

"Trail degli Altipiani" (Val Seriana) 2019

Giuseppe

@Trail degli Altipiani

La Val Seriana che frequento da 30 anni la conosco veramente poco. Solo la Alta Valle.

Quindi quando ho trovato questo trail, alla sua 3a edizione, che scorreva tra Casnigo e Clusone, non ho avuto dubbi: andiamo alla scoperta di questo nuovo angolo di paradiso.

L'organizzazione è di grandi uomini di montagna che provengono dal mondo dello sci e della corsa, che vogliono sempre più valorizzare la Valle nel corso di tutto l'anno.

Devo dire che ci sono riusciti perfettamente con un percorso incredibile e ovviamente duro, come solo le montagne bergamasche sanno esserlo. Io le ho ridefinite, con un francesismo, le "montagne cazzute" perchè salite e discese non sono mai banali, sono tecniche e dure, anche in condizioni asciutte, come Domenica, ma con un gran caldo, che ha dirottato oltre 50 atleti dalla 60 km alla 34 km in corso gara (bivio intorno al 23esimo km), come consentiva il regolamento.

Partenza ore 7.00 dalla piazza di Casnigo, con ben 600 atleti al via. Sold-out 3 settimane prima della gara.

Ero tornato il pomeriggio prima da una settimana in Polonia e quindi sapevo che la preparazione a livello di riposo e di alimentazione, per una gara stimabile intorno alle 10 ore, non era quella ottimale.

Inoltre arrivi a casa, prepari il materiale, vai a letto e la sveglia suona poco dopo le 4.00.

Ma si sa la passione sposta anche le montagne, o quando tempo te le fa affrontare!!!

Il percorso si snoda con tantissimo single track nei boschi ed è fantastico per la frescura e per l'emozione che questi percorsi a toboga ti danno: sembra di tornare fanciullo, con quella sensazione unica di libertà.

Ovviamente si sale subito fino ad arrivare al Santuario della Madonna d'Erbia, poi iniziano delle zone vallonate fino ad arrivare a Gandino.

Da lì il gioco si fa duro: si sale per 15 km fino al Rifugio Monte Alto a 1.380 m ed ancora al Tributino dei Monti a 1.410 m (partendo da 470 m del fondo valle). Le viste sono mozzafiato, solo una leggera foschia le vela, ma si vede il lago d'Endine, il massiccio della Presolana, grandi pratoni e bellissime abetaie.

Poi inizia una discesa in pietraia di 8 km che ti porta a Rovetta e poi a Clusone. Sono a casa! Ma intanto il caldo, sono circa le 11.30 sta esplodendo, e ad ogni ristoro (solo 3 solidi ed altri 4 solo liquidi, altro fattore da gestire) testa e polsi sotto il tubo dell'acqua gelida di montagna o di spugna.

Sono a metà, al 31esimo km, in 3h30'. Va bene così, oggi qualche foto in più e che sia un buon allenamento per il corpo, per la testa e per il cuore.

Ora iniziamo a risalire per 12 km, i primi 3-4 km in mezzo al bosco sono violenti con pendenze da sentiero EE di montagna fino al Rifugio S. Lucio, poi il bosco ci lascia e a picco sotto il sole ci attende la via crucis fino alla croce del pizzo Formico, cima "Coppi" del trail: 1.636 m!!!

Sudore, fatica e spingi con i bastoni, come se non ci fosse un domani.

Inoltre dopo il bivio tra la 34 e la 60 km, intorno al 23esimo, la gara è diventata da uomini solitari.

Purtroppo non trovo nessuno con il mio passo.

Alla partenza si vedeva subito che l'età media era bassa e quindi mi sono ritrovato nella pancia avanzata del gruppo, con giovanottoni che andavano più veloci, e nessuno con cui potere scambiare qualche parola. Quando accaduto è avvenuto solo per pochi km.

Quindi una gara da correre con la testa.

Dopo il Pizzo, si scende in un bel sentierino "cazzuto" e poi si torna a salire verso l'ultima salita che porta al "Rifugio Parafulmen".

Le gambe continuano a frullare bene in salita.

Fortunatamente non ho avuto crampi, ma inizia a venirmi un pò di nausea.

Con tanto caldo non riesci ad alimentarti come vorresti. I solidi mi infastidiscono. Prendo tanta frutta, anguria, pesche, albicocche. 2-3 gel in tutta la gara e cerco sempre di bere tanto (alla fine arrivo a perdere i soliti 4-5 kg! per le donne: non pensate che sia salutare! infatti il primo obiettivo nelle 48-72h successive alla gara e riprenderli!).

Al rifugio tutti ti dicono: è fatta! ora hai "solo" 11 km di discesa!

Peccato che la discesa nei primi 3 km è in contropendenza su una striscia d'erba tagliata solo per indicarti la strada. Quindi caviglie sottoposte ad una posizione innaturale, pendenza che ti spezza i quadricipiti. Poi si rientra nel poco con continui saliscendi e con un fondo che è diventato per l'umidità viscido.

Da lì incontro qualche escursionista che sta rientrando che ti da la carica, ma per la prima volta da quando corro, provo quella sensazione di non avere più la grinta, la forza mentale di andare avanti. L'umidità nel bosco è altissima, sono 9 ore che stai faticando. Come diceva l'allenatore degli allievi di ciclismo:

"è proprio uno sport di merda" "devi solo menare menare menare".

Ed allora tieni duro, vai in modalità "sopravvivenza" e dopo l'ultimo spugnaggio a 3 km dal traguardo, ti dici arriviamo con decoro e ti fai la tua bella tirata "trionfale" come se stessi partendo ora per un 1.500 m in pista.

Arrivo nei campi dell'oratorio, con DJ, musica a palla, speaker indiatolato e tanti bimbi a darti la medaglia e la bandana da "FINISHER".

In montagna tanti bimbi a cui ho dato "5": spero imparino a vivere la montagna che è bellissima, ti chiede tanto, ma ti restituisce il "centuplo quaggiù" (cit. cercatela!).

Una splendida giornata! Stancante, devastante, con nuove emozioni, con paesaggi incredibili, con tanta gioia che ti porti dentro.

Grazie Val Seriana che ti sei fatta scoprire anche in questo nuovo angolo! Sei unica!

Ed ora l'ultima grande fatica: corpo, mente e cuore per "andare oltre"!

L'obiettivo dell'anno, la Lavaredo Ultra Trail, mi aspetta. Sarà una gara pazzesca, un'esperienza unica.

Con i suoi 120 km e 5.800 mD+, i suoi 1.700 partecipanti da tutto il mondo, con partenza di notte, sarà adrenalina allo stato puro!

Ed allora, cari gipigioni, alla prossima...e comunque vada già averci provato sarà tanta roba!

Ciao Giuseppe

postato da Comigius il 04/06/2019 08:18