

01.06.2014 – CORTINA DOBBIACO RUN – CORTINA

Partecipanti: Igno, Sergio, Ale, Trablo e Frizz+ Roby e Luca.

Familiari al seguito: Emma, Alessandro, Ilaria, Pietro, Thomas e amico, Rita, Lucia, Sonia, Donatella, Anna, Lorena, Monica.

Eccoci qui a raccontare questa nuova avventura dei nostri Rimos in terra dolomitica, che fa il bis con quella fatta nel 2009. Ormai la macchina organizzativa di queste trasferte è molto ben collaudata, ognuno offre il suo contributo per la buona riuscita, ma c'è una costante che le rende uniche e indimenticabili: la nostra amicizia, il piacere di stare insieme tanto da rendere le nostre imprese sportive quasi un contorno, di questi 3 giorni il ricordo che ritorna più prepotente nelle nostre menti non sono tanto i momenti della corsa, quanto i bei posti visti (su tutti il Lago di Braies), le cene passate insieme in allegria con Igno indiscusso mattatore e trascinatore (un vero "one man show") e il resto della compagnia a fargli da spalla, i lunghi trasferimenti in macchina vissuti online con la nostra chat che si è fusa a furia di messaggi, tanto che ad un certo punto sembrava di essere tutti sulla stessa macchina, le immancabili birrette bevute in compagnia ad ogni fermata, insomma, eravamo in 20 e sembrava fossimo un'unica famiglia. L'unico rimpianto di tutte queste trasferte è per chi non c'è, quando tutto riesce così bene si vorrebbe proprio ci fossimo tutti.

LA CORSA

Indubbiamente la Cortina Dobbiaco Run è fra tutte le corse podistiche fatte la più affascinante, la più panoramica, chi di noi l'ha già fatta si prodiga di consigli perché come sappiamo anche se si corre in altitudine non è la classica corsa di montagna con dislivelli da 1000mt e più. Ciò non toglie che abbia un alto tasso di difficoltà proprio perché la devi correre con un passo a metà fra la mezza maratona e la maratona. I primi 14 km sono tutti in salita anche se corribile. La difficoltà sta nel tenere un ritmo appropriato che ti permetta di salire in progressione senza mai andare fuori giri, fossimo dei ciclisti questa è una salita da salire con il 54" davanti, un rapporto lungo quindi, senza mai strappare per non rischiare di piantarsi.

Il pre gara è spassosissimo, Igno ne spara una dietro l'altra, prima ha un principio di vomito quando entriamo ad uno ad uno nei box per fare i bisogni prima della corsa, poi ricorda ad Ale un elenco di una ventina di prodotti da prendere prima della partenza fra cui ricordiamo il famoso Penetril, corrifortin, etc.etc, poi scopre nella borsa di Ale un qualcosa che sembra un sacco a pelo e giù a ridere quando esclama: "ma di questo dimmi cosa c... te ne fai in corsa", vi assicuro che attorno a noi c'erano almeno una decina di persone che ridevano a crepapelle, ed infine una signora di età (almeno 70 anni) ma truccata con una pettinatura da star trek gli chiede il cellophane per proteggersi dal freddo pre gara, lui non capisce e lei di rimando gli dice: "lei grande e grosso com'è non ne ha bisogno tanto" Insomma non riusciamo a fermare le risate.

Ci avviciniamo nel frattempo alla partenza, anche io che avrei dovuto partire 10 minuti prima nella gabbia color verde, mi aggrego più che volentieri a quella Rossa così partiamo tutti insieme.

I primi km nonostante le 2 batterie di partenza sono sempre un poco intasati, la sede stradale è stretta nonostante i primi 3 km su asfalto ma forse è meglio perché così riesci a trovare il ritmo giusto, la fase iniziale in quota è sempre molto particolare per la respirazione.

Frizz appena si volta a dx per salire sul sentiero passa per primo seguito a pochi metri da Sergio, Igno tira il gruppo degli inseguitori spendendo molto in questa prima fase accompagnato dal Trablo, mentre contrariamente a quanto ci si aspettasse chi doveva tirare il gruppo (Ale) si trova in difficoltà fra gambe dure e fiato da rompere. Al primo rilievo cronometrico dei 9,5 km passa primo ancora Frizz seguito ad una

ventina di secondi dal Sergio che però comincia a sentire stanchezza e a non sentirsi bene, poi a circa 4 minuti passa Ale che ha sì recuperato Igno e Trablo, ma ancora non ha ingranato la marcia giusta anche se è in ripresa. Igno spinge ancora bene, forse troppo dice il saggio Trablo che dosa meglio le forze e corre con un poco più di regolarità. C'è da dire che il tratto con più pendenza è fra il 5° e il 10° km, ma la differenza la fai fra il 10° e il 14° fino allo scollinamento perché se hai dosato bene le energie riesci a difenderti dalla fatica che si fa sentire perché hai corso fino lì con un ritmo quasi da pianura. Frizz in questo tratto è quello che corre meglio tenendo duro fino in cima con un ritmo sempre identico, Sergio è costretto a mollare anche perché non sta bene di stomaco e si sa che quando hai questo tipo di problemi è già un'impresa arrivare all'arrivo e a quel punto di km ne mancano tantissimi, ancora 15 anche se in leggera discesa. Recupera intanto Ale che poco prima di scollinare supera Sergio e finalmente si sente bene, Trablo ha recuperato un Igno che va in difficoltà con un dolore al tendine d'achille e anche perché ragazzi portarsi su tutti quei kg per 14 km è un'impresa titanica.

Finalmente la strada scende, dal 15° al 20° tutti spingiamo bene, anche se fra tutti Ale ha una marcia in più e scende a tavoletta stupendosi di non riuscire a vedere il Frizz "all'orizzonte" ma quel vecchiccio quanto è andato in salita si chiede!, ma Frizz sta avvicinandosi al suo muro che arriva intorno al 23° km quando viene ripreso da Ale, la discesa non è di quelle in cui basta che lasci andare, devi continuamente spingere e sostenere la tua azione ma le gambe sono stanche ed imballate da 15km di salita. Sergio è tenace e resiste alla tentazione di mollare tutto perché i problemi di stomaco non passano, Trablo nella discesa lascia Igno che al 22° km ha un problema che definiamo "idraulico" che lo spaventa non poco. Qui c'è una pecca organizzativa da sottolineare, in tutti e 30 i km non abbiamo visto una persona a cui poter segnalare delle difficoltà, per cui Igno si trova solo a dover scegliere se trascinarsi all'arrivo o fermarsi che sarebbe forse la cosa più saggia da fare, ma in gara preso dalla foga rischi di fare cose che a mente fredda forse non avresti mai fatto.

Al 23° Frizz viene ripreso da Ale che gli dice: "oh ma non ti pigliavo più, sono sceso a tutta!", fanno quasi 2 km insieme fino al 25°, Frizz però non riesce più a spingere e si deve limitare a correre fino all'arrivo con la benzina in riserva, alla fine Ale gli guadagnerà 3 minuti fino al traguardo, l'arrivo è esaltante con quella curva che ti fa spuntare davanti l'arrivo all'improvviso, Ale chiude sprintando anche se sperava di fare meglio specialmente nella prima parte, Frizz chiude stanco ma soddisfatto di aver chiuso solo 8' peggio del 2009 persi quasi tutti nella discesa perché nella parte in salita è scollinato pressochè nello stesso tempo del 2009. Dopo poco arriva Sergio che chiude nelle 3 ore che si era prefissato ma che se non avesse avuto i problemi che lo hanno costretto a fermarsi più volte lungo il percorso sarebbe arrivato assieme ai primi 2. Ecco arrivare il Trablo che fa meglio di 5 anni fa a dimostrazione che il buon vino più invecchia..... Grande Trablo! Prima dell'arrivo di Igno un poco di preoccupazione, la sua faccia all'arrivo è preoccupata più che soddisfatta, lui solo sa come ha fatto ad arrivare. Il dopo corsa infatti sarà un poco preoccupante ma come si dice: "tutto è bene ciò che finisce bene", e alla fine portiamo a casa l'ennesimo 5 partiti e 5 arrivati senza dimenticare Luca e Roby che anche se non hanno corso ci sono stati molto di aiuto e conforto con la loro vicinanza.

Bene, un'altra avventura da archiviare fra le più belle e quasi sicuramente come la più ben riuscita complice anche un meteo favorevole, ma soprattutto per merito nostro.

Alla Prossima,

Forza CorRimos

Frizz