

Manca poco alla nuova edizione della Lavaredo Ultra Trail

In attesa invio queste note relative all'edizione del 2010

In un anno è cambiato tanto

quelle che erano le domande che mi ponevo al momento dell'iscrizione hanno avuto la risoluzione nello svolgimento della gara.

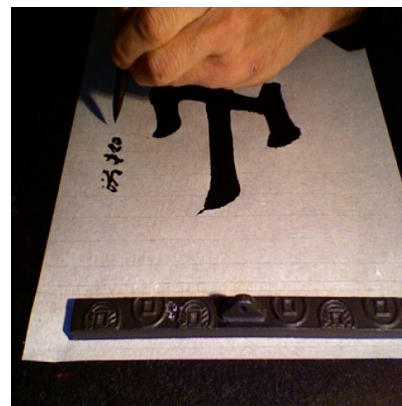
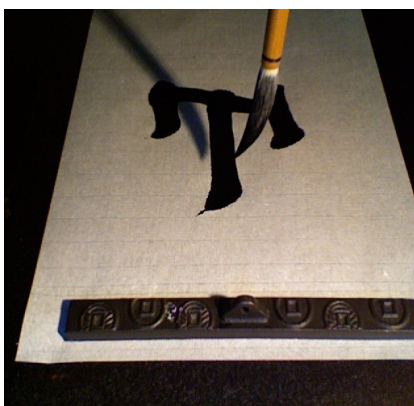
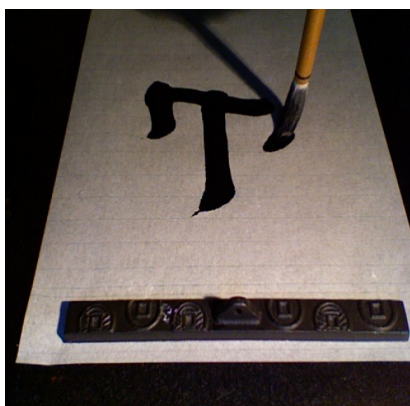
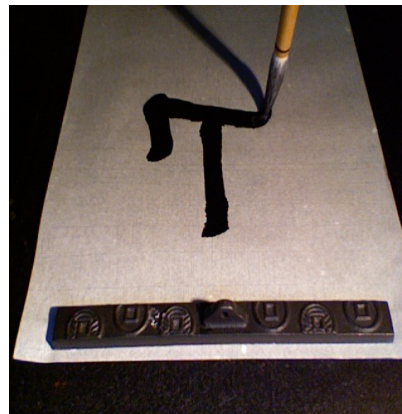
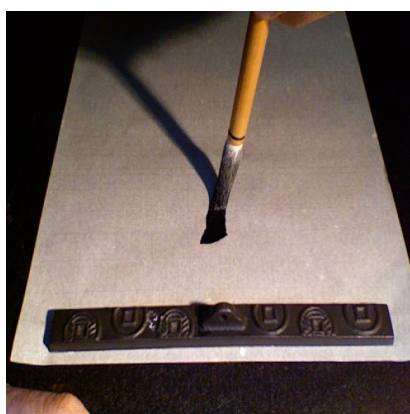
Si può fare.

E si può far bene.

Buona fortuna a tutti.

22/06/2011

tre cime





Premessa

*Il pennello entra da sinistra verso destra
Un leggero sfrangiarsi segna l'incontro con il foglio
Poi non c'è che il nero cupo
Si scende verso il basso e si sosta. Un segno poderoso. L'asse centrale.
Poi via a sinistra, un'altra entrata e poi si scende brevemente verso sinistra.
Una sosta per rinforzare il segno, e poi velocemente verso destra, orizzontalmente.*

*Stacco. E l'ultima verticale.
Danza dei segni, dominio del tocco. Odore d'inchiostro.
Firma, Doro Goke, Fango-Muschio, calligrafo dei boschi infiniti.
Rosso il sigillo. Così si scrive montagna in calligrafia. Si dice yama, in giapponese. San in cinese.
Tre cime si possono scrutare.*

Lavaredo

Per alcuni mesi la Lavaredo Ultra Trail è stata una pungente provocazione.
Le Tre Cime in una visione notturna, la luna sullo sfondo, e la frase che diceva, più o meno, che i primi che passeranno le vedranno così, gli altri le vedranno all'alba.
Come non rimanere affascinati da questa atmosfera blu cobalto?

Per alcuni mesi la Lavaredo Ultra Trail è stata una cifra da far tremare i polsi e le mani: novanta chilometri.
Cioè fai la Traversata Carsica, l'unica gara che avevo corso fino ad allora, e poi subito mettici accanto una maratona; se ci riesci ecco fatta la Lut.
Per non parlare del dislivello, poi!

Per alcuni mesi la Lavaredo Ultra Trail è stata il passo leggero di Cris nel video introduttivo.
Ogni visione mi commuove.
Non so perchè.
Ma mi commuove.

Il 13 febbraio, malato e febbricitante dopo un inverno umido, freddo e piovoso, e necessariamente nella parabola più bassa della forma fisica, mi iscrivo.
Si può fare.
Allenandosi bene, si può fare.

Le Tre Cime non le conosco.
Certo le conosco di fama, per immagine, ricordo un arrivo del giro d'Italia, Battaglin alla conquista della maglia rosa.
Ma per qualche motivo che mi fa rifuggire dal troppo bello non ci sono mai andato, preferisco trovare la bellezza nel meno noto, nel riposto, nel dimenticato.
Manie da solitari!
Ma stavolta ci si va, e me le gusterò come meritano.

Il giorno della gara, con Davide, arriviamo presto e si può salire ad assaporare l'atmosfera.
Grandi sentieri con residui di muri di neve, lo scambio di pareri “qui si va a tutta”, “qui la discesa è difficile”.
Corvi curiosi si avvicinano a mangiare.
Provo il mio scarno giapponese con delle orientali ma quelle sono coreane!
Intanto sulle nord salgono lentamente due cordate, chissà, forse bivaccheranno in parete, nel vuoto, e guarderanno altri pazzi, quest'ultimi impegnati a correre nella notte alla luce delle frontali.
A ognuno la sua di avventura.
Le gambe stanno bene, buone sensazioni, la lunga distanza, oramai già affrontata (“Estremamente

Parco”, ma anche la “12 ore del Monte Carso”) non crea più grande inquietudine.

Si fa.

Senza dubbi.

Il Palaghiaccio è una struttura coperta ma aperta ai lati all'aria e ai venti.

Non proprio accogliente.

Qui ci si prepara, si attende, ci si incrocia, si cercano amici e conoscenti.

Forse per qualcuno è l'occasione di prendere le misure sull'altro, di impostare la sfida.

Per la maggioranza la sfida è con se stessi.

Evidente.

C'è questa energia nell'aria.

I trailer si preparano con pazienza.

Questa è la fanteria pesante, questi sono i moderni opliti.

La cavalleria qui non ci va, oppure s'azzoppa sul pietrame dei sentieri.

Zaini, borracce, paramenti.

Nello zaino non solo l'essenziale, ma ciò che si ritiene necessario. E anche l'effimero che si immagina indispensabile.

Da portare in spalla per novanta chilometri.

E, quindi, da soppesare attentamente.

Qui si ragiona della lunga distanza, è qualcosa di diverso da una gara.

Non la sento come una categoria sportiva.

La lunga distanza è una categoria dello spirito.

Il pasta-party pre-gara è uno dei momenti di incontro collettivo a cui non si può sfuggire.

Se non lo sapessi sarebbe una casualità, ma la pasta e il mio intestino non vanno d'accordo, ne mangio poca ed è già troppa.

Pagherò questa mancanza di cautela per tutto il percorso.

E anche questo si impara.

Partiamo in circa cinquecento.

“L'adrenalina è a mille” scrive sempre qualcuno.

Per me no, con l'adrenalina non vado molto d'accordo.

Respiro profondo.

Sono calmo.

Mezzanotte. Frontale accesa.

Si parte.

Auronzo ci accoglie nel primo chilometro ed è un bel vedere.

Poi ci si infila in una ciclabile. Ed è il buio che ti si stringe addosso e ti senti già un po' solo.

Il suono prodotto dai passi veloci sul ghiaino ti tiene compagnia.

Sto con i primi, non nella prima fila compatta, ma subito dietro.

Fatico, è certo.

Per me è già un gran correre, ma arrivare sotto la prima salita con i primi mi alletta.

Non sarà così, già sul tratto di strada li lascio andare, l'asfalto mi fa sempre soffrire, mi rallenta, mi rigetta quasi!

E per di più l'asfalto continua in salita, per alcuni chilometri, avrei preferito che il sentiero iniziasse subito.

Soffro, ed è appena iniziata.

Forse la mia è stata una pessima strategia, se fossi uno stratega.
I primi spariti nella notte, oramai non sono che luci di cui non so valutare più la distanza.

Finalmente il sentiero, credo di potermi esprimere un po' meglio su questo terreno, e di riprendere il fiato.

Invece sono un bel po' i gruppi che mi raggiungono e di cui non riesco a tenere il passo; cinque-sei persone di cui sento il ticchettio dei bastoncini dietro di me, e che dopo un po' si trasformerà nel ticchettio dei bastoncini che si allontanano, beffardi, dal mio passo sempre più lento.

E io che snobbavo i bastoncini devo ricredermi.

I primi, figurarsi, sono luci sempre più in alto, forse stanno già sul traverso in alto.

E intanto spunta la luna, uno sguardo incantato come negarglielo!

Ma poi di nuovo a fissare in basso.

Camminare. E resistere, quel che si può.

Al primo ristoro c'è un po' di rimescolamento, chi è veloce passa avanti, chi se la prende con calma viene superato. Ma riposa, si alimenta con accortezza. Fa opera di saggezza.

Io però sono veloce, si cambia terreno, il sentiero largo ci porta presto a scollinare, tra i muri di neve, poi si inizia ad andare in discesa, prima più dolce poi più impegnativa.

E io vado, mi piace e sono sicuro e veloce anche di notte.

Chi soffre questo terreno va cauto e non regge il mio passo, e dopo tanto perdere recupero.

La val Rinbon è lunga, le frontali fendono la vallata nell'oscurità.

Nell'umidità della notte mi trovo solo, le distanze cominciano a creare gli spazi vuoti tra persona e persona, per qualcuno motivo d'inquietudine, a me piacciono e ci sto bene.

In fondo c'è da attraversare un torrente, ci sono dei volontari ad assistere.

Scivolo un po' malamente sul bordo, e la gamba risponde con un accenno di crampo, mi trovo bloccato per qualche momento sul bordo del torrente. I volontari mi incitano, equivocando sul fatto che sia bloccato da qualche irrazionale paura: "Dai, è facile, non avere paura! Si passa su quelle pietre!", supero il "terribile" fiumiciattolo recuperando l'onore perduto e massaggiandomi il retro-coscia, sorridendo del ridicolo equivoco.

E' difficile capire dove si corre, solo il sentiero appare e bisogna stare attenti a dove si mettono i piedi, e a non smarrire la traccia.

Boschi e alberi solitari sembrano inclinarsi su chi passa a rendere più oscuro il viaggio.

Mi rammento di qualche descrizione insuperabile di Lovecraft.

E del sonno della ragione che genera mostri!

Si supera e si è superati ma le presenze nella notte sono sempre più dilatate.

A un tratto gli sguardi perplessi di mucche al pascolo.

Forse per loro la notte più strana della vita, con queste presenze che scorrono veloci.

Ma anche per noi questa non è certo una notte ordinaria.

Ad un tratto appare Misurina, qualcuno aspetta alla chiesetta e incita, ti fa sentire il giorno vicino. Sono quasi le cinque.

E i primi colori sciolgono il nero della notte.

E dell'anima.

Ancora boschi e sentieri stretti ma la frontale comincia a essere inutile.

Lo sguardo a cogliere lo spettacolo dell'alba sulle montagne vicine.

Si comincia a desiderare il ristoro che è ora di colazione!

Ristoro!

Mi ingozzo di crostata e quando riparto non riesco a correre.

Niente da fare, qui tocca camminare.

Tutto il bosco di Somadida cammino. Uno mi dice che sono in ventesima posizione e che presto c'è la salita.

Meno male: che inizi questa salita che in salita camminare è giustificato.

La salita della Valle di San Vito è bella lunga, salgo regolare e digerisco la colazione imprudente.

Piglio qualcuno, è Widy Grego, corridore rasta. E' andato in crisi in salita.

Bella persona.

Leggerò successivamente, in un'intervista, che ha vissuto per qualche anno nella foresta nel cuore delle montagne della Guadalupa.

Fantastico. Da inchinarsi e togliersi il cappello. O il buff, in questo caso!

Più in là altri due, faccio i calcoli sbagliati sul mio recupero in termini di classifica.

Sono gli apripista che stanno andando al loro ritmo.

La visione della Torre di Sabbioni mi dà un riferimento per la fine della salita.

Qualcuno appare davanti.

Uno recupera alle mie spalle.

Magro e veloce in salita mi raggiunge sul pianoro dopo la salita.

Si fa chiamare "Scheggia", che in montagna vale più il soprannome che il nome, come tra i partigiani.

Ci si "annusa" per capire se ci si piace, che siamo attorno ai cinquanta, e a questo punto anche i più solitari non disdegnano la compagnia, lo scambio di qualche parola e di qualche sguardo non velato da follia competitiva.

E si sguarnisce la guardia; non subito, via! Ancora qualche chilometro di battaglia!

Mi tolgo qualche sassolino dalle scarpe e lui scappa in avanti, ma nella discesa, giudicata tecnica e pericolosa, faccio valere le mie doti da discesista, lo piglio e supero, me ne vado da solo fino alla salita successiva. Si arriva in cima assieme.

Da lì si collabora e ci si aiuta, non sarebbe male arrivare assieme al traguardo.

In discesa cerco di tirare io, ma cado e penso di cominciare a ridurre il ritmo. Forse sono un po' stanco ed è meglio diventare prudenti.

Al ristoro della Capanna degli Alpini ci fermiamo forse un po' più del dovuto, a un certo punto dai boschi salta fuori Cinzia Bertasa, la prima donna e si riparte assieme.

Alla base della salita, in Val Diassa, un po' di gente si è riunita per assistere ai passaggi.

Ha una cattiva fama questa salita che porta al rifugio Chiggiato, ottocento metri di dislivello in tre chilometri, da affrontare nelle ore più calde.

Vado veloce che mi sembra di sentire qualcuno davanti e mi viene l'istinto da cacciatore.

Scheggia comincia a stare male, problemi di stomaco, mi dice di andare che lui deve fermarsi per un po'.

A malincuore riparto.

Di nuovo solo.

Si scollina, poi se ho capito bene le salite sono finite.

Illuso del fatto che non manca che una bella discesa fino ad Auronzo mi infilo in un sentiero sbagliato.

Bella questa discesa mi dico, e me ne vado veloce e felice e ci metto le ultime energie.

Finché non incontro altri concorrenti che risalgono con facce da funerale.

"Non mi dite che abbiamo sbagliato strada!"

E' così, che per loro è anche peggio che stavano girando attorno alla decima posizione.

Risaliamo con le pive nel sacco.

Ritroviamo la retta via, che ora ci tocca recuperare.

Quelli che hanno ancora energia vanno via di rabbia, io e un altro più lentamente, e lamentandoci della malasorte.

Io, poi, comincio ad avere problemi a un piede, le vesciche che si sono prodotte a “Estremamente parco” ricominciano a farsi sentire e l'appoggio diviene un problema, non riesco a spingere, e lo sento inaffidabile in discesa.

Poi la strada, che per qualche chilometro diventa uno sterrato pietroso, è impietosa.

Siamo entrambi un po' delusi.

Facciamo fioccare lamentele e maledizioni: l'irrazionale e l'emotivo affiorano assieme alla stanchezza.

Sono costretto a camminare e il mio compagno se ne va. “Ci si vede all'arrivo!”

Non ce la faccio più a correre.

Gli ultimi venti chilometri li ho tutti camminati.

Con rabbia scorrono lentamente le discese che di solito affronto a tutta.

Un gran peccato non onorarle come si deve.

Un gruppetto di spettatori mi dice bravo.

Mi mostro perplesso. Dico che ho i piedi in sciopero, “Sapete, sono della cigielle!”

Si ride, che lo spirito non mi manca e sdrammatizzare fa bene alla salute del corridore come bere regolarmente e alimentarsi adeguatamente.

“Ma lo sciopero è finito ieri!” mi risponde uno.

“Sì, ma questi continuano” rispondo, riferendomi ancora ai miei piedi.

Manca poco.

Mi hanno superato in due.

Riuscivano ancora a correre.

Ne ho preso uno, poverino.

In preda ai crampi.

Sono di nuovo sulla ciclabile di Auronzo.

E' quasi finita.

Corro di nuovo, che c'è uno alle spalle, ma non mi faccio pigliare.

Si entra al palaghiaccio.

La Lut è finita.

Ventiduesimo, una bella figura.

Scheggia, superata la crisi è arrivato prima di me.

Doccia e telefonata a Davide a istruirlo sugli ultimi chilometri.

Poi a rovesciarsi sui sedili della macchina.

Mentre per ognuno che arriva è un momento di gloria.

Meritato.

