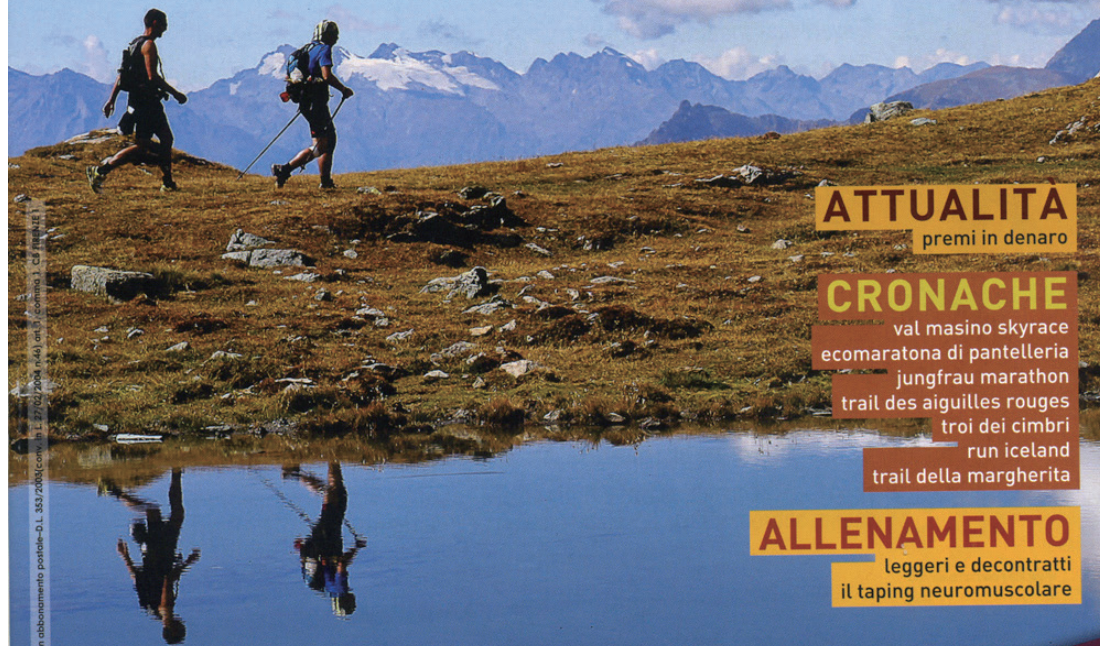


SPIRITOTRAIL

TRAIL RUNNING MAGAZINE

Anno III, numero 34, novembre 2011



ATTUALITÀ

premi in denaro

CRONACHE

val masino skyrace
ecomaratonata di pantelleria
jungfrau marathon
trail des aiguilles rouges
troi dei cimbri
run iceland
trail della margherita

ALLENAMENTO

leggeri e decontratti
il taping neuromuscolare

reportage
TOR DES GÉANTS
2011



TOR DES GÉANTS

“stiamo in viaggio
in un mondo
selvaggio
che ci assomiglia
un po'...”

Piero Pelù





Testo di Leonardo Soresi

TOR DES GÉANTS

Courmayeur (AO)

11-18 settembre 2011
330 km 24.000 m D+
www.tordesgeants.it

MAGNIFICA AVVENTURA



La prima edizione del Tor des Géants aveva lanciato la gara valdostana nell'olimpo delle gare più ambite dagli ultramaratoneti di tutto il mondo, facendo nascere una nuova categoria di gare, quella degli "endurance trail". Questa seconda edizione ha visto schierarsi alla partenza atleti provenienti da 23 nazioni differenti. Dei 500 iscritti infatti solo 206 erano italiani, segno inequivocabile che il Tor è diventata una gara di livello mondiale.

L'edizione 2010 era stato un "salto nel buio", in cui gli atleti partecipanti si erano lanciati sulle Alte Vie della Valle d'Aosta senza avere alcun riferimento cronometrico. Quest'anno, invece, tutti i protagonisti avevano già in mente una tabella di percorrenza. Un vantaggio sulla carta, che però si è tradotto in una partenza a ritmi forsennati che hanno fatto saltare molti dei favoriti già nelle prime 24 ore di gara, complice anche il gran caldo iniziale. A farne le spese sono stati Ulrich Gross, vincitore della passata edizione, alle prese con un problema ad un piede, e la coppia di valdostani più attesa: Abele Blanc e Dennis Brunod. Da quest'ultimo ci si attendeva molto: pur essendo questa la sua prima partecipazione ad un ultra trail, Dennis aveva tutte le carte in regola per reggere il ritmo dei primi.

Il Tor des Géants 2011 è stato senza dubbio il festival dei colpi di scena: dopo il prematuro ritiro di molti dei favoriti, al comando è passato lo spagnolo Salvador Calvo Redondo, già secondo nel 2010 dietro Gross. Redondo ha condotto la prima metà della gara, ma un problema al ginocchio, che già lo aveva attardato un anno fa, lo ha costretto al ritiro a Alpenzu. In testa è passato allora il fortissimo francese Christophe Le Saux, anche lui alla

sua seconda partecipazione. Nella seconda notte di gara, però, lo svizzero Gazzola ha innestato il turbo e, con una progressione costante che gli ha permesso di recuperare molte posizioni, si è affiancato al battistrada Le Saux al rifugio Crest nella mattinata di martedì 13 settembre. Per tutta la giornata i due si sono inseguiti e pressati a pochi minuti di distanza fino a Closé, dove Le Saux ha avuto un passaggio a vuoto, che ha permesso al quarantenne di Bellinzona di fare l'affondo decisivo. Da lì è stata una cavalcata trionfale per Gazzola che ha incrementato il suo vantaggio fino a Courmayeur, raggiunta in 74 ore e 58 minuti, abbassando di cinque ore il tempo impiegato da Gross nel 2010. Il successo di Gazzola è però durato solo un paio d'ore: la squalifica per non essere passato all'ultimo punto di controllo del rifugio Bertone è stata inevitabile e vincitore dell'edizione 2011 del Tor des Géants è stato il concorrente più giovane, Jules Henri Gabioud, ventiquattrenne di La Fouly.

Nella gara femminile Annemarie Gross ha ripetuto il miracolo: di nuovo vittoriosa, e di nuovo quarta assoluta, togliendosi anche la soddisfazione di essere il primo "concorrente italiano" a raggiungere il traguardo. La sua gara è stata perfetta: fin dal primo giorno ha scavato il vuoto dietro di sé, e per novanta ore ha continuato a misurarsi con gli uomini, arrivando addirittura a sfiorare il podio assoluto. A completare la festa per i colori azzurri è stato poi il secondo posto ex-aequo della coppia Giuliana Arrigoni e Patrizia Pensa, che hanno ripetuto la bella prestazione fatta registrare tre settimane prima all'Ultra Trail du Mont Blanc.

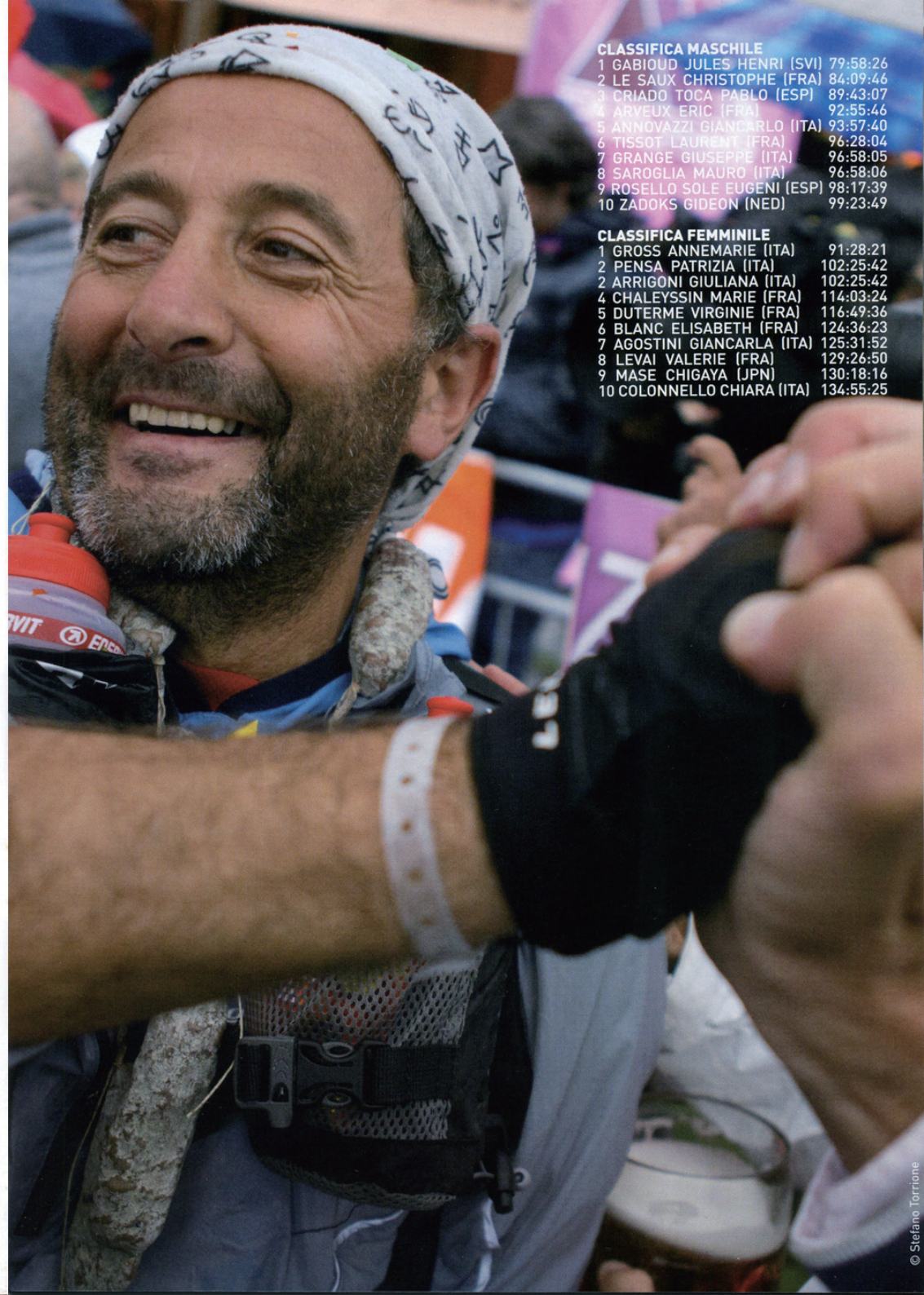
Al di là dei risultati sportivi raggiunti dagli atleti di vertice, il Tor si conferma un'autentica avventura alpina per tutti, dal vincitore Jules Henri Gabioud a Gianni Savoia, ultimo classificato. Un'avventura fatta di confronto con i propri limiti e di dialogo con la magnifica natura della Valle d'Aosta. Un'avventura che non lascia indifferenti coloro che amano la montagna e che in appena due anni è entrata nei sogni di tutti gli ultratrailer del mondo.

CLASSIFICA MASCHILE

1	GABIOUD JULES HENRI (SVI)	79:58:26
2	LE SAUX CHRISTOPHE (FRA)	84:09:46
3	CRiado TOCA PABLO (ESP)	89:43:07
4	ARVEUX ERIC (FRA)	92:55:46
5	ANNOVAZZI GIANCARLO (ITA)	93:57:40
6	TISSOT LAURENT (FRA)	96:28:04
7	GRANGE GIUSEPPE (ITA)	96:58:05
8	SAROGLIA MAURO (ITA)	96:58:06
9	ROSELLO SOLE EUGENI (ESP)	98:17:39
10	ZADOKS GIDEON (NED)	99:23:49

CLASSIFICA FEMMINILE

1	GROSS ANNEMARIE (ITA)	91:28:21
2	PENSA PATRIZIA (ITA)	102:25:42
2	ARRIGONI GIULIANA (ITA)	102:25:42
4	CHALEYSSIN MARIE (FRA)	114:03:24
5	DUTERME VIRGINIE (FRA)	116:49:36
6	BLANC ELISABETH (FRA)	124:36:23
7	AGOSTINI GIANCARLA (ITA)	125:31:52
8	LEVAI VALERIE (FRA)	129:26:50
9	MASE CHIGAYA (JPN)	130:18:16
10	COLONNELLO CHIARA (ITA)	134:55:25





© Stefano Torrione

a cura di Matteo Grassi e Gabriele Bortolotto

COS'È IL TOR

Il "Tor des Geants", che in dialetto patois significa "Giro dei Giganti", è un endurance trail che in un unico atto compie un ampio e completo giro della Valleé, con partenza e arrivo a Courmayeur, per un totale di circa 330 km (200 miglia) e 24.000 metri di dislivello positivo, seguendo dapprima l'Alta Via n° 2 verso la bassa Valle e tornando poi per l'Alta Via n° 1. Il paesaggio è da sogno, un viaggio senza uguali a tu per tu con le più famose e alte vette valdostane, al cospetto dei famosi 4.000 metri: Monte Bianco, Gran Paradiso, Monte Rosa, Cervino, Grand Combin. Solo l'idea di poterli abbracciare tutti in un'unica esperienza fa venire i brividi.

La gara rappresenta a pieno titolo il culmine del percorso di maturazione di un trailer. L'occasione in cui mettere in campo tutte le esperienze e gli stratagemmi acquisiti a suon di km e dislivello.

STRATEGIA IN GARA

Abbiamo a che fare con una gara non stop il cui tempo limite è fissato in 150 ore, il che significa 6 giorni e 6 ore. Questo ampio lasso di tempo comprende le soste, i cambi e i momenti di riposo, siano essi microsogni o vere e proprie dormite. Non bastano solo i muscoli, in un endurance trail entrano in gioco sia l'aspetto fisiologico soggettivo, sia quello strategico.

Grazie all'esperienza e alle informazioni raccolte da chi ha già corso e completato il Tor des Geants, possiamo delineare una possibile strategia di gara cercando di evidenziare punti critici del percorso, gestione del sonno, alimentazione e tutti quegli aspetti che possono aiutare a portare a termine questo lungo percorso. Non ce ne vogliamo i top runner, ma concentreremo l'attenzione su prestazioni più vicine alla media e al tempo limite perché... statisticamente più "rilevanti".

Vediamo un po' di numeri: 150 ore, cioè 6 giorni e 6 ore, e proviamo a togliere 6 ore di sonno per notte (6 per 5 = 30 ore), rimangono 120 ore, che rapportate al chilometraggio danno a una media di 2,75 km/h.

Se invece consideriamo la prestazione "media" 2011 di 115 ore a cui togliamo 4 ore per notte (4 in questo caso), rimangono 99 ore per compiere 330 km a una velocità di 3,33 km/h che, va ricordato, è più bassa rispetto alla velocità 3,57 km/h utile per compiere l'UTMB entro i tempi limite, ma qui stiamo parlando del doppio del chilometraggio, di più del doppio del dislivello e di un grado di difficoltà del terreno di gara non paragonabile: i primi 166 km del Tor des Geants sono molto più duri dell'UTMB.

Da questi brevi conti si capisce subito qual è la cifra del Tor. Non è certo la velocità, ma la lunga durata: resistere 4-6 giorni affrontando e superando le inevitabili crisi, ma soprattutto preservare il proprio corpo dagli infortuni o dai dolori la cui incidenza e probabilità aumentano in maniera esponenziale con il crescere della distanza. A questo devono prepararsi sia fisicamente che mentalmente gli aspiranti "Giganti", consci che non sarà un'impresa facile, ma anche sereni, perché nonostante sulla carta continui a sembrare una "cosa da pazzi", un'impresa che va oltre il limite umano, i numeri dicono il contrario. Nel 2011 i finisher sono stati 300 su 476 partenti, pari al 63%, contro il 55% di finisher all'UTMB (media delle ultime 4 edizioni).

Come per tutte le gare di ultradistanza la chiave del successo è trovare il proprio ritmo. Come si trova? La regola è semplice: non partire forte e sfruttare al massimo le parti positive della sinusoide delle crisi.

Lungo il tracciato, con cadenza regolare di circa 10 km, sono previsti diversi punti di ristoro, riposo e soccorso in genere situati presso rifugi, bivacchi o comunque equipaggiati per far dormire i concorrenti. Alla fine di ognuno dei sette settori ci sono sei basi d'accoglienza di maggior dimensione (basi vita). Presso le basi vita gli atleti ritrovano le proprie borse (dove è consigliabile riporre cambi completi corti e lunghi, materiale per la doccia ed eventuali integratori e medicamenti). Nelle basi vita ci si ristora, si può anche fare la doccia, dormire su brande, venire medicati da personale competente e all'occorrenza essere visitati da un medico dell'organizzazione.

Scegliere dove, quando e soprattutto quanto riposare è la vera chiave interpretativa e tattica del TOR. Alle prime basi vita



© Stefano Torrione



© Stefano Torrione

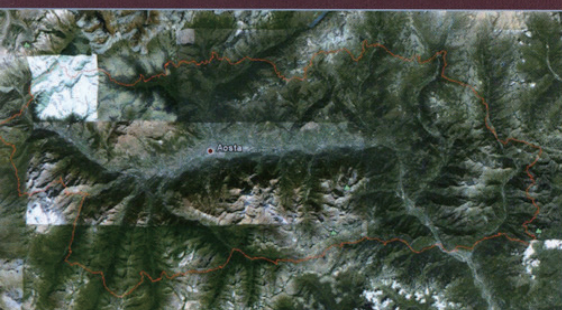


© Stefano Torrione



© Stefano Torrione

TOR: istruzioni per l'uso



può capitare di trovare affollamento e dover attendere un po' per mangiare, non trovare una branda, allora può convenire prendere qualcosa da mangiare, cambiarsi e ripartire senza fermarsi troppo, approfittando magari dei successivi rifugi, in cui è possibile chiedere ospitalità [gratuita] per dormire e anche per ricevere qualche bene di conforto.

In linea di massima vale comunque la regola di sfruttare al massimo le ore di luce, mangiare sempre, e dormire almeno da 30' a 1h per notte, fin dalla prima notte. Va inoltre tenuto ben presente che, e qui entra in gioco la conoscenza del percorso, alcuni tratti particolarmente ostici (per le pietraie o altre difficoltà) se affrontati di notte richiedono un dispendio di tempo molto più alto che se affrontati di giorno. Per cui per quei tratti potrebbe addirittura convenire fermarsi a dormire, recuperare le forze e affrontarli col chiaro, a mente lucida.

IL TERRENO DI GARA

Il Tor non è un trail facile, e la sua difficoltà non sta solo nella lunghezza.

Vanno tenuti debitamente in considerazione l'altitudine (per numerosi passaggi in alta quota) e la tecnicità del percorso.

Da questo punto di vista i settori che presentano difficoltà superiori rispetto agli altri sono il 1°, il 2° e il 4°.

Nel **primo settore** (48 km 3.950 m D+) bisogna fare attenzione alle pietraie che ci sono dopo Passo Alto e Colle de la Crosatie, ma tutti i concorrenti le affrontano di giorno e quando si è ancora freschi.

Nel **secondo settore** (55 km 4.100 m D+) la ripida discesa dal Col Fenetre de Torrent, intorno al 60° km, al quinto scollinamento e dove i più passano nel buio della notte. Anche la salita all'Entrelor non è una passeggiata, ma la discesa è già più semplice. La difficoltà aggiuntiva a questo punto è la quota, dalla prima base si toccano i 1660-2840-1720-3000 metri: chi non è ben acclimatato si troverà a combattere con sonnolenza e stanchezza, per cui se si cade in crisi di sonno o si va al rallentatore... niente panico, non è crisi, manca solo un po' di adattamento alla quota che si farà, andando avanti. La parte finale del 2° settore è davvero impegnativa, la salita da Euax Rousses (1.666 m) al Col Losson che con i suoi 3.296 m è il punto più alto della corsa, a meno di non essere Superman, è una salita che conviene spezzare in

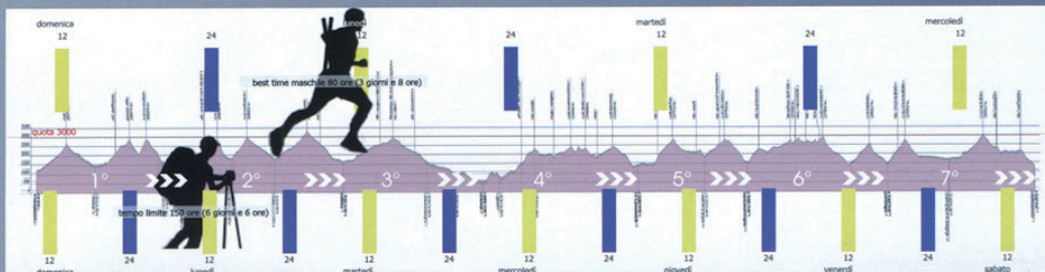


Grafico temporale sullo sviluppo altimetrico del tracciato Tor des Geants. In alto la prestazione dei top runners che coprono l'intero percorso in circa 80 ore (3 giorni e 8 ore). In basso lo svolgimento sul tempo limite di 150 ore (6 giorni e 6 ore)



due; a un certo punto della salita c'è una cappella e un casotto con una fontana, posto ideale per fermarsi a rifilare, mancano ancora 1.100 m D+. La quota, specie dai 2.700 ai 3.300, si fa sentire pesantemente e può costringere anche a dover effettuare, specie nell'ultima parte, la salita a 50 passi alla volta con pause di 1'. In compenso la discesa porta abbastanza velocemente a Cogne. Consigliabile una bella doccia, cambi puliti, pit-stop completo, ma poi se è ancora giorno, meglio ripartire e sfruttare al massimo le ore di sole.

Il terzo settore [46 km 1.380 D+ 2600 D-] non è molto impegnativo e ha prevalentemente dislivello negativo, cioè discesa. Ma, massima attenzione alle balise, specie se è notte perché... pare che le mucche dei pascoli della Vallée ne vadano ghiotte!

Donnas (320 m) è il punto più basso del percorso, da lì comincia il **quarto settore** [53 km, 4.580 m D+], quello che, dopo aver attraversato la valle, porta sull'altavia n. 1 puntando la bussola decisamente verso Nord. Guardando il roadbook e si vedono degli inspiegabili "scalini" sul profilo altimetrico: no, no, nessun errore, sono proprio così, veri e propri muri verticali, dei tironi micidiali lungo la linea di massima pendenza. Questo settore è molto duro e bisogna valutare bene cosa fare in base all'orario nel quale si arriva al Rifugio Coda. Da lì fino a Niel sarebbe preferibile procedere con il chiaro, tanto è impastato di pietraie e tratti scivolosi. C'è chi è caduto, di notte, anche 7-8 volte, arrivando a impiegare tempi fino a un paio d'ore più alti di chi l'ha affrontato di giorno. Dopo Niel altra bella salita e poi giù verso Gressoney, dove si può godere di un ristoro completo e, perché no, anche di una bella dormita. Siamo al 200° km, il gruppo è sgranato e l'affollamento delle prime basi vita è solo un ricordo.

Quinto settore [36 km 2.750 m D+], da qui o più avanti, appena arriva l'imbrunire, un'ora di sonno ci sta tutta: una sosta al Rifugio Crest, a Saint Jacques o al Rifugio Gran Torunalin aiuteranno sicuramente ad affrontare un settore non impossibile ma con due belle salite lunghe da affrontare (+1500 e +1100) e lunghi tratti di falsopiano. Ci sarà da stare attenti alla discesa dal Col Pinter, la prima parte è molto ripida e il sentiero si perde in un canalone. Dopo il Col di Nannaz discendono da fare a tutta fino alla base vita. Ormai il sonno è il nemico numero uno.

Il sesto settore [44 km 3.400 m D+] è un traverso infinito, un continuo saliscendi, da ripetere mille volte... Posti buoni per dormire sono: il bivacco Reboulaz e il Rifugio Cuney. Dopo Closé salitone di mille metri, ma facile e un bel discesone da fare a tutta.

Ollomont, ultima base vita, regala emozione e euforia che possono fare brutti scherzi portando a sottovalutare l'ultimo sforzo, il **settimo settore** [49 km 2.900 m D+]. Solo dopo aver fatto una giusta pausa si può pensare di attaccare dapprima il Col Champillon, lunga, ma facile salita (+1300) quindi una bella e corribile discesa, nonché un pianoro di circa 14 km. Quando si arriva a Saint Rhemy ci si rende conto di cosa sia la fatica e di che portata sia l'avventura che si sta portando a termine. L'ultima ascesa, quella verso il Col Malatrà, una forcella di quasi 3000 metri, una crepa tra due guglie, è l'ultima, la più dura, con un ultimo tratto letteralmente in piedi con corde che però premia con il dono più bello: l'intera catena del Monte Bianco di fronte a noi, e il traguardo a meno di 20 km. È fatta, il Bonatti arriva in un attimo e anche se qualche salitella fa ancora un po' penare, dopo il Bertone è tutta discesa fino all'agognato traguardo di Courmayeur.





QUELLI CHE... IL TOR

STEPHANE COULEAUD La "maledizione" del Bonatti

Le corse terminano solo quando si taglia il traguardo: a tutti è capitato di andare in crisi e a volte succede anche quando manca ormai poco all'arrivo. L'anno scorso Couleaud era quattordicesimo assoluto in cima al Malatrà, l'ultima grande difficoltà del Tor des Géants, prima della picchiata finale su Courmayeur. Euforia, entusiasmo, semplice destino: durante la discesa gli si bloccò l'adduttore della gamba destra. Impossibile continuare in quelle condizioni, anche se il traguardo era lì a portata di mano, che quasi riusciva a sentirne l'odore. Per gli ultimi dieci km Stéphane impiegò quindici ore, di cui tredici disteso su una brandina al rifugio Bonatti, con del ghiaccio sulla coscia. Quest'anno "Ultra-Steph" si ripresenta al Tor con l'obiettivo dichiarato di arrivare tra i primi venti e con il sogno di entrare fra i primi dieci. È in uno stato di forma eccezionale, come non gli è mai capitato, e i top davanti a lui si ritirano uno dopo l'altro. Al Malatrà è virtualmente terzo dopo la squalifica di Gazzola e le Saux davanti a lui sta facendo i conti con una crisi pazzesca. Ma la "maledizione del Bonatti" lo sta aspettando di lì a poco. Gran colpo di freddo sul Malatrà dopo un colpo di calore nel pomeriggio a St. Rhemy: Stéphane entra al rifugio scosso dai brividi. Vorrebbe fermarsi, ma i volontari lo accolgono festosi dicendogli "Sei terzo! Manca



poco ormai!". Riparte ma meno di un quarto d'ora dopo cade a terra stremato. "Ho indossato tutto quello che avevo" dice Stéphane, "non sono mai stato così contento di avere con me tutto il materiale obbligatorio". Il primo a soccorrerlo è lo spagnolo Pablo Criado che lo riaccompana fino al rifugio, dove Couleaud abbandonerà la gara. "Il Tor è già una gara durissima da gestire. Se poi la affronti per fare un risultato sportivo... è come correre su una lama di rasoio. In me coabitano due anime, quella del montanaro prudente e riflessivo e quella del "competitivo pronto a tutto". Con la perdita della lucidità dovuta alla mancanza di sonno, si finiscono per fare cose totalmente assurde. Il che vuol dire pericolose. E in ogni caso del tutto irrazionali." STEPHANE COULEAUD - pett. 37



TIM E DOONE WATSON L'amore è più forte di tutto

I canadesi Tim Watson e sua moglie Doone provavano per la seconda volta a finire il Tor des Géants. Tim ha 58 anni mentre Doone ne ha 54; nessuno dei due fino a otto anni fa aveva praticato sport. Tim, un neurochirurgo piuttosto famoso, lavorava all'ospedale di Calgary giorno e notte. Un lavoro stressante che lo aveva fatto diventare completamente sedentario; aveva sempre la pressione alta e di notte non riusciva a dormire senza sonniferi. Doone invece dirige una clinica veterinaria che la assorbiva completamente. All'età di 50 anni i due hanno deciso di darsi un taglio. "Se avessimo continuato così -dice Doone- probabilmente a Tim sarebbe venuto un infarto e in ogni caso avremmo sprecato la nostra vita dedicandola solo al lavoro". Hanno iniziato a correre e viaggiare (sempre di corsa) per il mondo. E non si sono più fermati. Western States, Transrockies, perfino la Primal Quest. Sempre insieme: uno dei rari casi in cui lo sport cementa ancora di più la coppia anziché creare delle crepe che un po' alla volta si allargano. Tim ha dovuto ritirarsi a Valtournenche, Doone avrebbe voluto fermarsi per stargli vicino, ma il marito ha insistito perché proseguisse e almeno lei cercasse di coronare questo sogno sportivo che cullavano da quando avevano saputo del Tor. E a Courmayeur Tim era lì ad attendertela, felice come se anche lui avesse tagliato il traguardo.

TIM WATSON, pett. 394
DOONE WATSON - pett. 393 - 235° - 145:53:32

STEVIE HASTON Il ragno delle pareti di ghiaccio

Stevie Haston è un nome che ha fatto la storia dell'arrampicata sportiva. Ha iniziato da ragazzino e il suo "curriculum verticale" va da salite invernali di grandi classiche (la nord dell'Eiger in invernale e la prima solitaria dello Sperone Walker sulle Grandes Jorasses), passando per le estreme vie sportive europee. Ha aperto nuove vie di spicco sul Monte Bianco a metà degli anni novanta, mentre verso la fine del millennio ha esplorato i limiti del drytooling, ovvero il "misto moderno" che consente di passare da strapiombi di roccia a colonne ghiacciate utilizzando gli attrezzi da ice climbing. Ancora oggi continua a stupire con arrampicate estreme che atleti molto più giovani e potenti non riescono a ripetere. L'anno scorso, contro tutti i pronostici era arrivato a Courmayeur, nonostante gli innumerevoli infortuni che ne hanno caratterizzato l'attività di climber (ben cinque operazioni al ginocchio). Quest'anno gli è andata male: partito già in non perfette condizioni fisiche ha dovuto abbandonare a Donnas. "Il Tor di quest'anno -dice Stevie- è stato comunque un'esperienza assolutamente favolosa, proprio come quello dell'anno scorso". STEVIE HASTON - pett. 82



TOM MASTERSON Il vecchietto terribile

Masterson è un autentico "vecchietto terribile", e ha deciso di regalarsi il Tor des Géants per il suo sessantaseiesimo compleanno. Nella sua vita ha fatto di tutto: alpinista "della vecchia scuola", ultramaratoneta, ciclista, rocciatore, scialpinista. Ha fatto salite in solitaria sul Lhotse, Ama Dablam, Island Peak. Ha salito l'Everest dal versante sud senza ossigeno, e dal lato nord con una spedizione russa (all'età di 59 anni!). In gioventù, invece di pensare alla carriera ha pensato bene di "sprecare" i suoi anni migliori giocando senza meta in trekking in Himalaya che duravano mesi e mesi. Ancora oggi organizza e guida trekking in Nepal per chi vuole provare l'esperienza di camminare sul tetto del mondo. Nato in Quebec, Masterson si è trasferito a Boulder, in Colorado, vera capitale americana del trail running, dove ha aperto una scuola di ballo, l'altra sua grande passione. Ha terminato il Tor des Géants in poco più di 140 ore, piazzandosi 169°.

TOM MASTERSON - pett. 530 - 169° - 140:34:45



GIANCARLO ANNOVAZZI L'Enfant du Pays

Primo degli italiani al traguardo, in sesta posizione assoluta, il quarantaseienne comandante della stazione forestale di Gaby, ha chiuso il Tor des Géants in meno di 94 ore, migliorandosi di undici ore rispetto all'anno precedente in cui si era classificato quattordicesimo. La stampa valdostana, per la quale la gara era molto sentita, l'aveva completamente trascurato alla vigilia, concentrandosi sulla coppia Abele Blanc e Dennis Brunod sponsorizzati dall'associazione Forte di Bard, e sulla guida alpina Marco Camandona. I tifosi locali invece hanno seguito Annovazzi, con un tifo da stadio e con striscioni degni di un derby di serie A. Di questo Tor 2011 rimarranno senza dubbio le immagini di quel telo bianco con su scritto "Tutti pazzi per Annovazzi" oppure quello sventolato al traguardo: "Neanche i razzi vanno come Annovazzi". Lui, tranquillo e pacato come sempre, non si è fatto travolgere dall'entusiasmo: "Il Tor non è solo una gara, è anche un viaggio introspettivo dove è essenziale non perdere mai la lucidità. L'allenamento è sicuramente importante (io prediligo i notturni solitari, magari con meteo non troppo clemente), ma la condizione psicologica è determinante per arrivare in fondo". GIANCARLO ANNOVAZZI - pett. 14 - 6° - 93:57:40



JULES HENRI GABIOUD Il vincitore dimenticato

Gabioud, ventiquattrenne di La Fouly, è il nome nuovo di questo Tor 2011. Nessun pronostico lo aveva inserito tra i possibili contendenti per la vittoria: con il senno di poi la sua vittoria al Valdigne 55 km e il decimo posto alla CCC appena due settimane prima avrebbero dovuto far alzare le antenne a più di un cronista. Partito in sordina, si è fatto strada rimontando la classifica giorno dopo giorno, dormendo appena tre ore e mezzo durante la gara. Chissà se Jules Henri prima del Tor aveva sognato di poter salire sul gradino più alto del podio? Di certo mai avrebbe potuto immaginare che la vittoria sarebbe arrivata per squalifica del concorrente che lo precedeva. L'errore di percorso che per Gazzola può significare il rimpianto di una vita, rischia di trasformarsi in una maledizione anche per il giovanissimo svizzero: fra qualche anno cosa ricorderemo? La squalifica di Gazzola o la vittoria di Gabioud? JULES HENRI GABIOUD - pett. 320 - 1° - 79:58:26

ANNEMARIE GROSS

La Regina del Tor

La conferma di Annemarie Gross come Regina del Tor des Géants rischia di non fare notizia, tanto si dà per scontata la sua superiorità in una gara del genere. E sarebbe una grave ingiustizia, perché quest'anno la prestazione della altoatesina è stata ancora più straordinaria: anche se molti la davano per sicura vincente, nessuno si aspettava che potesse ripetere il quarto posto assoluto dell'anno scorso. Alla fine poco più di undici ore la separano dal vincitore Jules Henri Gabioud, e appena un'ora e quaranta dallo spagnolo Pablo Criado, terzo assoluto. Questa donna da corpo e viso affusolati, capelli scuri e ricci, ha dimostrato ancora una volta che il divario fra uomini e donne diventa tanto minore quanto più lunga e dura è la gara. Il suo segreto? "Sono talmente concentrata che penso solo alla gara. Fatica, sonno e altro passano in secondo piano. Tiro fuori la grinta. Poi quando ho finito mi chiedo: ma come ho fatto?".

ANNEMARIE GROSS - pett. 4 - 4° - 91:28:21

CARLO TORRE

Il piccolo-grande gigante

Carlo Torre è piccolo di statura, ma con un cuore enorme, pieno di passione per la montagna e per questo sport. Veneziano di Barletta, barbiere nella vita, trailer e montanaro per vocazione, si è innamorato subito del Tor, a prima vista, e lo ha sognato, lo ha inseguito, e sofferto per due anni. A causa di quelle sue fragili ginocchia di vetro, lo ha visto svanire una prima volta, ma la seconda, con una caparbietà da vero Titano non si è fermato davanti a nulla. E sorretto nell'animo dagli amici della cosiddetta "Gang del Bosco", sotto un diluvio impietoso, ha tagliato trionfante, con gli occhi bagnati, il traguardo di Courmayeur.

Carlo, per gli amici Ironkart, è stato forse il più piccolo-grande Gigante di questo Tor.

CARLO TORRE - pett. 375 - 266° - 147:26:51



© Enrico Romanzi



© Carlo Torre



© Enrico Romanzi



© Pantacolor

ENRICO VIOLA

Lo zen e l'arte del trail

Enrico Viola, quarantaquattro anni da Trieste, è arrivato alle lunghe distanze solo l'anno scorso. Ha letteralmente bruciato le tappe e in pochissimi mesi ha arricchito il suo curriculum con due Lavaredo Ultra Trail, una Abbot's Way, un Antico Troi degli Sciamani. Ha partecipato al Tor senza prima aver nemmeno provato la distanza "intermedia" dei 160 km. Ciò che stupisce però in Enrico è il suo approccio "zen" alla corsa. Chi crede che la preparazione per una gara come il Tor sia esclusivamente fisica, dovrebbe dare un'occhiata alla tabella di allenamento di Enrico per il mese di Agosto:

7 - 13 agosto: ritiro di meditazione zen. Tempo da dedicare alla corsa: 15 minuti al giorno!

21 - 28 agosto: corso di calligrafia giapponese. Corse serali, almeno si era in montagna, Zoncolan e Crostis.

Qualche lezione di aikido. Ri-ri-ri lettura de "Il sergente nella neve" di Rigoni Stern. "Sergentemagiu, ghe rivarem a baita?".

ENRICO VIOLA - pett. 269 - 19° - 102:26:16



© Pantacolor

© Enrico Romanzi



PATRIZIA PENZA E GIULIANA

ARRIGONI

Il binomio indissolubile

Una è di Lecco, l'altra è di Como: una rivalità di campanile vecchia come il mondo. Una è bionda, l'altra è mora: i cineasti ci hanno ricamato sopra questa eterna "battaglia del capello". Invece Giuliana Arrigoni e Patrizia Pensa sono diventate un duo che pare indissolubile e che diventa tanto più forte quanto le gare sono impegnative. Quasi coetanee, in questa stagione si sono aiutate e sfidate in tantissime gare, a cominciare dal mondiale di Connemara, fino a quest'ultimo Tor des Géants, passando per l'Ultra Trail du Mont Blanc, il Marathon Trail del Lago di Como. A Connemara e a Como l'ha spuntata Patrizia, mentre all'UTMB è stata Giuliana a precedere l'amica. Al Tor invece hanno fatto fronte comune davanti alle difficoltà della corsa e hanno colto un prestigioso secondo posto ex-aequo, dietro solo all'extraterrestre Annemarie Gross. Chissà se Patrizia, quando nel 2009 convinse Giuliana a cimentarsi nel suo primo trail, sapeva che avrebbe trovato una "compagnia di sentieri" dalla quale non si sarebbe più separata?

PATRIZIA PENZA, pett. 580 - 17° - 102:25:42

GIULIANA ARRIGONI - pett. 623 - 17° - 102:25:42

FABIO FERRARI

Il navigatore di sogni

Per chi lo conosce non c'è bisogno di aggiungere altro. Per chi non lo conosce invece... l'impresa è ardua.

Fabio è uno tosto, caparbio come pochi, uno che quando si mette in testa una cosa, mica gli fai cambiare idea tanto facilmente. E così è stato per il Tor. A noi da casa pareva fosse partito a tutta... E invece no, mica era contento, non ingranava, non trovava la sua dimensione. Pare di vederlo, imbronciato e brontolante. Ma poi l'illuminazione decisiva, eureka! Come quando risolve un problema o trova l'ispirazione correndo lungo il suo Piave, ecco la soluzione: abbandonare "la gara" e continuare il viaggio "dimenticando" l'orologio e il road book nella borsa, alla scoperta di una Valle meravigliosa, fatta di montagne, rocce, torrenti e pascoli, ma anche di persone, storie, vite ed emozioni. Eccolo tra contrabbandieri e braccanieri, fra balise che camminano, pecore e montagne fantasma. Altro che Alice nel paese delle meraviglie! E Fabio che affronta la sfida e la vendetta del Malatrà, è Fabio che all'arrivo si rideva. Ma mica è contento. Il sogno è finito, e ora tocca cercare qualcos'altro per continuare a sognare. Il "Mal di Tor" ha fatto un'altra vittima.

FABIO FERRARI - pett. 595 - 34° - 110:22:47

MAKOTO YOSHIMOTO L'uomo zainone

Ogni giorno veniamo bombardati da messaggi pubblicitari che decantano la leggerezza dell'ultimo prodotto tecnico appena sfornato dai laboratori di ricerca delle grandi case produttrici di attrezzature da trail. Da tempo ci siamo abituati a vedere i campioni che stanno lì con il bilancino a misurare i grammi di ogni singolo capo di abbigliamento. Ora però, la "smania della leggerezza" sembra aver contagiato anche l'ultimo dei tapascioni. Segno lampante che abbiamo perso la bussola è il fatto che sempre più spesso capita di sentire atleti che si lamentano del materiale obbligatorio perché aggiungerebbe "peso inutile"... Per fortuna arriva da Tokyo un giapponese di 47 anni, magro come un'acciuga che stravolge ogni nostra logica. Makoto Yoshimoto, appena 160 cm di altezza per 55 kg di peso, si concede il lusso di affrontare il Tor con addosso un sorriso che la fatica non riesce a toglierli mai dalle labbra e uno zaino che andrebbe bene per una spedizione himalayana.

Se gli chiedi "Perché lo fai?" la sua risposta è al tempo stesso semplice e disarmante: «Se vai ad un matrimonio ti vesti con l'abito da cerimonia, no? Ecco, allo stesso modo io se vado sui monti, voglio vestirmi in modo consono alla montagna. Uso sempre lo zaino anche se si tratta di un monte di soli 500 metri».

Makoto non sa nemmeno quanto pesava lo zaino che usava al Tor. Non gli è passato nemmeno per l'anticamera del cervello di "quantificare" il carico che avrebbe dovuto portarsi sulla schiena per una settimana. «Non ne ho idea -mi dice sorridendo alla sua maniera- ma deve trattarsi di un numero a doppia cifra, visto che solo lo zaino pesa 3 kg». Mi dà poi l'elenco del contenuto dello zaino. Io lo scorro velocemente fino a che trovo un elemento che proprio non mi quadra: un giornale. "Ti portavi un giornale?", gli chiedo sgranando gli occhi. «Ma certo, è molto più utile di quello che sembra!». Poi vede il mio sguardo perplesso e mi spiega: "Un giornale è utilissimo: puoi usarlo per accendere un fuoco. Puoi infilarlo sotto le maglie per scaldarti. Lo puoi distendere per terra e usarlo come materasso...».

MAKOTO YOSHIMOTO - pett. 568 - 298° - 148:33:54

Lo zaino di Makoto

Camelbag con due litri di Coca Cola
Un camelia di riserva
Pantaloni e giacca impermeabile
Copertura impermeabile per lo zaino
Giacca e pantaloni per l'alta quota
Borse di plastica
Materassino Thermarest
Telo di sopravvivenza
Kit di primo soccorso [3 bande elastiche, rotolo di cerotto,
1 barretta energetica, 1 Nescafé, Vaseline, 1 lampadina elettrica
E-light, cottellino multiuso, spille da balia, ecc.]
Cibo
Mappe stampate
GPS [Garmin Oregon 400]
iPhone
Batterie di riserva [AA x 4, AAA x 3, batteria di riserva per la
macchina fotografica]
Scheda di memoria di riserva
Torcia
Lampada frontale
Accendino
Corda
Lattina di Coca-Cola di riserva
Giornale
Birra
Snacks

Non rubatemi le emozioni

Intervista a Marco Gazzola
A cura di Maurizio Scilla

Come hai preparato la gara?

Ho la passione della montagna e dei lunghi trail che di weekend in weekend m'invento, e quindi durante il periodo estivo spesso ho fatto delle uscite di diverse ore. In primavera in Nepal (Annapurna Mandala Trail) ho allenato la distanza e la quota e inizio estate alla Lavaredo Ultra Trail la corsa notturna e l'alimentazione normale: pane, nutella, biscotti, formaggio... Ho avuto (e avrò anche in futuro) un gran rispetto del TDG, l'incognita è dietro l'angolo, l'importante è partire senza troppe aspettative e pressioni esterne, cercando di godersi ogni momento del "viaggio", andare a sensazioni e lasciarsi sorprendere.

Cosa ti ha lasciato il Tor?

Uno stupendo ricordo e momenti indimenticabili trascorsi in solitaria e in compagnia di altri atleti, l'ambiente e il calore umano dei volontari hanno lasciato un segno indelebile. Durante e dopo il TDG ho conosciuto parecchie persone e diversi nuovi amici, segno che non è solo competizione ma anche e soprattutto amicizia. Quello che ho potuto vivere e condividere rimarrà per sempre e nessuno me lo potrà togliere.

Come hai gestito il problema del sonno?

Sono partito senza nessuna tabella di marcia, quindi "à la carte", la sola idea era che la prima notte avrei proseguito almeno fino a Cogne, avevo l'intenzione di dormire almeno 30 minuti ma dopo 15 minuti mi sono svegliato e quindi... via. La seconda notte ho provato 2 volte ad addormentarmi ma non riuscivo e quindi ho proseguito fintanto che ad un certo punto mi sono imposto di dover dormire almeno 15 minuti. La terza notte sono passato in testa e mi era difficile fermarmi e così ho continuato ad oltranza... questo ha però poi portato a quanto successo dopo il col Malatrà.

La gara è stata più dura a livello fisico o a livello mentale?

A livello fisico, a meno di infortuni o traumi importanti, si riesce a gestire i dolori ai piedi (sfregamenti e vesciche) e la stanchezza muscolare. La testa deve gestire i problemi fisici ma anche i problemi di sonno, di solitudine, di ore e ore pensando a quanto manca e quanto si è già fatto e sempre con l'incognita se si riuscirà ad arrivare. Fisicamente non sono arrivato al limite (molto vicino), mentale indubbiamente sì, probabilmente anche senza rendermi realmente conto di quanto stava avvenendo in testa ho oltrepassato quanto mentalmente possibile.

Come hai gestito il recupero post Tor?

Innanzitutto 10 giorni di assoluto riposo, lasciar guarire i piedi un po' "tartassati", le ginocchia un po' doloranti e indubbiamente la testa aveva bisogno di "staccare la spina". Avendo fatto un settimana di vacanza per il TDG avevo del lavoro arretrato in ufficio e con piacere ho avuto anche diversi inviti a cena da amici. Poi ho ripreso in base alla voglia e al tempo a disposizione a pedalare e correre in maniera molto blanda.

Tor, mai più o ritornerai per riprenderti la vittoria?

Di norma non rifaccio le gare che ho già corso, mi piace cambiare, ma il TDG è stata un'esperienza così bella ed entusiasmante che sicuramente la rifarò. Quando? Mah! In ogni caso da rifare per rivedere e salutare tutti i volontari sul percorso e per rivivere l'ambiente caloroso in tutti i ristori (rifugio Bertone compreso). Iscriverti, prepararsi, partecipare, partire e avere la fortuna di tagliare il traguardo, già questa è una vittoria con se stessi e anche la più bella.

A te è venuto il mal di Tor? Hai avuto difficoltà a ritornare alla vita normale?

Penso proprio di sì! L'esperienza è stata così forte che i ricordi sono sempre presenti, non passa ora e giorno in cui non rammenti con piacere l'avventura. Fisicamente non è stata dura ritornare alla vita normale, è stata più dura a livello mentale (soprattutto il sonno irregolare), a causa anche di quanto mi è stato chiesto, riportato e scritto su quanto avvenuto quasi al termine della gara.

Chi ti ha visto in gara è rimasto stupito dalla tua tranquillità, io stesso ho visto il passaggio al rif. Coda di Calvo Redondo e Le Saux, per loro uno stop di qualche minuto, mentre tu hai aspettato che successe la pasta e ti sei preso tutto il tempo necessario per fare praticamente una cena, è forse questo il segreto?

Indubbiamente il fatto di averli incontrato è stato veramente un immenso piacere e quindi non avevo nessuna fretta di ripartire, anzi. Il rifugio Coda trovandosi anche in un luogo assolutamente stupendo, a metà viaggio (166 km), ed essendo arrivato al tramonto non potevo fare una "toccata e fuga", mi sarei perso qualcosa di particolare ed unico e oltretutto bevendo una birra in compagnia! Segreto? A 40 anni non cambierei il mio modo di vivere la passione che ho per la montagna e il trail, resterò per sempre uno "spirito trail... libero".

Come spieghi il tempo incredibile che hai impiegato dal rif. Bonatti all'arrivo di Courmayeur?

Quando sei in preda al panico perché sbagli strada, la testa non ragiona, l'unico punto di riferimento è Courmayeur e corri, corri all'impazzata, chiedi a diverse persone e tutti ti dicono "dritto, dritto lungo il fiume" e corri, corri come una furia. Arrivi sull'asfalto e la gente in auto suona il clacson e ti incita, arrivi in un attimo. Diverse persone e in più punti della Val Ferret hanno confermato di avermi visto correre... e non poco. Forse chi non ha partecipato al TDG vede solo questo dettaglio e non le 75 ore trascorse in solitaria con nessun appoggio, assistenza esterna, dormendo 30 minuti in 3 notti. Avrei piacere e spero che tutte le illazioni e varie congetture fatte nei confronti dell'organizzazione e sulla mia persona siano concluse e si continui a vedere la vera essenza del trail: natura, amicizia, condivisione, piacere ed entusiasmo. Le belle cose vissute durante il TDG sono particolari che solo i partecipanti al TDG hanno vissuto. E nessuno ce le toglie.

Un GRAZIE agli organizzatori, al President Alberto, agli infaticabili volontari che ci hanno viato ai ristori, agli appassionati sul percorso che ci hanno incoraggiato, a tutti i partecipanti sorridenti e a tutti i nuovi amici della Val d'Aosta.





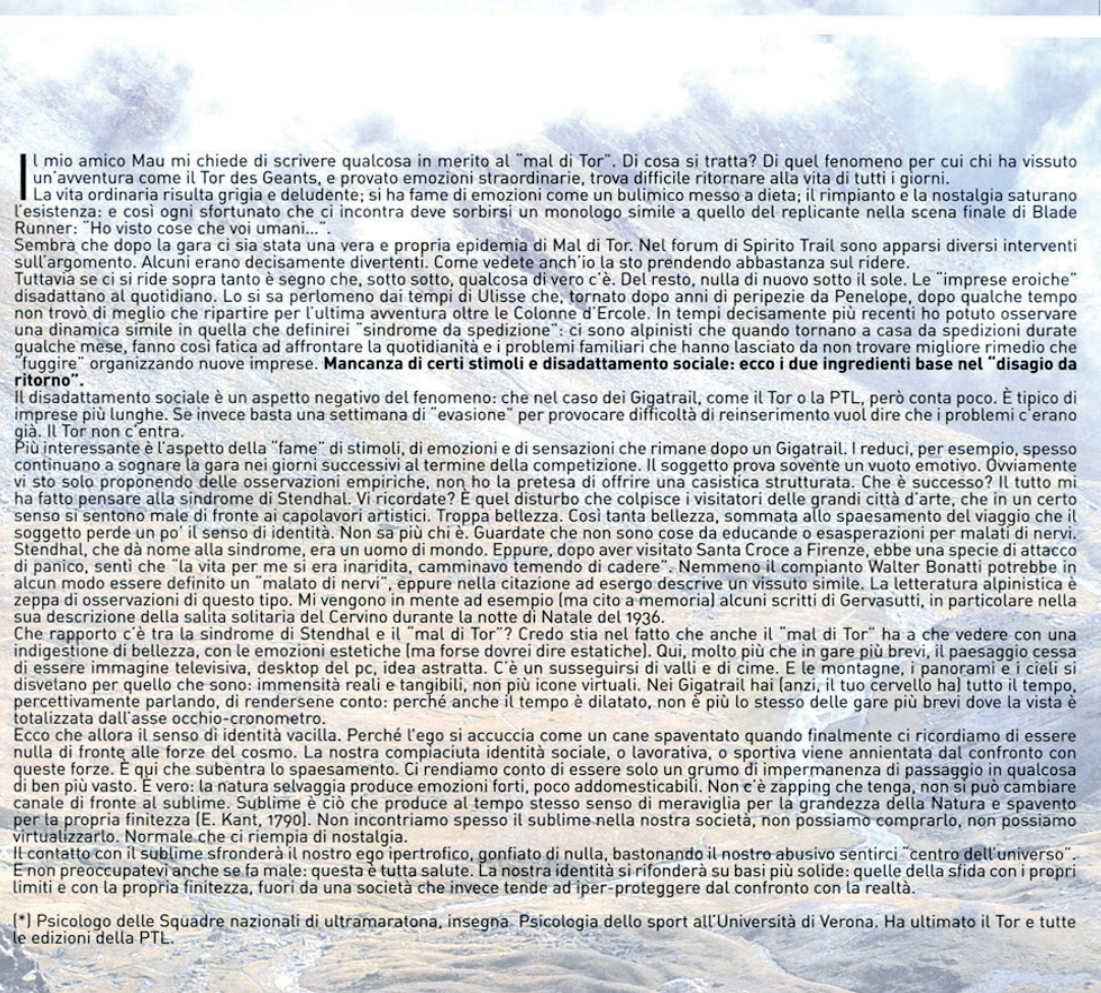
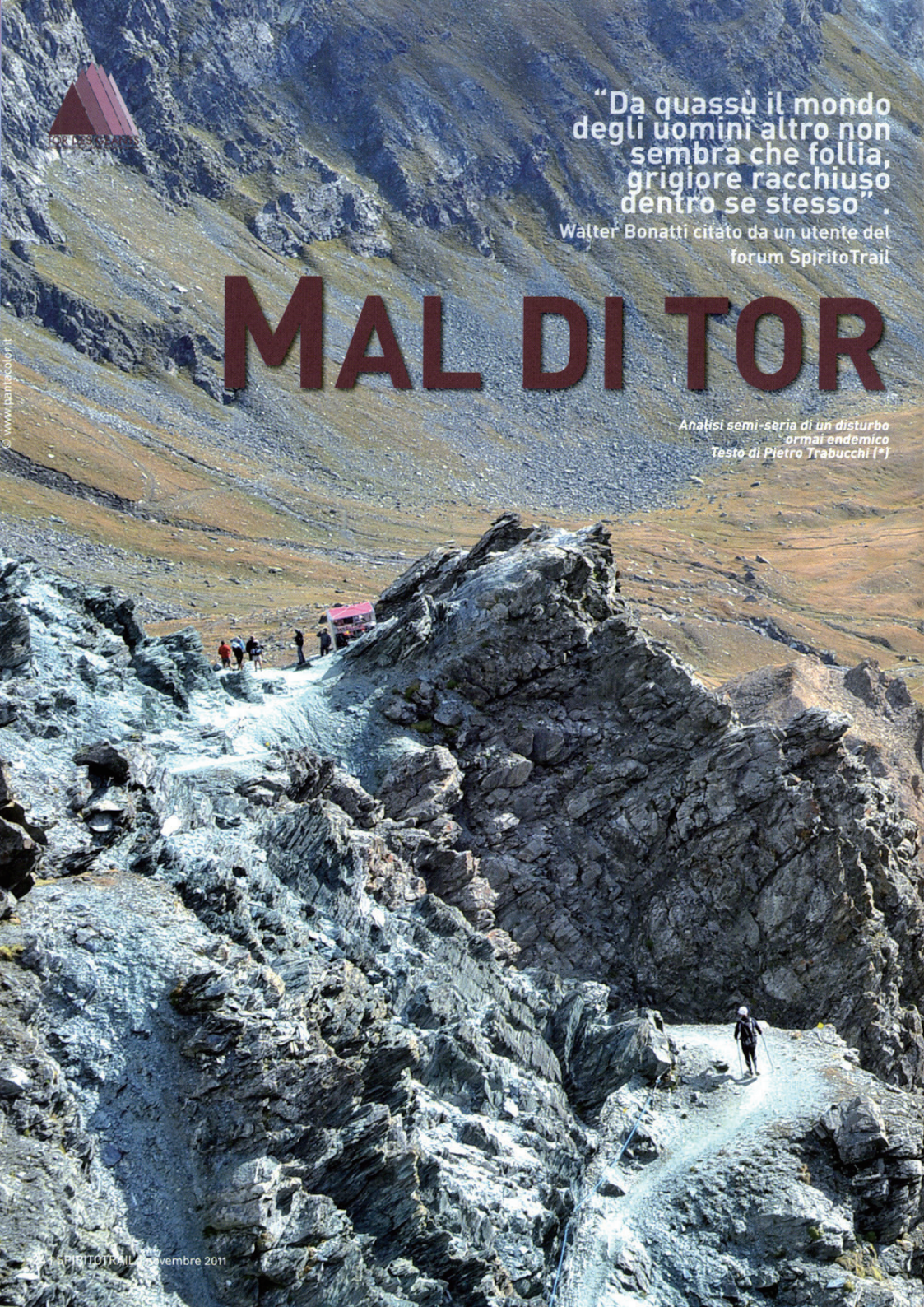
“Da quassù il mondo degli uomini altro non sembra che follia, grigiore racchiuso dentro se stesso”.

Walter Bonatti citato da un utente del forum SpiritoTrail

MAL DI TOR

Analisi semi-seria di un disturbo ormai endemico
Testo di Pietro Trabucchi (*)

© www.pianco.it



Il mio amico Mau mi chiede di scrivere qualcosa in merito al “mal di Tor”. Di cosa si tratta? Di quel fenomeno per cui chi ha vissuto un'avventura come il Tor des Geants, e provato emozioni straordinarie, trova difficile ritornare alla vita di tutti i giorni. La vita ordinaria risulta grigia e deludente; si ha fame di emozioni come un bulimico messo a dieta; il rimpianto e la nostalgia saturano l'esistenza: e così ogni sfortunato che ci incontra deve sorbirsi un monologo simile a quello del replicante nella scena finale di Blade Runner: “Ho visto cose che voi umani...”.

Sembra che dopo la gara ci sia stata una vera e propria epidemia di Mal di Tor. Nel forum di Spirito Trail sono apparsi diversi interventi sull'argomento. Alcuni erano decisamente divertenti. Come vedete anch'io la sto prendendo abbastanza sul ridere. Tuttavia se ci si ride sopra tanto è segno che, sotto sotto, qualcosa di vero c'è. Del resto, nulla di nuovo sotto il sole. Le “imprese eroiche” disadattano al quotidiano. Lo si sa perlomeno dai tempi di Ulisse che, tornato dopo anni di peripezie da Penelope, dopo qualche tempo non trovò di meglio che ripartire per l'ultima avventura oltre le Colonne d'Ercole. In tempi decisamente più recenti ho potuto osservare una dinamica simile in quella che definirei “sindrome da spedizione”: ci sono alpinisti che quando tornano a casa da spedizioni durate qualche mese, fanno così fatica ad affrontare la quotidianità e i problemi familiari che hanno lasciato da non trovare migliore rimedio che “fuggire”, organizzando nuove imprese. **Mancanza di certi stimoli e disadattamento sociale: ecco i due ingredienti base nel “disagio da ritorno”.**

Il disadattamento sociale è un aspetto negativo del fenomeno: che nel caso dei Gigatrail, come il Tor o la PTL, però conta poco. È tipico di imprese più lunghe. Se invece basta una settimana di “evasione” per provocare difficoltà di reinserimento vuol dire che i problemi c'erano già. Il Tor non c'entra.

Più interessante è l'aspetto della “fame” di stimoli, di emozioni e di sensazioni che rimane dopo un Gigatrail. I reduci, per esempio, spesso continuano a sognare la gara nei giorni successivi al termine della competizione. Il soggetto prova sovente un vuoto emotivo. Ovviamente vi sto solo proponendo delle osservazioni empiriche, non ho la pretesa di offrire una casistica strutturata. Che è successo? Il tutto mi ha fatto pensare alla sindrome di Stendhal. Vi ricordate? È quel disturbo che colpisce i visitatori delle grandi città d'arte, che in un certo senso si sentono male di fronte ai capolavori artistici. Troppa bellezza. Così tanta bellezza, sommata allo spaesamento del viaggio che il soggetto perde un po' il senso di identità. Non sa più chi è. Guardate che non sono cose da educande o esasperazioni per malati di nervi. Stendhal, che dà nome alla sindrome, era un uomo di mondo. Eppure, dopo aver visitato Santa Croce a Firenze, ebbe una specie di attacco di panico, senti che “la vita per me si era inaridita, camminavo temendo di cadere”. Nemmeno il compianto Walter Bonatti potrebbe in alcun modo essere definito un “malato di nervi”, eppure nella citazione ad esergo descrive un vissuto simile. La letteratura alpinistica è zeppa di osservazioni di questo tipo. Mi vengono in mente ad esempio (ma cito a memoria) alcuni scritti di Gervasutti, in particolare nella sua descrizione della salita solitaria del Cervino durante la notte di Natale del 1936.

Che rapporto c'è tra la sindrome di Stendhal e il “mal di Tor”? Credo stia nel fatto che anche il “mal di Tor” ha a che vedere con una indigestione di bellezza, con le emozioni estetiche (ma forse dovrei dire estatiche). Qui, molto più che in gare più brevi, il paesaggio cessa di essere immagine televisiva, desktop del pc, idea astratta. C'è un susseguirsi di valli e di cime. E le montagne, i panorami e i cieli si disvelano per quello che sono: immensità reali e tangibili, non più icone virtuali. Nei Gigatrail hai (anzi, il tuo cervello ha) tutto il tempo, percettivamente parlando, di rendersene conto: perché anche il tempo è dilatato, non è più lo stesso delle gare più brevi dove la vista è totalizzata dall'asse occhio-cronometro.

Ecco che allora il senso di identità vacilla. Perché l'ego si accuccia con un cane spaventato quando finalmente ci ricordiamo di essere nulla di fronte alle forze del cosmo. La nostra compiaciuta identità sociale, o lavorativa, o sportiva viene annientata dal confronto con queste forze. E qui che subentra lo spaesamento. Ci rendiamo conto di essere solo un grumo di impermanenza di passaggio in qualcosa di ben più vasto. È vero: la natura selvaggia produce emozioni forti, poco addomesticabili. Non c'è zapping che tenga, non si può cambiare canale di fronte al sublime. Sublime è ciò che produce al tempo stesso senso di meraviglia per la grandezza della Natura e spavento per la propria finitezza (E. Kant, 1790). Non incontriamo spesso il sublime nella nostra società, non possiamo comprarlo, non possiamo virtualizzarlo. Normale che ci riempia di nostalgia.

Il contatto con il sublime sfonderà il nostro ego ipertrofico, gonfiato di nulla, bastonando il nostro abusivo sentirci “centro dell'universo”. E non preoccupatevi anche se fa male: questa è tutta salute. La nostra identità si rifonderà su basi più solide: quelle della sfida con i propri limiti e con la propria finitezza, fuori da una società che invece tende ad iper-proteggere dal confronto con la realtà.

(*) Psicologo della Squadre nazionali di ultramaratona, insegna Psicologia dello sport all'Università di Verona. Ha ultimato il Tor e tutte le edizioni della PTL.

Ed è malinconia

Testo di Giancarla Agostini

Ha partecipato, suo malgrado, a tante docce, tanti lavaggi di piatti e pavimenti; ormai minuscole pozze d'acqua gli si sono infilate tra l'involucro di plastica ed il chip. S'è sgualcito, poveretto; qualche volta ho già pensato di rassegnarmi, tagliarlo e riportarlo nella scatola dei cimeli... Ma per ora, a distanza di quasi un mese, è ancora lì, fedele. Più luminoso di un brillante, più prezioso di un gioiello d'oro bianco, il braccialetto con il logo “Courmayeur Trailers”. Te lo stringono al polso poche ore prima della partenza, quando tu ancora non sai che quel laccio avvolgerà il tuo cuore di corridore di montagna per il resto dei tuoi giorni. Non solo per la settimana della corsa. Già, il Tor non è una gara qualsiasi. E non perché è lunga oltre 330 km, perché ti infligge 24.000 m di dislivello positivo, perché ti costringe a tante notti insonni, perché ha un grafico altimetrico da fare invidia ad un elettrocardiogramma. Il Tor è un pellegrinaggio. È una collezione di albe glaciali dai colori infuocati, di pomeriggi inondati dalla luce accecante dei tremila metri di quota, di notti tempestate di stelle, di fulmini rabbiosi che schioccano sulle rocce di una pietraia, di lucine artificiali che disegnano al buio il profilo del sentiero su un pendio lontano, di bandierine gialle che s'inseguono in un crescendo ossessivo, di occhi che si chiudono, di ombre che esistono solo nella mente annebbiata, di unghie che si staccano, di bastoncini che ticchettano sulle pietre in una musica sempre più lenta e stanca, di campanacci di mucche, di baite e pastori, di fruscii di foglie e di animali nelle tenebre, di piatti con la fontina e la mozzarella, di vesciche ai piedi, di sorrisi, di sospiri, di momenti in cui sembra di morire e di coraggio che torna a scorrere nelle vene quando il colle tanto sudato è finalmente sotto le suole delle scarpe. Il Tor è meraviglia, rabbia, sconforto, gioia, desolazione, sfinitimento, pianto, allucinazione, sonno, è morire e risorgere. È una vita intera concentrata in sette, sei giorni, anche meno, se sei veloce. Il Tor si scava una nicchia nel tuo cuore e da lì, ogni giorno della tua esistenza, ti farà sentire la sua voce; magari sommessa, sottile, magari un breve semplice richiamo, ma tu non mancherai di percepirlo. Almeno per un momento, ogni giorno, tornerai a faticare sugli sfasciumi del Col Loson, a sentir la testa che gira affacciandoti al vuoto oltre il Colle della Vecchia, a sorridere ammirando la luna piena mentre arrivi al Rifugio Sogno, a lambiccarti il cervello per capire se ce la farai a rientrare nei cancelli orari, a sognare una branda e una coperta, ad accasciarti addormentato contro una roccia qualsiasi di un sentiero qualsiasi, a sentire le gambe stanche che pure vogliono correre sull'ultima asperità del Col Malatra. No, il Tor non è una gara qualsiasi, perché non c'è gioia quando arrivi alla fine. Non può esserci gioia, perché lì, sotto l'arco del traquardo di Courmayeur, c'è la fine di un sogno. Il tempo di smaltire l'euforia, di lasciare finalmente terreno libero al sonno, e poi ti piomberà addosso, inesorabile, la malinconia. Ti rimarrà il braccialetto, per illuderti, se chiuderai gli occhi per un momento, di essere ancora lassù. E ti sorprenderai a pensarci per sempre, giorno dopo giorno. E il “mal di Tor” non c'è cura.



Testo di Leonardo Soresi

I NUMERI DEL TOR

Per il secondo anno consecutivo Annemarie Gross vince la gara femminile. E per il secondo anno consecutivo arriva quarta assoluta, ad un soffio dal terzo posto.

La velocità media di Jules Henri Gabioud è stata di poco superiore a 4 km/h, quasi la metà di quella tenuta da Kilian Jornet all'UTMB 2011, ma per una distanza due volte più grande e un dislivello tre volte superiore. L'ultimo classificato Gianni Savoia ha tenuto una media oraria di 2,2 km/h.

L'età del vincitore, Jules Henri Gabioud, svizzero di La Fouly. Gabioud, il più giovane ad aver finito il Tor des Geants, quest'anno ha vinto il Trail Val digne 55 km, il Grand Raid 73, il Trail des Allobroges e si è classificato decimo alla CCC.

La percentuale di finisher di questa seconda edizione del Tor. Rispetto all'anno scorso è aumentata del 9%, anche grazie alle ottime condizioni meteo.

L'età del concorrente più anziano, il belga Yves Meurgey, unico 1/4 al traguardo. Niente male per un atleta che vive in un paese completamente piatto!

I minuti in cui Marco Gazzola è stato vincitore dell'edizione 2011, prima che giungesse la comunicazione ufficiale della squalifica.

Il numero di concorrenti all'arrivo

Il numero di visite sul forum di Spirito Trail della pagina dedicata al live race del Tor des Geants. E passato ormai più di un mese dalla fine della gara e il numero di visite continua a crescere.

Il numero di valdostani che secondo le stime degli organizzatori hanno applaudito e accolto nei loro villaggi o nei rifugi i concorrenti del Tor des Geants.

TOR DES GEANTS
endurance-trail della valle d'aosta

Valle d'Aosta
11-18 settembre 2011
seconda edizione

300 km - 24.000 m D+ - 130h max
www.tordesgeants.it