativo.

Poche centinaia di metri dopo la partenza si è subito imboccato un sentiero non solo ripidissimo ma anche stretto, con quindi parecchi "imbottigliamenti" e code... dove spesso ci si doveva fermare ad aspettare oppure occorreva superare passando sul prato o sulle pietre a lato, con il rischio però di inciampare e cadere.

Ho cercato di tenere il passo veloce di Comi sino più o meno a metà salita, poi lui, avvantaggiato anche dai bastoncini (che su quelle pendenze sono decisamente fondamentali), piano piano si è staccato, anche se lo vedevo sempre davanti a me di qualche decina di metri.

Dietro invece, nel serpentone di runners, Flavio e Pietro non si riuscivano a vedere, anche per le difficoltà create dall'altitudine e dalla fatica che annerivano la vista.

Proprio sotto il rifugio del primo ristoro (rifugio "Oriondè" a 2820mt) ho visto Giuseppe che vi arrivava, 100mt circa davanti a me ed ero convinto di trovarlo lì, invece, una volta arrivato, lui era già partito e non lo vedevo nemmeno sul sentiero di gara.

Ho guardato all'ingiù ma, tra il serpentone di podisti non riuscivo a vedere nè Flavio e nè Pietro, per le questioni che ho detto prima.

Così sono ripartito con la certezza che, alla prima discesa tecnica, Flavio mi riprendesse, per poi correre tutta la gara con lui sino alla fine, invece, visto che continuavo a non vederlo, ho pensato che fosse rimasto con Pietro e ho deciso di fare la "mia" corsa, senza nessun altro obiettivo se non quello di godermela in tutto e per tutto, nonostante il tempo diventasse sempre più da lupi.

Verso il 7°/8°km, arrivato poco sopra alla diga di Gollier (2500mt), con le sue splendide acque color turchese (nonostante i nuvoloni neri sopra di noi) ho visto l'inconfondibile cappellino bianco di Comigius che, qualche centinaio di metri sotto di me, le stava costeggiando e ho pensato "se ora c'è discesa tecnica vado a prenderlo"... invece... poi c'è stata ancora una dura salita sino ai secondi 2800mt del rifugio "Cime bianche" e successivamente una lunga discesa quasi

"autostradale" tra le nubi, per cui Beppe non l'ho più visto.

C'è poi stato anche l'errore di percorso al "down-hill", che ho fatto anch'io ma, fortunatamente accorgendomene quasi subito e tornando indietro, l'ho "recuperato" abbastanza velocemente.

Ho apprezzato molto l'arrivo in coppia di Flavio con Pietro, in vero e puro "Spirito Trail", così come hanno corso tutta la gara... come avrei voluto correrla anch'io... ma, come ho raccontato, purtroppo non è proprio stato possibile.

Un grazie infine anche a Cate e Assunta, che hanno "assistito" Anna nelle sue difficoltà e un mio personale "Arrivederci" non solo a questa gara ma a quella splendida montagna che in tedesco si chiama "Matterhorn" in tedesco, tanto da rientrare nella denominazione ufficiale della manifestazione che è "Cervino-Matterhorn X-Trail".

PS: la "X" sta per "eXtreme"... e, in effetti...

postato da Pier il 12/07/2017 14:05