

"Iron Stone-Man" 2018

Stefano M.

- POESIA "StoneMan":

"StoneMan è cogliere l'eternità in un pezzo di roccia.

È il paradiso sopra un lago tra le nuvole.

È tenere l'infinito nel palmo della mano.

È l'eternità in un'emozione."

- CITAZIONE Feralpi Triathlon:

Una gara che non è una gara. Un viaggio che parte dal momento in cui si decide di iscriversi a un qualcosa che ti cambierà la vita. Mesi di preparazione. Tanti sacrifici e tanta fatica. Qui nessuno è un professionista e questo rende ancora più grande ciò che viene fatto.

- Il mio StoneMan:

Finita la complicata organizzazione del venerdì, tra ritiro pacco gara, preparazione sacche con relativa consegna allo staff, briefing gara e pizza sul lago con Luca, il mio mitico supporter, alle 20:30 siamo a letto.

Notte senza chiudere occhio: la luce che entrava dalla finestra fino alle 22:30 e la musica disco, mai sentita neanche nelle migliori serate, che proveniva dai festeggiamenti di un matrimonio in zona, e non hanno smesso di ballare fino all'1:30...

Alle 2 suona la sveglia, ci alziamo e non c'è più niente da pensare, se non gonfiare le gomme della bici, lasciate sgonfie per non farle scoppiare sotto il sole di venerdì. Per il resto bisogna solo pensare alla gara e cercare di gestirla al meglio, perché è fondamentale per arrivare alla fine.

Già, arrivare alla fine... perché arrivare è l'obiettivo di un Xtreme: le prestazioni non contano o contano per chi è di un altro livello e può pensare anche a quelle. Ma noi siamo essere umani e l'importante è divertirsi.

Ore 3:20: i battelli sono pronti per caricarci e portarci a Tavernola Bergamasca. Saliamo, chi ride, chi parla, chi sta in silenzio... ognuno scarica la tensione a modo suo.

Siamo sul battello tutti seduti, con la muta nera e la boa gialla fosforescente illuminata in mano... mi sembrava di essere in uno di quei film dove i soldati americani attraversano la Manica all'alba del famoso D-Day.

Scendiamo dal battello dopo aver scrutato e commentato il percorso per tutta la tratta.

Il faro posto all'arrivo si vede bene e sarà la nostra luce guida per tutta la nuotata; è molto lontano ma non ci lasciamo intimorire e attendiamo gasati lo start.

Suona la tromba del battello, è il VIA!!!

Parto leggermente indietro (come mio solito), inizio a fare le prime bracciate ma poco dopo mi ritrovo a capitanare il gruppo di eroi.

Sono solo lì davanti, seguo il faro bracciata dopo bracciata, ma la corrente trasversale che porta verso Iseo mi fa uscire un po' dalla traiettoria tanto che, mentre sono lì a godermi il panorama illuminato dalla luna arriva un motoscafista e mi dice: "Ehi, ti stai allargando troppo, rientra".

Eseguo gli ordini e cerco di rimettermi in linea: da lì in poi sarà una nuotata di recupero della traiettoria, ma non mi perdo d'animo e seguo il faro, bracciata dopo bracciata arrivo all'isola di san Paolo e poi a Montisola.

Mi faccio coccolare da quell'acqua tiepida, dalla luna e da quel paesaggio mozzafiato che difficilmente potrà rivedere se non partecipando allo Stone 2019.

La luce del sole timidamente comincia a farsi intravedere dalle montagne, ma sono arrivato: la prima frazione è andata, mi rilasso gli ultimi due-trecento metri, salgo sul pontile e mi godo gli applausi dei vari tifosi e di Luca, mentre mi dirigo con calma verso la zona cambio.

Mi cambio senza fretta, una controllata a tutto e con le primissime luci dell'alba comincio a pedalare.

Fa freschino ma si sta bene, dopo una ventina di chilometri trovo il mio scudiero che mi rifocilla, intanto diversi atleti mi superano, ma non ci faccio caso. Riparto, i primi 60/70km vanno via belli sereni, prima costeggiando il lago d'Iseo e poi attraversando tutti i paesini della Valcamonica fino a Edolo.

Ora il tempo di scherzare è finito.

Attacco al passo dell'Aprica, che in teoria doveva essere una passeggiata, ma che con la deviazione che hanno dovuto fare per un'altra manifestazione in zona ci ha fatto sudare parecchio e ci ha fatto già assaggiare le pendenze che avremmo dovuto trovare sul Mortirolo e il Gavia.

Chilometro dopo chilometro incomincio a salire verso il passo del Mortirolo: all'inizio è dura e i primi 10 chilometri si fanno sentire. Arrivo al ristoro di Trivigno, una sistemata e si riparte. Al passo mancano ancora 13 chilometri ma, superati i primi due, inizia una parte nel bosco anche a tratti veloce.

Qui incontro un ciclista solitario, un ragazzo giovane ma con un passato da vero ciclista, chiacchieriamo e i chilometri passano e durante gli ultimi in falsopiano ci divertiamo a percorrerli sopra i 35 km/h.

Ci lasciamo poco dopo il passo del Mortirolo, mi fa l'in bocca al lupo, lo ringrazio e lo saluto.

Affronto la prima discesa senza risparmiarmi, vado a tutta velocità, ma tenendo sempre d'occhio la strada e i possibili pericoli.

Mi ricongiungo alla statale che porta a Ponte di Legno, le gambe adesso sono dure e fanno fatica a spingere: mi demoralizzo un po', ma intanto mi raggiunge un ragazzo simpaticissimo della Feralpi Triathlon che mi chiede come va. "Ho fame e sono stanco", ma poi sorrido per fargli capire l'ironia e che ciò che dicevo non era del tutto vero, anche se le gambe ora fanno fatica a girare. Il ragazzo appena conosciuto dice alla macchina in cui c'erano i suoi supporter: "Ehi ragazzi, date un panino con la marmellata al mio amico", e per magia dal finestrino appare il panino.

Pochi chilometri e arriva la mia sosta ufficiale: c'è Luca fermo con la macchina. Accosto, appoggio la bici, prendo la mia ciotola di pasta fredda fatta in casa, mi siedo sull'erba e inizio a mangiare e a raccontare a Luca le mie emozioni e sensazioni. La gente mi sorpassa in bici mentre mangio, mi saluta e mi dice "Buon appetito!"; io rispondo "Grazie", ma dentro di me mi dico "Tanto poi ti riprendo... (almeno spero!)" Riparto e sono più stanco di quando mi sono fermato a mangiare, faccio qualche chilometro e passo in un paesino prima di ponte di Legno, vedo un bar, ed entro a prendere un caffè doppio: avevo bisogno di svegliarmi! Pago e ricomincio a pedalare.

Arrivo a Ponte di Legno: la digestione quasi al termine e il caffè mi ridonano le energie per affrontare il Gavia. Il Gavia me lo sono sognato anche di notte, ho gestito tutta la gara per lui fino ad ora, non posso arrendermi adesso...

Incomincio a salire, rapporto 32 30, quasi una mtb con rapporto agile e su a 8, 9, 10, 11 all'ora al massimo.

Nessuno mi supera, anzi riesco a riprendere qualcuno, il tempo fantastico e il panorama mozzafiato riescono a distogliermi dal pensiero dei chilometri che devo fare prima di raggiungere il passo del Gavia.

Il mio obiettivo ora è raggiungere la famosa galleria, quella a 2km dalla vetta buia e in forte pendenza. Pedalo e, tornante dopo tornante, la vegetazione si infittisce fino a lasciare spazio alle rocce nude...

Ecco la galleria, la galleria buia del Gavia: mi preparo togliendo gli occhiali da sole e controllo che la luce posteriore sia accesa... Noooo batterie scariche azz... Niente, entro in galleria e con la strizza inizio a pedalare:

non si vede niente, pedalo forte per uscire dalla galleria, supero un ragazzo che spinge la bici perché ha i crampi ed uno che è un po' affaticato, pedalo il più in fretta possibile... ce l'ho fatta, sono fuori! Mancano solo 2 chilometri.

Riprendo il mio ritmo, pedalo, comincia a esserci più gente, chi non ce la fa più, chi sta abbandonando, chi si sta riposando... supero tutti incitandoli!!!

Vedo una pietra: c'è scritto "Gavia 1km"...

Pedalo, non mi fermo, vedo l'arrivo. "Ce l'ho fatta", mi dico "anche la seconda frazione è andata!!! Sì!!!

In cima mi danno la sacca, mi metto giacca, anti-pioggia, copriscarpe e guanti: esagerato? Sì, ma sono a 2800m slm e ho ancora un trail da 42km da fare, meglio prevenire... Riparto.

Discesa, 13km, vado come un fulmine e supero tutti quelli che riesco, cercando di non correre troppi rischi: le moto e le macchine mi ostacolano e quando posso le supero, mi diverto e in men che non si dica ritorno a Ponte di Legno. Tra gli applausi dei vari tifosi e del fedele scudiero Luca, consegno la bici allo staff e la scambio con la

sacca per il trail.

Mi dirigo nel gazebo e con l'aiuto di Luca mi cambio, sistemo le cose e in pochi minuti sono pronto per l'ultima frazione.

Comincio a essere confuso e la massima attenzione che avevo affidato alla frazione bici non mi ha permesso di ricordare dei particolari indispensabili che servivano alla frazione trail, ma per questo c'è Luca, che mi dà le indicazioni corrette e mi dirige verso la giusta strada.

Iniziamo a seguire i fiocchetti arancioni: saranno il mio target delle prossime 6 ore. La strada comincia subito a salire e quindi la prendiamo con calma: un bel passo veloce senza esagerare, pochi chilometri e Luca si offre di portare il mio zaino, accetto volentieri, si prosegue.

Le salite si susseguono una dopo l'altra, fortunatamente anche le fontane di acqua fresca non mancano e ogni tanto ci si dà una rinfrescata e ci dissetiamo.

Siamo sopra Ponte di Legno, abbiamo già fatto 5/6km: comincia una discesa leggera molto corribile, così ne approfittiamo e cominciamo ad andare ad un bel ritmo (5' al km) e continuiamo così per altri 5/6 km. Siamo contenti, si va via bene e raggiungiamo qualche atleta.

Abbiamo fatto più di dieci chilometri, stiamo bene ma fa caldo; siamo a 12km da Ponte di Legno, ora dobbiamo risalire e poi ridiscendere per chiudere la prima tappa del trail.

Pochi minuti dopo infatti finisce la discesa, riprendiamo a salire. Ora la salita si fa sentire un po' di più, ma fortunatamente ora siamo nel bosco e fa fresco.

Chilometro dopo chilometro riprendiamo qualche atleta, ma una coppia che aveva un buon passo ce le ha suonate per bene e li lasciamo andare.

Incomincio ad avere qualche fastidio allo stomaco, ma non capisco più se ho fame, se ho sete o cosa; non mi perdo d'animo, siamo arrivati all'ultimo ristoro prima della discesa a Ponte di Legno: hanno la Coca Cola.

"Fantastico", mi sono detto "ora mi bevo tre o quattro bicchieri e vedrai come mi riprendo!" Bevo la coca, mangio qualche pezzetto di grana - che non fa mai male - e riparto. Tempo qualche minuto ed era già un'altra cosa, si scende verso Ponte di Legno per una discesa tecnica di 2/3 km (io detesto le discese tecniche); stringo i denti e in poco tempo è finita, siamo vicini a Ponte, qualche chilometro in piano in paese tra i passanti che ti incitano ed è fatta.

Arrivati metà è fatta.

Qui devo salutare il mio fedele scudiero Luca: ci rivedremo tra 12 chilometri al passo del Tonale.

Sistemiamo due cose, lo saluto e riparto.

Non so per quale motivo ero convinto che sarebbero stati 12 chilometri corribili, invece li ho passati a risalire piste da sci con pendenze da capogiro.

Con buon passo recupero qualche atleta con cui scambio due chiacchiere e riprendo il ritmo; arrivo a passo del Tonale, vedo il gazebo dell'ultimo ristoro, ma i nastrini arancioni mi portano in un'altra direzione: li seguo e prima di arrivare al gazebo faccio un fantastico giro panoramico del Tonale, tra una pista e l'altra.

Il cancello prima di iniziare la scalata al Passo Paradiso è fissato alle 21, ma io passo alle 19:30 circa: sono perfettamente entro la tabella di marcia, mi rilasso e faccio sciogliere le gambe nella discesa che mi porta al cancello-ristoro.

Qui mi incontro Luca: era gasato e mi incitava, aveva già preparato tutto. Mi ristoro mentre prepara e fa controllare il mio zaino con il materiale obbligatorio.

Siamo abilitati, possiamo accedere al sentiero che ci porterò direttamente in Paradiso.

Cominciamo a camminare, ma la strada per i primi due chilometri è corribile, quindi accenniamo una timida corsa fino a dove la pendenza inizia a essere più accentuata e torniamo quindi a camminare. Il passo è veloce e siamo galvanizzati, pian piano recuperiamo qualche atleta.

Il panorama e le chiacchierate alleviano la sofferenza che comincia a farsi sentire. Camminiamo, corriamo, sciammo e i chilometri passano uno dopo l'altro...

Siamo al round finale: un paio di chilometri e siamo arrivati, la fatica ormai ha preso il sopravvento e io non ne ho più.

Ci supera un francese con la figlia di 12 anni: ha un passo pazzesco, poi ci ricordiamo che è quello che, mentre lo stavamo superando durante i primi chilometri di trail ci ha detto: "Ehi boys, ci vediamo in salita!" e ci mettiamo a ridere.

Il francese prova a incitarci e a convincerci di seguirlo ma non c'è storia, è troppo forte e lo lasciamo andare.

Manca davvero poco, il gps mi segna il 42° km ma ancora non si vede l'arrivo.

Pochi minuti ancora e si comincia a sentire qualche voce, giriamo attorno a un masso enorme ed ECCOLO!!!

L'arrivo. Un arco gonfiabile nero con le bandiere e un lungo tappeto azzurro aspettano di essere conquistati...

Giriamo attorno al laghetto che ancora ci divide dal tappeto, sono sul tappeto, cammino, non ci credo... io e Luca ci guardiamo, ridiamo.

A 5 metri Luca prende la mia mano e mi porta trionfante al traguardo. Un abbraccio sincero sul tappeto del chip che suona a festa!!!

SIAMO ARRIVATI!!! SONO UNO STONEMAN!!!

Spero di avervi trasmesso un po' delle emozioni che ho vissuto in questo viaggio.

Ma lo Stonebrixiaman non è finito: dopo l'arrivo ci aspettano i complimenti di tutti, gli applausi all'ingresso al rifugio, la cena con birretta, che ovviamente non può mancare e poi giù con la funivia al passo del Tonale.

All'ultimo minuto stanchi e rinco dobbiamo cercare un alloggio di fortuna, in quanto la mia prenotazione a Ponte di Legno con albergo già pagato si è persa nell'etere tra le mail del telefono.

Troviamo posto a passo del Tonale: ci fiordiamo, sistemiamo due cose, quattro chiacchiere, una bella doccia e nanna, perché il giorno dopo ci aspettano i festeggiamenti.

Domenica è stata una giornata fantastica, dopo la colazione andiamo a Ponte di Legno per ritirare la bici e per fare la premiazione. Qui incontriamo tutti gli atleti: eravamo una grande famiglia ormai, i sorrisi, la felicità e la soddisfazione di tutti si sentiva nell'aria.

La premiazione è stato il momento più commovente per tutti, occhi lucidi ovunque e qualcuno con i lacrimoni.

Siamo stati chiamati uno per uno sul palco, ci siamo presi i meritati applausi e la fantastica mattonella di roccia storica della Valcamonica con inciso il nome della gara e il nostro nome.

Eravamo tutti vincitori: è stata una cosa pazzesca, stupenda!!! Non c'erano né il primo né il secondo, avevamo vinto tutti!!! Wow!!!

STONEBRIXIAMAN: la miglior gara mai fatta.

postato da SteMark il 13/07/2018 18:45