

"Trail Monte Soglio" 2018 – Pier, Comigius, MarioAlf, Tich, AleB

Pierangelo

@TMS:

eccomi qui a descrivere uno dei Trail più belli e duri che io abbia mai corso... lo storico "Trail del Monte Soglio" (uno dei primi, nato ben 10 anni fa!) che ho sempre "puntato" ma che non ho mai potuto correre a causa della sua concomitanza con il "Passatore".

Ne avevo sempre sentito parlare un gran bene, soprattutto da Lik, che l'aveva corso due volte e devo dire che posso confermare tutto quanto di buono si può dire sia sulla corsa che sulla organizzazione.

Tecnicamente... è durissimo (36km con 2200mt D+), pura montagna... e da quest'anno è stato pure leggermente allungato (e "indurito") facendo passare anche la 36km (oltre alla 71km) sulla vetta del Monte Soglio, a 1971mt di quota, dove c'è una bellissima Madonnina che "guarda" tutta la vallata di fronte (un panorama davvero spettacolare), mentre dietro ci sono dei monti altissimi e stupendi, ancora innevati (anche noi calpesteremo un po' di vene in cima al Soglio...).

Siamo in 5... io, Comigius, AleB, MarioAlf e Angelina, ultimamente aggregatasi (con pieno titolo e merito) a queste nostre durissime "Pirlate" in montagna, senza sfigurare affatto, anzi...

La caratteristica principale della corsa è la salita, lunghissima, ripidissima e durissima che porta in cima al Monte Soglio (oltre 1000mt D+, senza sosta alcuna) e la relativa discesa, con le stesse caratteristiche tecniche.

Si parte da Forno Canavese, paesino a circa 40km a nord di Torino situato a 500mt s.m. e subito si sale su dei bei sentieri tra i boschi, che in poco tempo ci portano sugli 800-900mt... alcuni bei km di falsopiano (sempre nei boschi) e, all'11°km, parte una salita che in circa 7km ci porta agli oltre 1900mt della vetta, al 18°km, metà gara esatta.

Io mi sentivo bene e quindi cerco di corricchiare sin che posso, per poi iniziare con la classica camminata da montagna... cioè piegato in avanti appoggiando le mani sulle ginocchia, in modo da "alleggerire" leggermente il lavoro delle gambe, scaricandolo sulle spalle e sulle braccia.

Anche stavolta, tenendo fede a una mia prerogativa, mi sono rifiutato di portare i bastoncini (che non ho mai portato in nessuna gara), anche se, devo ammettere, qui erano proprio indispensabili per la caratteristica tecnica della salita e li avevano quasi tutti (di noi però solo Comigius e Angelina).

I bastoncini, su queste salite, consentono di fare il lavoro braccia/spalle di cui parlavo prima, con molta meno fatica che, tradotto, significa poter salire più velocemente.

Io però li ho sempre considerati un "additivo" (anche se "legale"), un po' come la musica nelle orecchie durante una maratona... e a me questo proprio non va, perchè in montagna voglio usare "solo"... gambe, testa e cuore!

Sono comunque incredibilmente davanti a Comigius sino a poco dalla vetta del Soglio, quando mi prende e poi mi supera, poi inizia la discesa, ripida e tecnica, che adoro.

Purtroppo però, la durezza della salita mi ha indurito parecchio le gambe e quindi non riesco ad avere la scioltezza e agilità per poter spingere come mi piacerebbe... scelgo quindi una certa prudenza (che non guasta mai) e penso solo a divertirmi e a non avere dei crampi.

Riprendo comunque e poi supero Comigius, che a sua volta mi raggiunge sulla seconda e ultima dura salita, dal 25° al 28°km circa.

Dopo che Beppe mi ha ricordato che mi sono dimenticato di fargli gli auguri di buon compleanno... gli propongo, come mio regalo, di fare, finalmente, un bell'arrivo in coppia e lui accetta ben volentieri.

La discesa finale è sempre ripida ma varia spesso la tipologia tecnica, per cui provoca dei continui indurimenti alle cosce, che cerco sempre di tenere sotto controllo, soprattutto nei movimenti e nell'appoggio.

A un certo punto, su un tornantino strettissimo, sono davanti e non mi accorgo di una svolta che dovevamo fare in un single-track a lato, nella boscaglia... così, io e Beppe (seguiti da un terzo runner) ci fiondiamo giù per un bel po'... sino a quando mi viene il dubbio atroce... non vedo più balisse e nemmeno atleti... cazz... raggiungiamo un casolare... c'è della gente e chiedo e subito mi dicono "avete sbagliato.. tornate su"... noooooo!

Dietro- front ed ecco una ennesima salita ripidissima che proprio non ci aspettavamo... ritroviamo la deviazione e torniamo sul percorso giusto... avremo allungato di circa 1km ma, vista la salita fatta a passo lentissimo, credo avremo perciò almeno 10m!

Su un tornantino molto brusco viene un dolore alla coscia a Comigius, lo aspetto rallentando un po... cosa che fa molto bene anche alle mie di cosce...

Finalmente si entra nel paesino ma... dalla parte opposta all'arrivo... minch... sono davvero cotto e ho una paura fottuta di inchiodarmi proprio in vista del traguardo quindi propongo a Beppe di rallentare, mentre lui, viceversa, da agonista quale è, sentendo l'"odore" del traguardo continuava ad accelerare... come se dovesse vincere qualcosa... ma 6h10m o 6h20m, quando il vincitore ha impiegato 3h31m, che cosa ti cambiano? Mah, non lo capirò mai, anche questa è una delle tante cose dove siamo agli antipodi, comunque sia, 153° e 154° assoluti su 350 partecipanti per noi due direi che non è affatto male!

Tagliamo così il traguardo mano nella mano... scena commovente (soprattutto per chi conosce bene la nostra "amicizia" goliardica... fatta di continui scherzi e battibecchi... su corsa, sport, politica, religione, etc.).

Troviamo subito il nostro "Top" AleB, che ha chiuso in 5h30m, mentre invece non vediamo MarioAlf, che era dietro a lui a età gara ma poi è sparito...

Attimi di suspense... sino a quando lo vediamo arrivare in 6h35m... ha sbagliato strada anche lui, si è trovato sul percorso della 71km e ha continuato per parecchio, prima di chiamare gli organizzatori e tornare indietro... insomma, l'avrà allungata di oltre 10km... "tutto fieno in cascina" gli dico io... ma lui quasi mi manda aff...

Mentre ci avviamo alle docce incrociamo lo straordinario arrivo di una felicissima Angelina... solo 6h48m... un tempone davvero stratosferico che dimostra la sua tenacia per questo genere di corse durissime.

Si finisce con birra "Menabrea" a volontà per tutti e un ottimo pranzo, dove ci raccontiamo tutti i pregi di questo, ripeto, bellissimo e durissimo Trail che potrò così finalmente inserire nel mio "Palmares", che senza di esso sinora era proprio "monco"!

Grazie a tutti gli amici e... alla prossima"

postato da Pier il 27/05/2018 14:54

Giuseppe

@TraildelSoglio:

Cosa ti vuoi regalare di meglio per il tuo 54esimo compleanno?

Una sveglia alle 4 (dopo essere tornato la sera tardi da una trasferta in Ungheria).

Un viaggetto con 3 amici verso Torino e...

6 ore abbondanti di fatica e sudore, ma avevo appuntamento in cima al Monte Soglio con una bella Signora, che volevo andare a ringraziare.

Una Signora che mi aspettava lassù a poco meno di 2.000 metri, avvolta tra le nebbie ed ancora circondata da un pò di neve.

Esco dal percorso, la guardo, le mando un bacio e riparto. Grazie, Maria! Da lassù ci proteggi sempre!

Grazie anche per avermi concesso questo nuovo "viaggio-trail" in un nuovo angolo di Paradiso quaggiù, dove la fatica ed il sudore non mancano, ma dove c'è anche tanta umanità, lungo la via: chi ti incita, qualcuno con cui scambiare qualche parola ed il grande regalo di essere giunti al traguardo insieme con Pier (ovviamente glielo ho chiesto io, non credete che l'abbia fatto lui, ahahah).

Così sono stati belli e spensierati gli ultimi 8-9 km corsi insieme, SENZA alcuno spirito competitivo, ma solo attenti ad arrivare insieme, stando attenti ai crampi, perchè la giornata era calda ed eravamo oramai dopo l'una nel pomeriggio.

Il resto è un must di queste corse "pirlate" gipigionesche:

- grande amicizia
- grande pasta party
- ieri anche tanta Menabrea...

Le gare "trail", sebbene il gran Visir di queste corse si ostini a dire che le vivo solo per il tempo ed il risultato (la mia unica soddisfazione, al massimo, è chiuderle, da vecchietto, neofita e vero tapascione, nel primo 50% della classifica finale) sono innanzitutto per me dei "viaggi spirituali" (così ora mi darà del prete, ma preferisco che dell'agonista che non guarda con chi corro insieme). E' un viaggio dentro di sé, in cui vai al limite della fatica che puoi supportare, ma che devi dosare in un lungo periodo di tempo. E' un viaggio in cui devi essere pronto a vivere e ad accettare ogni imprevisto, una storta, uno strappo, un crampo (e c'è anche chi decide di farsi un bagnetto, attraversando uno dei tanti guadi di torrenti che scendono dalla montagna,... non è vero, Pierino?). In una parola devi essere sempre UMILE, altro che agonista. Solo l'umiltà ti fa capire, come una macchina perfetta, come il corpo umano, è anche fragile, ed il piacere di poterla far funzionare, ti è dato e non te lo dai tu.

Tu puoi solo cercare di non romperlo, trattandolo bene.

Comunque non mi sarei mai sognato nella mia vita di correre e tanto di meno di correre in montagna, su percorsi che al massimo avrei fatto con un sano trekking. Ed invece...

Ora un complimento a tutto il gruppo in questo fine settimana, che ha visto i ns. amici gipigioni impegnati su vari fronti, tra cui il mitico Passatore (e chissà che nel 2019...).

Per ora proiettiamoci alle ultime due "pirlate" in escalation. Fra 3 settimane occorre sfondare quota 60 km e dislivello 4.000 mD: una vera e propria ULTRASKYMARATHON!

Con lo spirito di viverla come un lungo viaggio nell'Appennino Parmense. Sarà sicuramente una grande avventura!

Forza GPG! e...alla prossima, Giuseppe

postato da Comigius il 27/05/2018 18:24

Mario

@TMS: Dopo i commenti di BEPPE e PIER come sempre fantastici potrei anche finire qui.

TRAIL durissimo soprattutto la prima parte fino al Monte Soglio con discesa altrettanto tecnica.

A me particolarmente è piaciuta anche la seconda parte nei boschi con molti torrenti da attraversare. Purtroppo per me ho sbagliato percorso dopo il ristoro dei 28 km non ho visto la deviazione e ho proseguito per un bel pezzo sul percorso della lunga. Io proseguivo tranquillo anche perché i cartelli erano tanti e ben segnalati peccato che erano solo rossi e i nostri della 36 erano verdi, sono stato un pirla mi servirà da lezione, ha un certo punto quando mi sono accorto ho chiamato il numero di emergenza per capire se dal punto dove mi trovavo mi conveniva proseguire o tornare indietro e mi hanno consigliato ritornate.

Ristori abbondanti e adeguati.

Come descritto da PIER era un trail consigliato da LIK questo fa capire di che pasta era fatto grande intenditore di queste gare.

N.B. un altro TRAIL Che era stato fatto da LIK e consigliato dopo da PIER è stato quello di BRESCIA a novembre altra gara da urlare.

Grazie alla magnifica compagnia dei GIPIGIONI ALE, PIER, BEPPE e ANGELINA.

Alla prossima PIRLATA.

postato da Mario Alf. il 28/05/2018 17:05

Marco F.

@TMS: bello leggere i vostri commenti sulle vostre esperienze che pirlate proprio non sono perché vi preparate in maniera adeguata e non strafare.

Certo le versioni sono diverse.

Abbiamo nel gruppo Peppone & Don Camillo versione 2.0 buone corse...

postato da Tich il 28/05/2018 18:11

Alessandro

Ringrazio anche io tutti I miei compagni di viaggio. Un bel trail, una bella giornata..sicuramente da rifare.

AleB

postato da AleB il 28/05/2018 23:05

Pierangelo

Concordo pienamente con MarioAlf, perchè il "TMS", proprio come il "MUT" di Brescia e la "TCE" sono 3 bellissimi e storici Trail scoperti e sponsorizzati da Lik e ora, finalmente, li abbiamo fatti anche "nostri" a tutti gli effetti.

A dire il vero però, della grandissima "Serie Lik" ne mancherebbero ancora due... il primo è il "Trail del Monte Casto" (46km 2200D+), sempre nel Canavese e parecchio simile al TMS, che si svolge a fine ottobre, con tutte le peculiarità di quel periodo (pioggia, fango, freddo e quando l'ho fatto io pure una spanna di neve!).

Unico problema è che, purtroppo, si corre poco prima del VWT ma se quest'anno (come si sta pensando) non andremo più in Valtellina (perchè la gara dovrebbe partire nel pomeriggio e finire in notturna), credo che il "Casto" sarà un'altro nostro "Must" per il 2018!

La seconda e ultima "chicca" di Lik (la più "potente" di tutte), che ancora ci manca... è l'"Abbots way" a fine aprile (125km "scavallando" l'Appennino... di notte...) e che magari l'anno prossimo, sempre in bella compagnia GPG...

postato da Pier il 29/05/2018 08:42