



**APPUNTAMENTI**  
Maratone  
e manifestazioni  
di fine inverno



**MANGIAR BENE**  
La giusta  
alimentazione  
per lo sportivo

**NOVITÀ**  
**DOG WALKING**  
cane e conduttore

**camminare**  
tutto il mondo a piedi

# camminare®

57 | FEBBRAIO MARZO 2016  
Euro 4,90 | Chf 9,50

Tutto il mondo a piedi

## SALENTO

Alla scoperta delle Riserve naturali

## NON SOLO NORDIC

Tutte le discipline con i bastoncini

## SALUTE

Mani e piedi freddi: cosa fare

# IL FASCINO DEI LUNGH CAMMINI

La marcia verso  
Santiago de Compostela  
e quella da Arona alla Francigena

ISSN 1974-5397



50057

9 771974 539001

[www.camminareweb.it](http://www.camminareweb.it)

# Tor des Géants 2015

Torniamo sul grande endurance trail della Valle d'Aosta. Vi proponiamo il diario e le riflessioni di un neofita di questo tipo di gara. Un cinquantenne sportivo, abituato alla bici da corsa, ai lunghi trek in montagna anche ad alta quota, e con un passato da alpinista. Noi abbiamo trovato il suo racconto di grande interesse, genuino e privo di enfasi. E soprattutto utile a quanti sognano di poter partecipare un giorno alla competizione valdostana

È il mese di aprile, quando arriva la comunicazione, tramite e-mail, e scopro di essere stato selezionato per partecipare al Tor des Géants 2015. Le mie aspettative erano scarse, già l'anno precedente ero stato scartato, e stavolta ci avevo riprovato con poche speranze, tanto che stavo effettuando i vari brevetti per partecipare alla randonnée ciclistica Parigi - Brest - Parigi che si svolge ogni quattro anni. Comunque, presa la decisione, appendo la bicicletta al chiodo e invio il bonifico di 500 euro per completare l'iscrizione. Inizia così una nuova avventura in un mondo che non conosco, quello della corsa in montagna. Be', in effetti sono un neofita, ma spero che la mia esperienza alpinistica ed escursionistica di trent'anni, e la relativa conoscenza dell'ambiente montano, significhino qualcosa...

Il Tor partirà il 13 settembre alle ore 10

del mattino, e durante i mesi di attesa e allenamenti ho dovuto adattarmi alla nuova disciplina sportiva, che sempre più riscuote successo. Ho acquistato i bastoncini e ho imparato a usarli correttamente; prima li usavo esclusivamente nelle spedizioni alpinistiche a quote superiori ai 6000 metri, per combattere la carenza di ossigeno.

Ho anche acquistato uno zainetto con i porta borracce, per poter bere senza dovermi fermare, e infine delle calzature basse, magari non proprio da trail ma comunque più leggere delle mie solite: in futuro potrò usarle anche fuori dai sentieri, perché hanno la suola in vibram.

In meno di sei mesi ho percorso molti sentieri, per circa 90.000 metri di dislivello positivo, all'inizio cercando di far diventare ordinaria una gita di 2000 metri di dislivello, per poi portarla nel periodo di punta portarla a 3000 metri. Riducendo le soste al minimo e procedendo con andatura sostenuta, senza mai correre, specialmente in discesa, per salvaguardare le ginocchia, e non solo quelle.

Poche le gite indirizzate a salire sulla cima delle montagne; per contro, tanti percorsi lunghi, con tanti colli da valicare, per cercare di imitare la tipologia di percorso del Tor: le Alte vie n. 1 e n. 2 della Valle d'Aosta, con partenza ed arrivo a Courmayeur.

## La gara

È un'esperienza indimenticabile, quella del Tor des Géants. Appena rientrato a casa cerco di raccogliere le idee, forse un po' confuse, di questa ennesima avventura. Il meteo, davvero pessimo, è stato il vero protagonista dei miei giorni di gara tra le montagne valdostane, lungo un itinerario di 330 km e 24.000 metri di dislivello, da portare a termine entro le 150 ore dalla partenza, con le varie barriere orarie da rispettare, e con partenza da Courmayeur.

Nonostante sia la competizione di ultra trail più impegnativa al mondo io, che non amo la corsa in montagna, ho voluto immaginarla come un lungo trek tra le montagne che in questi ultimi trent'anni ho salito. Un'opportunità unica che, in assenza di logistica (cibo e pernottamento), è difficilmente attuabile in tempi anche di poco superiori a quelli del Tor!

*Già il primo giorno* si presenta la pioggia, ma riesco a raggiungere la prima delle sei basi-vita in orari decenti. Tre i colli da superare lungo i 49 km e i 3996 metri di dislivello, per portarmi all'abitato di Valgrisenche. Tutto, comunque, sembra andare al meglio. Grazie alla disponibilità dei volontari, la macchina organizzatrice è sullo stile delle migliori gran fondo ciclistiche, in cui la ricchezza e la varietà degli alimenti invogliano a cibarsi correttamente, recuperando così le energie. Veloce doccia e, al momento del breve riposo mi viene comunicata la sospensione della gara, poi quantificata in 3 ore, a causa di una frana avvenuta al Col Fenêtre. Che dire? Se da un lato la possibilità di riposare qualche ora in più è piacevole, dall'altro l'interruzione crea tensione tra i partecipanti, me compreso!

Ripartiamo. In quota ha nevicato e il sentiero si presenta in pessime condizioni, poiché il passaggio dei corridori più veloci ha compattato la neve, e ora la copertura nevosa è parzialmente gelata. Durante la salita al Col Fenêtre incontro persino un inglese che sta tornando indietro. Quando gli chiedo spiegazioni, lui mi risponde che il percorso è troppo pericoloso.

Sui due colli successivi, quelli di Entrelor e di Loson, i problemi sono inferiori. Arrivo a Cogne dopo ulteriori 56 km e 4141 metri di dislivello.

*Cerco di riprendere le forze*, poiché la tappa successiva, che pure presenta dislivelli contenuti, è una vera trappola, diventata famosa grazie a un'infinita discesa su pietre che favorisce l'innescio di guai alle articolazioni (specie alle gi-

Una macchina organizzativa eccellente.  
Nei punti di ristoro la scelta degli alimenti  
è ricchissima, e tutto è assolutamente genuino...





La sezione  
più dura del Tor?  
Senz'altro la tratta  
Donnas - Gressoney.  
In tutto sono 53 km,  
con oltre 4100 m  
di dislivello

nocchia) e la formazione di vesciche ai piedi. In questa giornata conosco Max, di Milano, e con lui decido di far coppia per via della nostra andatura, piuttosto simile, e ai comuni problemi alle ginocchia, che ci impediscono di essere veloci in discesa.

Lungo tutto il percorso, oltre alle basi-vita – dove vengono portate le sacche con i propri vestiti di ricambio – ci sono punti di ristoro altrettanto fondamentali. In tutte le postazioni vengono effettuati controlli mediante il chip sul braccialetto sistemato al polso di ogni concorrente,

oppure rilevando il numero di pettorale. Questo permette a chi sta a casa di conoscere esattamente la posizione del proprio amico o del familiare, collegandosi al sito web della gara.

Giunti al base-vita di Donnas, valutata la tempistica e più ancora l'arrivo di un forte peggioramento meteorologico, decidiamo di mangiare e di proseguire subito dopo. Prima però, a un punto di controllo medico, faccio valutare lo stato dei miei piedi. Il medico, stupito nel non trovare alcun segno di danno nonostante i 150 chilometri di percorso effettuato (e rispetto alla continua analisi di atleti con piedi già rovinati), mi chiede di mostrargli le scarpe che indosso. Alla visione dei miei normali scarponcini alti da trekking, incredulo ed entusiasta chiede ad un amico di farci una foto insieme, compresi i miei piedi nudi, gli scarponcini e il mio ombrello. Quasi arrabbiato, mi spiega che lui da anni cerca di spiegare che in certe condizioni le scarpe da trail non funzionano bene in montagna, ma nessuno lo ascolta!

*La tratta Donnas - Gressoney* è ritenuta la più dura in assoluta. Con 53 km e 4107 metri di dislivello, da superare avendo nelle gambe i 150 km, già percorsi, ogni anno accoglie il grosso del bacino dei ritirati. In media, oltre il 40 per cento dei concorrenti non riesce a concludere il Tor; l'8 per cento di questi abbandona la competizione nel corso della tappa che porta alla base-vita di Gressoney-St.-Jean. Muovendoci in piena notte e sotto pioggia battente, Max ed io arriviamo al ristoro-rifugio di Sassa, dove decidiamo di dormire un'ora e mezza. Saremo obbligati a sostare un po' anche al successivo rifugio Coda.

La tappa si rivela ancor più faticosa di quanto si immaginava, soprattutto a causa del tempo, davvero inclemente. Lasciato il Coda, Max ed io valichiamo insieme il Col Marmontana. I problemi che lui ha a un ginocchio lo fanno rallentare a dismisura, e anche in salita – nonostante la fasciatura che gli ho praticato – procediamo troppo lentamente. Ed è proprio il mio compagno di gara, a questo punto, a invitarmi a proseguire senza attendere. «Ci vediamo a Courmayeur» mi promette, perché vuole comunque proseguire, anche se a un ritmo più blando. Così, di nuovo da solo, continuo cercando di aumentare l'andatura almeno in salita, fino a incontrare l'amico Chicco, che non partecipa al Tor ma è partito da casa con l'intento di venirmi incontro, e con lui proseguo sino a Niel, chiacchierando con lui delle passioni che ci accomunano. Chicco ha portato con sé la macchina fotografica, e lungo il tragitto mi scatta innumerevoli fotografie. Ma il meglio deve ancora venire. A Niel, a mia insaputa, c'è mia moglie Stefania, con l'amica Claudia: un vero mare di gioia e di emozioni.

Oltre il ristoro di Niel, il tratto finale della tappa contempla lo scavalco di un quarto colle. Una cosetta che richiede altre quattro ore. È veramente una tappa senza fine...

*Ma eccomi a Gressoney.* Qui, al punto di controllo del base-vita, mi comunicano una nuova sospensione della gara, secondo tempistiche che ci faranno conoscere al più presto. Questa volta il problema è il forte innevamento dei colli attraversati dal tracciato di gara, tra i quali il prossimo in programma, proba-

bili venti impetuosi e, soprattutto, una nebbia fittissima. Si parla di trascorrere la notte a Gressoney e, con la luce del nuovo giorno, valutare le decisioni in merito.

Alle 8 del mattino ci viene comunicato che la gara è sospesa in maniera definitiva... Sgomento e rabbia, accompagnati da rassegnazione, sono i sentimenti che pervadono i partecipanti. Solo più tardi viene diffuso un comunicato secondo cui non solo i sei già arrivati a Courmayeur saranno considerati *finisher*, ma anche tutti quelli giunti a Gressoney nei tempi massimi previsti. D'altronde già in passato era accaduto un fatto simile, a causa dell'impossibilità di valicare il Col Malatrà.

Anch'io risulterò tra i 473 *finisher* sugli 815 partiti (la media di rinunciari, del tutto normale, ha superato il 40 per cento). Per me è il regalo che più sognavo per festeggiare degnamente i miei cinquant'anni d'età. Dedico quest'avventura a tutti i volontari di questa competizione, unica nel suo genere.

## Qualche nota

La macchina organizzatrice del Tor è eccellente. Nei base-vita si trovano alimenti per tutti i gusti compresa, la pasta; tra le bevande, sono a disposizione: acqua, succhi di frutta, sali minerali, coca cola, e persino birra. Nei ristori intermedi la scelta è forse meno ricca, ma mi è capitato di mangiare la pasta con il sugo fatto con le verdure dell'orto della proprietaria del locale! I pochi alimenti che ho portato al seguito non li ho utilizzati, mentre a ogni ristoro mi sono rifocillato a dovere. Parecchi giorni prima della gara ho sentito i pareri di atleti che hanno partecipato più volte al Tor con spirito di "classifica". Per il mio modo di vivere lo sport e la montagna, ho trovato le loro risposte agghiaccianti: durante tutta la gara non hanno mangiato e bevuto assolutamente nulla che provenisse dai punti di ristoro e base-vita, utilizzando invece quelli provenienti dal veicolo al seguito, da cui ottenevano pasti e bevande specifici. Mi domando come affronterebbero un semplice trek di più giorni in totale autosufficienza...

### Materiali obbligatori

L'organizzazione impone per regolamento una lista di materiali obbligatori da tenere nello zaino; tra questi: l'altimetro; due lampade frontali con pile di scorta per muoversi durante la notte; giacca a guscio impermeabile traspirante; copri-pantaloni impermeabili; pantaloni o collant da corsa che coprano almeno il ginocchio; telo termico; una benda elastica per eventuale fasciatura; guanti e copri-guanti impermeabili; telefono cellulare; micro pile con maniche lunghe; una riserva alimentare; e infine un fischietto... Alla partenza vengono effettuati controlli allo zaino di tutti i partecipanti, con l'estrazione di tre materiali per ciascuno; inoltre possono esserci controlli a sorpresa lungo il tragitto.

### Riposo giorno - notte

Dopo avere provato la gara, posso consigliare di mangiare ogni qual volta sia possibile, senza vincoli di orari, e di cercare di dormire o, meglio, di riposare non più di 2-3 ore per volta, sostando nelle basi-vita o nei ristori che non fungono da punto di controllo, dove è presente un numero limitato di brande. Io, che ho trovato spesso tutto occupato, mi sono pure accontentato di dormire per terra (ci pensa poi il personale volontario a svegliarti, perché non si può sostare più di due ore!)

### In conclusione

Approvo la sospensione della gara, anche se io avrei preferito continuare, poiché il Tor non costituisce una competizione tra alpinisti, ma tra atleti dediti alla corsa in montagna, il che è tutta un'altra cosa.

