

KEEP ON RUNNING! Luglio/Agosto 2013

Il mio lato "analitico" non può non fare due conti per vedere con gli occhi e non solo con le gambe i numeri di questo intenso periodo. Dal 13 Luglio al 24 Agosto 'soltanto' 13 uscite, di cui 8 allenamenti e 5 trail. In sostanza 456 km e 29400m di dislivello positivo (e negativo!) per un totale di poco più di 83h! Complici il bel tempo ed il periodo di ferie...Ma andiamo per ordine!

13-14 Luglio: Gran Trail Courmayeur – 80km 4500m D+

Prima edizione per questo trail, figlio del GTV: GranTrailValdigne, ne condivide alcune parti, alcune dai famosi UTMB e Arrancabirra e molte parti inedite. Dopo essermi pre-iscritto al CroMagnon 2014 avevo bisogno di alcuni 'requisiti', due trail oltre i 70km con 3500m D+ di cui almeno uno con passaggi oltre ai 2000m di quota. Le "Porte di Pietra" era uno dei due, mancava il secondo...e la scelta è ricaduta sul GTC, organizzato dai Courmayeur Trailer (organizzatori già di Arrancabirra e Tor des Geants), passaggi in quota di fronte al Monte Bianco...direi tutte le carte in regola! Come per le PdP ho coinvolto anche Fausto, entusiasta come sempre. Questa volta però ha dovuto dare forfait a causa di un'infezione al ginocchio, nonostante tutto decide di accompagnarmi ed il suo sostegno si rivelerà davvero prezioso. Sabato mattina, ore 5.30, siamo alla partenza. Il morale è alto anche se qualche dubbio ancora rimane...i crampi, che tanto mi hanno fatto pensare alle PdP, si ripresenteranno oppure no? L'unica arma che ho a disposizione è la pazienza, ovvero cercare (è sempre difficile!) di partire con molta calma usando il cardiofrequenzimetro per restare sotto all'ipotetico valore di soglia. Ore 5.59: il sole illumina già il Dente del Gigante e l'Aiguille de Rochefort, siamo tutti tesi, pronti a partire. Ore 6.00: preciso lo sparo dà il via alla corsa. Come al solito partono tutti "a razzo" ed io mi trovo nelle ultime file. Pazienza, regolo il passo, c'è tutto il tempo. Così, arrivato all'inizio della prima salita di 1500m D+ fino al Col d'Arp (la stessa del Tor...che differenza partire per 80k e 330k!), mi sono scaldato un po' e prendo un passo regolare che mi farà riprendere tantissime posizioni. La pazienza paga, le gambe girano bene e dei crampi nemmeno l'ombra. La parte successiva è spettacolare, in cresta, è difficile stare con lo sguardo fisso a terra per poter correre quando si ha di lato l'intero versante meridionale del M.Bianco da ammirare! Non mi dilungo sul tracciato, sempre tecnico su splendidi sentieri, a volte ripidi ed insidiosi, a volte dolci e tranquilli. 50 km sono tanti da descrivere così posso dire che dopo 9 ore e qualche momento di crisi raggiungo nuovamente Courmayeur, il ristoro principale e Fausto, che mi accompagna. Ho lo stomaco chiuso così mangio poco nulla, grave errore, e riparto in direzione del rifugio Bertone seguito da Fausto che, nonostante il dolore al ginocchio, mi accompagnerà per un lungo tratto, un aiuto davvero prezioso! Ora mi trovo in val Ferret, l'altra valle del M.Bianco, con molta fatica raggiungo il Bertone ma lo spettacolo che mi si para innanzi non ha pari, quasi si riescono a toccare le Grandes Jorasses. Le forze aumentano nuovamente. Poi il rifugio Bonatti e la salita nel vallone di Malatrà, ancora due colli, uno di circa 600m D+ e l'ultimo da 200m D+ e non mi resta che scendere. Vedo già Courma, ma sarà ancora lunga! Chi ha già fatto l'Arrancabirra conosce la discesa (l'avran fatta in salita), bella, varia e lunga! Poi la passerella finale in Courma, sono le 20, la via principale è gremita di turisti. Poco prima dell'arrivo riconosco Bianca e poi Davide ed infine Fausto a fare il tifo! Che gioia essere arrivato (tra l'altro anche bene, 20ima posizione) e soprattutto poter condividere questo momento con qualche amico. Mi spiace che Manuela ed Agnese non siano venute ma ci sarà tempo per rifarsi...

21 Luglio: Trail dei 3 Alpeggi, Sambuco – 18.5km 1350m D+

Prima edizione e prima prova della "Combinata Valle Stura". Le fatiche del week end precedente sono ormai recuperate e, nonostante l'intenso programma che mi attende il week end prossimo, non posso mancare al trail, alla prima edizione, organizzato dagli amici di Sambuco, in Valle Stura, ormai la mia valle (anche se di adozione!). Così insieme a Manuela coinvolgiamo tanti amici e domenica mattina alle 7.30 ci troviamo tutti quanti nella piazza del paese. La giornata è stupenda e si preannuncia calda. Tutto il paese (80 anime) è coinvolto, chi ha tracciato il percorso, chi assisterà i concorrenti ai ristori e nei punti critici, chi prepara il ristoro finale e la premiazione. Alle 9.00 in punto, in 52, più una scopa, partiamo alla volta della borgata Moriglione, la prima parte scorre veloce, oltre la borgata il sentiero sale ripido nel vallone della Bandia, il fiato si fa corto. Nei dintorni di un pilone lasciamo la strada sterrata per scendere su sentiero erboso verso il torrente, una parte divertente in sali e scendi ci porta alla base del tratto più impegnativo, la salita al Monte Bersaio, icona di Sambuco. Sono circa 300m di dislivello per lo più su prati, spesso sulla massima pendenza, fortunatamente la salita è breve! Oltre si divalla nel Vallone della Madonna, giù a tutta su un bellissimo single-track, a volte pietroso, a volte scorrevole. Per rompere la monotonia gli amici organizzatori hanno inserito una breve risalita alla borgata S. Anna, ripida ma breve, e poi tutta discesa fino al traguardo in piazza! Arriviamo tutti felici e sorridenti, dopo un ottimo pranzo, compreso nell'iscrizione, e la premiazione è l'ora dei premi a sorteggio...alla fine tutti avranno un premio!

26-27-28 Luglio: Sud Tirol Ultra Race – 121km 7069m D+

Quando corri un ultra trail scopri che l'impossibile è possibile (Scott Jurek).

Premessa: sapevo di non essere ancora pronto per affrontare un Ultra Trail così lungo e impegnativo, ma il caso ha voluto che partecipassi ad un concorso sul sito Distance+ chiamato Virtual Trail Championship. In pratica tra Febbraio e Giugno ho mandato le tracce Garmin degli allenamenti e delle gare. In base alle distanze e dislivelli percorsi è stata stilata una classifica. Il concorso ha premiato con un pettorale per la Sud Tirol Ultra Race del 26-27-28 Luglio...121km e 7069m di dislivello positivo e negativo...i primi cinque uomini e cinque donne classificati così da sfidarsi realmente. Il 2 luglio mi arriva una mail da Davide di Soul Running che mi informa che sono giunto secondo nel VTC...sono colto di sorpresa...non avrei mai pensato di riuscire ad arrivare nei cinque!! Telefono immediatamente a Manuela, le spiego la faccenda...siamo liberi l'ultimo week end di luglio? Sì...beh allora non posso non accettare, non so bene a cosa vado in contro ma in qualche modo proverò a concludere la corsa!!!

E così eccoci qua, venerdì 26 Luglio a Bolzano, arriviamo verso mezzogiorno, circa 35°. Sembra di stare in un forno! Dopo aver preso il pettorale e pacco gara in Piazza Walther ci rinfreschiamo nel Museo Archeologico, interamente dedicato a "Otzi", l'uomo di Similaun...è molto interessante, soprattutto è a misura di bambino e infatti Agnese si diverte tantissimo!!! Pranziamo poi nel parco lungo i fianchi del fiume Talvera dove incontriamo Gianpiero. Non ci conosciamo se non di vista per aver partecipato alla Val Maira Sky Marathon dello scorso anno, ma il feeling è immediato! In attesa della partenza, che avverrà alle 22 da Piazza Walther, cerchiamo di rilassarci un po' all'ombra, si preparano le ultime cose, cerchiamo di dare una risposta ai molti interrogativi che affollano la nostra mente: come sarà partire di sera e correre tutta la notte? L'indomani riusciremo a stare svegli o ad un certo punto crolleremo a terra dal sonno? Quanta acqua portiamo visto il caldo? Ipotizziamo tante cose ma a breve avremo una risposta a tutti i nostri dubbi sul campo...-2 ore alla partenza: Manu e Agnese si avviano con il camper in direzione del Passo Pennes (o PenserJoch), dormiranno su così domani mattina potranno vedere i primi e soprattutto farci assistenza in un momento che si rivelerà cruciale per la corsa! Io e Gianpiero invece ci dirigiamo con calma alla partenza

(di oggi avremo già fatto come minimo 7-8 km che si sommeranno ai 121 della corsa), il caldo è ancora intenso, forse ancora peggio rispetto ad oggi, aumenta l'umidità mentre la temperatura non scende...manca poco alla partenza e ci sono ancora circa 30. Di fianco alla partenza c'è lo stand di Soul Running, promotori del VTC, ci presentiamo e ci salutiamo, ci vedremo con calma domenica a Siusi. -15 minuti alla partenza: siamo seduti sui gradini della fontana in centro alla piazza per riposare ancora un po' le gambe ma il caldo che proviene dalle pietre è insopportabile (ci sta letteralmente cuocendo!) così ci alziamo e ci infiliamo nella zona di partenza, c'è tantissima gente venuta a fare il tifo. Un'ultima chiamata di Manuela, che mi informa che sono arrivate al colle e che sta diluviando!, mi da la carica per partire... *Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins ... los!* E si parte! Sfilata nel centro di Bolzano con tifo da stadio, un chilometro circa in piano per sgranare già il gruppo poi si comincia a salire su una strada cementata in mezzo a muri di pietra, pendenza media 35%. Manca l'aria. In un attimo siamo in un bagno di sudore...un bagno turco all'aperto!! Io e Gian saliamo regolari, solo quando cominciamo a vedere dall'alto le luci di Bolzano si comincia a respirare un po' di aria fresca...si passa in SopraBolzano e anche qui tanta tanta gente ha aspettato il nostro passaggio per fare il tifo. Gianpiero va come un treno, io preferisco rallentare un po' così mi trovo solo su una sterrata in mezzo ad un bosco dove mancano completamente i cartelli indicatori, il dubbio si insinua, però è l'unica strada...prima o poi incontrerò un segnale...poi arrivo su una strada asfaltata e trovo i cartelli. Dopo poco si devia a destra su una bella stradina sterrata che ad un certo punto abbandono (ma non ci sono indicazioni...spero che chi è davanti conosca la strada) e salgo a destra sulla massima pendenza per un prato (pista da sci) fino ad un pilone votivo e una sterrata. La luna fa capolino dalle montagne vicine, posso spegnere la frontale. Dopo un tratto semplice in cui rinfariare imbocco un sentiero ripido che in breve mi porta al Corno di Renon 2260m, primo ristoro, i primi 2000m di dislivello e 18km sono dietro le spalle...Comincio a scendere e poi ad attraversare in piano su sentiero erboso, davanti a me uno spettacolo incredibile...infatti il tracciato, dopo aver superato una conca, percorre la dorsale che fa anfiteatro per cui si vede una fila lunghissima di lumicini e si intuisce buona parte della strada che, a breve, dovrò percorrere. Salgo in una zona impervia, il sentiero a volte si perde tra i massi e gli acquitrini, ma non ci si può sbagliare. Le frontali dei concorrenti davanti a me mi indicano la direzione. Ad un certo punto il pendio si impenna e con una faticosa salita giungo in cima alla Forcella Sarentina 2460m. Sono all'inizio della cresta che, superato anche il Monte Villandro, porta, dopo una ripida discesa, ad una stradina ed a degli ampi pratoni. Qui sono numerosi gli steccati che dividono le proprietà e numerose sono le mucche ed i cavalli che pascolano liberi. Per attraversare le recinzioni ci sono spesso delle porticine oppure delle piccole aperture...ogni tanto si sente un "Toc"...è qualcuno che è passato poco più avanti o poco più indietro. Raggiungo un gruppetto, riconosco Gian che mi dice che è stato male di stomaco e sta faticando molto, mi incita a proseguire, ho un buon passo, sto bene e così supero il gruppetto. Nel frattempo comincia a schiarire, sono le 4.30 circa del mattino, alla mia destra, oltre la valle dell'Isarco, cominciano a vedersi le Dolomiti, il Sassolungo, la Mormalada ed una miriade di altre cime si stanno illuminando con le prime luci dell'alba, è uno spettacolo indimenticabile!! Dopo un bel traverso arrivo al secondo ristoro, alla Lazfonser Kreuz, è ormai giorno, ripongo la frontale nello zaino, mi fermo una decina di minuti a mangiare. Nel frattempo arriva Gian, sta meglio ma non è sicuro di continuare, prova a mangiare qualcosa poi vedrà se ripartire o no. Io riparto, si passa sulle pendici della Cima di San Cassiano, a mezza costa. Di qui comincia un lunghissimo traversone in sali e scendi che culmina in un colletto da cui pensavo di vedere già il passo Pennes...invece c'è ancora una lunga dorsale ad impedirne la vista. Dopo una breve ma ripida discesa salgo per pietraie ad un altro colletto e ad al rifugio Forcella Vallaga dove c'è il terzo ristoro. Mi fermo al sole che, dopo il freddo della notte, è molto piacevole, mangio della pappa reale e mi riposo qualche minuto. Riparto in salita e dopo un tratto esposto ed un ripido colletto divallo nuovamente...ma ad arrivare al colle sarà ancora molto lunga. Mi aspettano un paio di salite dure anche se non lunghe. Vado un po' in crisi. Non sono riuscito ad alimentarmi bene e di punto in bianco finisco la

benzina...Per fortuna al colle mi aspettano Manu e Agnese che mi vengono incontro e mi accompagnano al ristoro. Qui ci vuole una bella pausa! Starò fermo circa 45', cercando di mangiare un po' di pasta anche se ho lo stomaco chiuso. Poi Manu arriva con una superfetta di strudel che va giù che è un piacere...la lancetta del serbatoio segna di nuovo pieno...è ora di ripartire! Nel frattempo è arrivato anche Gianpiero. Non se la sente di continuare per via di un dolore al ginocchio e decide di ritirarsi. Sono stati pur sempre 62km e 4200m di dislivello...Manu mi accompagna per un pezzettino poi mi lascia incoraggiandomi come meglio può...il sentiero è bello e non sale molto. In poco tempo supero qualche concorrente e mi trovo al primo colle della seconda parte, il Grolljoch o Giogo delle Frane...nome perfetto per la discesa, ripida e franosa...il caldo comincia ad essere pesante nonostante la quota, al primo ruscello bagno il cappello e me lo rimetto in testa bello fresco...almeno per qualche minuto. La discesa è lunghissima, alterna tratti poco pendenti a tratti molto ripidi fino ad incontrare una strada cementata che scende ripidissima nel vallone. A quota 1500 circa si riprende a salire per una bella sterrata che dopo alcuni km porta al ristoro. Vado di nuovo in crisi. L'effetto strudel si è affievolito, e fatico parecchio...giunto al ristoro bevo un po' di coca-cola e mangio qualcosa...molti dei presenti sono stanchi e accaldati, alcuni comunicano che si ritirano. Lì appesa c'è una cartina del percorso e non so perché leggo che il prossimo cancelletto alla Hirzer Hutte è alle 19.00, sono le 15 passate e se non mi sbrigo non rientrerò in orario...in realtà il cancelletto sarà alle 24.00...Parto allora deciso a mettercela tutta! Dapprima si sale per una ripida sterrata e poi per pratoni seguendo un'esile traccia che ogni tanto si perde...le forze sono ritornate, non sono fresco come una rosa ma vado su bene tant'è che pian piano mi avvicino a chi era partito prima di me! Raggiungo l'Alpler Niedler a 2624m dopo aver superato un tratto di cresta molto ripido dove ogni tanto bisogna buttare le mani per aiutarsi. Mi piacciono questi tratti, merito forse del mio passato alpinistico, così, quasi con le mani in tasca, riesco ad andare veloce e supero 7/8 concorrenti decisamente meno a loro agio...Percorro un bellissimo sentiero-balcone a mezza costa. Bisogna fare attenzione a dove si mettono i piedi...non è consigliabile cadere in questo tratto! L'ennesimo strappo mi porta in cima allo Pfandplitz e poi giù in discesa alla Hirzer Hutte che raggiungo intorno alle 18. Ormai il Garmin mi ha abbandonato da un po' e navigo a vista, non mi ricordo con esattezza i chilometri e il tempo...So solo che da qui all'arrivo mancano ancora 39km ed in mezzo c'è l'ultima "difficoltà", la salita all'Oberesharte o Giogo Piatto a 2698m sotto la punta Hirzer. Ho fame e così al rifugio mangio un po' di pasta e bevo due bicchieri di coca-cola. Comincia a tuonare però sembra che arrivi dall'altra parte della valle di Merano, quindi alle mie spalle... Preparo a portata di mano i manicotti e la giaccavento...Riparto con calma anche perché mi aspettano più di 700m di dislivello in poco più di 2km. Ogni tanto cade qualche goccia ma dopo un po' esce nuovamente il sole che mi accompagnerà fino quasi al colle...L'ultimo tratto è impegnativo, c'è qualche breve passo elementare di arrampicata ma soprattutto bisogna fare molta attenzione alle pietre instabili che potrebbero essere molto pericolose per chi segue. In piena nebbia arrivo al colle, mi fermo un attimo a mangiare qualcosa, prima che si scateni un forte temporale (dietro di me solo altri 3 atleti riusciranno a valicarlo, per ragioni di sicurezza altri 50 atleti verranno bloccati dall'organizzazione). Mi raggiunge uno spagnolo (veramente forte che all'inizio si era perso e aveva buttato via un paio d'ore così se la prende comoda), cortese mi dice che comincia a scendere e mi aspetterà se il tempo dovesse peggiorare...La cosa non può che farmi piacere visto che sono stanco (lui invece sembra decisamente più riposato!) e il tratto da affrontare è ancora impegnativo...In realtà lo rivedrò solo al successivo rifugio...In discesa raggiungo un concorrente, lo riconosco come colui che aveva postato alcune foto di questo tratto su internet...corriamo insieme, lui è più veloce ma gli fa piacere avere un po' di compagnia per cui rallenta al mio passo e, passo dopo passo e parola dopo parola, siamo costretti ad accendere le frontali. Dietro di noi tuoni e fulmini illuminano e rombano nella notte incombente. Ammiriamo questo splendido spettacolo da una posizione privilegiata e soprattutto asciutta! Dopo un lunghissimo mezzacosta su un "finalmente" bel sentiero dall'ottimo fondo, raggiungiamo un colletto dove due persone dell'organizzazione segnano i passaggi. Lascio proseguire il mio compagno e mi riposo un

attimo...Dovrei essere ormai vicino alla Meraner Hutte, penso, e lo scrivo in un SMS a Manuela...Mai sensazione si rivelerà più sbagliata...Infatti il tracciato obbliga ancora ad una salita di circa 300m di dislivello, un lungo traverso ed una discesa spacca ginocchia su sentiero sconnesso...Sono le 23 e finalmente giungo alla Meraner Hutte. Ha cominciato a piovere. Mi mangio un po' di brodo con della pasta e un bel bicchierone di coca-cola. Telefono a Manuela, sono quasi arrivato...mancano solo 26km...26 lunghissimi km...Lei si è organizzata per venire ad aspettarmi a San Genesio e fare l'ultimo pezzo con me, lasciando Agnese con Gianpiero (alla sua prima esperienza da baby-sitter!) in camper! Dopo poco ripartiamo tutti dalla Meraner Hutte, un gruppetto più avanti un po' più veloce poi seguo io da solo e altri due un po' più indietro. Nell'attraversare uno steccato sbaglio percorso e dopo qualche centinaio di metri il sentiero si perde. Vedo le luci degli altri sopra di me ma non riesco a capire dove passare...ritorno sui miei passi all'ultimo cartello indicatore e raggiungo i due che mi erano dietro. Trovata la strada giusta decidiamo di procedere insieme: uno ha una caviglia dolorante e in discesa fa molta fatica, spesso ci fermiamo per farlo rifiatore. Dopo un lungo tratto ripido e sconnesso raggiungiamo una strada poderale dall'ottimo fondo che seguiamo lungamente e dopo l'ennesimo strappetto arriviamo a Langfenn, il penultimo ristoro. Qui ritroviamo i sei che erano un po' più avanti e il ragazzo dalla caviglia dolorante decide di abbandonare...Un vero peccato aver percorso più di 100km e doversi fermare...Ma è stata una saggia decisione visto quello che ci aspetta ancora! Dopo un bel bicchierone di minestra calda ed un po' di riposo io ed il socio rimasto riprendiamo la discesa. Consiste in una lunghissima e praticamente tutta dritta strada sterrata per i successivi 5 km. Per fortuna è in leggera discesa. Dopo un tempo indefinito iniziamo a vedere le luci di San Genesio ma sembrano irraggiungibili! Ad un tratto, dopo l'ennesima salitella, sento Manu che mi chiama, non riesco a capire dove possa essere perché non vedo luci ma probabilmente lei ha visto le nostre...dopo un minuto finalmente ci troviamo! Che bello! Ora camminiamo insieme e ci raccontiamo un po' di quello che è successo in queste ore...cavolo sono quasi le 4 di domenica mattina!! Dopo un giro nel paese e una bella scalinata arriviamo all'ultimo ristoro. Inizio a sentire il freddo, sono sfasato e la stanchezza si fa sempre più sentire. Ci fermiamo il tempo di mangiare un wafer (ovviamente è Loacker!). Si riparte, ormai sentiamo che l'arrivo è vicino e siamo impazienti di vedere le luci di Bolzano! La sterrata si inclina rapidamente e comincia a scendere ripidissima in mezzo alle pietre, è davvero dura con le gambe stanche! Poi si attraversa l'asfalto e giù per una strada cementata/asfaltata che arriva ad un bel castello...Comincia a schiarire...Le luci di Bolzano si avvicinano ma un cartello stradale ci avverte: attenzione pendenza del 35%! Ci prepariamo a tirare il freno a mano ma che calvario scendere questi ultimi chilometri!! Ogni tanto ci fermiamo e per riposare un po' i tibiali ci giriamo faccia a monte...Poi, finalmente, attraversiamo la statale...Manca circa un chilometro di pista ciclabile in leggera discesa...Cominciamo a corricchiare. Incontriamo Gianpiero che ci incita e fa il tifo...ultima passerella sul Talvera e il traguardo: 31h20'09"! Manu e Gianpiero mi fanno i complimenti, foto, mi prendono lo zaino...Io non so bene cosa fare, mi mettono al collo la medaglia di Finisher e poi esco dalla zona di arrivo, un abbraccio con Manu, un saluto ai compagni di discesa e poi metto qualcosa sotto ai denti. Facciamo colazione a pane e prosciutto...Abbiamo saltato tutti la notte...Non mi sembra vero ma sono riuscito a finirla!! Ci ho messo un'eternità e ne sono consapevole ma non importa...ho raggiunto il mio obiettivo cioè finirla infischandomene dei tempi, della classifica...Ho vinto la sfida con me stesso, ho portato ancora un po' più avanti i miei limiti! Ormai sono le 6 di domenica mattina, non resta che farsi una doccia e cercare di dormire un po'...Alle 9 Agnese è già attiva e ci sveglia...Vabbè recupereremo poi!

Dopo aver sistemato un po' di cose ci avviamo verso Siusi, sede dell'expo di materiale tecnico/scarpe organizzato dai ragazzi di Soul Running. È molto interessante, in realtà è per i negozianti e addetti ai lavori, ma noi diamo un'occhiata alle novità del prossimo anno, ci sono tutti i brand più famosi con un sacco di bel materiale! Ritrovo i due Andrea e Davide che mi fanno i complimenti, mangiamo un boccone, conosciamo

gli altri finalisti del VTC, Flavio, Carmela ecc...Scopro oggi (la classifica era l'ultimo dei pensieri) che sono l'unico finisher oltre ai due della staffetta per cui sono arrivato primo nella sfida reale del VTC!!! Dopo una sobria premiazione salutiamo gli amici di Soul Running e festeggiamo con un buon gelato! Devo ricredermi rispetto a quello che normalmente rispondo ad Agnese quando mi chiede quando vincerò una gara..."sai Agnese...papà non vincerà mai niente correndo..."...questa volta però ho realmente vinto!!!

Un grazie di cuore a tutti coloro che mi hanno sostenuto moralmente durante la corsa, soprattutto nella notte tra sabato e domenica, in particolare Manuela per il continuo supporto logistico e per avermi fatto da "lepre" negli ultimi chilometri, a Gianpiero con cui ho condiviso parte della corsa, l'arrivo e il suo immancabile sorriso...e al gran lavoro di baby-sitter!!!

4 Agosto: Tour del Malinvern – 26km 1900m D+

Seconda tappa della Combinata Valle Stura, ore 7.00, insieme a Manuela e tanti amici ci troviamo alle Grange Draculet, al termine della strada asfaltata che si inerpica nel selvaggio vallone di Riofreddo. L'aria è frizzante e il cielo terso, sono un po' titubante visto che solo una settimana fa concludevo le mie fatiche al Sud Tirol Ultra Race, le gambe reggeranno? Mah, non c'è tempo per pensarci, la compagnia è ottima e, per una volta, sono al centro dell'attenzione, devo raccontare ad Andrea, Fabio, Davide cosa si prova a correre (magari l'avessi corsa tutta!!!) per 31 ore filate...L'organizzazione decide di spostare avanti la partenza così ci incamminiamo al piccolo trotto sulla sterrata verso il rifugio. Dopo un paio di chilometri raggiungiamo la partenza, qualche parola per descrivere il percorso e verso le 7.30 si parte! Il ritmo è subito abbastanza elevato, la pendenza modesta e il buon fondo aiutano, così quando arrivo al rifugio Malinvern con Andrea e Fabio decido di rallentare un po'. Ormai Davide non si vede più là davanti e pian piano anche Fabio si allontana, io e Andrea ce la prendiamo un po' più comoda e saliamo di buon passo verso il colle d'Orgials. Il sentiero è bellissimo e con pendenze "umane", scolliniamo e al di là lo sguardo spazia su Sant'Anna ed il vicino colle della Lombarda, dopo una discesa pietrosa si risale al colle dove ci fermiamo un attimo al ristoro a bere. Si prosegue sul bel sentiero "balcone" che taglia le pendici meridionali della Cima della Lombarda finché non muore sulle piste, asciutte, di Isola 2000. Purtroppo la zona è pesantemente antropizzata, per fortuna il tratto è breve e si riprende una bella traccia nei larici alla volta dei Lac des Terres Rouges. La salita su sentiero è bella e man mano che si sale l'ambiente diventa sempre più selvaggio. Si passa di fianco ai laghi e con un ultimo strappo si arriva alla Bassa dei Drous. Sconfiniamo ora nell'alta valle Gesso, sotto di noi i laghi di Vallescura e la bella mulattiera che li collega. Perdiamo quota velocemente e in poco siamo al lago inferiore di Vallescura, proprio in corrispondenza del bivio verso l'ultima fatica della giornata, il colletto di Vallescura, ci sono Bruno e Guido, amici del Soccorso Alpino di Cuneo, che fanno il tifo e presiedono il ristoro. Mentre aspetto Andrea faccio due chiacchiere con loro, vedo Fabio poco oltre che ha appena cominciato la salita. Dopo poco riparto con Andrea e affrontiamo l'ultima salita con passo deciso. Al colletto raggiungo Fabio poi lo lascio scendere e mi godo per un attimo il panorama, non c'è nessuna fretta, dopo un paio di minuti arriva Andrea e cominciamo la lunga discesa. A passo tranquillo superiamo un nevaio, addomesticato dagli amici del soccorso alpino, me la prendo con calma, comincio ad avere i piedi doloranti, soprattutto la pianta del piede mi da fastidio ad ogni passo (sicuramente causato dalle 31 ore sui piedi della settimana precedente!). Nel frattempo incontro Davide, degli alpini di Vinadio, che dispensa acqua a chi ne ha bisogno, così ne approfitto per fermarmi un attimo...Poi con Andrea si riprende a scendere fino all'incantevole conca del lago Malinvern, sulla mia sinistra si posa continuamente lo sguardo sulla parete NE del Malinvern dove qualche anno fa, insieme a Manuela e mio fratello Alberto salivamo una nuova linea...la mente vaga libera e non mi accorgo di aver staccato Andrea e che sto risalendo oltre il lago...Un ultimo strappo e poi l'ultima discesa, ripida e pietrosa che mette a dura prova i miei piedi doloranti! Ormai manca

poco e si vede già il rifugio, appena oltre il torrente, e si sente il tifo per chi già sta arrivando al traguardo. Finita la discesa in mezzo ai mirtilli si oltrepassa il torrente su una passerella e via ultimi 100 metri in salita con l'arrivo proprio di fronte al rifugio...spettacolare!!! Cerco subito Fabio, arrivato poco prima, e Davide che ha fatto un tempone per scambiarci le prime impressioni, dopo un minuto arriva anche Andrea! Dopo esserci rifocillati andiamo a fare in tifo alla passerella e approfittiamo delle acque gelide del torrente per lenire il dolore ai piedi...dopo un quarto d'ora di "trattamento" sono come nuovi! È ora di andare incontro a Manuela così ripercorro a ritroso la discesa fino quasi al lago del Malinvern dove finalmente la incrocio. È tranquilla anche se un po' stufa di questa lunga discesa così proseguiamo insieme...quando arriviamo in vista del rifugio il tifo degli amici è tutto per lei. Concludiamo con un buon piatto pasta e un paio di birre...bisogna integrare immediatamente, soprattutto i liquidi in una giornata calda e tersa come era oggi. Non ci resta che scendere, a piedi ovviamente, alla volta della macchina alle Grange Draculet. Ne approfitto per ringraziare tutti coloro che hanno preso parte all'organizzazione del trail, altro che ristori ogni 5 km come su strada, non eravamo mai soli!!!

7 Agosto: Tour dell'Argentera – 26k 1900m D+

Allenamento. La voglia di Val Gesso si fa sentire prepotente dopo l'assaggio di domenica scorsa al Malinvern. Insieme a Manuela e Fabio decidiamo per una rapida puntata: il giro della regina delle Marittime, la Serra dell'Argentera. Il meteo non è eccezionale ma proviamo comunque. Alle 7.30 lasciamo il parcheggio alla partenza del sentiero del rifugio Bozano. L'idea è quella di evitarci una lunghissima discesa alla fine e scaldarci un po' prima della salita. Arriviamo alla base del sentiero per il rifugio Morelli già ben caldi dopo più di 3 km...è caldo e afoso ma il sentiero è bellissimo, corribile senza troppa fatica. In breve io e Fabio raggiungiamo il rifugio Morelli, Manuela ci raggiunge dopo qualche minuto. Era un sacco di tempo che non salivo in questo vallone, l'ultima volta con Gianluca avevamo scalato, rigorosamente in giornata, la nord-est del Monte Stella sulla via "Lucifero", un bellissimo itinerario parzialmente protetto lungo 600m con difficoltà fino al 6c+. Dopo un buon caffè al rifugio ripartiamo alla volta del Colle del Chiapous, il sentiero è decisamente meno corribile ma ugualmente bello, abbiamo anche il tempo per fare un po' di foto "in action"! Il nostro giro prosegue alla volta del passaggio del Porco, una cengia ascendente che dà accesso direttamente all'altipiano del Baus, sulle pendici meridionali della Serra dell'Argentera. Questi sono luoghi selvaggi, alcuni stambecchi ce lo ricordano. Ce l'ho ricorda anche il tempo che minaccia pioggia. Ci affrettiamo verso il bivacco del Baus, rosso puntino nell'immensità di questo luogo! Manca ancora il tratto più arduo, i 500m di dislivello che ci porteranno al passo dei Detriti, porta di accesso alla normale alla Cima Sud dell'Argentera. Purtroppo il vento freddo ci fa desistere dal salire in cima, ci tuffiamo sul ripido pendio (40°) detritico in direzione del rifugio Remondino. Qui ci concediamo una pausa, è l'ora di pranzo e visto che per una volta la fretta non ci assilla, ci fermiamo a mangiare un buon piatto di pasta e una fetta di torta, il tutto annaffiato da una buona birra! La successiva discesa sarà breve e poco faticosa nonostante i quasi 1000m di dislivello negativo! Verrò poi a sapere molti giorni dopo che anche l'amico Matteo R. si trovava da queste parti impegnato in un gran bel giro autogestito...ma questa è un'altra storia...in ogni caso la Valle Gesso è sempre magica, dalle arrampicate alla corsa in montagna regala sempre momenti indimenticabili!

11 Agosto: Trail Salomon Ubaye 2013 – 42km 2560m D+

Anche quest'anno non potevamo mancare! Ho proprio voglia di rimettermi sui sentieri dell'Ubaye, così riesco a coinvolgere anche Manuela e Fabio. In camper, con le famiglie al seguito, partiamo il venerdì sera concedendoci un sabato di relax dedicato ai bambini! Domenica mattina io e Fabio dopo una bella colazione all'area sosta ci scaldiamo un po' in vista della partenza prevista per le 8.00. Si parte puntuali. La consueta sfilata in mezzo alle vie del paese, con tantissimo tifo, consente di sgranare il gruppo di 385 atleti del percorso Elite in vista della vera e propria salita dopo circa 6km! Ora si comincia sul serio! Grosso modo mi ricordo il sentiero ed è bellissimo rivedere luoghi già visitati. Le sensazioni sono buone e con Fabio saliamo regolari passando ogni tanto qualcuno ma senza "tirarci il collo" come stanno invece facendo tanti che si affannano a superare...basta un cenno d'intesa tra di noi...c'è tutto il tempo per far girare le gambe! Dopo il primo strappo percorriamo la parte che più mi piace di questa salita: un sentiero a mezza costa dal fondo morbidissimo che, alternando brevi salite ad altrettante discese, segue le pieghe della montagna...è quasi ipnotico! In quel momento penso a Manuela che sta partendo sul percorso "Decouverte" che con noi ha in comune la prima salita e spero che anche lei apprezzi questo incantevole sentiero! Giunti al colle si cambia musica, si lascia il fresco e verde versante settentrionale per fiondarsi sull'assolato e brullo versante meridionale. Il sentiero diventa pietroso e sconnesso, sembra quasi uno di quei sentieri a mezzacosta della Valle Roja. Rapidamente giungiamo a Villar d'Abas. Ricordavo molto più lungo questo tratto che invece fila via facile e tranquillo! Archiviata la prima parte riprendiamo a salire verso il Col de la Cloche che conosco bene avendola percorsa numerose volte per andare a scalare al Pain de Sucre o allo Chapeau du Gendarme. Saliamo con un buon ritmo superando numerosi atleti che cominciano a cedere alla fatica...Scolliniamo nuovamente nella valle dell'Ubaye, percorriamo un bel sentiero ombreggiato che contorna le pendici settentrionali del Pain de Sucre ed in poco arriviamo al secondo ristoro, ai piedi dell'ultima vera salita: le Lan, 600m abbondanti di dislivello. Ci fermiamo pochissimo, giusto il tempo di riempire la borraccia e via con passo costante ma rapido. Superiamo tanti altri atleti. Lo scorso anno su questa salita avevo quasi esaurito le energie, invece oggi il passo è svelto e agile. In cima c'è un gran tifo ed il panorama è impagabile, si scorge già la successiva parte di tracciato nel vallone del Bachelard che lo scorso anno mi aveva fatto tanto penare...Mi accorgo invece (i ricordi erano completamente diversi) che è quasi tutta in discesa su bel single-track e la salita al Col de la Fours nient'altro che dieci minuti scarsi a passo svelto. Da allora di strada e sentieri ne abbiamo macinati, forse è per questo che le dure salite dello scorso anno si trasformano, si addolciscono! Dall'ultimo colle non resta che scendere (quasi), prima le piste da sci, pietrose e ripide, difficili e faticose, poi il tratto centrale su morbida erba che sembra un tappeto, ed infine la stradina che porta all'ultimo ristoro. Arrivo un minuto prima di Fabio, mangio e bevo poi ripartiamo insieme. Quest'anno hanno cambiato un po' il percorso. Ora si sale direttamente per una sterrata ripidissima seguita da un bel sentiero nel bosco fino all'imbocco della stradina che ci farà tagliare verso ovest. Questo tratto l'avevo camminato quasi tutto, era la prima esperienza su queste distanze e pagavo dazio all'inesperienza. Oggi mi sembra quasi di volare su questo falsopiano, senza accorgermene sono all'erosione e al bivio con la 23 km. Fabio è rimasto un po' indietro ma l'ho visto ancora in forma! Mi butto in discesa, la prima parte di fianco alla grande erosione è spettacolare. Si scende per una sterrata che a volte è liscia ed è proprio un piacere correrci sopra. Poi le case, il prato, l'ultimo sentiero ripido nel bosco e la passerella finale verso il parco della Sapiniere. Mi sembra lo abbiano accorciato rispetto allo scorso anno e invece è sempre lo stesso...diverso sono io, in mezzo tanti chilometri e tante ore sulle gambe...e maggiore capacità di 'digerire' le difficoltà. Come sempre sono ben lontano dai primi, tempi assolutamente inarrivabili. Sono riuscito però a 'limare' qualche minuto e soprattutto a divertirmi e godermi il percorso molto più dello scorso anno, grazie anche alla compagnia di Fabio, al bel gioco di squadra fatto sulle salite! Fabio conclude le sue fatiche qualche minuto dopo di me, anche lui stanco ma felice!!!

15 Agosto: Jausieres 1220 – Cuguret 2912 – 18.5km 1730m D+

Allenamento. Sono in ferie in camper con la famiglia in zona Barcelonnette così una mattina mi concedo una veloce sgambata in un posto nuovo. È un po' che mi frulla per la testa di andare a vedere il Cuguret da Jausieres ma il fatto che sia un a/r e non un anello mi aveva sempre frenato. Parto leggero come al solito, la borraccia in mano, il marsupio con la giacca a vento e 4-5 marshmellow! Prima una sterrata che rapidamente lascia il posto ad un sentiero ripissimo mi portano in una quarantina di minuti al forte di Cuguret, a 1850m circa di quota. Una vista incredibile sulla sottostante valle dell'Ubaye. Non ho molta acqua, speravo di trovarne qui, me la farò bastare anche per il successivo tratto. Il sentiero ora si inerpica con tracciato geometrico e regolare fino al Pointe de Cote Belle a 2575m superando numerose postazioni militari di osservazione (infatti di qui c'è una vista incredibile!!). Poi la cresta spiana momentaneamente prima dell'ultima impennata, ogni tanto bisogna usare le mani su elementari passaggi. La cima è vicina e la raggiungo dopo due ore di fatiche. La vista spazio quasi a 360°, solo la Tete de Siguret limita la vista verso l'Italia. Ritorno velocemente sui miei passi, il sole è coperto dalle nuvole e fa freddo. La discesa è rapidissima...53 minuti e sono nuovamente alla base.

22 Agosto: Sant'Anna di Vinadio – San Bernolfo Traversata a/r – 33km 2400m D+

Allenamento. Rientrati in anticipo dalle ferie causa impegni lavorativi di Manuela, ne approfitto per fare una "breve" ricognizione su una parte del tracciato della nostra prossima Traversata delle Alpi Marittime, in programma per gli ultimi giorni di Agosto. Parto quindi da Sant'Anna di Vinadio in direzione del confine. Prima il colle di Sant'Anna, poi il colle del Lausfer per la magnifica rotabile ex-militare, purtroppo in alcune parti è molto rovinata ma nel complesso è ancora in ottimo stato! Scendo ai laghi Lausfer in Francia e risalgo al colle Saboulè, fin qui tutto conosciuto, ora cominciano le incognite. Il tratto seguente fino al lontano vallone di Barbacana è selvaggio e poco frequentato. Sulla carta esistono alcuni sentieri, anch'essi costruiti dai militari, ma non ho nessuna altra informazione se non la linea disegnata sulla carta. Dal colle imbocco una traccia segnata da tacche rosse, dovrebbe portare al Passo del Bue proprio dove devo andare io! Perfetto mi dico...peccato che subito dopo, nei pressi di una casermetta, complice forse la luce mattutina, perdo le tacche rosse e seguo la traccia sbagliata. Mi trovo in cresta, verso le Rocce Saboulè, mi sono accorto dello sbaglio e capisco anche dove sarei dovuto passare, proseguo allora in cresta alla ricerca di un altro passaggio. Percorro così la cresta fino alla Testa Rognosa della Guercia e raggiungo, sempre a fil di cielo, il Passo del Bue dall'alto. Dietro di me vedo il sentiero che avrei dovuto percorrere...memorizzo...quando passeremo di qui non sbaglierò! Dal passo vedo sotto di me il colle della Guercia, è vicinissimo, infatti il pendio è molto ripido e la prima parte di discesa assai aerea. Attraversato l'ultimo nevaio raggiungo le casermette sotto al passo. In lontananza avevo già intuito il successivo sentiero e così salgo al colle e di lì comincio a traversare verso ovest, sulle pendici nord della Testa dell'Autaret. Il sentiero si inoltra in un valloncetto sospeso che è un vero spettacolo della natura! Giunto all'intaglio innominato comincio a scendere nel vallone di Collalunga. Fin qui nessuna sorgente e l'acqua comincia a scarseggiare! Raggiungo le caserme di Collalunga, dove c'è la famosa prua della nave, e poco sotto scorgo l'indicazione per una fonte, di acqua freschissima, perfetto! Anche il problema dell'acqua è risolto! Mi inoltro verso il colletto della Seccia e poi seguo una traccia che sale a mezza costa verso la cresta di una quota precedente la Cima di Collalunga. Ci sono stato diverse volte in inverno ma con la neve il paesaggio è totalmente diverso! Così doppiata la cresta mi trovo di fronte ad una grandissima caserma diroccata con antistante piazzale grande almeno quanto un campo da tennis! Perfettamente spianato! Proseguo lungo la cresta in discesa, il sentiero è letteralmente scavato nella cresta e permette di raggiungere il vallone dei Dossi, a monte del vallone principale di Barbacana. Nelle pietraie il sentiero è bellissimo, invece nei tratti

detritici sente il peso del tempo e dell'incuria. Raggiungo il vallone principale e mi dirigo in discesa verso il bivio per il passo di Corborant. Fin qui ho percorso un bel tratto della traversata e risolto tutti i dubbi, rimane l'incognita del Corborant ma mi sono già allontanato molto da Sant'Anna per cui devo ripiegare. Perciò scendo a San Bernolfo e mi inoltro, in salita, nel vallone della Sauma, raggiungo il colle della Sommetta dopo circa 600m D+ che sommati ai precedenti 1400m D+ cominciano a segnare le gambe! Ma non è finita qui, per raggiungere il Passo di Tesina dovrò ancora scendere e affrontare un paio di salite per un totale di 400m D+ sotto il sole cocente del primo pomeriggio...anche oggi una gran bella giornata in montagna, da solo, tanta fatica ma ripagata ogni volta da uno scorcio diverso, un'inquadratura differente, trail for fun!!!!

24 Agosto: Murenz: anello Auta di Barel – 20km 1330m D+

Allenamento. Partenza dalla colonia a monte della borgata Murenz. Con Fabio torniamo un centinaio di metri indietro fino ad imboccare (palina indicatrice) la sterrata che sale alla volta dei Becchi Rossi. La pendenza non è eccessiva e permette una corsa lenta ma abbastanza agevole. Piano piano prendiamo quota, il sentiero passa in un bel bosco e ogni tanto regala uno scorcio sulle Barricate, la bastionata calcarea dall'altra parte di Stura. Anche ora i pensieri corrono ad un giorno di luglio di qualche anno fa quando, in cordata con Anselmo, e con la compagnia di Andrea e Paolo salimmo "Reve d'Oc", una bella via nel centro della parete, fisica ma non eccessivamente difficile...E ad una lunga giornata del novembre 2009 quando con Andrea salimmo i quasi 1000 metri di parete lungo la recente via "Passaporto per l'Abisso", un po' discontinua ma impegnativa, concludendo la via all'imbrunire sotto una fitta nevicata con una bella discesa innevata per il vallone di Serre! Assorto nei pensieri quasi non mi accorgo di essere arrivati al colletto alla base dei Becchi Rossi, caratteristiche formazioni rocciose ben visibili dalla statale del colle della Maddalena. Non resistiamo e li scaliamo per delle facili roccette e ci affacciamo sulla valle Stura...600m più in basso. Divalliamo verso il vallone Forneris, in lontananza, adagiata in una conca meravigliosa, si trova Ferrere, non passeremo di lì, magari un'altra volta, giunti nel vallone dobbiamo risalire verso il colle di Stau, altri 600m D+. Il sentiero sale leggermente poi d'un tratto si impenna e velocemente porta alla conca mediana, verde, tantissimi cespugli di mirtilli. Il panorama si amplia, proseguiamo fino all'ultimo pendio franoso, vicino al sentiero tantissimo filo spinato, un'ultima conca utilizzata forse come serbatoio per raccogliere l'acqua di fusione e uno strappo e siamo al colle. Di qui ci si affaccia sul vallone di Pontebernardo, di fronte a noi il passo sottano di Scolettas, i Becchi di Scolettas ed il versante nord ovest del Becco Alto d'Ischiator con il suo bel canale sceso con gli sci qualche inverno addietro...Ci concediamo il tempo di una barretta e via giù su ottima traccia, mai troppo ripida e facilmente corribile! D'un fiato copriamo gli 800 metri di dislivello negativo fino al rifugio Talarico dove termina il sentiero ed inizia la strada asfaltata...non ci resta che chiudere l'anello scendendo per asfalto, decisamente noioso! Giunti al bivio per Murenz riprendiamo a salire brevemente e su facili pendenze guadagniamo la borgata e la conclusione di questo bel giro!

Queste bellissime uscite sono state il prologo per l'ennesima avventura in punta di piedi sulle nostre belle montagne...infatti negli ultimi tre giorni di Agosto, insieme a Manuela, percorreremo le Alpi Marittime, dal colle di Tenda al colle della Maddalena, zaino in spalla, in autosufficienza, con il solo appoggio di due notti in rifugio...ma questa è un'altra storia!