



Le porte di pietra 2011
15/05/2011
di Massimo Costa, 18 maggio 2011

Sabato 14 maggio 2011, ore 07,00.

Già colazionato e carico, dopo una settimana passata a casa con vari problemi intestinali, muscolari, dentali (e chi più ne ha più ne metta). Parcheggio lontano dalla partenza. L'afflusso di auto e camper è notevole, segno di una partecipazione sentita e di un interesse dato anche dalla presenza della squadra italiana di ultra-trail, nonché dal passaggio della corsa al circuito Salomon. Al ritiro pettorale, controllo materiale obbligatorio e via di nuovo in auto a cambiarsi ed assemblare le ultime cose nel migliore dei modi.

Effettuo il check-in alle ore 07,45 e da lì, con il risuonare della colonna sonora del film L'ultimo dei mohicani (davvero di straordinario effetto) sono minuti che dedico a sentire me stesso, a concentrarmi per uno sforzo già sostenuto lo scorso anno, ma che dopo mesi di allenamento positivi, sembra poter svanire sfibrato da uno stato di salute non ottimale, con problemi che so mi porterò dietro per tutta la gara... un attimo di raccoglimento, una immancabile preghiera, il segno della croce e siamo già tutti in marcia verso 72 km di fatica e di orgoglio.

Il primo tratto per sfoltire il gruppo è tranquillo, qualche saliscendi, un guado, niente di che, fino alla passerella di Pertuso, immagine simbolo della gara e l'attacco alla prima salita alla Croce degli Alpini. Non ricordavo bene le pendenze e quest'anno, anche se il terreno è asciutto e tiene bene, in qualche punto l'inverno ha lasciato il segno, con tratti ancora più esposti e franosi... tanta fatica, ma tutto bene fino in cima... il pratone del Poggio e poi fino al primo check-point.

Da qui le sensazioni sono sempre più negative, difficoltà di respirare in modo profondo e scarsa concentrazione e fiducia in me stesso, tanto che al 25 km, mentre arrivo alla chiesa di San Fermo, la voglia di fermarmi prevale per un attimo su tutto: ma è solo un attimo, una spina che punge il mio orgoglio e che forse mi dà la scossa giusta per cominciare finalmente la mia gara, come l'avevo preparata, con coraggio, forza e determinazione.

Dopo la temibile salita al Monte Buio e lo svalicamento sull'Antola avvolto dalle nubi, dal freddo e con a terra ancora qualche macchia di neve, si scende verso Capanne di Carrega, dove al posto di controllo c'è chi scherza, chi abbraccia mogli e fidanzate come se fosse reduce dalla "guerra del Golfo" e chi estrae dallo zaino (che coraggio portare un peso del genere!!!!) beni di conforto di ogni genere, comprese lattine di birra e panini con la bistecca impanata, come ad una gita parrocchiale. Penso che questa sia l'essenza della grande famiglia del trail, vivere tutti insieme la fatica, ognuno con il suo modo di essere e di coinvolgere gli altri, strappando magari un sorriso anche nei momenti più duri. Sorrido anch'io e riparto per il prossimo punto acqua, Capanne di Cosola al 50 km. Ci arrivo quasi sui gomiti, in crisi di fame e con un problema ad un piede dovuto alla discesa dal monte Legnà... ma vedo insieme a me alcuni concorrenti che mi avevano superato, e di molto, qualche chilometro prima e la cosa mi rincuora e stimola. Mangio tutte le ultime cose che ho nello zaino (piccoli bocconi di crackers e bresaola, parmigiano, datteri e mandorle salate, come dessert un integratore solido ed una bella borraccia di acqua di fonte) e riparto....ormai mancano solo i due monti più alti, Chiappo ed Ebro e poi sentirò profumo di sentieri di casa, dato che la Val Curone ed il monte Giarolo sono la mia palestra di allenamento, nonché la zona dove abito.

Sulla cima Coppi (il monte Ebro) c'è un bellissimo sole, ma un vento fortissimo, fastidioso, trasversale, che in certi momenti sembra voglia sollevarti per portarti più avanti ed in molti ne avremmo bisogno... si scende verso il rifugio Orsi, una discesa ripida, da "tenere" e dopo 60km le ginocchia si fanno sentire. E qui la mia testa sgombra tutto: mi sembra di non sentire più fatica, dolori alle gambe e mi getto in una corsa fluida, bella, per me emozionante per i boschi del Gropà, sullo strappettino che porta al Giarolo e da lì in discesa fino ai Piani di San Lorenzo, passando nella faggeta che quest'anno è la novità della gara, un sentiero bellissimo, ricco di saliscendi, ma straordinario per l'ambiente circostante.

Sento che sto andando davvero forte, magari avessi potuto andare così tutta la gara!!!! Recupero e passo una quindicina di persone, un attimo di sosta per il

controllo del chip e poi via verso il traguardo... la discesa è terribile, una pietraia che ti spacca le gambe, ma devo mollare, devo andare a tutta, ormai ci siamo: ore 19,49 eccomi sul traguardo, con un risultato per me davvero buono: 90 minuti in meno dello scorso anno e con tutti i vari problemi che mi hanno accompagnato... sono soddisfatto, le persone attorno mi danno il cinque, c'è ancora tanta gente all'arrivo ed i sorrisi di quelli che sono arrivati prima, con me e dopo di me, mi regalano un'altra emozione: siamo in molti a soffrire in queste gare, forse un po' masochisti, forse un po' fuori dalla norma, ma tutti con una gran voglia di dimostrare a se stessi quanto si vale... e far capire che lo sport, in qualsiasi modo sia fatto, fa sempre bene, purché affrontato con lo spirito giusto, con lealtà e con la mano tesa verso chi magari è in difficoltà.

Solo una nota per elogiare l'organizzazione ed i volontari che ci hanno assistito sul percorso, davvero tutti grandissimi!!!!!! Grazie del tempo che ci avete messo a disposizione!!!!

Al prossimo ultra-trail, il 23 ottobre in Francia, a "La course du templier", sperando in un'altra giornata meravigliosa come questa.

Un saluto a tutti.