

"Roncobello-Laghi gemelli" 2018

Pierangelo

@Roncobello-Laghi gemelli:

ieri ho corso per la 4a volta e dopo 11 anni dall'ultima questa "Sky-Race" (di 22km con 1400 D+), che parte dal paesino a 1000mt sm e si inerpica sino al rifugio "Laghi gemelli" a 2100mt, per poi ritornare dallo stesso percorso con quindi discesa a picco e "super-tecnica".

Eravamo in 5 gipigioni, oltre a me c'erano Marta (ancora una volta bravissima... 6a donna e premiata!), Koby, Edo e VillaG, con il forfait dell'ultima ora di Gila e LucaD altrimenti la "squadra GPG" sarebbe stata ancor più corposa.

Siamo partiti da Gorgo verso le 6.10 e devo dire che questo leggero anticipo ci ha permesso di arrivare in loco già alle 7.30, parcheggiando a 20mt dalla partenza/arrivo (praticamente dentro il campo sportivo!), fare l'iscrizione con tutta calma e andare pure in paese a prenderci un caffè.

La corsa, dopo tanti anni, l'ho trovata sempre bella e ben organizzata, con i volenterosi amici "berghemer di montagna" che, anche se magari in modo un po' spartano (come per l'iscrizione di cui parlerò poi...) riescono sempre con la loro grande passione e disponibilità a organizzare tutto al meglio, compresa la segnalazione e custodia dei percorsi su sentieri spesso accidentati ma comunque sempre sicuri. Dicevo dell'iscrizione... esattamente come era 20 anni fa'... fila indiana a un tavolino, dove un addetto ci consegna un modolino/liberatoria da compilare e firmare... senza nessuna richiesta nè di Fidal e nè di certificato medico... in pratica tu dichiari che sei "idoneo" (anche se per legge non è possibile e non ha alcun valore legale...) e che ti assumi tutti i rischi del caso (anche questa cosa, sempre per legge, non basta e non serve...).

Poi consegna il tutto (con 15e) a una ragazza che inserisce a pc i tuoi dati e che ti dà la busta con pettorale e super-chip da mettere alla cavaglia... infine un'altra ragazza ti dà la maglietta (davvero bella e tecnica).

Il protagonista principale della giornata è stato, ovviamente, il meteo... appena arrivati (prima che si alzasse il sole, ancora dietro alle montagne) c'erano 16 gradi... tanto che Marta (freddolosa all'inverosimile) si mette addirittura la felpa, mentre io con canotta e maglietta sopra sto di un fresco che non ricordavo da tempo. Come continuavo però a ripetere, non appena alzatosi il sole inizia subito a fare caldo... e già alla partenza (avvenuta alle 8.40 in leggero ritardo) si inizia a sudare.

I primi 2km circa, subito in salita continua, sono su strada asfaltata... quella che porta da Roncobello alle "Baite di Mezzeno" (1600mt), dove finisce con un bel parcheggio e dove ci sarà il primo ristoro.

Poi, si entra nel bosco e da allora è tutto sentiero (fresco ma pieno di radici cui fare attenzione, soprattutto al ritorno in discesa), "tagliando" ogni tanto la suddetta strada asfaltata.

Parto con il mio passo, come al solito nè forte e nè piano, sia perchè voglio "godermela" e sia perchè voglio cercare di soffrire il meno possibile, cercando comunque di finire in un tempo decente... che stimo verso le 3ore.

Anche stavolta (così come alla "Becca") ho con me la piacevole compagnia di Koby, mentre Marta e Giorgio (con passo più spedito) prendono subito un po' di vantaggio, anche se li vedo davanti a noi per un bel pezzo.

Edo invece si stacca un attimo ma sono certo che sarà poco dietro e che, eventualmente, in discesa ci riprenderà (cosa che è puntualmente avvenuta).

Dicevo del meteo... caldo si ma... altamente spettacolare... infatti è sereno, limpido e non c'è nemmeno una nuvoletta e le imponenti montagne attorno a noi si stagliano nel cielo e sembrano ancora più vicine... io le ammiro e... (nel senso podistico), ancora una volta, godo!

Dopo il primo ristoro a 1600mt il sentiero svolta a sinistra (mentre a destra si imboccherebbe il famoso e stupendo "Sentiero dei fiori" che porta all'Arera) e si inerpica sempre di più, sino a sfociare in un bel canale che ci porta alla "croce" del "Passo Mezzeno" (2142mt).

Qui altro ristoro, stavolta però con un panorama stratosferico... da un lato la vallata da cui siamo saliti e "dietro"... l'altra... quella con i laghi gemelli con i vari monti da 2500mt che fanno loro da contorno (su tutti il "Pizzo del becco", con le sue pareti rocciose a strapiombo, su quale ho fatto le mie "prime catene" in montagna con Tich e Lik... con i relativi fantastici ricordi che ritornano "vivi" più che mai.

Una delle caratteristiche di questa gara è che, essendo A/R sullo stesso percorso, a un certo punto della salita di "incrociano" i primi che stanno già scendendo, cosa che è davvero incredibile e gustosissima da vedere.

Il primo, un africano che incrociò nell'unico pezzo di prato in falsopiano, scende a una velocità mai vista e tutti rimangono a bocca aperta... difficile stimare ma secondo tutti quelli che come me l'hanno visto sfrecciare, sicuramente scendeva di gran lunga sotto i 3m/km, nonostante il fondo accidentato e instabile, con un torrentello di acqua che lo aveva "scavato" nel mezzo!

Il 2° e il 3° sono invece vicini ma arrivano dopo circa 5m... un distacco che per una gara del genere è davvero pazzesco, poi, mammano, incrociamo tutti gli altri, spostandoci di lato quando necessario.

Una volta "scollinato" il passo c'è un'altra bella discesa, di circa 100mt D-, che ci porta prima a costeggiare i laghi e poi al rifugio.

Prima di arrivare al rifugio incrociamo prima Marta (che incito dicendole che è nelle prime 10 donne) e poco dopo Giorgio, che sta andando molto bene, cercando di seguire la nostra fortissima "Top-Woman".

Al bel rifugio "laghi gemelli" (situato in una conca davvero incantevole) altro ristoro, check-point, bella sosta (sia per bere che per "godermi" il panorama), un breve scambio di battute con Koby e via per il ritorno.

Dopo alcuni minuti mi rendo conto che non abbiamo ancora incrociato Edo, per cui lui è sicuramente poco dietro a noi (al rifugio occorre fare un piccolo "anello" ed è per questo che non l'abbiamo visto) e quindi, sulla salita verso il passo mi volto e lo vedo poco dietro a noi.

Arriviamo così ancora alla croce del Passo Mezzeno, altra bevuta (per fortuna i ristori e i punti-acqua erano in abbondanza!) e giù... Koby mi dice di stare davanti ma io non gradisco troppo... sia perché vorrei scendere tranquillo senza rischiare e sia perché, chi è davanti, deve "scegliere" in continuazione i punti migliori da cui scendere... più delle volte infatti il sentiero ufficiale CAI veniva abbandonato e tagliato con "direttissime" delle quali però il fondo era ancor più misterioso (pietre e buche nascoste dall'erba alta).

Scendo quindi con prudenza ma comunque con un passo che ci permette di raggiungere e superare qualche atleta, mentre nessuno ci sta viceversa superando... a parte Edo... che a un certo punto ci raggiunge e che faccio andare davanti più che volentieri, in modo da seguire la sua "traccia" e il suo passo, entrambi da esperto e abile discesista di montagna quale è. Lui continua a dire che è al limite, che ora rallenta, che non ce la fa più... ma ovviamente non ci credo più di tanto, anche se in effetti riesco a seguirlo senza problemi senza farmi staccare, quindi, forse non mente del tutto...

A un certo punto però sentiamo ruzzolare dietro di noi e vediamo Koby per terra... ci fermiamo e torniamo indietro da lui... per fortuna nulla di grave ma ha un bello "sbrego" sulla tibia... ci sono lì anche dei signori che gli danno subito dell'acqua, lo aiutiamo a rialzarsi... dice che non è nulla, solo un colpo e così poco dopo riscendiamo piano piano.

Arriviamo subito al ristoro delle "Baite di Mezzeno", dove però Koby non vuole farsi medicare, preferendo continuare piano piano e così riscendiamo ancora insieme, anche se lui continua adirci di andare pure senza aspettarlo.

Proseguiamo così io e Edo, voltandoci a turno per cercarlo sino a quando non lo vediamo più.

Iniziano però i vari tratti nel bosco e asfaltati senza quindi più pericoli, quindi penso che anche un arrivo solo con Edo sarebbe stata comunque una bella cosa... se non che anche lui ripete di andare pure, rallentando il passo vistosamente. Sono ormai sulla strada in discesa asfaltata, dove cerco più che altro di sciogliere le gambe, senza spingere, anche perché le 3ore di gara sono già passate...

Nei tratti rettilinei mi volto per cercare Edo ma non lo vedo, sino al paese e al campo sportivo... dove arrivo in 3h15m con Marta e Giorgio ad aspettarmi, dico subito loro l'accaduto e chiedo come sono andati... Marta 2h45, 6a... e Giorgio 2h55m, bravo anche lui, con quel caldo non era affatto facile stare sotto le 3ore! Dopo 2-3m arriva Edo con Koby poco dietro, il quale ripete che la gamba è tutto ok, anche se il "graffio" è notevole ma per fortuna solo superficiale.

Concludo la mattinata mettendomi a mollo nel vicino torrente dalle acque gelide... una goduria ulteriore sia per i miei piedi che per tutto il resto!

Riassumendo, bella corsa, impegnativa come è giusto che sia ma senza oltrepassare i limiti, sempre sicura, bellissimi posti e, come sempre, grande e piacevole compagnia-GPG!

Grazie a tutti e... alla prossima!

postato da Pier il 06/08/2018 09:51