

"Lavaredo Ultra-Trail" 2019

Giuseppe

@LUT2019

Partono le note di "The Ecstasy of Gold" di Ennio Morricone. Lo speaker inizia dicendo

"Vi siete preparati per mesi,

avete fatto rinunce,

avete desiderato essere qui in questo momento,

è il sogno di ogni trail runner,

ed ora tocca è il vostro momento,

è il vostro Esame di Laurea".

Sono attorniato da altri 2.000 e più "folli". Tutti attendono le 23. Davanti a noi il campanile di Cortina d'Ampezzo. Intorno a noi sentiamo la presenza imponente di vette dolomitiche gloriose, sempiterni, loro sono lì da anni e noi chiediamo a loro di accoglierci durante questa notte e durante il giorno successivo.

Oltre metà di questi "folli" provengono da ogni parte del mondo: USA, Cina, Nuova Zelanda, Australia, Hong Kong, Russia, Brasile e tutte le nazioni europee note.

Ci sono i più forti specialisti del Trail Runner nel mondo, perché la LAVAREDO ULTRA TRAIL 120 km con 5.800 m di dislivello positivo, è l'unica tappa italiana dell' "Ultra Trail World Tour". In pratica il campionato del mondo di Trail Runner over 100 km.

Il percorso è fortemente impegnativo per essere all'altezza di tali campioni.

Torniamo in griglia. Mancano pochi istanti, mani al cielo e tu, Regina del Cielo, proteggi questi "folli" che con motivazioni diverse si sono ritrovati qui questa notte a vivere nella Bellezza del Creato, un patrimonio mondiale dell'umanità.

Il countdown 10...9...8... ...3...2...1... Buon Viaggio a tutti!

E' la parola d'ordine di tutti i trailer, corriamo, competiamo, ma soprattutto viaggiamo, nella natura che ci circonda e nella natura del nostro corpo, della nostra mente e del nostro cuore.

Un viaggio in cui cerchiamo i nostri limiti, il nostro limite.

Quello del corpo e per questo ci prepariamo per mesi con 4 allenamenti di corsa alla settimana, di cui uno collinare, e 2 allenamenti per irrobustire la muscolatura addominale e delle braccia, che dovranno lavorare all'unisono con le gambe per spingere su quei bastoncini, per salire in cima a quelle vette, che ci aspettano.

Un viaggio dentro la nostra mente, stando oltre 22 ore con te stesso, senti solo i passi veloci degli altri atleti, il loro ansimare, riconosci dai passi, senza neppure voltarti, chi sta arrivando e che ritmo ha. Senza girarti gli indichi con la mano dove passare e lui (meglio, tutti!) ringraziano. I trail runners non sono competitivi, o meglio, lo sono con se stessi, ma non con gli altri. Tu vuoi che gli altri raggiungono lo stesso tuo scopo: concludere la gara!

Prima o dopo di te, non conta nulla. Qui conta l'umanità con cui ci si guarda, ci si aiuta, ci si sostiene.

Qui l'umanità, messa alla prova dalla fatica, è strabordante.

Siamo in viaggio. Caterina e Stefano si sbracciano per l'ultimo saluto. Gridano! Perché sono riusciti a vedermi in quella fiumana di atleti. Atleti che si sono iscritti nell'Ottobre di un anno prima, sapendo di dovere avere dei requisiti su queste distanze e poi sperando di essere sorteggiati: circa 4.000 richieste a fronte di 1.800 posti. E a Novembre ho saputo via mail che potevo esserci, anche io, in quella Piazza a fianco della Chiesa e passare sotto quel arco, con la scritta "LAVAREDO ULTRA TRAIL".

La montagna ci accoglie in una notte fresca, dopo i giorni di attesa, angustiati da un caldo torrido.

La strategia è semplice: corri veloce finché la notte ti rinfresca e finché il sole non sorgerà a riscaldare ogni cosa.

Primo obiettivo: arrivare a Cima Banche, la base-vita (cioè dove ti hanno portato un sacco, con gli indumenti che

cambierai per la seconda metà di gara, con i gel e barrette che ti serviranno ed una giacca a vento, nel caso le previsioni meteo cambino e ci siano avvisaglie di temporali di calore).

Guardo l'orologio e mi stupisco: sono già passate due ore, fatti 14 km e mi sembrava di essere da poco partito. La notte ovatta tutto, anche il tempo. Si è in un'altra dimensione, insieme a 2.000 persone, tutte con la loro lampada frontale, che come tante lucciole, si sgranano nei tornanti delle salite, creando un effetto scenico unico! La Bellezza riempie la mente, che non pensa alla fatica o a quanto dista il traguardo. Sarebbe una follia solo mettersi in quella condizione mentale.

La sera prima ad un incontro con Michele Graglia, ultra runner nelle condizioni estreme, diceva: "non penso al passato, non penso al futuro, mi gusto l'attimo che sto vivendo perché è unico".

Al 42esimo km albeggia e davanti a noi si apre il lago di Misurina, in cui si tuffano le prime cime dolomitiche, che esplodono con il loro colore unico, il rosa! Qui mi raggiunge Davide Belotti, un ragazzo fortissimo, amico dei Gipigioni. Corriamo per qualche chilometro insieme. Poi si allontana e ci ritroveremo al Rifugio Lavaredo.

Siamo già sotto le 3 Cime, ma occorre un ultimo sforzo per raggiungere la forcella, in mezzo alla neve, che fortunatamente si è sciolta per tempo: fino a 3 settimane ce ne erano ancora 3 metri!

Raggiunta la forcella, lì scatta la foto, che sognavo da mesi: il mio faccione con dietro le 3 Cime di Lavaredo, il simbolo della LUT, la Lavaredo Ultra Trail! Questo mini traguardo è raggiunto.

In gare così lunghe, ti devi dare dei micro-obiettivi: andiamo a vedere quel posto, stiamo in compagnia di questi runner simpatici, e così via. Solo così puoi pensare di vivere positivamente tutta questa fatica.

Ora parte una bella discesa di oltre 10 km che ci porterà dopo altri 6 km di salita non durissima, ma poco corribile, fino alla base vita del 66esimo km.

Ci arrivo dopo 10h37'. Va benissimo! Avevo stimato un tempo tra le 10 e le 11 ore.

Mi cambio tutto, compreso le scarpe. Mangio una buonissima pastina, capelli d'angelo, per l'esattezza, e via!

Perfetto! 15 minuti di stop, come previsto. Mi incammino, telefono a Caterina e faccio pipì en plein air (a volte succede, caro Pier, anche a me!).

Ed ora attacchiamo un'altra montagna dura con 800 mD, segue una discesa e a metà troviamo l'ultimo ristoro, prima di quella che si chiama la "Val Travenanzes", da me ribattezzata la "Valle di Mordock".

Vi entro alle 12.30. Lunghezza: 10 km. Dislivello: 1.800 mD. Ne uscirò dopo QUATTRO ORE!!!

Fortunatamente in compagnia di Matteo di Parma: siamo stati l'uno per l'altro un angelo custode.

Difficoltà principali: la valle è tutta al sole e la fai quando il sole è a picco. Non ci sono ristori, ma devi bere e bagnarti con le cascate numerose dei ghiacciai. Mai acqua così gelida è stata gradita.

MA....ad un certo punto la valle si apre ed il greto di un fiume largo un centinaio di metri con migliaia di rivoli si apre davanti a noi. Lo guadiamo decine di volte. Le scarpe bagnate per un runner sono un flagello: vesciche assicurate! Ma non sarebbe la leggendaria LUT, se ti facesse mancare qualcosa.

Alla fine ne usciamo, e puntiamo verso il Col Gallina, 95 km dal via, cercando di tenerci sempre bagnati alle varie fonti ed abbeveratoi lungo la strada.

Qui mangio il secondo piatto di pastina, che insieme a gel, barrette, frutta secca, frutta varia, mi permetterà di concludere la gara senza problemi intestinali. Uno dei più alti motivi di ritiri in queste ultra corse.

Ora ci attende un gruppo di salite cazzute, al rifugio Averau e poi alla forcella Giau. Da sole sarebbero già impegnative in una gita domenicale, figuriamoci se ti arrivano sui denti dopo quasi 100 km e 18 ore in cui stai combattendo con corpo e mente.

E' il momento del terzo fattore, quello che ti porterà al traguardo: il CUORE!

Nella salita si forma un trenino di 7-8 atleti, saliamo con un buon ritmo. E' talmente ripida, a volte in due ali di neve, con in mezzo un sentierino di neve marcia, largo 20 cm, che mi focalizzo solo sulle scarpe di chi mi precede: ricordo che sono azzurre, uno spiraglio di cielo quaggiù, che mi porterà lassù.

Quando arriviamo all'Averau, una gradita sorpresa: un fantastico succo di mirtilli! Mi ci sto per avventare quando il cronometrista mi richiama a validare il pettorale con la sua pistola. "Vuoi essere squalificato?" Risposta "ma secondo te sono in grado di intendere dopo questa salita, è un'ora che non guardo oltre le scarpe a 50 cm da

me!”.

Timbro, bevo e mi butto in discesa...butto! Un muro argilloso su cui tendo di farmi scivolare.

Alla fine in 120 km avrò “assaggiato” ogni tipo di terreno: che esperienza!

Fatto il Giau e relativa discesa, siamo al km 102. Ma oramai conosco gli organizzatori, anche se sulla cartina, sembrano le salite impegnative finite, ne compariranno ancora due: degli strapponi, in cui tirarsi su con i denti, quando tu già pensi che faresti fatica a fare le scale di casa alle 19 di sera, dopo 20 ore che stai “menando, menando, menando”.

Al 107 km si scollina ed ora inizia la discesa su Cortina. Finita? Illusi!! La discesa nei primi 7 km è nel bosco su pietraie e radici di alberi. I flessori delle cosce iniziano a gridare pietà, ma soprattutto le piante dei piedi non ne vogliono più sapere di sbattere a terra. Penso siano delle vesciche, ma in realtà sono i piedi quasi tumefatti dai 120 km.

Ok, non è la prima volta, convivere con il dolore, pensare che l’obiettivo è vicino e che Caterina e Stefano ti aspettano all’arrivo.

Si va in modalità sopravvivenza. Un passo, una fitta di dolore, un altro passo ed un’altra fitta. Avanti, sempre avanti, mai fermarsi. Un passo in meno al traguardo.

Siamo ai meno 10 km: dove inizia il count-down tanto agognato! Ma occorre avere pazienza, ascoltare il proprio corpo, alleggerire la mente ed è il momento di andare oltre.

Sarebbe stata la mia corsa più lunga. Finora mi ero fermato a 103 km.

Quella con più dislivello. Finora ero arrivato a 4.000 m.

Quella con più tempo necessario a concluderla. Finora ero arrivato a 15 ore.

Ora era arrivato il momento.

All’ultimo controllo pettorale ed orario a meno 6 km, una bella notizia: restano 3 km di sterrato scorrevole e 3 di asfalto in Cortina.

Ok! È tempo di tornare a correre! Come se non ci fosse un domani, il corpo è solo dinamica, i muscoli urlano, ma tu più di loro! Voglio quel corridoio di arrivo, quelle persone festanti, che ti urleranno “bravo! Bravissimo!”. Sono in paese: ogni persona incita tutti! Non i primi che sono arrivati 10 ore fa: runners mostruosi!

Entro in corso Italia, sono le 21.30 di un Sabato sera, straborda di gente. Tutti gridano. I bimbi e non solo, ti danno “cinque” e tu corri veloce, come se fossi partito in quel momento.

Gli ultimi 200 metri sono transennati con i pannelli degli sponsor che vengono percossi dalle persone presenti: un caos totale. Ed io arrivo con i bastoncini a “V” nella mano sinistra e con le dita della destra a “V”.

E’ una vittoria dopo mesi di sacrifici per me, per Caterina che esplode di gioia e a cui dedico la gara nel giorno del suo compleanno, per Stefano che è orgoglioso del suo papà e che ha gustato un grande avvenimento sportivo.

Un grande viaggio, una esperienza scolpita per sempre nel corpo, nella mente e nel cuore!

Un grosso grazie ai miei amici Gipigioni che mi hanno sostenuto in questi anni, fatto conoscere la bellezza dello Spirito Trail, che mi hanno seguito nel corso della gara, sostenendomi a distanza! Io so che siete sempre con me.

Forza GPG! Orgoglioso di avere portato questa divisa per 120 km, 5.800 mD+ e 22h32’. Siete unici!

Giuseppe

postato da Comigius il 30/06/2019 20:30