

"Trail Grigne Sud" 2018 – Pier, Comigius, AleB, Tich, MarcoTre

Pierangelo

@Trail Grigne Sud:

Tutto è ormai pronto per questo nuovo e durissimo Trail, che domani partirà da Mandello Lario e si snoderà sui vari versanti sud delle Grigne.

Lo correremo in 9 gipigioni... 6 faranno la pazzesca gara "Extreme" da 38km e 3800mt D+ e in 3 faremo invece la più breve ma altrettanto tosta "Sprint" (si fa per dire...) di 20km con 1800mt D+.

Numeri questi che da soli parlano sin troppo chiaro... tanto che mi hanno "obbligato" a "girare" la mia iscrizione dalla 38km iniziale alla 20km a seguito della mia distorsione alla caviglia di due settimane fa, che ora va meglio (ci ho corso diverse volte e sono stato pure sul sentiero Roma...) ma che non mi è ancora completamente guarita del tutto.

Da qui il mio timore, dovendo affrontare le lunghe e ripide discese (già, perchè oltre al 3800D+ c'è pure il 3800D-!) con una certa prudenza, di non riuscire a passare i vari cancelli orari, che non sono poi così "larghi"... come invece sembra esserlo l'unico posto sulla 20km.

Subito dopo il mio "switch", sono stato seguito a ruota da Mike e Peroz, che anche loro, per motivi diversi dal mio, hanno preferito fare la 20km.

Non è solo il dislivello a rendere tremenda la gara "lunga", quanto le ore che serviranno per terminarla... che per me, in condizioni "Normali", avevo stimato attorno alle 9 ma che, con la caviglia mal ridotta, potevano diventare anche 10 o magari 11, raggiungendo così il tempo max della gara.

Questa mia (finalmente) saggia decisione mi permetterà innanzitutto di "godermi" la corsa, senza lo stress di dover "spingere" per passare i cancelli e poi di godermi il pomeriggio sul lago (dove si prospetta un'altra bellissima giornata di pieno sole) aspettando i "nostri" che faranno la lunga, accogliendoli come meritano!

La "Extreme" partirà alle 7.30 e la mia "Sprint" alle 8.00, con ritrovo alle 5.30 per andare a Mandello tutti insieme.

postato da Pier il 28/09/2018 14:49

Giuseppe

@Trail Grigne Sud

Arrivo al traguardo e lo speaker mi chiede "Come è stata?". Una sola parola "Devastante! ma stupenda!".

Riavvolgiamo il nastro.

Condizioni ideali per affrontare l'ennesima "pirlata":

- grande compagnia (purtroppo senza il "gran Visir" che ci ha abbandonato, come fanno tutte le "prime donne", all'ultimo! due mesi a rompere a tutti e poi molli il colpo???? Sei proprio il "BASTARD NUMBER ONE", e per distacco! AHAHAH! Sai che ti voglio bene e te lo scrivo nel massimo rispetto;

- meteo ideale: sole, sole, sole, e temperatura con frescura in quota tra i 1.000 e 2.000 dove passeremo gran parte del tempo

- paesaggi mozzafiato: con le rocce caratteristiche delle Grigne, con il lago piatto e dolce, con i suoi colori che cambiano durante la giornata (partito alle 7.30 sono arrivato poco prima delle 17! Mio Dio!).

Quante volte in questi ultimi 18 mesi, ho dato credito a questa banda di "folli"? Troppe! ma so che non mi hanno mai deluso!

Ed allora accettiamo la sfida, a sole 3 settimane dai Poeti per correre l'OTTAVA "meraviglia" di questo 2018!

Ne ho corsi di trail ma sulla carta questo denunciava un rapporto 1:1 tra km ed altimetria e questo è simbolo di

salite e discese "violente", a cui aggiungere l'incognita del tipo di terreno che sarà tutto da scoprire.

La partenza è praticamente un doppio Vertical: 11 km e 2.100 mD+! Praticamente dopo 2h30' hai corso un quarto di gara e le gambe le hai già massacrate.

L'organizzazione senza comunicarlo (?!?! neppure al briefing e di questo ne ho parlato col capo dell'organizzazione che sono dettagli sui quali, anche per motivi di sicurezza, non si possono trascurare) inserisce anche altri 2 km e altri 200-300 mD in più, facendoci godere dei tratti con le catene, in pura arrampicata, ed una fantastica cresta (e pensare che fino a qualche mese fa, ne ero refrattario! che brutto sintomo anche questo, la scimmia è in me! salvatemi!).

In cima alla salita, al ristoro, arrivano Mario, Antonio e Marco. Riparto, mentre loro si rifocillano, tanto loro in discesa vanno il doppio.

Dopo un pò mi raggiungono, cerco un pò di seguirli, ma tra il 18esimo ed il 20esimo km, volo a terra due volte.

Nella prima grande botta all'anca ed al femore e mega sbucciatura del gomito. Temo il peggio: di essermi rotto, anche perchè i muscoli si irrigiscono tutti. Dopo qualche secondo i muscoli mollano e mi rimetto in piedi. La botta si sente, ma poi cede anche lei il passo ad altri dolori.

Verso il 22esimo mi ritrovo Marco in preda ai crampi su un "muro". Lo incito. Siamo vicini fino al 24esimo, quando ad un ristoro decide di fermarsi una decina di minuti. Gli urlo di alzarsi, che scendiamo insieme piano piano, ma è inamovibile. Rispetto la sua scelta: deve ricaricarsi, di testa! La strada è ancora lunga...

Da metà gara mi ritrovo in compagnia di altri 2-3 runners, tra cui Milena, con cui iniziamo a chiacchierare ed i km scorrono più veloci, condividendo le fatiche ed i dolori, ma soprattutto la discesa finale, dove si prova a spingere un pò (a 6' al km, negli ultimi 2 km, AHAHAHAH, e a me sembrava di volare a 4'), ma con dolori ovunque: alle piante dei piedi, alle cosce, ma ora il traguardo è vicino.

Trovo anche la forza di mandare un bacio ad una volontaria che mi indica la svolta verso il porto.

Oramai si corre come se non ci fosse un domani.

Arriviamo insieme mano nella mano! Abbiamo condiviso un tratto di strada della nostra vita e nel sacrificio anche quelle poche ore insieme, restano scolpite nel cuore.

Mentre arriviamo la ringrazio e lei contraccambia.

Ogni corsa non è mai banale. E' sempre un andare oltre. E' sempre la scoperta di nuovi aspetti della tua mente, del tuo corpo, dello spirito di sopravvivenza, della determinazione, del "non mollare mai", della condivisione di queste esperienze con altri "folli"!

Il mondo Trail è unico: tu, con tutto te stesso, e la montagna, che ti insegna ad essere umile, per prima cosa, di fronte alla sua grandezza! Sempre! Ti fa riconoscere che sei un mendicante in questa vita, ti fa ricordare che sei grande, se resti umile!

Grazie GPG, alla prossima...Giuseppe

postato da Comigius il 30/09/2018 10:42

Alessandro

Bravo Comigius! Ennesima Grande impresa e report emozionante, come sempre! Progressi inarrestabili domenica dopo domenica.

Complimenti anche a tutto il resto dei pazzi che han corso con te e....un grandissimo bentornato alle pirlate ad Antonio. Sono proprio contento del tuo rientro. Ci mancavi.

AleB

postato da AleB il 30/09/2018 14:40

Pierangelo

@Trail Grigne Sud:

stavolta non sono stato il primo a scriverne il report, per il semplice motivo che, come già molti sanno, purtroppo non l'ho corsa!

Già, a causa della forte distorsione alla caviglia di 2 settimane fa, avevo "girato" il mio pettorale sulla 20k che, nonostante non fosse ancora a posto del tutto, avevo comunque deciso di correre.

Poi venerdì sera sono subentrati altri fattori extra-podistici che, dopo la riunione GPG in sede, mi hanno fatto decidere (molto a malincuore) di non parteciparvi, nonostante Anna mi spingesse ad andarci, quindi non è stata affatto "colpa" sua, come alcuni pensano!

Ho quindi sofferto molto, sin dallo scrivere (a mezzanotte) il messaggio ai soci sulla chat "TGS" che avevo creato per noi 9 partecipanti e per tutto il sabato, quando li ho "seguiti" con la testa, con il cuore e anche tramite whatsapp, dove essi scrivevano e mandavano foto stupende della gara.

Poi ne ho seguito anche i "passaggi" ai vari cancelli e ho potuto rendermi conto che la mia decisione è stata quanto mai azzeccata, perchè avrei sicuramente peggiorato la situazione della mia caviglia in modo definitivo se avessi preso altre (probabili) storte su di essa, convalescente.

Gara bellissima ma durissima... come nessun altro Trail o Ultra-Trail... anche la 20km, con 1800mt D+, dove i nostri forti Mike e Peroz hanno impiegato poco più di 4 ore... il che la dice lunga!

La 38km poi... "devastante" come giustamente dice Beppe... i nostri "Top" oltre 9 ore e comunque, nonostante questa durezza e i cancelli piuttosto tirati (con tempo max di 11ore), tutti i nostri l'hanno conclusa... bravissimi!

In particolare è stata ancora una volta stratosferica la nostra Angelina, che ha confermato la sua incredibile tenacia, la sua ferrea volontà e la sua grande "testa" per questo genere di gare.

Sono stati tutti fantastici... MarioAlf perchè è stato con AntonioS dall'inizio alla fine, portandolo così a un grandissimo rientro in una delle gare più dure da noi mai corse.

Comigius, Marcotres e Davide... bravi, bravi bravi e, ripeto, Angelina a dir poco straordinaria!

Sentendo i loro racconti e vedendo le foto dei sentieri (ripidissimi sia in salita che in discesa, che vedrete presto sull'album), non posso che essere super-orgoglioso di questo fantastico gruppo di amici gipigioni che ha corso un Trail davvero unico.

Complimenti e grazie!

postato da Pier il 30/09/2018 15:19

Marco F.

Come dice Antonio S. questo nome TGS trae in inganno si tratta in realtà di una sky marathon.

Complimenti davvero per la prova, per le foto, per i commenti e per l'esempio. Grazie a tutti.

postato da Tich il 30/09/2018 16:46

Giuseppe

@Trail Grigne Sud: in merito alla definizione della corsa.

Dopo uno scambio di blog su Strava con gli organizzatori ed amici, mi hanno precisato che non può essere definita Sky:

1. per la max altezza raggiunta che dovrebbe arrivare a 2.000, invece si ferma a 1.800m
2. per i cancelli che andrebbero stretti ulteriormente.

Per scelta organizzativa preferiscono lasciarla una gara "aperta a tutti" (e su questo preferisco non commentare).

Comunque il primo cancello, avendo allungato la corsa di 2 km, diciamo che non è banale.

Buona settimana a tutti i Gipigioni!

Giuseppe

postato da Comigius il 01/10/2018 07:46

Pierangelo

Grazie Beppe per le info, che aiutano a capire quello che molti si domandano, cioè quale sia il "confine" tra le gare "Trail" e "Sky".

Ci sono infatti delle regole ben precise, che sono molto più restrittive per queste ultime, tra le quali c'è anche il rapporto di km di asfalto sul totale che, insieme alle due che hai citato tu, sono le tre tecnicamente più significative.

postato da Pier il 01/10/2018 09:08

Marco T.

Trail Grigne Sud EXTREME: ciao a tutti, eccomi qui a fare un breve racconto di quella che è stata una autentica pirlata, la corsa più dura che abbia mai fatto, e che ho portato a termine solo grazie a Manuela da casa e Angelina e Davide che ho ritrovato all'ultimo cancello e che mi hanno convinto a continuare.

Percorso spettacolare come la giornata, delle salite a muro con alcuni punti attrezzati con catene, una vista del lago perfetta, c'è stato anche un passaggio in cresta stile sky per raggiungere il monte Pilastro (1800m slm) nei primi 10 km di gara, per poi passare tra boschi, sentieri, la Bocchetta di Prada, il Bietti-Buzzi ultimo rifugio prima della cima del Grignone, discese ripide quanto le salite, gli alpeggi e lo Zucco Manavello, arrivo dell'ultima salita e da dove si ammira un panorama straordinario seduti su una panchina di legno ai bordi dello strapiombo.

Alla partenza siamo in 6 sulla lunga, Mario, Antonio, Comigius, Angelina, Davide e io, l'intenzione è di cazzeggiarla ma già dai primi metri capisco che non è così. Non sono preparatissimo per questa gara e quindi, come buon vecchio diesel che sono, parto piano, mi accodo dietro e sto al mio ritmo.

La prima salita la salgo bene, anche troppo bene tant'è che quando arrivo al monte Pilastro, il punto più alto alla fine della prima, intravedo Mario e Antonio e poco più avanti Comigius, poi arrivati al rifugio Bietti li raggiungo e rimaniamo insieme per tutta la discesa fino al primo cancello che passiamo agevolmente in 4h30 con 30 min di anticipo.

Si riparte per la seconda salita dove inizio a trovare delle difficoltà, i crampi sempre questi benedetti crampi alla coscia anteriore, avevo la forza per spingere ma come forzavo mi dovevo fermare, Mario e AntonioS mi staccano dopo un po' mi raggiunge Comigius che facciamo un pezzo insieme, cerca di incoraggiarmi ma non posso forzare che puntualmente arrivano, tutto questo me lo sono tirato a dietro per diverse ore, fino a quando ho preso la decisione di mollare al secondo e ultimo cancello dopo 8 ore.

Al ristoro dell'ultimo cancello incontro Davide che mi aveva precedentemente passato, dopo un po' arriva Angelina, siamo rimasti fermi un bel 20 min abbondanti, ci siamo fatti una bella foto di noi tre, ci siamo ristorati, ho mandato un sms a Manuela che è rimasta a casa e che mi ha invitato a continuare, poi anche Davide e Angelina hanno messo il loro carico per convincermi del tutto e dopo forti dubbi sono ripartito.

L'ultima salita la più corta delle tre è andata quasi bene, avevo un vantaggio di 10mt tra gli altri due Gipigioni, me lo sono tenuto ben stretto questo vantaggio perché era la distanza che c'era tra me e i brutti pensieri, quelli che mi avrebbero fatto crollare definitivamente, arrivato al Manavello mi sono sdraiato su quella panchina di legno, guardando il meraviglioso panorama che dava sul lago pensavo che anche questa è fatta, ora tutta discesa, 5km e l'arrivo insieme a Davide con lo speaker che grida i nostri nomi.

Grazie a tutti e soprattutto è stato un grande piacere rivedere AntonioS in gran forma.

Ciao e alla prossima...

M3S

postato da MarcoTre il 01/10/2018 14:52