

Le fatiche di Emanuele

Inviato da Emanuele Beretta
lunedì 24 dicembre 2007
Ultimo aggiornamento lunedì 24 dicembre 2007

Con questo breve diario vi racconto dove ho corso nei mesi "belli" di questo 2007.

Cromagnon

Ultra-trail di circa 104 km, 5400 mt di dislivello positivo e 6400 di dislivello negativo. Partenza da Limone Piemonte ed arrivo sulla spiaggia di Cap d'Ail (Francia). Partenza alle 5 di mattina di venerdì 2 giugno sotto una piovgerellina insistente, ma che salendo verso la prima cima si tramuta in una eccezionale tempesta di neve che fa arrestare ed annullare la gara al 13° km con ritorno al punto di partenza.

GrandTrail Valdigne

Vogliamo rifarci dalla delusione e dal freddo patito alla Cromagnon che ci iscriviamo a questo ultra-trail di inizialmente 70 km e 5000 m di dislivello positivo con partenza ed arrivo a Courmayeur. Infatti appena arrivati a destinazione ci informano che i km sono 84 con qualche centinaio di mt di dislivello in più. Nessun problema: il vero trailer sa affrontare qualsiasi situazione...?! Partenza emozionante di questa prima edizione alle 0 di sabato 14 luglio in una giornata stupenda (forse troppo perché poi pagheremo il caldo) da una caratteristica piazzetta del centro. Purtroppo per me anche questo trail finisce... al 52° km per problemi di stomaco. Peccato perché ero partito davvero forte e fisicamente stavo bene.

La via Marenca

La settimana successiva mi voglio rifare con un altro trail di 90 km e 4000 mt di dislivello positivo.

La partenza avviene a mezzanotte di sabato 21 luglio da un caratteristico paesino dell'entroterra ligure di nome Dolcedo in provincia di Imperia. Per tutta la notte si sale per ciottolati e sentieri cercando di non stare troppo tempo da soli in quanto è molto facile perdere la strada e il buio nel bosco in montagna è davvero molto buio... Per di più c'è una nebbia fastidiosa che con la luce della frontale peggiora non di poco la visione del terreno! In questo tipo di gare si fa conoscenza con diversi trailers che ti accompagnano

per differenti tratti del percorso che possono essere di qualche centinaio di mt o addirittura di molti e molti km... magari tirandosi a vicenda. Una delle cose più belle quando la partenza avviene di notte è lo spettacolo dell'alba da una delle cime che ti appresti a superare...

Con questo breve diario vi racconto dove ho corso nei mesi "belli" di questo 2007.

Cromagnon

Ultra-trail di circa 104 km, 5400 mt di dislivello positivo e 6400 di dislivello negativo. Partenza da Limone Piemonte ed arrivo sulla spiaggia di Cap d'Ail (Francia). Partenza alle 5 di mattina di venerdì 2 giugno sotto una piovgerellina insistente, ma che salendo verso la prima cima si tramuta in una eccezionale tempesta di neve che fa arrestare ed annullare la gara al 13° km con ritorno al punto di partenza.

GrandTrail Valdigne

Vogliamo rifarci dalla delusione e dal freddo patito alla Cromagnon che ci iscriviamo a questo ultra-trail di inizialmente 70 km e 5000 m di dislivello positivo con partenza ed arrivo a Courmayeur. Infatti appena arrivati a destinazione ci informano che i km sono 84 con qualche centinaio di mt di dislivello in più. Nessun problema: il vero trailer sa affrontare qualsiasi situazione...?! Partenza emozionante di questa prima edizione alle 10 di sabato 14 luglio in una giornata stupenda (forse troppo perché poi pagheremo il caldo) da una caratteristica piazzetta del centro. Purtroppo per me anche questo trail finisce... al 52° km per problemi di stomaco. Peccato perché ero partito davvero forte e fisicamente stavo bene.

La via Marenga

La settimana successiva mi voglio rifare con un altro trail di 90 km e 4000 mt di dislivello positivo.

La partenza avviene a mezzanotte di sabato 21 luglio da un caratteristico paesino dell'entroterra ligure di nome Dolcedo in provincia di Imperia. Per tutta la notte si sale per ciottolati e sentieri cercando di non stare troppo tempo da soli in quanto è molto facile perdere la strada e il buio nel bosco in montagna è davvero

molto buio... Per di più c'è una nebbia fastidiosa che con la luce della frontale peggiora non di poco la visione del terreno! In questo tipo di gare si fa conoscenza con diversi trailers che ti accompagnano per differenti tratti del percorso che possono essere di qualche centinaio di mt o addirittura di molti e molti km... magari tirandosi a vicenda. Una delle cose più belle quando la partenza avviene di notte è lo spettacolo dell'alba da una delle cime che ti appresti a superare e in questa occasione si chiama monte Saccarello di soli mt 2200, ma cima Coppi della manifestazione. Io continuo sempre col mio passo abbastanza deciso e mi accorgo che piano piano, km dopo km, avanzo nelle posizioni fino a concludere in nona posizione assoluta alle 14,40 circa di domenica pomeriggio. L'emozione e la soddisfazione è davvero tanta!

Anche qui i km si rivelano essere circa 8 in più, ma alla fine non ha importanza. Queste prime edizioni servono apposta per aggiustare il tiro nelle prossime.

P.S. Così come domenica scorsa anche qui ha vinto il mitico Marco Olmo!!!!!!!

XV° Giir di Mont

Dopo tanti km fatti recentemente, domenica 29 luglio decido di partecipare alla gara corta (circa 20 km) di questa famosa skyrace con partenza ed arrivo a Premana (alta Valsassina). Prima edizione della mini-skyrace che ricalca in parte il percorso di quella più lunga.

Orobie skyrace

Il 5 agosto parte la prima edizione del campionato mondiale a squadre di skyrunning suddiviso in tre frazioni che si snoda sul sentiero delle orobie dal paese di Valcanale fino al passo della Presolana toccando numerosi rifugi. Un percorso di 84 km concluso interamente da Mario Poletti nel 2005 abbassando di circa mezz'ora il tempo fatto registrare da un grande Rino Pasini nel 1982. La prima frazione, chiamata skymarathon, termina dopo 42 km al rifugio Coca. Da qui parte la skyrace di 30 km che termina al rifugio Albani che a sua volta vede partire l'ultima frazione di soli 12 km detta skyclimbing. Ciò perché sale per una ferrata in cima al Visolo e poi va giù in picchiata verso il passo della Presolana. Io ho partecipato alla terza frazione bardato di tutto punto fino alla fine come da regolamento e cioè imbrago con cordino e caschetto. Il dislivello positivo totale del percorso è di 5000 mt invece quello dell'ultima frazione è di soli 700 mt.

P.S. Mi sono accorto poi che alla terza frazione ha partecipato anche un certo Rota Vainer che non ho nemmeno riconosciuto!!!

M.A.G.A. skyrace

Si riprende a gareggiare il 2 settembre con una skyrace di 38/40 km e 3000 mt di dislivello positivo. Partenza da Zorzone (frazione) ed arrivo a Oltre il Colle. Sono partito davvero deciso perché avevo intenzione di abbassare il tempo dell' anno precedente... ed infatti ce l' ho fatta. Purtroppo, come ormai mi capita sempre più spesso quando parto in salita, ho dovuto convivere con forti dolori muscolari fino alla fine... che sofferenza!!

Trofeo scaccabarozzi

Domenica 16 settembre prende il via il 7° giro delle Grigne che dopo due anni di brutto tempo finalmente vede l'apertura del percorso completo. Partenza ed arrivo a Pasturo (Valsassina) dopo 43 km e 3200 mt circa di dislivello positivo. Questa volta non riesco a fare il personale del 2003 a causa dei soliti dolori muscolari. Infatti dopo una buona partenza da circa metà gara perdo progressivamente terreno e posizioni fino a terminare 80° con 45-50 min. in più di 4 anni fa.

Le Porte di pietra

Ultimo trail della stagione di 72 km e 4200 mt D+ con partenza alle 04:00 di domenica 4 settembre da Cantalupo figure (AL).

Questa volta ci siamo proprio tutti... Siamo in 8 e vogliamo concludere in bellezza la stagione. La partenza avviene sotto una pioggerellina non troppo fastidiosa sempre alla luce delle nostre frontali. Ben presto ci si rende conto che il terreno sarà pesante, anzi molto pesante.... La pioggia dei giorni precedenti ha reso tutto molto scivoloso e difficile. In alcuni tratti non si riesce nemmeno a correre ed in altri si fa addirittura fatica a rimanere in piedi, specialmente quando si sale. Parto abbastanza tranquillo e dopo qualche km mi raggiunge Jessi, uno dei compagni, col quale passerò diverso tempo insieme. Il cielo rimane nuvoloso per tutto la giornata e per fortuna ha smesso di piovere. Stiamo seguendo un trailer quando ad un certo punto mi accorgo che qualcosa non va... ci siamo persi! Molto probabilmente non abbiamo visto una deviazione sul percorso. Decidiamo di tornare indietro, ma all'improvviso arrivano altri due trailers che con sicurezza ci dicono di continuare in quella direzione. Arrivati ad un bivio il dubbio diventa certezza: non ci sono segnalazioni di sorta, dobbiamo tornare indietro. Facendo tutto a ritroso ci rendiamo conto di aver perso quasi un' ora e di aver fatto in più almeno 300 mt D+. Comunque non siamo stati gli unici a perdere la strada, alla fine diversi l' hanno segnalato compreso altri due del nostro gruppo. Purtroppo in competizioni di questo tipo può capitare di perdere la strada, fa parte del gioco. La prossima volta si starà più attenti. Particolarità di questo trail è l'autosufficienza alimentare, infatti i pochi ristori presenti erano provvisti solo di acqua naturale.

Da rilevare la grande prestazione di Crippa Alessandro, detto Jumpi, uno del nostro gruppo, arrivato 2° assoluto a circa 17 min. dal mitico Marco Olmo!! Davvero grande!!

