

## Cronache da ultra trailers

**Pubblicato:** Lunedì 27 Giugno 2016



«Arrivato 303° in 21 ore e 5 minuti. 1600 partenti, 980 arrivati, quasi 40% di ritiri. O\_o».

Il risultato corre nelle gambe; e il traguardo, che in queste corse dura tutta una prova, è così lungo, e si presta ad essere raccontato dalle parole.

**Luca Spada, imprenditore, fondatore di Ngi, qui parla nella sua veste di sportivo:** è difatti reduce dalla **Lavaredo Ultra Trail “LUT”**, 120km quasi 6000 metri di dislivello, una delle 12 gare del Ultra Trail World Tour, che raggruppa alcuni dei Trail più famosi del mondo. Pubblichiamo il suo racconto, la lunga cronaca della corsa che affida al suo profilo facebook.

«**Ritengo le Dolomiti le montagne più belle del mondo** e questo Trail mi ha fatto scoprire panorami e zone meravigliose che ancora non conoscevo: la Val Padeon sotto il maestoso Monte Cristallo, la Val della Rienza a nord delle tre cime di Lavaredo, le cascate di Fanes, la spettacolare e selvaggia Val Travenanzes con i suoi bastioni e cascate, il massiccio Croda da Lago. Così tante bellezze concentrate in poche ore da confondere i pensieri.

**La gara è stata bella tosta!** Facendo un paragone con un'altra gara simile come la TDS (120km, 7200D+), questa LUT è stata un po' meno dura, sicuramente grazie alla presenza di maggiori km su sentieri larghi e piatti, che invece sono un rarità assoluta nella TDS: piena di single track estremamente irregolari.

Sono partito abbastanza tranquillo e tenuto passo coscienzioso fino al primo ristoro di Federavecchia dove sono arrivato in 464° posizione, ok anche la salita fino al Rifugio Auronzo (2320 mt), sotto le tre Cime di Lavaredo dove sono transitato in 428° posizione. Mangiato brodino di ordinanza e poi, iniziata la lunga discesa dal Rifugio fino al Lago di Landro mi è scoppiato il neurone J

**La discesa da Auronzo è proprio quella in cui mi esalto:** non ripidissima, sentiero stretto con tanti tornanti e con tanti sassoni. Non riuscivo a tenermi, stavo bene di gambe e sono “volato” giù e arrivato al ristoro di Cimabanche (1500 mt – 67° km) recuperando qualcosa come 111 posizioni (317° posizione assoluta). Qui trovo Mario un po' in crisi, ha avuto problemi in discesa e stava ricaricando le pile. Esco dal ristoro prima di lui, ben consapevole che mi avrebbe ripreso di lì a breve.

A Cimabanche c'era la sacca vita ad aspettarmi, mi cambio maglia con una asciutta e mi vesto leggero in vista della giornata calda che stava iniziando. Supero la Forcella Lerosa (2000 mt) senza problemi e arrivo a Malga Ra Stua (1600 mt – 75° km) ancora in forma decente. So però che poco più avanti da qui inizia il pezzo più duro di tutto il Trail: la mitica e massacrante salita della Val Travenanzes: 10km di salita ininterrotta e soprattutto 20km per arrivare al successivo ristoro: il Rifugio Col Gallina.

**Faccio l'ultimo pezzo di discesa fino al 80° km** passando dall'altissimo orrido che forma la cascata di Fanes e inizia la Val Travenanzes. Qui le gambe entrano in sciopero, la stanchezza inizia a farsi sentire e il corpo mi manda messaggi poco rassicuranti (avrebbe anche ragione, sono 85km che lo massacro...). Mi carico di castagnaccio e coca cola sperando mi forniscano le energie per arrivare in cima alla salita, alla Forcella Col dei Bos (2331 mt).

**Proseguo lento, ma vedo che gli altri atleti intorno a me sono messi anche peggio e alcuni fermi a prendere fiato...** almeno sono in buona compagnia...

Dopo un tempo interminabile e diversi guadi nei fiumi di cui è piena la Valle arrivo finalmente in cima. Speravo che il rifugio Col Gallina, dove mi aspettava Titti e i miei 3 ragazzi, fosse ormai prossimo ma in realtà mancavano ancora 5 km di sali e scendi!!! Attimi di depressione, ma poi con la sola voglia di abbracciare la famiglia stringo i denti e riprendono a correre in discesa, nonostante i quadripicchi, evidentemente troppo stressati dalla discesa dal rifugio Auronzo, urlavano vendetta.

Arrivo al Col Gallina (2000 mt) veramente sfatto (290° posizione, in questo tratto ci sono stati tantissimi ritiri!), scarpe fradice e piedi praticamente marci e bolliti dall'acqua. Mi faceva male tutto. Ma c'erano i miei tati ad aspettarmi e transito insieme a loro, che bello!

Brodino, mi asciugo i piedi e rubo le calze asciutte di Titti (che si farà tutto il giorno in scarpe da corsa senza calze... J ). Mi accascio con la testa sul tavolo e credo di aver domito 15-20 minuti. Dopo varie riflessioni su "mi ritiro" o "non mi ritiro", considerando che ero al 95° km, decido di ripartire. Sono mesi che volevo fare questa gara e non sarà di certo un po' di stanchezza a fermarmi, anche se ho ancora 35km e 1500D+ da fare.

**Abbraccio tutti e riparto.** Mentre esco dal Rifugio vedo arrivare Mario!!! Sono contentissimo vuol dire che si è ripreso e che a breve mi raggiungerà.

Inizio la salita verso il Rifugio Averau (2400 mt), questo tratto di percorso lo conosco bene, spesso in inverno vengo da queste parti a sciare e so bene cosa mi aspetta. Salgo piano attaccandomi ad un trenino di 4-5 francesi. La salita è netta ma almeno arriviamo all'Averau velocemente. Tutto sommato meglio del previsto, la sosta al Col Gallina mi ha fatto bene. Mi prendo pure il lusso di correre lungo la discesa che inizia dopo l'Averau e nei sali scendi fra le rocce poco prima del Passo Giau (2230 mt) mi raggiunge Mario. Transitiamo insieme al Giau (io in 305° posizione, tutto sommato bene, ho perso solo 15 posizioni nonostante i 40 min di stop al Col Gallina) e decidiamo di proseguire insieme.

Mario mi tira in salita e io faccio battipista in discesa: ci completiamo bene, correre insieme è proprio bello.

**Il cielo inizia a rannuvolarsi e tuoni poco rassicuranti iniziano a sentirsi sempre più vicini** e infatti, appena passata la Forcella Giau (2360 mt) arriva una bella grandinata che ci tiene compagnia per buoni 30 minuti. Finalmente arriviamo alla Forcella Ambrizzola (2250 mt) dietro i bastioni della Croda da Lago: era l'ultima salita. Siamo al 106° km, ne mancano ancora 14, tutti in discesa: viste le condizioni delle nostre gambe Mario ed io non sappiamo se esserne felici. Mi metto avanti e cerco di impostare un passo sostenibile. Finalmente si vede il Rifugio Croda da Lago (2050 mt) in lontananza: è adagiato di fianco a un bel lago a ridosso di una folta pineta. E' a soli 4km da noi ma ci sembra lontanissimo! Per fortuna siamo su una strada bianca e si puo' correre senza troppi pensieri. Arriviamo al Rifugio sotto la pioggia, ormai mancano solo 10km di discesa e non vediamo l'ora di arrivare. Facciamo carico di coca cola e via!

**Il sentiero iniziale nel bosco è molto corribile.** Mario mi manda avanti e inizio ad allungare, incredibilmente mi accorgo che le gambe mi fanno meno male se allungo e cosi' facciamo 2km a tuono, fino a quando il sentiero si trasforma in una pista di fango che ci fa rallentare. A 6km dall'arrivo approdiamo finalmente su una strada bianca e torniamo a correre, non so se è per l'adrenalina per essere quasi arrivato o il canto del cigno ma sto bene e insieme a Mario iniziamo ad accelerare, facendo gli ultimi 4km a 5:30/6:00 di media nonostante ormai 21 ore sulle gambe. Superiamo almeno 4-5 atleti al cammino e finalmente entriamo in Corso Italia a Cortina. C'è una folla di gente che ci applaude e ci incita. E' bellissimo. A 50 metri dal traguardo Giulia, Ale e Matteo ci prendono per mano e arriviamo al traguardo tutti insieme: Mario, io, e miei 3 ragazzi. Sono momenti magnifici che segnano il cuore.

Grazie a Mario per essere stato compagno in una parte di questo indimenticabile viaggio. E grazie anche a Luca Roberto Andrea SCilla Sabina per aver condiviso questa esperienza.

**Ed ora fra 2 mesi esatti mi aspettano i 170km e 10.000 D+ dell'Ultra Trail de Mont Blanc...»**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it