

## "Marathon Trail Lago di Como" 2017

Pierangelo

@Marathon Trail Lago di Como:

ieri io, MarioAlf e AntonioS abbiamo partecipato alla gara "Short" di questo famoso e prestigioso Trail/Ultratrail, mentre Flavio vi ha dovuto rinunciare a malincuore causa improvvisa indisposizione.

Oltre alla nostra "Breve" c'erano altre due gare... una "Media" di 60km e un "lungo" da ben 119km!!!

Insomma, un Trail molto tosto e per "pochi"... 60 iscritti alla "lunga", 70 alla "media" e una novantina al nostro "Short".

Diciamo subito che è stato un Trail ben organizzato (direi "svizzero" per la maniacale precisione e rigidità degli organizzatori), molto tendente a una "Sky", in tutti i sensi, sia numerici che tecnici.

I suoi 31,5km con ben 2200mt D+ (il mio altimetro barometrico molto preciso ne ha però segnati addirittura 2300) rappresentano infatti "Numeri da Sky" in tutto e per tutto. Credo che la denominazione sia rimasta "Trail" solo per il fatto che si parte molto in basso (a Menaggio, 201mt s.m.), perchè come altitudine max (i 2110mt del monte Bregagno), durezza e "tecnicità" dei percorsi è stata di fatto una "Sky", con numeri molto simili al mitico "Giir di mont" di Premana (32km con 2400d+).

La differenza è stata però lo sviluppo del percorso, che ha concentrato nei primi 15km quasi tutto il suo dislivello positivo, per poi farne seguire altrettanti di discesa, su sentieri molto tecnici sino a pochi km dall'arrivo.

In pratica la gara consiste nella "salita/scalata" al Bregagno e nella discesa da esso, fatta però da un giro più largo. Davvero non sapevo e non immaginavo che sul versante occidentale del lago (quello che noi solitamente vediamo da Grigna e Resegone), ci fossero monti così alti, addirittura sopra i 2000... invece, ho avuto una piacevole e doppia sorpresa, già, perchè questo monte, nella sua estetica e forma, somiglia parecchio al "nostro" Grignone, in pratica è quasi un suo gemello, poco più basso e a ovest, verso la Svizzera.

Si parte alle 9.00, subito in salita tra stradine, scalinate in pietra e poi qualche sentiero ancora "corribile", sino a Plesio (al 4°km e a circa 600mt) poi... sentieri di pura montagna e sù, sù, sù...

Una tirata unica, senza respiro e senza un attimo di tregua, sino al ristoro ai 1600mt. Qui, mentre mi rifocillo mi viene una dose di ottimismo perchè penso che ormai il più è fatto e mancano solo 500mt alla vetta del monte che, fortunatamente, le nubi ci nascondevano.

Invece si imbecca un sentiero e si inizia a scendere, cazz... e si ritorna ai 1400mt... e poi, svolta repentina e sù ancora, stavolta in direzione della vetta... col sentiero che, come sempre succede, mammano si sale più diventa tecnico e ripido.

Come se non bastasse, a un certo punto si aprono un po' le nuvole sopra di noi e ci consentono di intravedere panorami assolutamente mozzafiato (siamo a picco sul lago che è sotto di noi... con le Grigne di fronte a est... i monti innevati della Valtellina a nord... e a ovest... monti e monti verdi... la Svizzera).

Il rovescio della medaglia dello suddetto squarcio tra le nubi è che ci permette anche di vedere sopra di noi la vetta del Bregagno... cazz... penso, dobbiamo arrivare sino a là... ai 2100mt della croce... come è lontana e alta... aiuto!

Certi passaggi sembrano davvero il Grignone... sentieri single-track con a lato non strapiombi ma scoscesi pratonci dei quali le nubi ci nascondevano la fine... a un certo punto, sulla destra uno spuntone roccioso uguale alla "Porta di Prada"... senza il buco in mezzo ma con scenario simile.

Anche la parte finale è quasi identica, si arriva su un crinale tra due vallate aperte e scoscese, che si deve salire... prima c'è la classica "anticima" e poi, poco dopo, la vetta... qui non c'è il rifugio ma solo la classica "Croce".... esattamente come salire al Grignone dalla via "invernale"... incredibile!

Tornando alla gara... una volta sull'ultimo crinale, dove ho anche scattato qualche foto, fermandomi e "sacrificando" qualche minuto (ma ne valeva veramente la pena!) le gambe iniziano a far male... salgo ovviamente camminando piegato in due con le mani sulle ginocchia ma spesso devo fare zig-zag per smorzare la pendenza e allentare i morsi delle cosce...

Finalmente arrivo in vetta... è bellissimo e anche se le nuvole nascondono gran parte del panorama, mi rendo però conto di essere in un luogo veramente fantastico che, fatica a parte, ti regala una gioia, una serenità, una libertà e una pace come solo l'alta montagna sa regalare.

Scambio due chiacchiere con gli addetti (erano in 3 o 4 a presidiare il luogo), che poi mi indicano il punto esatto da dove scendere.

Il primo tratto di discesa è fantastico... un'altro crinale aperto ma stavolta erboso e assolutamente corribile, oltre che "godibile" al massimo.

Ogni tanto si fa ancora qualche "gobbetta" (la cui breve salita risveglia il dolore alle gambe) e poi, una volta lasciato il crinale, si svolta a sinistra e giù tra i ripidi pratonì.

Il sentiero diventa subito tecnico, stretto e pietroso, come sul Grignone nella discesa verso il "Comolli-Pialeral".

Dovendo spesso (anzi, quasi sempre) saltellare da un punto all'altro, con le gambe sempre in tensione massima (a ogni passo si poteva inciampare o cadere), riecco i dolori classici all'interno coscia... quelli tremendi che non c'è esercizio o movimento per farli passare... e allora rallento senza mai fermarmi perchè altrimenti questi esploderebbero in crampi.

Per tutta la gara, sul mio orologio ho tenuto l'altimetro e non il crono, per sapere a che punto ero prima della salita e poi della discesa... e ogni tanto lo giro sul crono per vedere le ore di corsa.

Sono passato in vetta, al 15°km in 3 ore e mezza, per cui, penso, che se non mi "inchiodo" potrei finirla anche sotto le 6ore che avevo inizialmente stimato come obiettivo.

Purtroppo tutta la discesa, interminabile ma molto bella, ogni volta che "allungo" un po il passo, mi ritornano gli indurimenti... precisi e puntuali, prima a una coscia e poi all'altra... e poi passano... uffa, che palle, senza questo "morsi" avrei sicuramente potuto scendere molto più veloce, anche se la mia priorità rimane sempre la sicurezza, cioè il cercare di non inciampare o ruzzolare.

Finalmente, dopo l'ultima collinetta che dopo Plesio ci ha fatto ancora risalire un po (con la salita tutta camminata per il mal di gambe), inizia l'ultima discesa verso Menaggio e il lago.

Il sentiero migliora decisamente, sia nel fondo che nella larghezza, per cui riesco a lasciar andare le gambe che, finalmente, non "ululano" più.

Faccio così gli ultimi km in scioltezza e pure spingendo, perchè il traguardo delle 6ore è lì, a portata di mano.

Chiudo in 5h54m e sono molto, molto contento, anche perchè, con tutta quella discesa non ho avuto nessun dolore dei miei "cronici" a tendini e tallone (merito forse anche delle nuovissime solette Noene).

All'arrivo mi aspettano i due amici/fenomeni, che mi sbalordiscono con le loro grandi prestazioni... 7gg dopo la Zacus... AntonioS (5h10m) 24° assoluto e MarioAlf (4h45m), addirittura 15° assoluto e 1° di categoria! Che dire... grandi atleti e grandissime persone!

Anch'io però, tutto sommato, non sono poi andato così male... certo da vecchietto ma 48° assoluto e 1° di categoria sono piazzamenti per me davvero inusuali... quindi gioia tripla!

Purtroppo gli organizzatori (molto "svizzeri") hanno unificato le premiazioni della 31km con quelle della 60km... alle ore 20... e, nonostante noi si chieda loro ripetutamente di darci i premi prima perchè veniamo da lontano ed erano solo le 15... niente da fare... "o li ritirate stasera a mano o niente"... non viene nemmeno presa in considerazione la nostra richiesta di conservarci i premi... che poi saremmo andati a prenderle nei prossimi giorni... niente... aff!!!

Abbiamo mangiato, ci siamo cambiati, abbiamo fatto una bella doccia calda ("svizzera" anche quella... solo 2 docce sia per maschi che per femmine... alternandosi... con relativo custode alla "Gervasoni" di "Aldo Giovanni e Giacomo"... e poi, alle 16, abbiamo deciso di tornare a casa... Fanculo i premi e fanculo (soprattutto) gli organizzatori!

Alla doccia, visto che dopo di noi c'era una ragazza l'abbiamo fatta passare davanti e poi, liberatasi la doccia di fianco, hanno fatto andare me... una volta usciti (lei si era già vestita ma io no...) abbiamo scambiato quattro chiacchiere... lei aveva il pettorale 377 e io il 378 e per tutta la gara ci siamo superati a vicenda diverse volte ed è arrivata 2m dopo di me... insomma, una doccia "diversa" dal solito e assolutamente piacevole.

Ovviamente da domani inizierò a martellare di email gli organizzatori per la mancata consegna dei nostri premi di categoria... e dirò loro che non ci beccheranno più, nè noi e nè altri gipigioni... anche perchè a settembre ci sono tanti di quei Trail, ogni settimana, che c'è davvero l'imbarazzo della scelta.

Comunque sia, premio mancato a parte, come detto sono molto contento per tanti motivi, non ultimo quello che sono riuscito a "marcare" anche il mese di settembre con una mia "pirlata"... e sinora, a partire da gennaio, sono a "una al mese"... sperando di completare tutto il 2017 con "Chianti" a ottobre, "Valtellina" a novembre" e... "Ultraberibus Winter" il 10 dicembre (questa è una "New Entry"... 34km... pensateci!)

*postato da Pier il 24/09/2017 19:11*