

## "Livigno Sky Marathon" 2019

Marco T.

LivignoSky Marathon:

ciao a tutti, sabato ho corso questa bellissima sky, anche se il percorso originale era impraticabile, e stato creato per l'occasione un percorso alternativo meno alto come altimetria, quello originale toccava i 3000mt invece questo si fermava "solo" a 2500mt, ma con un dislivello più impegnativo.

Il luogo di partenza non è cambiato rispetto agli altri anni, il percorso al posto che salire sul monte Mot (li ci andranno quelli della gara lunga), si è saliti sul monte della vallata opposta, salendo verso il Crap da la Parè, proseguendo fino alla zona "Crapene" 2450mt s.l.m., per poi ridiscendere in Val Tort e imboccare il sentiero che porta alla strada della Val Alpisella sino a raggiungere il Ponte delle Capre. Proseguendo per il "Bosc dal Restel", fino alla base del monte Mot, a questo punto le gare si dividono e la corta, cioè la mia, devierà verso la zona Calcheria, baite di Luleta, Tagliede e arrivo in centro.

La mia gara per quanto riguarda la prestazione, mi ha un po' deluso, già dal riscaldamento percepivo troppo affanno, anche se mi dicevo che poi romperò il fiato, ma a quell'altitudine se non sei abituato è un po' difficile, di fatti me lo sono tirato a dietro per tutta la gara.

La prima salita lunga e molto in pendenza, è durata quasi un'ora dove siamo passati da 1800mt a 2450mt s.l.m., un panorama mozzafiato dove ho anche scattato delle foto di tutta la vallata livignasca.

Inizia una discesa molto difficile, un primo tratto addirittura sulla neve, dove puntualmente sono scivolato, poi un sacco di fango procurato dallo scioglimento della neve a monte che mischiandosi con il prato era diventato un pantano e uno scivolare continuo, a valle il ristoro e poi tutto un sentiero che porta a Livigno ai piedi del Mot, sono passati 14km dei 18km in totale, sono cotto e sono consapevole che manca poco, ma non ho fatto i conti con l'ultimo strappetto un calvario unico, una pendenza da vertical in numeri vi dico 300mt d+ in meno di un chilometro, non vedevo l'ora che finisse.

Arrivato in cima si ovviamente si scende per il paese ricalcando il percorso originale e conoscendolo prendo il mio ritmo e arrivo con qualche accenno di crampi al traguardo, dove ad aspettarmi c'è sempre Manuela che mi scatta la foto di rito.

Gara molto bella e organizzazione fantastica, pasta party, anche se non c'era pasta ma un bel vassoio con polenta costine e formaggio e un bel birrozzo per recuperare le energie.

Chiudo qua penso di aver raccontato tutto e pensiamo alle prossime gare....

M3S

*postato da MarcoTre il 17/06/2019 21:36*