



## *Grand Trail du Valdigne*

*di Caterina Carrà, 16 luglio 2012*

Tutto è pronto, si parte, Elisa ed io (gli altri sono già in viaggio), destinazione Morgex dove domani ben 15 Orsi sono impegnati a correre il Gran Trail del Valdigne: Franco, Giuseppe e Mariano sono iscritti alla 100km.; quattro magnifiche orse - Sara, Giulia, Elisa ed io - e gli altri 8 orsi uomini alla 57km, con 2700m di dislivello positivo totali. Non era nelle mie intenzioni correre una gara così impegnativa, ma il 15/07 Sara - la nostra trimamma orsa - compie 40 anni e come regalo ha deciso di correre questo trail ed allora la pazzia è nata: corriamolo tutte e quattro insieme!!!

Sara festeggia i suoi 40 anni. Giulia - reduce da un infortunio - si rimette in gioco: o la va o la spacca. Elisa è tanto che non riesce più a fare una gara per vari impegni di famiglia ed io... provo a vedere come si corre in quota visto che a fine agosto sono iscritta alla CCC 100km del Monte Bianco.

Sabato mattina lo spettacolo non è allettante: sono le 7.30 e piove ma non fa freddo, come inizio mica male...

Alle 9 si parte, continua a piovere ma decidiamo di correre lo stesso con le maniche corte, siamo circa 500 partenti, un boscione di persone inizia a snodarsi sul sentiero che da Morgex porta a Prè Saint Didier, è impressionante da vedere.

I primi 6 km sono sotto l'acqua, arriviamo al primo controllo ed intrepide - ironizzando - diciamo: «tanto smette» ... e non sbagliavamo, a Courmayeur non piove più ed è una fortuna anche perché inizia uno dei tratti più impegnativi: dobbiamo salire al Colle Licony, 9km di ascesa e 1446m di dislivello positivo.

Passo per passo - scherzando per cercare di non pensare troppo alla salita che ci aspetta - iniziamo il sentiero nel bosco. Sapevo che sarebbe stata dura ma non pensavo così dura, per fortuna l'Orsa Maggiore (Giulia e Sara) e l'Orsa Minore (Elisa, la più giovane) mi aiutano spiritualmente.

Arrivare a 2670 metri non è uno scherzo, la quota gioca il ruolo principale, ti fa sentire doppiamente la fatica, una fatica però ripagata dal meraviglioso panorama che ci si presenta una volta arrivate in cima e che non si può descrivere a parole: le nuvole non

ci sono più e tutto intorno hai le montagne, il Dente del Gigante è lì alla nostra sinistra ed alla nostra destra c'è un lago, con ancora delle lingue di neve sui fianchi. Foto di rito poi si inizia a scendere, una discesa infinita fino a Planaval.

Si è alzato il vento ma per fortuna c'è il sole, la temperatura è gradevole, riusciamo a rimanere in maniche corte. Secondo il Road Book siamo ad un quarto della gara, ci consola il fatto che abbiamo già fatto 1700 metri del dislivello totale, scherziamo su questo fatto, oramai cosa vuoi che siano gli altri 1000, la salita più brutta l'abbiamo fatta. Non abbiamo però fatti bene i conti: il quinto tratto sono 11 km con dislivello positivo di 800 metri, da Planaval a Pt. Fetita.

Al ristoro si mangia si beve e poi tutte sorridenti si parte. dobbiamo salire a 2400m e siamo a 1600m: il sentiero è per parecchi km. un sali e scendi, iniziamo a preoccuparci, l'altimetria sul Garmin non si alza e i km passano. Arriviamo al punto acqua prima dell'attacco del colle parliamo con i volontari, che ci sorridono.

Prima di partire cerchiamo di capire quale sia il colle, forse era meglio non sapere, vediamo dei puntini colorati che salgono, salgono, salgono... tutto ci diventa chiaro, praticamente gli 800 metri sono quasi tutti lì.

Forza e coraggio si va. La salita era molto bella, per alcuni tratti passava di fianco a delle cascate ed alla fine anche era anche tecnica, con pezzi esposti: la concentrazione era a mille ed abbiamo dovuto lottare con il vento che ti spostava talmente era forte e freddo.

Arrivate in cima troviamo il punto di controllo, i volontari sembrano dei pesci in un acquario, chiusi in baracca fatta di plastica trasparente. Ma non possiamo dargli torto, il vento è pungente ed anche il sole fa fatica a scaldarti, sono le 18 passate e per me inizia la parte più bella della corsa... la discesa.

Sembro rinata, le compagne di corsa mi prendono in giro dicendo che finalmente sono tornata tra loro, visto che ricomincio a parlare a ruota libera e non più a monosillabi: 17 km di discesa, 5 tratti di gara andati... mi sembra un sogno.

Vado io per prima, le altre 3 orse sanno che amo le discese, vado avanti un pezzo poi stavolta le aspetto io, uno spuntino tipo pic nic della domenica, chi mangia un panino, chi un gel e si riparte!!! Mi lancio giù per il sentiero, ad un certo punto sento dei passi dietro di me: non possono essere loro, con la coda dell'occhio vedo una maglia bianca del Team Salomon... è Giuliano Cavallo, vincitore della 100km, mi sposto velocemente, un sorriso, un saluto, un brava e con un passo di chi la fatica non sa cosa sia si allontana. Continuiamo la nostra discesa e dopo un bel po' ci passa anche il secondo classificato, Daniele Fornoni, zitto zitto che quasi non te ne accorgi, e poi anche terzo, Gabioud Jules Henry (tra l'altro il vincitore del Tor de Géants), saltellando come uno stambecco e salutando sorridente.

Il ristoro è in un gruppo di case, molto gentili gli abitanti, ci accolgono con musica anni Ottanta e la mocetta appena tagliata... tutti sorridenti ci spiegano gli ultimi km., ancora tanta discesa un paio di km. in falso piano e poi si intravede Morgex.

Gambe in spalla... correre in mezzo ai boschi è bellissimo, calpesti tappeti di aghi di pino, il profumo del sottobosco stimola i sensi, la fatica scompare. Arriviamo ad un punto acqua organizzato da alcuni villeggianti gentili: hanno preparato sedie e tavolino con the, acqua e menta. Mi sedio e aspetto le ragazze, ultima discesa poi tutte insieme facciamo il pezzo meno bello della gara circa 4km di strada sterrata che fiancheggia una vigna, un po' noiosa dopo tutti i saliscendi... Ecco che iniziamo ad intravedere le prima case, è fatta e senza neanche accedere la frontale. Siamo a Villar paesino subito sopra Morgex ultima discesa e ci compattiamo, abbiamo detto che saremmo arrivate insieme. Incontriamo a 500 metri dall'arrivo il Cubetto con la figlia di Elisa sulle spalle un saluto veloce, c'è il sottopasso e poi l'arrivo.

Pasquale ci vede arrivare ed alza le braccia gridando Forza Orsi. ci prendiamo per mano e gli ultimi metri li facciamo sorridenti e con le lacrime agli occhi. Ci siamo riuscite abbiamo finito e per ognuna di noi, per una ragione diversa, è stata una conquista. Grazie Sara per aver festeggiato il tuoi 40 anni con noi nel modo che tutti noi preferiamo, correndo.

Tanti auguri trimamma Orsa!