

## "Giir di mont" (5 e 7 agosto 2017)

Pierangelo

@Pre GdM:

Ho scaramanticamente preparato la borsa e il "materiale" (k-way in primis...) per il tanto atteso "Giir di mont" di domani a Premana, già, perchè, vedendo le previsioni meteo (ormai assestatesi in modo che peggiore non si può), con i temporali forti/grandinate previsti sin dalle 6 di mattina... che continueranno poi per tutto il giorno... non c'è molto da stare allegri.

Se si tiene conto che Premana è la partenza (a 1000mt di quota) e che la gara si sviluppa tutta tra i 1500 e i 2050mt... non potrà che essere ancora peggio (leggi fulmini).

Anche stavolta si ripete il meteo esattamente come al mio "Cervino"... bel tempo tutta la settimana (sabato compreso)... poi domenica tempo di m... e da lunedì ancora bel tempo.

Non so se sia la classica ben nota "nuvolona" di Fantozzi o altro, sta di fatto che un "due su due" di "sfiga" su due belle corse in altura a poche settimane di distanza ha davvero dell'incredibile.

Molto probabilmente quindi la gara verrà ridotta nel percorso o, forse, anche rinviata al lunedì... perchè essendo valevole come "WMRLDC" (cioè Campionato Mondiale di Corsa in Montagna Long-Distance), non credo che potrà essere annullata del tutto.

Io sono comunque pronto e attendo notizie da AntonioS, che oggi pomeriggio sarà già a Premana e raccoglierà qualche "anticipazione", poi, vedrò e deciderò cosa fare domattina alle 5... male che vada, ripiegherò sulla bella e tosta corsa di Strozza... con tanta nostalgia del mio tanto amato "Giir di mont"...

Ripeto, ma che cazz... di sfiga nera!!!

*postato da Pier il 05/08/2017 12:05*

@Giir di mont:

eccomi qui a cercare di raccontare questa mia gara di ieri, che ho corso e orgogliosamente concluso per la quarta volta su 4 "tentativi", il che significa aver sempre passato tutti i "cancelli", in particolar modo il secondo di "Alpe Premaniga" al km 23, che (per i runners "normali" come me) rappresenta un vero ostacolo, tanto che ne "ferma" sempre diverse decine.

Anche ieri, nonostante fosse stato "allungato" di 20m (a 5h) ha fatto parecchie "vittime" perchè le pazzesche condizioni meteo (che poi andrò a raccontare) hanno reso la gara ancor molto più dura di quello già normalmente è da "asciutto"... con i suoi 2400mt D+ su "solo" 32km e tre salite (con relative discese) con pendenze disumane (con tratti al 40-50%!).

La prima cosa da dire è che la manifestazione di ieri è stata una edizione che rimarrà "unica" e inimitabile nella sua storia e in quella dello "Sky-Running"... perchè era valevole come "WMRLDC", cioè "Campionato Mondiale di Corsa in Montagna per la Lunga Distanza".

Erano quindi presenti gli atleti più forti nella specialità di tutto il mondo, a squadre nazionali di 4, sia maschili che femminili.

Vederli tutti lì insieme a noi, soprattutto nell'immediato pre-gara, che si riscaldavano e si facevano i "selfie" come facciamo tutti noi prima di partire è stata una cosa veramente gradita e insolita. Si andava dalle formazioni europee a quelle americane, Messico, Nuova Zelanda, etc. Mi ha particolarmente colpito la squadra femminile della Slovacchia... davvero simpatiche e... non solo, soprattutto la numero 47...

Super-emozionante è stata poi la loro "Chiamata/Presentazione" da parte dello speaker, squadra per squadra, proprio mentre noi eravamo già lì pronti per partire, 5m dopo di loro.

Anche il contorno è stato notevole, oltre alla solita miriade di spettatori c'erano bandiere italiane a ogni finestra e soprattutto una marea di stranieri ad assistere e tifare.

Insomma, credo che già quella emozionante mezz'ora prima della partenza abbia da sola già ripagato il costo dell'iscrizione.

Anche l'organizzazione è stata su livelli eccellenti, ancor di più del solito, con 500 addetti/volontari e una accurata sistemazione logistica che, in quel paesino montano tutto arroccato, dalle stradine strette e pieno di scalini, ha permesso a tutti (Top Runners e amatori) di non avere alcun tipo di problema.

Il "pacco gara" è stato a dir poco strepitoso e anche quello, da solo, ripaga del costo... non solo coltelli e forbici (per i quali Premana ne è famosa in tutto il mondo) ma anche formaggi vari in una carina borsetta termica, maglietta, etc.

Un'altra scelta molto intelligente degli organizzatori è stata quella di non far disputare la consueta "Mini-Sky" da 20km (rinunciando così a parecchi soldi) ma consentendo ai 500 atleti (dei quali 100 "Top") di potersi "Muovere" senza problemi, sia prima che dopo la gara.

Io, prevedendo un gran casino per il "WMRLDC", ho anticipato la partenza da casa e alle 5 ero già in macchina... senza un filo di traffico sono arrivato a Premana in meno di 1h30m e, con mia grande sorpresa (e gioia) sono stato fatto passare dal posto di blocco che fermava tutte le macchine (qualche km prima del paese) per farle posteggiare nella zona industriale e poi salire con le navette.

Ho così messo la macchina nel campo sportivo, a ridosso della zona ritrovo (con borse/pranzo/docce/premiazioni etc.).

Mi son detto "che fortuna"... anche perchè il meteo sembrava "tenere", nonostante qualche nuvola sui monti che poi si sarebbe fatta sentire...

Già il meteo... dopo il "Mondiale" è stata senz'altro l'aspetto più importante e tecnicamente decisivo di questa gara, soprattutto nelle lunghe e ripide discese pietrose.

Partiamo ancora tutti asciutti e felici ma, dopo pochi minuti, mentre scendiamo a fondo valle per attraversare il torrente e poi risalire, un tuono improvviso e tremendo sembra squarciare la valle, rimbombando tra i vari versanti che ci sovrastano. Poco dopo inizia a piovigginare, non però in modo forte, tanto che la cosa è addirittura piacevole, andando a rinfrescarci dalla umidità presente nei boschi, mentre saliamo verso il 1° ristoro di "Alpe Chiarino" (1600mt circa), che raggiungo dopo 1h05m, più o meno come i "passaggi" dei miei precedenti "Giir di mont". Ho infatti deciso di non forzare e di aspettare gli sviluppi del meteo, anche se la mia idea di battere il mio "PB" (che è di 6h23m) è già stata scartata da tempo.

L'allungamento di 20m dei due cancelli orari mi permette quindi una miglior gestione della corsa e della fatica, convinto che, almeno stavolta, non dovrei avere difficoltà a passarli, almeno che il meteo non si metta male...La pioggia smette ma, anche se è stata poca, ha già reso scivolose le pietre, che sono presenti praticamente per oltre 30km sui 32 del percorso (a parte il primo km e gli ultimi 500mt in paese).

Le nuvole aumentano sempre di più così come i brevi scrosci d'acqua, che però, sino a quel momento, non creavano grossi problemi.

Mentre iniziamo la seconda interminabile e durissima salita che porta dai 1200 dell'Alpe Vegessa ai 2050mt della "Bocchetta del Larecc" (punto più alto e spettacolare di tutta la corsa) inizia a piovere in modo consistente e quindi mi metto subito il K-way prima che...

Dopo pochi minuti il diluvio universale... per fortuna lunghi tratti erano nel bosco e c'era un po' di riparo (anche dal vento sempre più forte), anche se, per via anche delle nubi, la visibilità era parecchio ridotta. Il sentiero è ripidissimo, ovviamente tutti camminano a fatica, passo dopo passo, mentre un torrente di acqua scende dalla "Traccia" del nostro sentiero... penso "qui si mette male"... anche perchè si faceva molta più fatica del normale per via della pesantezza (di tutto quanto) e per via del relativo tempo-gara che inesorabilmente si allungava.

Usciti dal bosco si arriva a un solitamente splendido tratto di cresta, con due vallate sui lati e l'imponente "Larecc" proprio di fronte... stavolta invece l'effetto è stato parecchio diverso...

A parte le nubi che oscuravano il panorama e nelle quali eravamo immersi, un vento freddo e sferzante ci colpisce quasi d'improvviso... ovviamente ce l'abbiamo lateralmente e questo non è molto piacevole... visto che il sentiero era stretto, pietroso, scivoloso e che di lato c'era la vallata...

Finita la suddetta "crestina" si imbocca la traccia sul versante del Larecc, dura ma solitamente molto panoramica... oggi invece non si vede quasi nulla, nemmeno il gonfiabile lassù, dove si "scollina" e normalmente c'è pure la musica a palla, con lo speaker che incita tutti i podisti che stanno salendo... oggi invece nulla di tutto ciò.

In compenso i piedi sono continuamente immersi in un rivolo consistente d'acqua che scende vorticosamente, creando così problemi di appoggio e stabilità, rendendo sempre più dura e difficoltosa la salita.

Ammetto che a un certo punto, mentre oltre all'acqua gelida in testa mi batteva anche la grandine (che per fortuna era piccola... perchè scaramanticamente non mi ero portato il cappellino...), ho anche pensato di fermarmi una volta arrivato alla bocchetta, anche perchè, ben conoscendo la ripidissima discesa subito dietro... già mi immaginavo come si sarebbe scesi...

Finalmente, tra le nubi che si muovono velocemente, spinte da un vento sempre prepotente, vedo la sagoma del gonfiabile e del ristoro... e sento lo speaker che urla "dai, forza, siete grandi, etc.) e quindi mi rincuoro un po'.

Arrivo al ristoro dopo 3h18m, circa 10-15m in più delle altre volte... e, vista la discesa che mi aspetta, in quelle condizioni poi, se perdo altri 5/10m metto a rischio il mio passaggio all'ultimo cancello... cazz...

E'una situazione totalmente differente dalle altre volte, quando c'era sempre il sole ed era un punto a dir poco magnifico. Vento, freddo, nubi, pioggia... un addetto dice che tra poco dovrebbe arrivare l'elicottero... io penso... ma come cazz... farà mai?!?!? Mi viene quasi voglia di chiedere un "passaggio" ma con quelle condizioni... molto meglio scendere a piedi... e così faccio.

Mi butto quindi giù dal sentiero cercando di saltellare in agilità ma la cosa è tutt'altro che semplice... si scivola ad ogni passo e a lato... c'è un versante scosceso... che per fortuna le nubi ne nascondono il fondo... ma io lo conoscevo comunque molto bene.

Iniziano anche i soliti dolorosi indurimenti all'interno coscia, dovuti al cambio repentino di pendenza, quindi... è sempre più difficile e... doloroso...

Riesco miracolosamente a non ruzzolare mai e, finalmente, la discesa "vertical" finisce... siamo tornati a fondo valle ma il sentieri sono ancora in gran parte rocciosi e quindi scivolosi. Occorre fare molta attenzione e questo comporta una tensione muscolare che richiede un caro prezzo da pagare... soprattutto per me che, normalmente, uso le discese per recuperare e sciogliere e gambe... stavolta invece... niente cazzeggio... mai, nemmeno un attimo!

Smette di piovere ed esce anche un piccola occhiata di sole e quindi mi tolgo il k-way e lo ripiego... errore quanto mai fatale...Arrivo così alle soglie della terza e ultima salita che porta , quella forse più ripida di tutte e la più dura, che porta dai 1100mt dell'Alpe Rasga agli oltre 1400 dell'Alpe Premaniga (dove c'è il cancello delle 5h).

Sono "solo" circa 400mt D+ ma... arrivano dopo aver già fatto due salitone pazzesche e, soprattutto, ha una pendenza che raggiunge in alcuni tratti il 50%...

Ovviamente si cammina a fatica piano piano, passo dopo passo con le cosce doloranti e, come se non bastasse, quella spada di Damocle del cancello... che palle... proprio come le altre volte, anche se stavolta di 20m più "largo"!

Ho gestito la mia gara per cercare di passarci non proprio al limite ma nemmeno troppo in anticipo e infatti vi passo 4-5m prima.

Dopo quel ristoro la salita prosegue, prima ancora ripida e poi più blanda, verso l'ultimo alpeggio (Deleguaggio a 1600mt). Qui le nubi che erano piano piano tornate a riavvolgermi diventano sempre più nere... il vento aumenta d'intensità e, proprio mentre inizio la ripidissima "Picchiata" verso l'arrivo ritorna la pioggia... sempre più forte... poi a scrosci mista grandine... ancora peggio che quella sul Larecc...

Il sentiero è ripidissimo e pietroso, in pratica occorre saltellare da una pietra all'altra, si scivola in un modo pazzesco e, come se non bastasse, si vede pure poco perchè a tratti c'è un buio incredibile.

Penso solamente a non cadere e quindi a non farmi male, uso la massima prudenza anche se diverse volte le soles scivolano via sulle pietre lisce... ma fortunatamente riesco sempre a "recuperare" la posizione e non cadere.

Nonostante io scenda molto lentamente (ma comunque correndo) supero alcuni podisti che invece camminano e si fermano spesso, specie dove il "gradone" è alto... talvolta 40-50cm e anche più...

A un certo punto ecco un altro tuono spaventoso, ancora di più di quello sentito dopo la partenza... ma questo fa paura perchè io ero dentro le nubi e vedevo pure qualche lampo... non me la sono fatta sotto ma quasi... e ho pensato ad Anna... con tutto quello che sempre mi ripete sulla mia "pazzia-montagna"...

Mi rendo conto che quella che sto vivendo è una situazione estrema e che sicuramente rimarrà nella mia "storia" podistica... e mentre saltello giù penso "se riesco a non cadere nemmeno una volta questo sarà il mio vero record di oggi!".

I km non passano mai... è una vera sofferenza non solo fisica per la fatica ma anche psicologica... la tensione e l'attenzione richieste sono altissime ma, alla fine, finalmente arriva la strada asfaltata!

Ora mi aspetta la "chicca" finale di questa gara... che sono gli ultimi 500mt in paese... in salita... dopo tutta quella discesa e sotto un'acqua ancora torrenziale.

I pochi spettatori sono tutti al riparo sotto tettoie... e fuori di un bar c'è una ragazza con l'ombrello che mi corre incontro e mi vuole riparare dalla pioggia... mi dice "ti accompagno sino all'arrivo"... il sorrido e gentilmente le dico di lasciar perdere tanto, per come ero fradicio, non mi avrebbe certo portato alcun beneficio... a 100mt dal traguardo c'è una grondaia satura di acqua dalla quale scendeva una vera cascata... e io mi fermo un attimo sotto simulando una doccia... con tanto di shampoo... faccio così sorridere alcuni astanti che mi stavano incitando e che vedendo questo mio gesto mi inneggiano ancora di più.

Taglio il traguardo... non c'è quasi nessuno, sono tutti al riparo sui lati, mi corrono incontro due ragazzine che mi tolgono il chip e fuggono subito via, dimenticandosi pure di darmi la maglietta (che ho poi comunque recuperato)... c'è AntonioS che mi attende da tempo... mi spiace davvero averlo fatto aspettare così a lungo ma lui è di un'altra categoria... oggi ha avuto però la fortuna/bravura (per essere arrivato parecchio prima) di fare la discesa finale all'asciutto, prima che iniziasse a piovere.

Io ho chiuso in 7h09m... il mio tempo peggiore in assoluto ma assolutamente "giustificato" dal meteo... ho impiegato circa 1h in più di quello che pensavo ma, viste le condizioni "al contorno" vissute, credo sia ancora poco, inoltre il fatto di non essere mai caduto una volta, questo sì che è il mio "record" di Premana!

Sono fradicio e infreddolito, andiamo subito a cambiarci e facciamo una doccia incredibilmente calda e "abbondante" che ci rimette (quasi) a nuovo.

Nella bella palestra facciamo in tempo ad assistere alle premiazioni di tutti i "campioni del mondo", sia individuali che a squadre, di tutte e categorie, con tanto di inni, coppe e applausi per tutti. Un'altra forte emozione che rimarrà nella nostra memoria, così come le tante vissute in questa giornata.

Un'ultima parola voglio esprimerla per l'organizzazione, come già detto davvero fantastica ma, in particolare per il numero incredibile di "gioventù" tra i suoi addetti, ragazzi/ragazze e pure tantissimi bambini, anche nei vari alpeggi tra i monti... tutti festosi che ti incitano e ti chiedono il "5".

Insomma, il "Giir di mont" per me è una gara unica, in tutti i sensi, tanto bella quanto impegnativa ma che mostra tutto quanto di bello e fantastico sia la montagna, non solo a livello paesaggistico ma anche a livello umano.

Grazie Premana!

Ora che ho fatto il "Poker" credo però che mi fermerò qui perchè la fatica stavolta è stata davvero tanta, forse troppa... ho sicuramente pagato caro sia il meteo infernale ma anche le tante "montagne" delle ultime settimane (Cervino, Pizzo Coca solo settimana scorsa più le varie MV e tapasciate "collinari").

Seguirò e "spingerò" però più gipigioni possibile a correre questa straordinaria gara, che riconosco non essere "roba per tutti" ma che, per chi ama la montagna e correre su sentieri ripidi e tecnici, almeno una volta va assolutamente "provata". Se poi, come successo a me, ce ne si innamora... allora poi ogni anno il suo richiamo diventa peggio di quello delle famose "Sirene" per Ulisse...

*postato da Pier il 07/08/2017 12:01*