

"Ultra Trail Lago d'Orta" ("UTLO") 2019

Giuseppe

@UTLO2019

Lunedì mattina. Venerdì ore 23.00 è la data.

Di cosa? Un'altra avventura. La terza questo anno. Una 100 km!

Dove? Omegna sul Lago d'Orta. E' la UTLO, Ultra Trail Lago d'Orta.

Perché? Le motivazioni sono diverse, mutevoli, enormi, dal senso della vita ai 5 punti ITRA (International Trail Running Association) che mi permetterebbero di tentare l'iscrizione alla UTMB, l'Ultra Trail du Mont Blanc. Una delle corse internazionali di trail più ambite da un trail runner. Quasi una finale della Coppa del Mondo di Calcio.

E' Lunedì ed il meteo è una tregenda greca: temporali su Omegna a partire dalle 23 di Venerdì.

Mi preparo da metà Luglio, subito dopo 2 settimane di riposo post-LUT, che doveva restare il principale obiettivo dell'anno, poi è arrivata questa tentazione. Perché non provarci? Ed allora sotto con corse, esercizi di forza, stretching, stability, gare preparatorie ed interlocutorie... sperando di evitare l'infortunio guastafeste.

E' lui, eccolo lì, il meteo! Normale! Per uno sport che si svolge all'aperto in territorio montuoso a metà Ottobre, cosa ti aspetti, il sole di Cortina di fine Giugno? Ricordo ancora le 12 ore a lottare e scivolare nel fango del Trail del Cinghiale dello scorso Novembre. Una vera fatica, in mezzo a boschi, al buio, a scivolare su ripidi pendii. Un delirio!

Trasformerebbe la corsa in una gara di sopravvivenza ed aumenterebbe di molto i rischi.

Ed allora? Occorre aspettare. Le previsioni in montagna cambiano in continuazione. Diventano attendibili, a volte, a meno di 24 ore.

Lasciamo che questi ultimi giorni scorrano e Giovedì mattina si deciderà.

Giovedì mattina. Ore 6.00. Sveglia. Uno sguardo a 4 siti di previsioni e poi la conferma da quello dell'Aeronautica.

Assenza di temporali, ma pioggia per quasi tutta la durata della gara. 24 ore di pioggia e a 1.700 m in montagna? Come sarà? E chi può dirlo, dipenderà dal meteo, dal terreno, dalla testa, dal corpo, e da tanti altri fattori, che creano sempre l'imprevisto. E' questo il fascino di queste gare: conoscere il proprio corpo, vincere i pensieri negativi che frullano nella mente, essere pronti a risolvere situazioni, essere concentrati ad ogni passo, ad ognuno di quei 130.000 che ti porteranno al traguardo.

Bisogna decidere, ORA! La decisione è presa: si parte! Occorre prenderla con qualche ora di anticipo perché nelle ultime 24 ore devi entrare nel mood della impresa con te stesso. Riguardi i video su youtube, ristudi il percorso e le altimetrie. Cerchi di stimare dove ti troverai a passare di giorno e dove di notte. Poi c'è da preparare tutto il materiale per la partenza e per la base vita intorno al 60esimo km, per cambiarsi completamente e con la pioggia è decisiva.

Venerdì ore 17.45. Saluto Caterina e i ragazzi. Destinazione Omegna.

Raggiungo il villaggio in poco più di un'ora e mezza. Paese piccolo, di gran fascino, e difficoltà a parcheggiare ma fortunatamente trovo posto su dei tornanti, dove una strada pedonale ripida mi porta a poche centinaia di metri dal via.

I soliti rituali: ritiro pettorali, cena con pasta, arrosto, crostata e birra, poi ritorno alla macchina per sdraiarmi un'oretta, prima di prepararmi per il via.

Alle 22 consegno la seconda borsa che mi verrà portata ad Arola, al campo base di metà gara.

Attendo Angelina e Mike, che sono arrivati nel frattempo. Loro correranno la 60 km, la distanza classica della UTLO, con cui la gara si era fatta conoscere, prima di introdurre gare più lunghe che nel 2019, si presentano per la prima volta sotto forma della 100 km e della 140 km.

Mi sostengono e mi incitano fino al via. 3...2...1...via! Sono pronto! Sono le 23. Non piove (ancora!) ed attraversiamo in processione le vie di Omegna con tanta folla ad incitare i quasi 400 temerari della 100 km.

Un paio di chilometri per sgranchirsi le gambe e poi si attacca il Mottarone salendo fino a 1.460 m, partendo dai "soli" 250 m sul lago in 5 km.

All'attacco del sentiero, faccio per fissare i bastoncini, ma non esce il primo elemento. Provo con le unghie, tiro, li torco, niente da fare. Prima salita, niente bastoni! Che cretino! Ho provato tutto e non ho provato se fosse a posto il blocco. L'ultima volta sono stati riposti dopo averli lavati e si sono ossidati. Ed ora? Mi barcameno fino in cima che raggiungo dopo 1h30', di buon passo, mentre inizia una pioggerellina gelida, immersi in una nebbiolina, che rende l'arrivo al rifugio affascinante. Ma io devo risolvere il problema dei bastoncini. NON posso fare 6.200 m di dislivello senza bastoni.

Mi piombo nel rifugio, chiedo una pinza. Trovo due angeli del soccorso alpino. Mi dicono non puoi ripartire senza! Cercano e trovano la pinza. Uno si sblocca, l'altro si rompe. Suggerisco: avete del nastro adesivo? Si trova anche il nastro ed entrambi sono funzionanti. Un miracolo.

Uno dei due si scusa che abbia perso 6-7 minuti! Solo gli uomini di montagna, capiscono l'adrenalina di un atleta ed il suo desiderio di andare avanti.

Esco dal rifugio e qui, dopo essermi fermato più del dovuto, in un attimo mi si gela il sudore e la pioggia addosso.

Un freddo violento mi entra nelle ossa. Cosa faccio? Se non ti passa ti devi ritirare, sono partito con l'idea che l'assideramento fosse una forte criticità in quota. Resta solo una cosa da fare: CORRI, RAGAZZO! Il terreno è infido.

Lampada e nebbia non vanno d'accordo: le goccioline sospese creano una barriera bianca davanti agli occhi. Ci vuole tanta sensibilità nei piedi, nel corpo e non avere paura. Le gambe sono ancora fresche. Dopo pochi minuti il calore del corpo allontana il freddo ed allora si va avanti.

Dopo un lungo giro in mezzo ai boschi, si ritorna ad Omegna. Siamo intorno al 23esimo km e credo siano quasi le 3 di notte. Oramai una buona media è restare intorno ai 5 km/h.

Bevo, mangio una crostata, più avanti un gel, ed ora prepariamoci alla parte più dura: la salita al Mazzuccone (1.424 m) ed al Passo della Croce (1.640 m). Fortunatamente la mattina del Venerdì una mail annunciava che la via che avrebbe portato a scendere dal Mazzuccone a fondo valle per poi risalire al Croce è inaccessibile per torrenti esondati e smottamenti. Quindi si andrà dall'uno all'altro restando in quota. Grazie a Dio, 600 mD+ in meno e 8 km in meno in questo (perché vedranno bene di recuperarli dopo!).

La salita è dura e costante. Si arriva sul Mazzuccone nel buio, nella pioggia finissima e con tanta nebbia. Più si sale e più compaiono rocce da superare gattonando e catene (ma come? Tutti gli organizzatori mi avevano detto che non c'erano tratti esposti). Fortunatamente il balissaggio (indicazioni orizzontali e verticali) è impeccabile e lo sarà per tutti e 100 i chilometri. Pallini a terra con vernice arancione, catarifrangenti bianchi sulle piante e sui rami e bandelle di plastica nelle zone con passaggio previsto di giorno con la luce, oltre a tanti cartelli da un metro per un metro a sfondo giallo e freccia direzionale.

Quasi in cima vado però, passando una roccia, verso sinistra. Non vedo più segnali. Sono 3 metri, non di più, fuori dal percorso, ma la visibilità è scarsa. Aspetto il ragazzo che mi segue, che mi indica la direzione giusta. Mi guardo attorno ed abbiamo burroni a sinistra e a destra. Terreno bagnato su roccia. Occhio, ragazzo! Anche se sono le 5 del mattino e della luce dell'agognato sole, non vi è traccia, occorre vigilare!

Scampato pericolo, si sale al Croce, qui è noto che essendo fuori dalla vegetazione è sempre sferzato dal vento.

Siamo nell'ora più fredda del giorno ad oltre 1.600 m, e la pioggia ti punge il viso come piccole punture di ghiaccio. Non fermarti, tieniti caldo!

Arrivo in cima e trovo dei volontari stoici, che nel gelo e alle prime luci dell'alba, hanno organizzato un gazebo e ti offrono da bere. Mi dispiace rifiutare ma con la giacca zuppa, devo scendere velocemente da lì e soprattutto non fermarmi. Sento ancora quella brutta sensazione di freddo nelle ossa. Bravi ragazzi! Li ammiro, li ringrazio e mi butto in discesa.

Discesa che porta all'Alpe Sacchi, dove mi gusto il mio primo brodo di giornata, con qualche pezzettino di carne e verdura. Il classico: prima inizi col cucchiaino, poi dopo 2-3 cucchiainate, te lo ingurgiti come se stessi bevendo un bicchiere d'acqua. Credo che mai abbia gustato i sapori così esplosi nella mia vita, come quando "bevo" la pastina o la zuppa durante una gara di trail. Che gioia la vita!

Fuori mi attende una breve salita al Novesso di 200 m di dislivello e poi giù al campo base. Devo arrivarci velocemente. Sono troppo umido, bagnato, sento la necessità di cambiarmi. Sto intanto correndo con due ragazzi di 10 e 20 anni più giovani, uno dei due è di Finale Ligure. Ci raccontiamo dei trail in Liguria e così arriviamo velocemente ad Arola.

Organizzazione eccezionale. Ritiro la mia sacca, mi cambio completamente, comprese le scarpe. Mi sento rinato. Seconda pastina di riso. Che delizia! E poi si scende fino al Lago, dove mi aspetta la vista dell'Isola di San Giulio.

Quanti ricordi! Da piccolo ogni anno venivamo a festeggiare l'onomastico dello zio Giulio e ci andavamo su delle piccole imbarcazioni. Che avventura per un bambino...ed ora dopo 50 anni sono qui a dedicargli questa gara, ad un uomo che mi ha accompagnato nei primi 16 anni della mia vita, con tanto amore. E' per te questa fatica, ovunque tu sei! Grazie Signor Giulio!

Lasciamo il lago ed attacchiamo la penultima salita verso Grassona, poi Cesara, ma il pensiero va all'ultima salita, l'Alpe Berru, ripida fangosa, il fango è ovunque perché nel pomeriggio si scatena una pioggia a tratti intensa. E' il momento di tenere, ma mentalmente sai che è l'ultima vera barriera che ti separa dal sogno, da quella pedana su cui salire ed alzare le braccia al cielo. Quindi spingi e sali, sali e spingi.

Ci sei, la faccio con un nuovo amico, Alfredo di Catania, ci siamo! In cima tanta acqua dal cielo e vento gelido, occorre correre. Alfredo arranca, vorrei arrivare insieme al traguardo. Lo sostengo, ma niente vuole camminare. Sto assieme, poi quando mi dice "vai!", lo saluto ed allungo. Devo correre, ma non per il tempo, inteso come crono, ma per tempo, inteso come meteo. Devo assolutamente tenermi caldo.

L'acqua ora scende a secchiate. Fortunatamente la discesa non è complessa, quasi carrabile, ma ora il fango è ovunque, anche 20 o 30 cm profondo. Si slalomeggia, ma si resta in quota. Attraverso 5 o 6 torrenti. Piedi nell'acqua gelida. Un impulso diretto al cervello. Una scarica che ti sveglia! Ma il freddo ai piedi passa dopo 3, 4 passi. Ora l'importante è tenersi in moto e caldi, mai camminare. Facile a dirsi, ma dopo 90 km anche i muscoli flessori reclamano tregua.

Fortunatamente tutto bene a livello muscolare, continuo a correre fino alla diga. Qui l'ultimo delirio: 800 metri ripidi di puro fango liscio! Perché farla? Che senso ha ai fini della gara? Solo per sopravvivere, solo attenti a non farsi male. Scendo aggrappato ai rami. Nulla mi può fermare.

Finalmente gli ultimi 3 km lungo il lago, sul marciapiede, che ha tutte le pendenze sbagliate ed è inondato di pozze d'acqua giganti. Oramai acqua dal cielo, acqua per terra, ed io che mi "involo" coi passetti rapidi di un pulcino, verso la fine del viaggio. Sono le 19.30, sono in viaggio da 20.30 e laggiù c'è Omegna, c'è il traguardo.

Alza le mani, ragazzo! Te la sei guadagnata! Quella medaglia con scritto "UTLO 2019 – 100 km" è tua!

Nel cuore tante emozioni, nella mente tanti ricordi, nella vita una grande esperienza di amore, di fatica, di incontri, di paure, di gioie, che solo un grande trail ti può dare.

Grazie, Omegna, "the dream never ends"!

Giuseppe

postato da Comigius il 21/10/2019 07:24