

## "Cortina-Dobbiaco" 2017

Mirko

@Cortina-Dobbiaco: Molti l'hanno corsa quindi sanno di cosa parlo. Per me è stata la prima volta.

Intanto, grazie al ponte abbiamo fatto 3 giorni sulle dolomiti con Famiglia, con Tosi e Recchia (i nostri figli sono anche compagni di scuola). Il Sabato abbiamo fatto la cosa peggiore che si possa fare prima di una corsa, 6 km di salita alle tre cime di Lavaredo da 1800m a ca 2200, io tra l'altro con in spalla lo zaino con dentro la bambina (di 3 anni, non neonata). C'è da dire che però la vista meritava la sfacchinata.

Per quanto riguarda la gara.

Organizzazione ottima. Abbiamo ritirato il pettorale il sabato, compreso il pacco gara con una bella maglietta.

La domenica mattina siamo arrivati alle 6.30 all'area dell'arrivo dove una navetta ci ha portato a Cortina per la partenza.

La navetta in realtà ti porta al palazzetto del ghiaccio (quello di Vacanze di Natale), dove al coperto ci si poteva rilassare (ci siamo fatti fare anche un massaggio) bere qualcosa e aspettare con calma che lo speaker chiamasse le griglie.

Particolarità della griglia. Ogni griglia partiva a 5 minuti di distanza e sia nel regolamento sia al ritiro pettorali ci avevano avvisato che chi fosse partito nella griglia precedente sarebbe stato squalificato (non so se per questo ma poi guardando la classifica ho visto che ad una cinquantina di concorrenti sono state aggiunte 10 ore al tempo finale).

Quando veniva chiamata la griglia ci si radunava fuori dal palazzetto dove una piccolo camioncino con un organizzatore con altoparlante nel cassone dava istruzioni e intratteneva i corridori, a questo punto seguendo la macchina ci si incamminava attraversando il centro di cortina per circa 1 km per arrivare alla linea di partenza.

Una volta partiti, un paio di km di asfalto e poi si entra sulla strada sterrata. 14 km di salita continua, non dura, ma costante che quindi dopo un po' pesava.

Purtroppo il tempo non era bellissimo e quindi non si vedevano le cime delle montagne. Il percorso comunque molto suggestivo, passaggi in gallerie, sopra ponti che attraversano la valle, boschi, laghetti.

Al 14° si scollina e da lì inizia la discesa discesa anche qui costante che permette di lasciare andare bene le gambe, in 5 km avevo recuperato 2 m sul tempo.

A 3 km dall'arrivo spiana e a quel punto si sentono tutti i 27 km percorsi fino a quel punto, finale nel parchetto del Grand Hotel di Dobbiaco.

Unica pecca forse il ristoro finale, inesistente, ci hanno dato una borsetta con una bottiglietta d'acqua, una di Enervit ed una mela. Poi si poteva prendere una birra. Qui si poteva fare di più magari con qualcosa da mangiare.

Comunque bellissima gara, in un contesto fantastico.

Da rifare e la consiglio.

*postato da Mirk il 07/06/2017 20:51*