

"Resegup" 2018 – Pier, Marcotre, MarioAlf

Pierangelo

Non mi è ancora completamente passato il mal di gambe del Monte Soglio... che dopodomani, sabato pomeriggio, mi tocca un'altra "Pirlata"... la "Resegup"... dal centro di Lecco alla vetta del Resegone e ritorno... 24km con 1800mt D+!

Da Lecco si sale a Versasio (parcheeggio della funivia che porta ai Piani d'Erna), qui si sale lungo il sentiero n°1... prima si incontra la Capanna Stoppani e poi il ripido canalone che porta al rifugio Azzoni.

Qui, in vetta, si scollina, si scende dal versante berghemer... si prende il sentiero dell'Anello in direzione anti-oraria... Passo del Giuf... Piani d'Erna... e disciende sino al parcheeggio e poi ancora sino a Lecco.

Spero che le gambe mi reggano, almeno per rimanere nei vari "cancelli" orari che ci sono!

Siamo iscritti in 8 (io, Marta, Koby, MarioALf, MarcoTres, Mike, Lele e Comigiuss che però probabilmente non potrà esserci).

Anche questa "classicissima", che in pratica è la "Sky del Resegone" (così come la "Zacup" lo è del "Grignone"), non avevo mai potuto correrla per gli stessi motivi del Soglio (coincidenze con altre gare...) ma quest'anno voglio mettere in cascina anche lei, sperem in ben!

postato da Pier il 31/05/2018 20:32

Marco T.

ResegUp, battezzata come la sorella minore della Zacup, rimane sempre e comunque uno spettacolo di corsa per gli amanti della montagna e dello Skyrunnig 24km e 1800 metri di dislivello positivo e altrettanti di negativo, ne hanno fatto una prova veramente tosta, dato anche dal fatto che, tutto il dislivello positivo era concentrato dal 4° all'11° chilometro. Un sole martellante nella piazza di Lecco poco prima della partenza, mi ha preoccupato non poco, ho anche la convinzione di essere poco idratato, di aver bevuto poco, con l'equipe GPG della ResegUp, abbiamo sfruttato il più possibile l'ombra prima di metterci in griglia di partenza, però poi un 15/20 minuti di caldo pazzesco sulla testa ce lo siamo dovuti assorbire.

Siamo partiti in gruppo, per i primi 4km tutti su bitume, abbiamo tenuto un passo molto lento cercando di non farci fregare dalla caldazza della partenza, fortunatamente la pendenza era leggera, si viaggiava intorno ai 6min/km, poi lasciando la città di Lecco sono iniziati i gradini e il sentiero che porta all'Azzoni in cima al Resegone, qui la pendenza inizia a martellare, inizia anche a fare qualche goccia d'acqua, un vero tocco sano per questo momento, si sente anche qualche tuono che desta un po' di preoccupazione ma niente di che, perché sono scomparsi quasi subito. Inizio a mettere a dura prova le gambe, che in salita sono migliorate un casino rispetto agli anni precedenti, non ho i bastoncini, ho deciso di non usarli per questa gara, i motivi per questa mia scelta sono stati dettati dal fatto che c'è solo una salita lunga, quindi analizzando essa di 11km in totale, ho scremato i km in cui non avrei potuto usarli, che sono, i primi 4 di asfalto, e gli ultimi 2km con salite da alpinismo dove mi avrebbero addirittura intralciato, i rimanenti 5km in mezzo sarebbero stati utili, ma tirando le somme non ne sarebbe valsa la pena, quindi tutto di gamba e "senza paura".

Lasciati i sentieri prevalentemente nel bosco, parte la vera e propria scalata per raggiungere il rifugio Azzoni, pendenze pazzesche anche del 70/80%, mi aiuto anche con le mani e braccia per togliere un po' di carico alle gambe, qui si inizia a vedere la maestosità del Resegone, per me è la prima volta che lo vedo così da vicino, in questo momento capisco cosa voglia dire la frase "la montagna va rispettata", il sentiero è abbastanza esposto, per carità sicuro, abbastanza largo per il passaggio di una persona, però senza distrazioni eccessive e accertarsi di mettere il piede dei punti più sicuri.

Al Rifugio Azzoni una marea di gente e di tifo un casino assoluto, ci arrivo in 2h15min circa, buon tempo, ed ora tutta discesa, mi butto giù come se non ci fosse un domani, stavolta non mi voglio far fregare dalle storte che mi hanno condizionato il periodo post Maremontana e sto molto attento a dove mettere i piedi senza distrazioni, viaggio bene fino a quando le gambe iniziano a lamentarsi, dei crampi li in agguato pronti ad uscire al minimo sforzo che avrei chiesto in più, gestisco la situazione e cerco di capire come mai, la colpa principale la do all'idratazione scarsa del pre-gara, oltre al fatto che in salita non mi sono risparmiato, so che i ristori sono molto frequenti e ad ogni bevo molta acqua per recuperare un pochino e di fatti la situazione migliora.

Gli ultimi chilometri ricalcano il percorso dell'andata al contrario, ad un chilometro dall'arrivo un ristoro volante ci offre dalla birra, per me un miraggio, ne bevo un pochino e riparto per la volata finale dove una folla pazzesca ci ha accolto nella piazza Cermenati di Lecco, arrivo stravolto ho dato tutto più di così non potevo fare, sono molto felice una gran bella corsa, chiudi in 3h48 e spicci, sotto le 4h come avevo pronosticato. Ovviamente ringrazio tutto il gruppo GPG, Mario, Marta, Michele, Pier, Gabriele, Koby, per la splendida giornata, mi spiace per il pasta party che ho dovuto saltare. P.S.: certo che alla partenza vedere Pier in gabbia di partenza in mezzo ad una città fa un certo effetto, provare per credere....

Grazie a tutti e...

Alla Prossima....

M3S

postato da MarcoTre il 03/06/2018 15:43

Pierangelo

@ResegUp: sono contento che Marcotres mi abbia preceduto con un post bellissimo e dettagliato, nel quale ha già raccontato molte cose che avrei scritto anch'io, quindi ora cercherò di completare la descrizione di una gara che non avevo mai fatto e che, secondo me, è a dir poco fantastica e unica.

Non è solo per il percorso che merita questi aggettivi ma tante altre cose... ad esempio il fatto che parte/arriva in pieno centro a Lecco, sul lungolago e tocca la vetta del Resegone, percorrendo lo storico "Sentiero 1", che parte proprio dalla città che ora, con il suo espandersi, lo ha "inglobato" nei suoi primi km.

Ha ragione Tres... vedersi in "gabbia" (come una qualsiasi gara "piatta" su "bitume"), suddivisi per tempi finali di gara dichiarati in fase di iscrizione, contrasta in modo pazzesco con quello che sono almeno 20 dei 24km di gara... cioè prima un "Trail" e poi una vera e propria "Sky"!

Io, a dire il vero, non mi sono sentito a disagio, sia perchè "l'ambiente" era piuttosto diverso dalle classiche maratone e sia perchè già si vedeva (seppur coperto da nuvoloni) dove "dovevamo andare"... cioè in vetta al Resegone, a quasi 1900mt di quota, mentre lì, in riva al lago, eravamo solo a circa 200mt s.m.

Certo lo speaker si è dato da fare parecchio, enfatizzando la gara e le sue caratteristiche tecniche, presentando poi uno a uno i vari "Top runners" presenti, tra i quali spiccava Cadel Evans, l'ex campione di ciclismo vincitore del mondiale 2009 e del Tour de France 2011, arrivato poi 41° assoluto.

Altra straordinaria peculiarità della gara è stato l'incredibile tifo della gente, lungo tutto il percorso, sia in città che nei vari alpeggi/ristori in montagna, per non parlare di quello al rifugio Azzoni (vetta del Resegone), assolutamente pazzesco, ancor meglio di quello mitico del passaggio sui 2050mt del "Larecc" al "Giir di mont" di Premana, bello, bello, anzi, bellissimo e indimenticabile!

Io, come ben sapete, avevo diverse remore sulla "risposta" delle mie gambe, 7 giorni soli dopo le 6ore abbondanti del "TMS" e i suoi 2200mt D+... e infatti, posso dire che il punto dove ho sofferto di più sono stati i primi 2km in città, tra il caldo (siamo infatti partiti alle 15.30...) e relativa afa, che mi appesantivano le gambe a tal punto che già pensavo a una faticaccia e "cotta" senza precedenti, invece, per fortuna...

Non appena si è imboccato il sentiero, sempre salendo e sempre con pendenza crescente, ho iniziato a sentirmi meglio e anche le nuvole (con relativa pioggia) ci hanno rinfrescato parecchio, dandomi quindi un notevole sollievo fisico.

La pioggia, purtroppo, rendeva però molto scivolo il fondo, costituito in gran parte da pietre... e già mi immaginavo cosa sarebbe stata la successiva discesa, lungo lo stesso sentiero...

Appena usciti dalla città, lungo un breve tratto stradale, vedo con grande piacere e sorpresa Szilvia e AndreaB che mi chiamano e incitano... li ringrazio al volo e lo ripeto anche ora... grazie ancora!

Non essendoci nessun materiale obbligatorio (se non il k-way "consigliato"), come quasi tutti i 1200 runners non mi sono portato lo zainetto e nemmeno la borraccia, perchè i ristori erano tantissimi... ben 8 su 24km!

Anche il bicchierino ecologico (che pur mi ero portato) mi è rimasto nel borsone... per cui, al primo ristoro, dopo aver gettato il bicchiere di plastica (sempre nei vari contenitori preposti), mi becco il cazziatone di Koby che, poco dietro di me, aveva assistito al mio misfatto.

Il sentiero 1 lo conoscevo già bene, però solo da Versasio (altezza del parcheggio per la funivia dei Piani d'Erna) sino in cima, mentre ora lo facciamo proprio tutto... ripido, pietroso, tecnico, insomma, non fosse stata per la scivolosità causa pioggia, davvero uno di quelli che preferisco!

Lo prendo quindi con il mio passo "da montagna", cercando come sempre di corricchiare il più possibile nei punti dove la pendenza e il fondo lo consentivano.

Questo sentiero è anche uno dei più panoramici che io conosca, perchè ha, da un lato una costante veduta sul lago e dall'altro la maestosa imponentza del Resegone, le cui pareti rocciose a strapiombo ti si avvicinano sempre di più... tanto che sembrerebbe impossibile salirci con un sentiero "Normale", senza nessun tipo di ferrata, invece è così!

Ovviamente la corsa non concede momenti di tregua per potersi fermare e ammirare i panorami, perchè occorre sempre guardare dove mettere i piedi e... le mani... soprattutto nello splendido tratto alpinistico finale, dove ci si deve "aggrappare" alle rocce per almeno 20/30m prima di raggiungere l'Azzoni.

Il numero di podisti presenti regala una vista a dir poco unica e altamente spettacolare, cioè quella di un serpente colorato che, sollevando lo sguardo, indicava dove si sarebbe dovuti poi passare... con alcuni punti piuttosto brividi, anche se poi, in realtà, non c'era nulla di particolarmente pericoloso, a parte un brevissimo passaggio un po' esposto ma dotato di corde di sicurezza e di diversi addetti di custodia.

Ecco, un'altra cosa fantastica è stata l'organizzazione... dal "prima", alla gara e al "post"... un sacco di volontari che credo siano stati diverse centinaia.

Come dicevo, più salivo e più mi sentivo meglio... sembra incredibile ma è stato davvero così... ormai il mio corpo credo sia entrato in simbiosi con la montagna e più in alto vado e meglio mi sento, è difficile da spiegare e da capire ma è proprio così!

Quando a un certo punto, dopo una svolta ti si apre davanti il canalone con in cima il rifugio Azzoni... c'è lì un tizio travestito da Angelo, con tanto di parrucca bionda e ali bianche... che dice... "ecco il rifugio lassù, 5m e siete là!"... io, appena lo vedo gli dico "ma siamo già in Paradiso?!?" e poi, rivolgendomi a tutti i podisti urlo... "non credetegli... 5m ci vogliono sì ma in elicottero"... e così scambio qualche battuta con lui che mi dice "siamo quasi uguali... io Angelo e tu Pierangelo" (il nome era scritto sul pettorale)... insomma, un intermezzo davvero simpatico ha che un po' stemperato la fatica.

Dopo la successiva bella "arrampicata" tra le rocce arrivo all'Azzoni, dove c'è un tifo infernale, tipo "Giro d'Italia", che quasi mi emoziona... tutti che ti dicono "bravo Pierangelo", oppure "bravi ragazzi!" (e io ringraziavo per i "ragazzi") e mi rendo conto che le gambe sono addirittura meglio di quei primi km in città.

La parte che arrivava ora, nei 14km mancanti, la conoscevo assai bene, a parte il sentiero dai Piani d'Erna (1350mt) ai rifugio Stoppani (900mt) che non avevo mai fatto... e che poi racconterò...

Si scende dal pietroso e ripido sentiero bergamasco, che ormai conosco come le mie tasche e che, fortunatamente era asciutto perchè evidentemente da quel versante non era piovuto.

Me lo godo in tutto e per tutto, le gambe "tengono bene" e quindi penso sia a divertirmi che a non inciampare... memore dei miei ultimi Trails... ieri ho usato scarpe nuove di pacca, "Salomon XA-Pro" mai provate prima, che ho trovato un po' pesantine (anche perchè ci ho messo le "mie" solette speciali) ma fantastiche, con una tenuta perfetta, soprattutto sui tratti pietrosi, sia in salita che in discesa.

Dopo una "picchiata" di circa 400-500mt di quota si raggiunge il mitico sentiero dell'"Anello" (con un tratto di adorato "DOL") nel quale mi sbizzarrisco, conoscendolo in ogni metro, anche dando delucidazioni ad altri che chiedevano se c'erano ancora salite... ebbene sì... quella che porta al "Passo del Giuff" (1530mt), che è il punto più a nord di quel sentiero e che, una volta attraversato, riporta nel versante lecchese.

Segue poi un'altro bel tratto di discesa sino ai Piani d'Erna... una salitella che porta al ristoro (fantastico, come tutti gli altri con ogni genere di liquidi/solidi ma qui anche con birra!) e poi... ecco il tratto che non conoscevo... una "picchiata" vera e propria di un sentiero nel bosco, ripidissimo e... fangosissimo, si scivolava in ogni momento, anche sulle pietre (stavolta bagnate perchè qui era piovuto da poco), per cui vi lascio immaginare.

Io sono sceso anche qui "godendomelo" ma molto in sicurezza perchè una anche semplice scivolata avrebbe potuto avere conseguenze notevoli, con le pietre che spuntavano in ogni punto tra il fango.

Arrivo finalmente e senza problemi allo "Stoppani", altro ristoro, altra gente, altro tifo fantastico, insomma... uno spettacolo!

Ora il sentiero lo conoscevo, anche perchè avrebbe ricalcato esattamente quello dell'andata.

Qui le pietre erano ancor più bagnate e scivolose e infatti... cazz... dove ormai meno te lo aspetti, mi scivola in avanti il piede destro e cado... in pratica "sedendomi" su una roccia... picchiando il sedere e, di lato, la costola destra nello stesso punto dove alla Maremontana avevo picchiato la sinistra, in perfetta simmetria! Mi preoccupavo subito... ma ben presto mi rendo conto che il dolore, seppur come fitta, è decisamente minore di quello sui monti liguri, per cui mi rincuoro e proseguo, scendendo però ancor più con attenzione.

Si inizia prima a intravedere dall'alto la città, che poi diventa sempre più vicina, sino ad entrarvi... così come all'andata era tutto il leggera salita, ora è tutto in leggera discesa e, visto che le gambe rispondono bene, riesco anche ad allungare, superando diversi podisti che mi precedevano.

Anche qui un tifo incredibile... in ogni incrocio, sui marciapiedi, la gente fuori dalle case... non l'avrei mai e poi mai immaginato!

L'arrivo poi è stata una vera apoteosi... ma era così per ognuno che arrivava... bellissimo davvero!

Chiudo in 4h16m, ancor meno del tempo che avevo stimato (circa 4h30m), tenendo conto del Monte Soglio che avevo ancora nelle gambe, quindi sono molto soddisfatto, anche perchè, anche stavolta, sono arrivato senza nessun dolore, oltre alla (ovvia) stanchezza delle gambe!

Per concludere l'ottima organizzazione... docce calde anche se con poca acqua (meglio però poca calda che tanta fredda come succede sempre) e pasta-party al vicino oratorio, dove era prevista una serata di festa, con complesso musicale e un sacco di gioventù che si divertiva, molto bello anche quello, per concludere una giornata e una corsa davvero speciali, che sono orgoglioso di aver inserito nel mio palmeres e che consiglio vivamente a tutti gli amanti della corsa in montagna.

Okkio però alle iscrizioni... perchè vanno in "sold-out" in pochi giorni e ieri ho capito il perchè!

Grazie agli amici gipigioni che mi hanno accompagnato in questa ennesima (ma bellissima) "pirlata" e complimenti in particolare alla straordinaria Marta, 22a donna su oltre 100 presenti, tra le quali le più forti Sky-Runners italiane e non solo.

Alla prossima!

postato da Pier il 03/06/2018 17:19

Mario

ResegUp: Come sempre complimenti per i vostri post sempre fantastici e molto dettagliati.

Gran bella esperienza da provare molto tecnica sia la salita con tratti alpinistici per chi conosce la salita al rifugio AZZONI ha ben presente, anche la discesa non scherza il pezzo dopo il ristoro dei Piani d'Erna molto tecnico e scivoloso impossibile non cadere, per quanto riguarda la discesa complimenti Marco Tres un vero discesista saltava come uno stambecco.

Dopo il Trail del Soglio credevo di essere imballato invece sono molto soddisfatto le gambe giravano alla grande. Organizzazione perfetta con tantissimi ristori 9 e molto personale sul percorso.

Tanta gente che incitava da brividi il passaggio al rifugio AZZONI.

Un grazie a tutti per la solita fantastica compagnia.

postato da Mario Alf. il 03/06/2018 18:36

