

“Giir di mont” – FabioP, MarcoTre

Fabio

@giirdimont:

ecco il mio resoconto di questo Trail, vera e autentica mazzata. Sveglia alle 4, colazione, giretto con il cane e alle 5 pronti per la partenza.

Arrivo a Premana alle 6.15, parcheggio al campo sportivo, arrivo al ritiro pettorali dove trovo anche gli altri. Lasciamo borse e bastoncini, rapido caffè e alle 8.20 siamo pronti per la partenza.

Si inizia in discesa, 1 km circa, non troppo agile causa fondo scivoloso causato dal giorno precedente al termine del quale inizia la prima lunga salita (4.5 km con 900 mt di dislivello!); decido di affrontarla piano anche perchè non so cosa mi aspetta il dopo; mi rendo conto di essere subito tra gli ultimi ma me l'aspettavo, il livello tecnico dei partecipanti è altissimo (prima della partenza guardando le magliette degli altri ci siamo resi conto che eravamo gli unici da Milano e dintorni). Procedo con il mio passo fino alla prima cima, qua guardando l'orologio mi accorgo che devo darmi una mossa altrimenti non passo neanche il primo cancello. Mi butto rapidamente (!) in discesa dove sorpasso diverse persone e arrivo in prossimità del primo cancello con ben quattro min di anticipo!!

Il tempo do bere qualcosa e il cancello dietro di me si chiude (passano giusto due persone); mi rendo subito conto che il secondo cancello non lo passerò mai ma me ne frego e vado avanti.

Poco più avanti recupero le bacchette e con mio stupore noto che ce ne sono diverse ancora (pensavo di trovare solo le mie); inizia adesso una salita lunghissima e con una pendenza da paura (1000 mt di dislivello in 4 km); la salita è una mazzata e mette a dura prova le gambe ma il panorama dall'alto ripaga tutta la fatica.

Arrivo in cima e incrocio Mike che sta iniziando la discesa che mi confida che ha i crampi. bevo un po' di coca e sali e chiedo al tipo dove devo scendere; quando mi indica il sentiero lo guardo basito: discesa ripidissima altri 5 km con 1000 mt dislivello. La affronto con cautela perchè il rischio di volare a terra è altissimo e qualche accenno dei crampi sta arrivando.

Quando il sentiero si fa meno ripido riprendo a correre; verso il 19 km mi giro e vedo che dietro di me sono arrivate le scope; chiedo e mi confermano che sono l'ultimo!

Poco più avanti recuperiamo Mike; le scope ci confermano che il cancello non lo passeremo mai; ci suggeriscono che possiamo arrivare direttamente a Premana tagliando e non ce la facciamo ripetere due volte.

Che dire? probabilmente non ero sufficientemente pronto ed ero certo che il cancello mi avrebbe fregato; comunque spettacolare e da rifare!!

Peroz

postato da FabioP il 02/08/2018 16:33

Marco T.

Ciao a tutti, eccoci qui a raccontare finalmente il GiirdiMont di Premana, finalmente perché alla fine sono riuscito a farla dopo due anni di rinunce, il primo per maltempo e il secondo per lo spostamento di data in occasione del mondiale.

Levataccia mattutina mia e di Manuela, perché volevo parcheggiare vicino, al campo sportivo di Premana, e direi che ci sono riuscito, esagerando anche un po' con l'orario di partenza, 4:30 ero in strada in più a quell'ora le strade erano deserte e in poco più di un'ora ero a quel campo e ci sono arrivato pure per primo intorno alle 5:45.

Attendiamo un po' in macchina nell'attesa che aprono le consegne dei pettorali, e ci dirigiamo al ritiro, dove incontro gli altri GPG (Marta, Peroz e Mike), da qui ci beviamo un caffè, ci cambiamo, foto di rito e attendiamo lo starter.

L'organizzazione di Premana è sempre di alto livello, non manca niente, già dal pacco gara, uno zaino corsa molto bello con il logo del GiirdiMont, che già ripaga il costo dell'iscrizione (ho controllato su amazon), qualche gadget e una felpa anch'essa griffata con la scritta finisher, tipo quella della Zacus, ma questa la davano soltanto a chi finiva la corsa, percorsi ben presidiati specialmente nei punti critici con 2 o più persone, il pubblico sul percorso negli alpeggi e in particolare nel punto più alto, la "Bocchetta Larecc" dove c'è anche il traguardo del gran premio della montagna, da cui richiama un sacco di persone, spogliatoi e docce calde e un menù completo con birra fresca, l'unica pecca ma proprio minima sono i parcheggi, che se non riesci ad arrivare per tempo come ho fatto, devi lasciare l'auto qualche chilometro prima di arrivare a Premana nella zona industriale, ma comunque super organizzati con navette che fanno da spola per tutto il giorno.

Torniamo alla gara, allenamento svolto in questi mesi non è stato intensivo, essendo estate non sono uscito molto a correre durante la settimana, una volta abbiamo fatto una uscita GPG al monte Canto una domenica noi di Premana e GTO, ho fatto la Stralivigno settimana scorsa, una corsa in altura molto allenata, ma durante la settimana praticamente niente, l'alimentazione c'è e non mi preoccupa più di tanto, mentre la testa che è il mio punto debole dovrò saperla gestire durante la corsa.

Allo schioppo si parte il primo chilometro si scende a fondo valle, siamo io e Peroz, mentre Marta e Mike sono un po' più avanti, usciti dalla strada si prende un sentiero dove un imbuto pazzesco ci frena, a fondo valle ci si arriva camminando in coda, verso la fine mi volto indietro e vedo Peroz e più nessuno, siamo ultimi, bene....

Abbiamo fatto 200mt di dislivello negativo (a scendere) toccando quota 800m slm ora si sale, tra sentieri boschivi di larici si arriva a 1558m slm, raggiungendo il primo intermedio, alpe Chiarino dopo 5km di corsa, ho tirato un po' cercando di recuperare qualche posizione, ho superato Mike e raggiunto Marta e a questo punto ho frenato i mie istinti frenetici per non bruciarmi le gambe.

La salita continua più dolce per 1km in un sentiero abbastanza impegnativo che richiede prudenza ed attenzione, toccando i 1650m slm, poi la prima discesa, dopo un primo approccio ho preso confidenza con il terreno e ho lasciato andare le gambe, giù diretto fino alpe Vegessa secondo intermedio nonché il primo dei due cancelli, passo in 1h40min (cancello a 2h) preciso anche con i tempi che avevo studiato per stare dentro le 6h, e ho preso anche qualche minuto di vantaggio su Marta.

Da qui si imbocca la Valvarrone seguendo una strada sterrata per circa 4 km fino in prossimità del rifugio Varrone dove, in prossimità dell'omonimo fiume ci vengono consegnati i bastoncini, che da regolamento si potevano usare solo in questo breve tratto di salita.

Si inizia la salita più impegnativa del percorso che conduce alla Bocchetta di Larecc (2063 mt di quota) con una salita di 800 mt di dislivello in poco più di 3 km, qui Marta mi riprende, con l'aiuto dei bastoncini riesco a salire bene, arrivo in cima in 3h spaccate rispetto ai miei calcoli sono leggermente in ritardo, dall'alto si ammira un panorama mozzafiato, nonché lo speaker e una folla di gente a incitare, ristoro e parte la discesa.

Una picchiata di 1000mt in 4km, c'è da divertirsi guardo il sentiero di discesa e panico, una verticale da paura, comunque anche qui dopo il primo approccio prendo confidenza e vado, ri-supero Marta durante la discesa, ma questa volta avverto dei principio di crampi alla coscia anteriore di tutte e due le gambe.

Capisco che la terza salita sarebbe stata più dura da affrontare, comunque raggiungo alpe Rasga quarto intertempo in 3:43 recuperando lo svantaggio secondo la mia tabella.

La terza salita quella più lunga, parte ripida raggiungendo alcuni alpeggi, Marta mi ha superato e questa volta recuperarla non mi sarà possibile, io inizio un piccolo calvario con i crampi che mi costringono a fermarmi parecchie volte, raggiungo il cancello delle 4h40 dentro per 10 min circa e si continua a salire, più dolcemente, ma appena accenno un corsetta leggera, saltano fuori i crampi nella parte anteriore della coscia appena sopra al ginocchio, in alternanza tra destro e sinistro.

Dopo un paio di chilometri arrivo all'alpe Solino, che per raggiungerla si deve fare l'ultimo tratto con una pendenza pazzesca dove i miei crampi hanno fatto festa, fortunatamente raggiunto l'annesso ristoro, un organizzatore mi ha praticato un massaggio alle gambe che mi hanno aiutato a superare il prossimo tratto.

Arrivo all'alpe Deleguaggio in 5:50, la mia tabella è saltata, prevedevo di arrivarci tra le 5:20/30, ci arrivo abbastanza provato, ora però è tutta discesa, una discesa in picchiata tecnica, spero che i crampi non si mettano di impiccio, e in effetti se ne stanno buoni e io ritorno a balzellare, non come le prime discese ma almeno mi muovo e recupero varie posizioni.

Arrivo in paese, dove un'ultima piccola salita porta al traguardo, chiuso in 6h27circa lontano dal mio sperato "sotto le 6h".

Anche Manuela a superato una prova abbastanza pesante aspettandomi per tutto questo tempo, con le vie di comunicazione spesso interrotte e non sapendo dove ero, non ha avuto notizie da quando ero sceso dall'alpe Rasga fin qui tutto in orario (ultima comunicazione pervenutagli da me) ma da dove poi ho iniziato ad avere i problemi di crampi.

Fantastico correre tra gli alpeggi di Premana con i suoi sentieri, panorami pubblico ecc. ecc., ripeto molto ben organizzata con ristori ogni 2/3 chilometri e tutto il resto già precedentemente raccontato.

Spero in futuro di poterla ripetere, magari stando sotto le mie sperate 6h, decisamente con qualche allenamento di resistenza in più, dato che è stato il mio punto debole, si vedrà.....

Un complimento speciale va all'eroe del week-end Comigijs per la sua straordinaria impresa.

Alla prossima

M3S

postato da MarcoTre il 02/08/2018 20:23