



La potenza senza controllo è nulla (così come buone gambe senza testa)

di Edmil Albertone, 23 aprile 2012

Foto tratte dal sito www.dragonero.org

Ben ritrovati amiche ed amici podisti e non.

Tra poche settimane festeggerò il mio primo anno da apprendista podista e dopo avervi narrato di debutti in mezze maratone, trail, campionati italiani cross vi racconterò un'altra avventura in una nuova specialità... ci saranno salite e draghi e troppo vino dopo la gara di Neive? Leggete e saprete.

Questa scelta è caduta - dovrei dire è salita - a Cervasca, paesino alle porte di Cuneo dove ho partecipato alla gara *Sui sentieri cervaschesi*, organizzata dagli amici della Dragonero: per fare il consueto *link* con il fuoristrada del rampichino (mtb), siamo a due passi da Bernezzo, sede di partenza della Rampignado Marathon, gara durissima che in alcune edizioni misurava 60 km. e con una salita centrale di oltre 25 km... la gara l'ho fatta più volte e ogni volta che giungevo all'arrivo mi ripromettevo "MAI PIÙ!!!" A Cervasca, considerati i km. ed il tempo impiegato, si può tranquillamente affermare che la gara è TOSTA! e anche sabato giunto all'arrivo, a caldo, ho pensato: "fatemi una foto che qui non mi vedrete più" ... fino all'anno prossimo, naturalmente ;-)

Se siete curiosi e avete un po' di tempo vi spiegherò cosa ho visto e sentito nelle gambe e sotto le suole. Se invece andate di fretta (nel leggere, così come nelle corse piatte) e siete insofferenti alle difficoltà che "regalano" terreni difficili vi consiglio di non andare a correre in montagna... per fare un km. in salita - precisamente il secondo km - ci ho messo 7 minuti di pura "passione" ed è tutto detto.

Ai i curiosi... tutti con me a Cervasca, che ve la conto!

Dopo un bel viaggetto di circa 2 ore vado a ritirare il pettorale e chiedo informazioni sul percorso e mi descrivono i 9.800 metri totali sintetizzando così "5 km. in salita e 5 km. di picchiata, gara veloce per essere definita di montagna (io penso che va bene così, nelle salite me la cavo)". Aggiungono, forse per "gasarmi" un po' "ci saranno 2-3 tratti duri, ma non preoccuparti tu li voli via" e sorridono.

La partenza viene data in un orario inconsueto, alle ore 16, su un ponticello che mi fa domandare se quello che scorre sotto ai miei piedi sia il fiume che narra Dante nella

Divina Commedia, se il ragazzo fermo che “sfriziona” sulla moto da cross apripista sia parente di Caronte e se io mi trovi in mezzo ai dannati prossimi all’inferno (era da tempo che cercavo l’occasione di usare questa frase e ringrazio ancora l’organizzazione di Cervasca per l’opportunità).

Il primo km. di strada podereale è larga e corribile e mi avvicendo con altri 3-4 al comando della gara, poi... la montagna, un cartello con una freccia indicava Mtb Rampignado, ca...pperi ci sono dentro di nuovo!!! Adesso mi ricordo perché decisi di smettere con la mtb almeno a livello agonistico.

Come recitava lo slogan di una nota marca di pneumatici la potenza è nulla senza trazione (nel senso di tecnica e abitudine al gesto, tranqui non sgommavo sulla terra).

Che in un campo di gara come quello di sabato la tecnica dell’azione di spinta e la postura di corsa (anche se il motore è eccellente) facciano cambiare i valori è inevitabile, ma è sempre la stessa vecchia storia “ogni specialità ha le sue caratteristiche” che vanno preparate in allenamento, in gara non ci si improvvisa ed i saggi consigliano sempre di allearsi con il nemico, non combatterlo o maledirlo (ammetto di aver pensato 10 volte al km. di girare i tacchi e ritirarmi).

Quante volte sabato la mente andava ai problemi vissuti quando iniziai la mia attività nel ciclismo, quando sentivo di avere la gamba ma - per inesperienza tecnica e tattica, a differenza di chi era preparato - non riuscivo a procedere in salita, sul tecnico: viscido, sdruciolevole in sella alla bicicletta, un rapporto era troppo breve e slittavo, uno lungo e mi piantavo, risultato?? Capire con il prova e riprova quello che dovevo inserire a colpo d’occhio... poi le gambe devono fare il resto, INEVITABILMENTE!

A occhio, la lettura di questo paragrafo vi avrà preso i 7 minuti del secondo km. da me camminato (per fortuna vostra davanti al pc), ma ci sono ancora 3 km. verticali o quasi di discesa da raccontare... Allacciatevi le cinture di sicurezza che si vola in discesa!!!

Complimenti agli organizzatori, la discesa era veramente molto bella, pulita di ogni detrito e ramo, sembrava di correre su una lingua sterrata tra i boschi: curve con sponda leggermente paraboliche, salti, pendenze accentuate che invitavano a lasciarsi andare, in alcuni tratti mollava un po’ e si poteva spingere di più di “gambe” e - nel finale - un paio di contropendenze spezza gambe, giusto per non farsi mancare nulla e gli ultimi 1500 metri su asfalto quasi pianeggiante.

Ritornando alla mia gara, sento che sto correndo bene e che la condizione c’è, la tecnica si allena: bisogna perseverare, informarsi come si allenano i migliori poi metterlo in pratica con adattamenti individuali... volere è se non volare, almeno parente stretto di migliorare.

Finisco 9^a assoluto (in cima alla salita ero 12^a) e da GPS rilevo che oggi ho scavalcato 650 metri di dislivello a salire in meno di 10 km di gara "corribile" ... adesso capisco il ghigno all'iscrizione.

In più mi convinco che il fiume traghettato era davvero quello della Divina Commedia e che - come per l'esperienza del *trail* - sono gare bellissime ed allenanti, ma dovrò più sovente mangiare pane e mulattiere sennò... son castagne di montagna.

Rinfresco a fine gara, premiazioni celeri e rimborsi spese ai primi assoluti e di categoria (i soldi non fanno la felicità ma alleviano il dolore, anche quello del ghigno del benzinaio).

Domenica ovvero il giorno dopo il viaggio verso la montagna della Granda ho corso tra le strade piatte delle campagne Monferrine a Giarole, in poche parole il "copia e incolla" delle mie strade di allenamento in quel di Trino, circa 11 km. tra campi per lo più sterrati (un po' di fango e pozzanghere c'erano, date le piogge di questi giorni, ma corribili senza ghigno)... insomma, il percorso mi è piaciuto e - come a me - così alla maggior parte degli altri partecipanti, circa 200 tra competitivi e non. Inoltre, come già in altre due gare alle quali ho partecipato ultimamente, oltre al lato agonistico e ludico la manifestazione aveva uno scopo benefico ovvero la raccolta fondi per la ricerca sul cancro.

La gara dal punto di vista della prestazione è andata bene, ho recuperato la gara del pomeriggio precedente (il webmaster spinge perché vi metta a conoscenza di un segreto: alle 21 di sabato per defaticare anche il viaggio in auto 30' di rulli prima di cena, riso bianco... mi è sembrato di essere ritornato dilettante in bici quando correvo sabato e domenica nei cross, evidentemente ho ancora voglia di fare il "serio") ed ho vinto.

È stata una bella gara, in genere non mi piace scrivere dello svolgimento della competizioni a cui partecipo come un elenco dei tempi al km. o delle azioni di gara, ma questa volta voglio sottolineare che per avvantaggiarmi nel finale sul bravo e tenace Angelo Panucci ho dovuto rischiare di perdere, cambiando passo più volte e adottando quindi una tattica a doppio taglio, che rischia di far saltare in primo luogo chi la promuove... voglio fare i complimenti ad Angelo e devo ammettere che sarebbe stato più giusto il pareggio, ma non in tutti gli sport c'è questa possibilità.

A fine gara, nel cortile del Castello di Giarole, rinfresco e premiazioni da parte delle autorità presenti e della moglie del dott. Annaratone. Ad impreziosire il tutto i filmati e le foto del nostro amico GP.

A monte di un fiume c'è sempre una montagna, magari da scalare...

Che vi attende sogghignando!