

**SPECIALE
GRAND 2 GRAND ULTRA**

Testimonianza di Stefano Gregoretti raccolta da Laura Galli

IL SOGNO CONTINUA...

Ci sono esperienze che più di altre ti illuminano sulla strada che vuoi percorrere nella tua vita, su quel senso in più che vuoi dare alle tue giornate, anche se credevi di averle già belle piene e ricche di significato e soddisfazioni.



GRAND 2 GRAND ULTRA
Kanab (Utah)
27 settembre – 3 ottobre 2012
275 km 5.800 m+
6 tappe da 51, 46, 76, 40,
41, 14 km
www.g2gultra.com

Ci sono viaggi che quando torni a casa hai l'impressione di star camminando in realtà ancora su sassi e sentieri e davanti a scorci che ti hanno riempito gli occhi per giornate intere. Senti ancora quell'odore lì, quei suoni, quel silenzio che ti fa buttare all'aria l'anima per rimetterla "in ordine" come quando si fanno le pulizie di primavera. Così, a mente ancora freschissima, confido a voi, "malati" come me di trail e ultratrail, emozioni ed esperienze raccolte trascorrendo due settimane tra gli scenari naturali più spettacolari della terra.

Ho avuto la fortuna di essere iscritto d'ufficio e da chi mi conosce bene (Checco Galanzino, un maestro per me nonché amico fraterno), alla prima edizione della Grand to Grand Ultra, unica gara a tappe e in autosufficienza presente ad oggi nel Nord America: 275 km in sette giorni per un totale di sei tappe. Un percorso sempre diverso tra sabbia dura, soffice, dune, foreste, guadi poco profondi, strade rocciose e slot canyon. Con me, altra fortuna, il compagno di allenamenti, fatiche e risate a non finire, Davide Ugolini. Convincerlo a seguirmi è stata un'impresa nell'impresa! Settimane di sprono, un lavoro motivazionale ai fianchi: più che convincerlo credo di averlo preso per sfinimento. Risultato: a più di un mese dal rientro ci ritroviamo in riviera con l'ombra di Davide che vaga frastornato da troppa civiltà e sembra chiedere smarrito a chi incontra: "dove sono i miei canyon... le mie vesciche e il fuocone per

l'acqua calda?". Il primo premio spetta a lui per la tenacia con cui ha proseguito durante le varie tappe e per la simpatia un po' folle con cui ha più volte scaldato gli animi affaticati del gruppo.

Insieme abbiamo scelto di arrivare sul posto una settimana prima della gara, così da assimilare meglio fuso orario, altitudine e temperatura; abbiamo approfittato delle meraviglie che avevamo attorno per esplorare a modo nostro (correndo) gli infiniti sentieri selvaggi che a perdita d'occhio si inseguono tra Arizona e Utah, tra canyon mozzafiato, boschi e praterie. Alla faccia dello scarico pre-gara...

I turisti che ci incrociavano, di ogni razza e fisicità, con i bastoncini o meno, ci guardavano interdetti non capendo il perché del nostro passo veloce, tantomeno il perché del nostro "bizzarro" abbigliamento. Scarponi da una tonnellata e zaini da spedizione antartica contro scarpe New Balance minimal (qualche volta scalzi), zaino Ultraspire da pochi grammi e bottiglietta d'acqua in mano.

Una settimana in cui è stato facile perdere il senso del tempo, dei doveri e delle incombenze da cui spesso ci facciamo soffocare. A noi è bastato pochissimo. Ma per modo di dire, perché scenari del genere ti riempiono la giornata già alle sette di mattina. Pochissimo nel senso che con un po' d'acqua e di viveri e le nostre scarpette da corsa, abbiamo

**SPECIALE
GRAND 2 GRAND ULTRA**

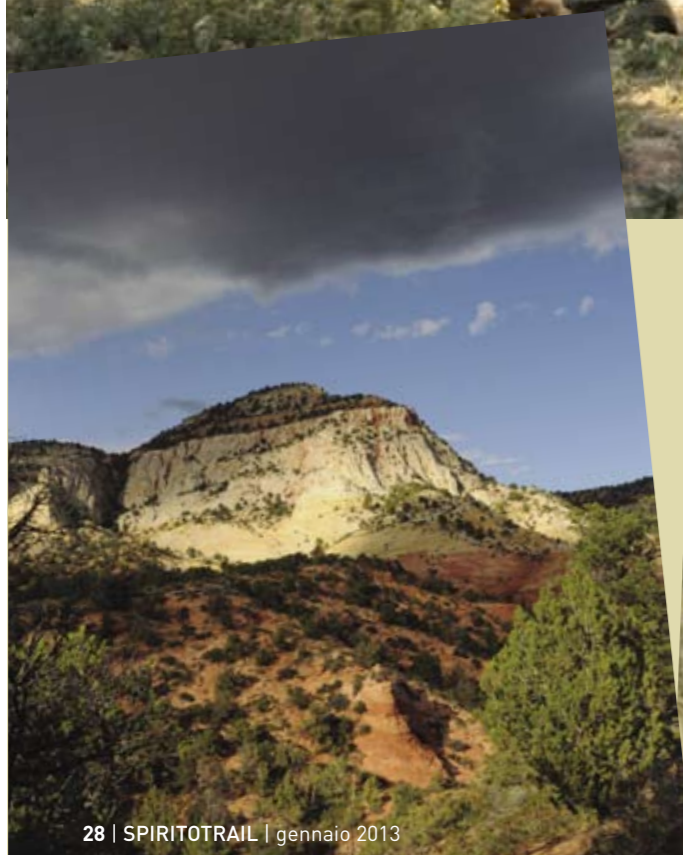


passato giornate intere sospesi in una bolla di essenzialità, semplicità e feeling pazzesco con la natura. Ci siamo ritrovati un giorno, dopo il giro all'Havasupai Indian Reservation, seduti fuori da un saloon sulla mitica Route 66, con una birra avvolta nel cartone, a contare (giuro contare) i treni sgangherati che passavano lì davanti. Con lo sguardo assente del pistolero che fa il tiro a segno col tappino aspettando la prossima carovana. Pace assoluta che non si può dimenticare, ma solo rincorrere per ritrovarla.

Ma il senso del nostro viaggio era una gara! Quindi ci siamo avvicinati al luogo di partenza, Kanab (Utah), dove c'era ad accoglierci un intero paesino, gasato e partecipe dell'insolito evento. Già integrata con gli abitanti l'efficientissima organizzazione della Grand 2 Grand (G2G); voto dieci e lode alla logistica, all'attenzione verso tutti noi, alla pulizia con cui montavano e smontavano ogni campo, così da non lasciare traccia in quei parchi protetti e incontaminati.

Lo start del primo giorno non poteva essere che da una cima del Gran Canyon, a 1.586 metri di altitudine. Pronti via, di buon passo, tanta era l'adrenalina e la voglia di misurarsi subito con un atleta di livello come Salvador Calvo Redondo. Per le prime quattro tappe abbiamo corso vicino e tagliato insieme il traguardo, con uno spirito sportivo difficile da trovare in altre discipline. Quando è successo che per un imbarazzo di stomaco si è dovuto fermare parecchi minuti, ho scelto di aspettarlo. Stessa cosa ha fatto lui quando mi si sono infilati dei cactus nani nei malleoli... o quando sono scivolato a pelle d'orso giù per una discesa. Anzi al tappone del martedì dove siamo arrivati col buio (qualcuno ha passato la notte tra le dune), ci siamo fermati ad aspettare Davide che era più di mezz'ora dietro di noi, trascinandolo letteralmente al traguardo. Quanti ricordi...

Devo dire che nelle discese più tecniche l'amico spagnolo mi dava proprio la paga. Poi però in salita lo riprendevo, e faceva un po' fatica a tenere il mio ritmo. Nella penultima tappa succede che i primi 15 km sono da correre lungo uno slot canyon dove anche lo zaino fatica a passare; succede che un concorrente all'imboccatura della strettoia mi si para davanti e a passarlo fino all'uscita, perdendo il contatto visivo con Salvador e quindi la cognizione della mia andatura. Al primo check-point scopro che mi precede di venti minuti; a quel punto preferisco aspettare Davide e corriamo insieme l'ultima tappa lunga, che termina in una prateria spettacolare dove la sera un gruppo di indigeni molto pittoreschi ci omaggerà di ballie canti dall'allegria contagiosa.



**SPECIALE
GRAND 2 GRAND ULTRA**



Certo un bel bicchiere di vino o un dolcetto qui ci stava a nozze, ma avevo deciso prima di partire che avrei portato in gara solo lo stretto necessario. Colazioni con polenta istantanea e grana, gel in corsa, la mia miscela speciale (sottovuoto pronta per l'acqua bollente) fatta di purè disidratato, proteine di soia in polvere, grana e dado vegetale. Massima digeribilità e poco peso! Il mio e quello di Salvador erano, in effetti, gli zaini più leggeri: 7 kg; alcuni avevano dei carichi impressionanti, passando facevano il solco per terra. Non so quali ossa malconce possano aver portato a casa.

Nota di merito comunque per le concorrenti femminili, il 40% sul totale. Tenacia, coraggio e competizione da fare invidia; ragni e serpenti a sonagli se le avessero incrociate non avrebbero sortito il minimo problema. Sesso debole... non lo credo affatto.

Sabato doveva essere l'ultima corsetta facile facile di 15 km in volata, prima di tagliare l'ultimo traguardo. Un altro po' e al mio socio viene un embolo. Tutta salita fino a toccare i 2.800 m. Arriviamo mano nella mano, tutti e tre soddisfatti, uniti e felici! Ma credetemi, quello che ci è apparso davanti ha annullato di botto ogni grammo di fatica. La G2G ha pensato fino all'ultimo di offrirci il meglio di quei posti, e così gli ultimi passi sono sfociati

sulla sommità delle Pink Cliffs del Grand Staircase, monumento nazionale. Davanti a noi uno sconfinato, immobile, incredibile panorama sulla valle dei canyon, senza traccia minima di civiltà, di sentiero, di strade... Da non riuscire a trattenere le lacrime. Che dire! Parecchi anni fa mi era capitato di fare il turista in qualcuno di questi posti; mi avevano lasciato dentro (ancora non ero un trailer) come un senso d'incompiutezza. Dovevo tornarci, ma questa volta mischiandomi, buttandoci dentro la faccia, per essere parte viva di quella emozionante natura. Non mi sono ancora trasformato in un condor, ma poter correre, sudare, piangere e ridere in quei sentieri, tra quelle cascate, mi ha dato così tanto che tutto l'oro del mondo non potrebbe eguagliarlo. E il sogno continua... Perché esperienze del genere creano dipendenza! E non mi resta che correre. Correre, allenarmi e pensare già alla prossima avventura. Che ha già un nome, ma per ora preferisco cullarla in solitaria, passo dopo passo. ▼

IL MIO EQUIPAGGIAMENTO

Quando si parte per una gara del genere si può partire in due modi: in attacco o in difesa, cioè o si tira e si fa presto o ci si gode il panorama. E in base a questa scelta strategica nei mesi prima della partenza si decide cosa portarsi dietro. Solitamente io scelgo la prima ipotesi, decido cosa portare e poi riduco della metà. Quindi niente zaini enormi che invoglierebbero a riempirli il più possibile. Generalmente cerco di far star tutto in uno zaino da 15 litri e se il responso è positivo, ne prendo poi uno di 5-6 litri in più, così da farci stare il materiale comodo senza il rischio di dover sovraccaricare cerniere e tessuti; una cerniera che ti si rompe in mezzo al nulla mentre corri non è una gran cosa, oltre ad essere quasi impossibile da riparare.

L'ergonomia dello zaino stesso è fondamentale. Il carico va distribuito bene e non si deve muovere. Fondamentale anche il peso dello zaino, più leggero è meglio è, così come ogni altra cosa che ci si deve portare dietro. Alla fine diventa una malattia e così mi ritrovo per negozi di abbigliamento sportivo girando con la mia bilancia personale a pesare l'inverosimile prima di fare ogni acquisto, lasciando stupiti i vari commessi.

Il materiale obbligatorio va messo in una zona accessibile dello zaino per le eventuali emergenze, mentre quello facoltativo ma utile consigliato dall'organizzazione... a casa! Neanche lo leggo.

Scarpe: ci vorrebbe tutta una rivista solo per l'introduzione, perché il discorso mi appassiona. Quindi poche parole: minimal, leggere, poco drop, mesh traspirantissimo. Leggere perché dopo molti chilometri un etto in più sulla scarpa diventa 1 chilogrammo; poco drop (differenziale tra punta e tacco) in modo da sbloccare la caviglia e correre correttamente. Questo a vantaggio dell'economia di corsa; mesh traspirantissimo perché quando si corre il piede deve respirare per evitare umidità e vesciche. E la formula vincente. Quando poi ci sono guadi da attraversare, è l'unica cosa che conta. Il gore-tex non farà entrare l'acqua, ma se entra da sopra poi non la toglie più e la scarpa rimane bagnata fino al giorno dopo. Ghette su misura che coprono solo la punta e con tessuto diverso in base alla zona dove si andrà a correre. Se non servono o servono solo per poco tempo, niente ghette. Lacci scarpe da triathlon: se si infila un sassolino o si vuole svuotare la sabbia, bastano 10 secondi.

Materiale obbligatorio:

- Zaino
- Sacco a pelo fino a -5°
- Giacca antivento
- Bussola
- Coltello con lama da 5 cm
- Antisettico
- Specchietto di segnalazione
- Fischietto
- Coperta spaziale
- Torcia frontale e pile di riserva
- Luce rossa per la tappa notturna da appendere allo zaino
- Cibo per 7 giorni: minimo 2000 calorie al giorno

Io avevo circa 2.200 calorie e una perdita di peso dello zaino giornaliera di 660 g circa. Alimentazione tutta vegetariana, come sempre, per tenere il fegato pulito e pronto a dare gas. Quindi base di polenta istantanea, grana, frutta secca, olio d'oliva, proteine bio di soia e gel naturali Agisko durante la corsa. Acqua e sali. N.B. Bisogna resistere alla tentazione verso gli altri concorrenti che mangiano ogni ben di Dio: M&M's, Mars, torta della nonna ecc... ▼





CONSIGLI DA CHI C'ERA

La Grand2Grand è forse una delle poche gare dove non si sente la fatica grazie ai panorami maestosi che si attraversano, dove ad ogni fine tappa ti ritrovi ad invidiare chi ancora sta vivendo il momento. Ciononostante il percorso disegnato da Ray Zahab si è rivelato molto duro, con sabbia per il 70 % della distanza. Sabbia senza portanza, difficile, profonda dove la gamba si impastava ad ogni passo. Imperativi: leggerezza e passo corto. Distanza fra i check-point di circa 15 km, ma molti punti letteralmente fuori sentiero in mezzo a bush e cactus che ti facevano allungare le distanze di un buon 20%. Buona idea arrivare qualche giorno prima per acclimatarsi alla quota e al clima caldo secco del deserto. Si corre infatti sul plateau dello Utah, ad un'altitudine compresa fra 1600 e 3000 m: se si vogliono evitare mal di testa e stordimenti generali soprattutto alla prima tappa, l'ambientamento è d'obbligo.

Niente i-pod nei numerosi tratti fuori sentiero: sentire il rumore del serpente a sonagli che ti avvisa di non calpestarlo vale molto di più di qualsiasi colonna sonora, e chissà perché ti dà una bella svegliata! Vedrete, le gambe ringrazieranno e la stanchezza sarà solo un ricordo.

Obbligatorio portare occhi grossi come noci di cocco per riempirsi di immagini mozzafiato. ▼

CLASSIFICA MASCHILE

- 1.Salvador Calvo Redondo 34h10'06''
- 2.Stefano Gregoretti 35h02'06''
- 3.Davide Ugolini 36h57'21''

CLASSIFICA FEMMINILE

- 1.Sharon Gayter 42h32'00''
- 2.Caroline Richards 42h52'02''
- 3.Sarah Lavender Smith 43h05'01''