

# SPIRITOTRAIL

TRAIL RUNNING MAGAZINE

Anno III, numero 28, maggio 2011

## ATTUALITÀ

Gare trail: come classificarle?

## CRONACHE

Maremontana  
Ultraberibus trail  
Electric trail  
Valetudo skyrunning  
Eco-trail de Paris  
Lyon Urban Trail

## ALLENAMENTO

La rifinitura  
La voglia di correre  
Alimenta la tua corsa

## TEST MATERIALI

Lafuma Speed Trail ● Brooks Cascadia 6

## CALENDARIO GARE



**NEWS 6**

**LETTERE 9**

**ATTUALITA' 10**

GARE TRAIL: COME CLASSIFICARLE?

**CRONACHE 13**

MORENICA TRAIL

MAREMONTANA

TRAIL DI PALAZZUOLO

WINTER TRAIL TOSCO-ROMAGNOLO

TRAIL DI PIETRAPORCIANA

TRAIL SANTA CROCE

TIBUR ECO TRAIL

ULTRABERICUS TRAIL

ELECTRIC TRAIL

VALETUDO SKYRUNNING

ECO-TRAIL DE PARIS

GUYAN TRAIL

LYON URBAN TRAIL

**ALLENAMENTO 42**

LA RIFINITURA

LA VOGLIA DI CORRERE

ALIMENTA LA TUA CORSA

**VIATOR 49**

FRUTTI DA COGLIERE, FRUTTI DA DARE

**MONDO TRAIL 51**

BOTANICA A PICCOLE DOSI

**TEST MATERIALI 52**

LAFUMA SPEED TRAIL

LAFUMA ULTRA TRAIL 3

BROOKS CASCADIA 6

**SCRITTO DA VOI 54**

**CALENDARIO GARE 56**



Testo di Augusto "Mia" Battaglia  
Foto © Organizzazione

## ULTRABERICUS TRAIL

Vicenza

19 marzo 2011  
65 km 2.500 m D+  
www.ultrabericus.it

# SU E GIÙ PER I COLLI



Si è svolta sabato 19 marzo a Vicenza e sui Colli Berici la prima edizione dell'Ultrabericus Trail sulla distanza di 65 km e con 2500 metri di dislivello positivo. Partita alle 10.00 in punto da Piazza dei Signori, il salotto buono della città, con un trionfo di musica a tutto volume e un tricolore di fumogeni in coda al gruppo a celebrare, la gara ha coperto il periplo dei Colli Berici in una giornata dapprima serena e poi via via sempre più nuvolosa fino alla pioggia del pomeriggio, che ha reso ben più dura la fatica dei concorrenti. Valida come evento di osservazione per la selezione degli atleti nazionali che parteciperanno ai prossimi mondiali di ultra trail, la corsa ha visto alla partenza i migliori atleti della specialità.

Io mi sono iscritta, tu cosa fai? La mia UBT comincia così, con questo messaggio di Tite, mia compagna nella corsa e nella vita, che mi arriva poco dopo l'apertura delle iscrizioni.

Era impensabile lasciarla sola in una gara che parte e arriva nella mia città, passa a 50 metri da casa mia e percorre i sentieri che frequento da una vita (prima con la moto da enduro e poi a piedi). Così iniziamo a preparare insieme, anche se senza grande entusiasmo, questa UBT. Dopo le prime uscite lunghe, l'iniziale pigrizia cede il posto a piacevoli sensazioni di benessere. Comincio a sentirmi bene e comincio a pensare che non sia stata poi un'idea tanto malvagia: è sempre bello correre quando si sta bene. Due giorni prima della gara tuttavia il mio entusiasmo si spegne un po': il panorama dalle finestre di casa è desolante. All'altezza del quinto km, in prossimità del canile municipale, il percorso verso l'autostrada è una palude. Sembra di essere ai giorni dell'alluvione di novembre. Per il giorno della gara le previsioni sono comunque buone e questo è confortante.

Il giorno della gara arriva in un attimo: dopo tanti mesi di pausa, è bello ritrovare al via tutti gli amici con cui si condividono questi sottili piaceri. Nei primi chilometri attraversiamo il centro di Vicenza con la novità dell'andatura controllata: il ritmo è ridotto e i sorpassi proibiti, come in Formula Uno. Sono le 10 e la città è già animata: è divertente osservare le facce stupite della gente al passare di questa insolita tribù sorridente e variopinta. Il trail è uno spettacolo anche visto da fuori.

Si esce dal centro e si comincia a salire verso Monte Berico. Mi viene in mente il rischio "tappo" all'ingresso del parco poco più su, così saluto Tite e accelero un po', cercando di lasciarmi dietro il gruppone. Inizia il gruppone, il tema dominante di tutta la gara: questo continuo saliscendi mai troppo impegnativo che ti induce a correre a ritmi sempre sostenuti. Finché dura, cerco di tenere. Le salite ripide sono poche e mai troppo lunghe, le discese mai troppo tecniche (ma forse è questione di gusti) e i tratti in pianura si alternano ad esse con piacevole cadenza. Passiamo la zona di casa e scendiamo verso l'autostrada, il temuto fango si è già in buona parte asciugato e non crea problemi, così continuo con il mio passo costante cercando di godermi la compagnia: come spesso accade arrivano alcuni amici più forti e tra questi Cinzia Bertasa.

Verso il km 20 sono ancora con Cinzia e un gruppetto ci incita: "eccole, la seconda e la terza donna, brave!". "Grazie!" risponde Cinzia e "Grazie!" ripeto io dopo un attimo, già aspettandomi l'abituale spassoso siparietto: al suono maschile della mia

voce infatti lo spettatore si scusa: "o gavevo capio che te eri omo!". "Ma no - rispondo io - andava benissimo!". Ma non posso permettermi maggiori spiegazioni, così lo lascio lì un po' perplesso, senza avere il tempo di suggerirgli una visita su Wikipedia alla voce "transgender".

Poco dopo lascio Cinzia alla sua andatura per me eccessiva e cerco di trovare il mio passo. Siamo verso il km 30 in zone per me nuove, così mi godo maggiormente lo spettacolo. Noto che l'angolo con cui vedo la pianura alla base dei colli inizia a piegare verso est, segno che finalmente abbiamo raggiunto la punta estrema della catena dei Colli Berici e stiamo iniziando a tornare verso casa.

Arriva così il ristoro del 35°: oltre metà gara e punto di cambio per chi corre in team. Appare sotto forma di castello incantato, in alto sul colle, con il campanile della piccola chiesa incorniciato dal gonfiabile rosso del traguardo. Sembra lontano, ma arrivarci è un attimo. L'accoglienza è festosa, e i visi amici sorridenti aggiungono ulteriore piacere a quella che è già una buona soddisfazione: fin qui, tutto bene.

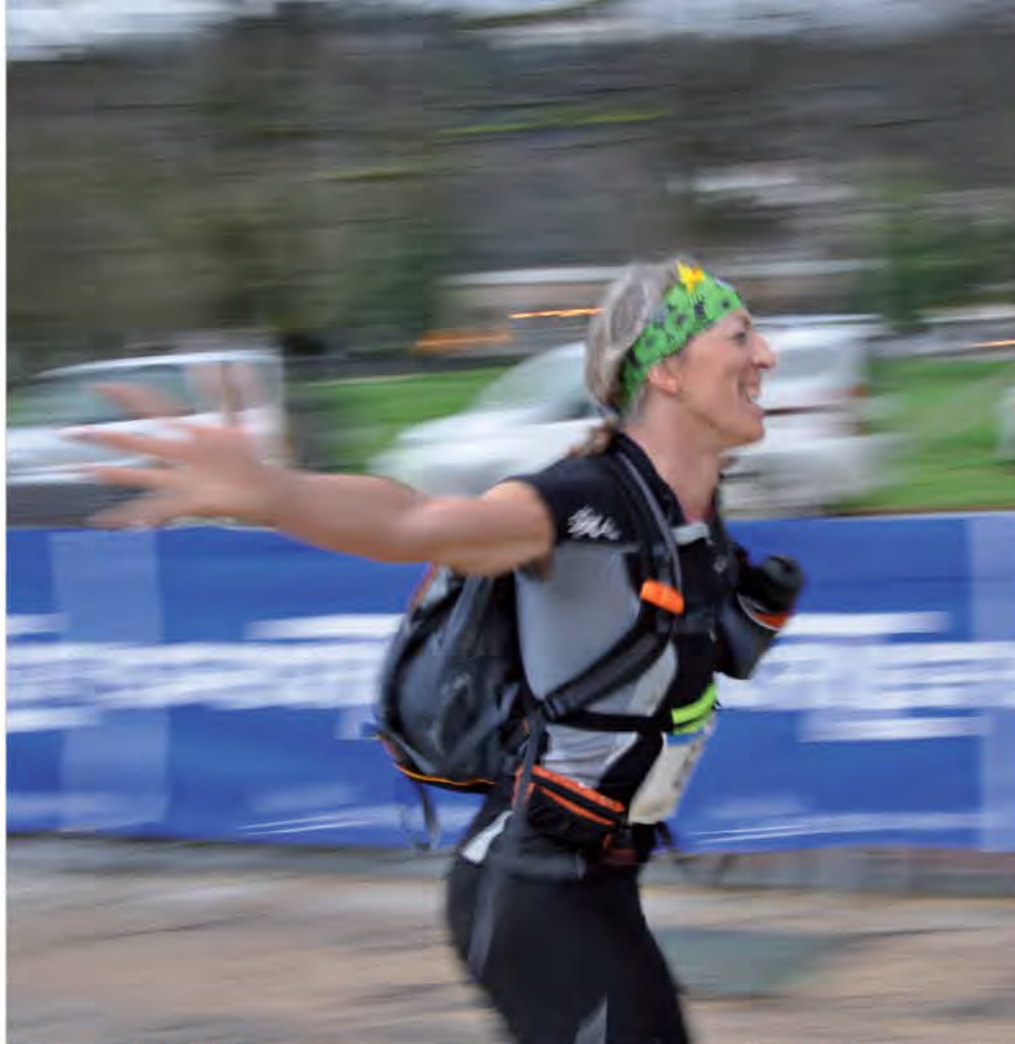
Ed è poco dopo che arriva il momento chiave per il quale ricorderò questa UBT come una gara diversa dalle altre: verso il 40° km davanti a me si apre un lungo rettilineo in leggera salita, una di quelle pendenze intermedie in cui la mente cerca di avere il sopravvento sul corpo: smettila, datti una calmata, non puoi continuare così, dove credi di andare, la strada è ancora lunga, devi mollare... Solo che non ho voglia di mollare, e mi rendo conto che è proprio lì la chiave.

Cosa pensavi, che il trail fosse quello che hai trovato nelle prime ore? Ma lo sai benissimo che è qui che inizia il gioco, prima non conta nulla, prima non è mai dura: se sei qui, è perché, in un modo o nell'altro, è questo che cerchi. Quindi no, questa volta non si molla: si rilassano le spalle, si rilassa la mente, si ricacciano indietro i pensieri negativi e si continua a correre, cercando di trovare il piacere proprio in questo, nel tenere duro esattamente lì dove molte altre volte avresti mollato, e nello scoprire che, subito dopo aver domato questi pensieri, tutto ritorna semplice, scorrevole, quasi facile. È proprio la testa quella che richiede l'allenamento maggiore. Sto facendo YogaXrunners, immagino che Tite sarà contenta e anche un po' fiera: lei allena me in questo approccio, così come io aiuto lei nella pianificazione degli allenamenti.

Così il resto della mia UBT è un piccolo viaggio nel sogno, con due immagini su tutte. La prima arriva intorno al 45° km:

imbocco un sentiero in sottobosco e la primavera, fino a quel punto presente ma mai troppo conclamata, si apre di fronte a me come la pista di un aeroporto; il lungo sentiero, in quel tratto quasi pianeggiante, è incorniciato su entrambi i lati da due linee di fiori gialli. Lo considero un premio per i miei pensieri positivi e lo prendo come una pista di decollo per "volare" fino all'arrivo. La seconda immagine è il lago di Fimon, che mi appare sulla destra proprio mentre mi iniziavo a domandare dove fosse; conosco benissimo il percorso da lì in poi, e attendo il lago come un piccolo traguardo, oltre il quale tutto diventerà più semplice: una quindicina di km quasi pianeggianti dove basterà tenere duro. Arriva anche la pioggia, ma non fa freddo e non me ne curo.

Arrivo così fino alla fine, ricacciando al mittente, con sempre maggiore determinazione, i messaggi minacciosi che continuano ad arrivare: guarda che bel fosso, buttati lì e fermati, oppure cammina, non puoi continuare a correre, anche se cammini arrivi in fondo bene, il più è fatto. E invece continuo con il mio ritmo, e continuo anche a superare altri concorrenti. Scoprirò poi di aver recuperato 22 posizioni nella seconda metà, ma non ne ho percezione mentre corro. Solamente all'arrivo mi rendo conto che forse è andata abbastanza bene: è la mia città e il gruppetto di amici che mi accoglie è numeroso, oltre che festoso. Saltano, si sbracciano, si congratulano e uno di loro mi guarda un po' sorpreso e mi dice: ma tu cosa ci fai già qui? ▼



#### CLASSIFICA INTEGRALE MASCHILE

1. Lorenzo Trincheri e Giuliano Cavallo
3. Daniele Fornoni
4. Stefano Ruzza
5. Filippo Canetta

#### CLASSIFICA INTEGRALE FEMMINILE

1. Patrizia Pensa
2. Cinzia Bertasa
3. Cristina Zantedeschi

#### TWIN TEAM MASCHILE

1. Claudio Chiarini - Marco Zanchi
2. Mirko Righete - Michele Guerrini
3. Filippo Sbalchiero - Marco Bortolan

#### TWIN TEAM MISTA

1. Gilda Pesenti - Marco Zarantonello
2. Sofia Scanziani - Fabio Menni
3. Elisabetta Colzani - Giacomo Cominotti



**V**icenza, ore 15.38. In fondo alla lunga prospettiva Valberata del Campo Marzo compaiono due puntini chiari affiancati. Nessuno dei due sopravanza l'altro procedendo di pari passo e divenendo finalmente visibili e riconoscibili. Si tratta di Lorenzo Trincheri (a lungo in testa alla corsa e favorito alla partenza) e di Giuliano Cavallo (anche lui pronosticato vincitore), che con passo deciso e apparentemente senza fatica bucano l'ultimo strato di bruma e pioggerellina oltrepassando mano nella mano e a braccia alzate la linea del traguardo. 65 km di fatica, 5 ore e 40 su e giù per i Colli Berici che si condensano in un lungo e intenso abbraccio sulle note della "nona" di Beethoven: una delle immagini più belle ed emozionanti che si siano viste nel trail, una scena d'altri tempi, un vero "inno alla gioia" e allo sport.

**Lorenzo, Giuliano, un commento a caldo su questa vittoria: chi di voi se l'aspettava prima di partire?**

Lorenzo: "Sapevo di stare discretamente bene. Mi sto preparando per la Marathon des Sables e questo doveva essere più che altro un test. E in effetti ho avuto delle belle sensazioni".  
Giuliano: "Sinceramente no. Non sapevo nemmeno se avrei partecipato, ma ci tenevo ad esserci. Anche perché sapevo che ci sarebbe stato Lorenzo!".

**Come si è svolta la gara? Siete partiti a velocità sostenuta correndo tratti di percorso anche sotto i 4' al km...**

Lorenzo: "Si in effetti ho sfruttato l'amico Marco Zanchi, che correva la gara a staffetta, per tenere un ritmo sostenuto, tanto che poi l'ho addirittura superato. E così fino al 40° km circa sono stato in testa da solo fino a che un leggero fastidio al tendine rotuleo mi ha fatto rallentare".  
Giuliano: "Come al solito sono partito normale, perché sapevo che i chilometri da percorrere erano comunque tanti, cercando

però di mantenere un'andatura costante fino alla fine. Ho corso nel gruppetto che inseguiva Lorenzo nella sua fuga solitaria, eravamo io, Daniele Fornoni e Loris Fanton. A un certo punto ci siamo detti che erano troppo veloci e se Lorenzo avesse continuato così avrei preso un quarto d'ora, alla fine".

**A che punto del percorso vi siete riuniti e quando avete deciso di tagliare assieme il traguardo?**

Lorenzo: "Sono abituato a correre da solo, tanto che in allenamento a volte mi vien quasi da parlare con gli alberi. Procedevo a buon ritmo, ma senza paura di strafare, erano buone le sensazioni, specie in salita. Poi però per il problema al ginocchio ho preferito andare cauto e rallentare. È così che mi ha raggiunto Giuliano, lo ne avevo un po' più in salita, lui invece era più agile in discesa".  
Giuliano: "Si è andata proprio così. Mentre inseguivo Lorenzo, qualcuno mi ha detto che avevo 3 minuti di svantaggio, pensavo peggio! Allora ho un po' aumentato il ritmo e così verso il 43° km l'ho raggiunto, e più o meno da lì in poi ci siamo tirati a vicenda, lui un po' più in salita io un po' in discesa, finché tra una parola e l'altra abbiamo deciso di arrivare assieme. E così ci siamo pure conosciuti meglio!".  
Lorenzo: "E mentre noi correvamo i nostri bimbi erano qui che giocavano assieme!".

**Quale sarà l'obiettivo principale della vostra stagione? Sperate in una convocazione per il mondiale in Irlanda?**

Lorenzo: "Il mio obiettivo, non è un segreto, è la Marathon des Sables ad aprile [Gara alla quale l'atleta non ha potuto partecipare per un problema fisico alla schiena - N.d.r.]. Per quello sono già abbastanza in forma, ho iniziato la preparazione i primi di gennaio, anche se, a dire il vero, non è che abbia mai davvero mollato. Al mondiale ci tengo molto e se mi convocheranno farò del mio meglio, tanto più che dovrebbe essere su un percorso abbastanza corribile, quindi adatto alle mie caratteristiche".  
Giuliano: "Gli obiettivi della stagione sono sicuramente l'UTMB, che è già da un paio d'anni nei miei pensieri, e poi spero vivamente nella convocazione per i mondiali in Irlanda. Sarebbe veramente una gran soddisfazione rappresentare l'Italia in questo sport". ▼