



ALTA VIA n°1 delle DOLOMITI

L'11 agosto 2008 alle ore 16:46 ho toccato la fontana di Piazza Duomo a Belluno, e... fin qui nulla d'eccezionale. La gioia è data nel raccontarvi il fatto mediante il percorso che ho seguito per giungervi.

L'Alta Via n°1 delle Dolomiti fu menzionata per la prima volta nel 1966 in una rivista tedesca. Nel 1969, riscoperta dagli italiani, diventò, assieme al TMB del Monte Bianco, uno dei più frequentati tracciati escursionistici delle Alpi.

L'itinerario, suddiviso in 12 comode tappe, si sviluppa su circa 132 km con 7200 m di D+ (escluso le varianti). L'idea di attraversare le Dolomiti, a livello escursionistico, era nata in me parecchi anni fa; mi ritenevo però ancora "troppo giovane". Ero sicuro di non riuscire a tenere un ritmo così blando per tanti giorni, salvo che non l'avessi percorsa d'inverno. Era comunque un mondo tutto da esplorare. L'idea di correrla tutta d'un fiato però, non mi era venuta neanche di notte.

Il Trofeo Kima, con i suoi 48 km e 3650 m di dislivello, su un terreno molto tecnico, corso nel 1996 in 8:35, rimaneva il mio limite.

Negli anni però, la curiosità di esplorare i miei limiti è aumentata di pari passo alle distanze percorse.

Già nel 1995 con l'amico Pietro, avevo percorso l'Alta Via n°7 sull'Alpago in 14:40. Si trattava però di "un'escursione veloce". Le 10 ore di gara erano ancora lontane.

Nel 2003 ho aggirato l'ostacolo raggiungendo l'obiettivo con la bici (10:00:35 a Solden), per poi "allungare" nel 2004 all'Ironman di Klaghenfurt (11:19).

Così, nel 2005, sono partito alla "Conquista" del TV1, l'Alta Via delle Prealpi Trevigiane che unisce Cima Grappa al Pizzoc (15:10). Ogni volta, prima della partenza, sempre gli stessi dubbi ma, forte del "Tassello" appeso l'anno precedente, non mi sono mai arreso.

Nel 2006 ho partecipato a Courmajeur-Chamonix, "solo" mezzo giro del massiccio del Monte Bianco. Il giro completo mi lusingava parecchio ma dovevo riconoscere i miei limiti e le condizioni che mi ero imposto tanti anni prima. Personalmente pensavo che uno sforzo continuo potesse essere umanamente sopportato fino alle 24 ore. All'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) presentarsi a Chamonix in 23:59 avrebbe significato una prestazione quasi da podio! Per la prima volta ho partecipato ad una gara stimata in 13 ore (11:56 finale, 13° classificato) senza la minima preoccupazione, solo per "pesare" l'avventura del TV1.

Lo scalino seguente, anche se "molto alto", divenne di conseguenza l'AV1 delle Dolomiti. Si trattava di un impegno notevolmente superiore, ma, forte della sottostimata conoscenza "dell'avversario", ho iniziato l'avventura.

Ecco cosa scrissi nel 2007 prima di iniziare il tentativo: *"Cari amici, inizialmente (a spanne) mi sembrava un'impresa quasi impossibile, poi, forte del TV1 nel 2005 e della corsa al Monte Bianco 2006, l'impegno si ridimensionava a "non impossibile". In realtà a conti fatti, le cose si sono ulteriormente complicate. Ormai non posso non tentare, e grazie al vostro sicuro aiuto: sperare!"*

Purtroppo "Non solo di speranza vive l'uomo". Nel 2007, dopo 16:04 di corsa, per vari motivi, mi sono fermato al Passo Duran.

Il tam-tam dei giorni seguenti, mi portò alla conoscenza di molti altri tentativi, in parte illustri, più o meno pubblicizzati. L'itinerario seguito dai miei predecessori non era uniforme: c'era chi era partito da sud e chi da nord; chi aveva girato a destra e chi a sinistra. Il sito (www.dolomitaltaviadeirecord.it) da dove ho tratto le informazioni, arrivava perfino ad esortare a provarla tutta, fermandosi nei 15 rifugi a timbrare l'apposito libretto!

Non trattandosi di una gara, ed essendo l'ambiente molto vasto, risultava quindi naturale trovarsi di fronte a molte interpretazioni.

Le sensazioni comuni che avevo percepito si semplificavano in: impiegare meno di 24 ore!

Per me questo limite poteva solo significare di non "mangiarmi la parola" che mi ero dato molti anni addietro. Avevo provato a percorrere l'Alta Via n°1 dal Lago di Braies a Belluno, senza limiti cronometrici. Semplicemente partire ed arrivare. Non-stop.

C'erano molte varianti di percorso riportate sul libretto dell'APT, e sulle cartine "Tabacco", ed io avevo scelto l'itinerario più vantaggioso, ma sempre segnalato dai caratteristici "triangolini azzurri". Purtroppo, la corsa si era fermata. Le gambe, lo stomaco, la testa e il meteo, non mi avevano aiutato. Troppi elementi negativi in un "viaggio" così lungo.

Mi sentivo svuotato, "consumato".

Nei mesi seguenti, dopo aver ridotto di molto la durata di gare e allenamenti, mi sono sottoposto a qualche accertamento medico. Alla fine però, avevo un'unica sensazione: mi sentivo bene!

Ad inizio primavera, in assenza di controindicazioni, ho cominciato a prepararmi per il Gran Raid (Segusino-Fadalto a piedi tra i monti) di fine maggio, e, se le sensazioni fossero state buone (ottime), avrei cercato di realizzare il progetto 2007. Idea simile, ma non uguale a molti altri appassionati; quindi, non avrei fatto dispiacere a nessuno.

Per quest'annata speciale, avevo inventato una nuova metodologia di allenamento. Come di consueto, dovevo cercare qualcosa di nuovo per non cadere nella solita routine quotidiana che avrebbe significato un calo di stimoli.

Volevo allenarmi nella distanza senza affaticare muscoli ed articolazioni.

Ho cominciato a marzo, con mezz'ora di corsa e "polpacci duri".

Ogni due domeniche incrementavo di un'ora, facendo un'uscita a media andatura. In settimana, uscivo solamente una volta a piedi: mezz'oretta "medio-veloce" e, quando possibile (in pratica ogni giorno libero), alternavo "spensieratamente" la bici con il nuoto. Mi ero imposto di correre nuovamente un "lungo", solamente, quando le sensazioni d'agilità fossero tornate normali.

Così, con solo 850 km dall'inizio dell'anno (a piedi), interpretando (a mio giudizio) buone corse (Gran Raid, Anello Zoldano e Sky Games), ho ritentato l'avventura.

Volevo partire l'08/08/08 alle ore 18:00, ma un paio di vesciche mi hanno fatto posticipare l'inizio e rovinato i piani...



10 agosto 2008 ore 16:00.

Mi trovo presso le cristalline acque del Lago di Braies, mi piacerebbe trovarne dello stesso colore anche a Belluno per una nuotatina rigenerante.

Non sono ancora partito ed ho già i quadricipiti indolenziti. Due giorni fa, dopo una breve sosta forzata, ho fatto 1000 m di dislivello ed ora pago le conseguenze. "Sicuramente si scaldano" penso, e, nell'eventualità che ciò non avvenga... "non avvertirò altri dolori!"

La testa mi sta scoppiando, non vedo l'ora di partire per non pensarci più.

Ore 17:00. Finalmente, dopo i buoni auspici e le foto di rito, saluto gli amici e parto in direzione sud.

Superata la prima rampa, mi trovo a sovrastare il paesaggio lunare del Rif.Biella. Il sole ancora alto nel cielo, mi permette di individuare (o immaginare) la Via.

Stradine, sentieri, salite, discese, monti, valli, laghetti e... silenzio!

A quest'ora, gli escursionisti ruotano ormai vicino agli affollati rifugi, permettendomi di seguire in meditazione la piacevole stradina in discesa, che, passando per il Rif.Sennes, porta al Pederù.

Arrivato a quest'ultimo rifugio, incontro Pietro, l'autista; e Stefano, l'accompagnatore con il quale condividerò la prossima salita.

Sono le 19:00 e la temperatura è ancora confortevole. Proseguiamo verso il Passo del Limo, lasciando alle nostre spalle il Rif.Fanes. Al termine dell'omonima valle, sullo scollinare del Passo Tadega, appare davanti a noi la Marmolada nei caldi colori del tramonto. Scatto ancora qualche foto prima di svoltare su, a sinistra, verso la Forc. del Lago.

Il sole ha ormai lasciato posto alla luna, ancora non la vediamo perché ci troviamo all'ombra della Cima del Lago; ma, raggiunta la "V" sommitale, appare davanti a noi come una Cometa pronta ad indicarci la Via.



Sono le 21:14, accendiamo la pila frontale e scendiamo verso il laghetto.

Durante la risalita verso Forc.Lagazuoi, vedo le deboli luci dell'omonimo rifugio; non l'ho detto a nessuno, ma nel mio cuore ci sarebbe ancora la tentazione di salirvi per effettuare il "Percorso completo". La testa però mi consiglia di rimanere "basso": "Non vorrai mica fermarti un'altra volta al Duran vero?" Scendiamo.

La luna molto luminosa fino a pochi minuti fa è andata a dormire. Cala il buio e si alza una fastidiosa nebbiolina che riflette la luce della nostra torcia. Prudentemente evitiamo la pista da sci tenendo il sentiero che si rivelerà ancora peggiore.

Raggiungiamo il Passo Falzarego alle 22:32, salutiamo Pietro il "ristoratore" e ripartiamo verso Forc.Averau.

Riusciamo a perderci (tra noi due) ed ancora più miracolosamente a ritrovarci, così tra una battuta e l'altra, arriviamo al Passo Giau.

E' mezzanotte, ed è anche ora che Pietro prenda il posto di Stefano. Il dolore con relativa fascia al ginocchio che lamenta da San Polo, non mi convince. Nelle occasioni importanti dice sempre così!

Per corro con lui lo stesso tracciato del 2007. E' buio pesto quando transitiamo le Forc.Giau e Ambrizzola, ma mentre scendiamo al Rif.Città di Fiume, notiamo i lineamenti del Pelmo con la relativa Forc.di Val d'Arcia.

I pensieri ritornano ancora al Rif.Lagazuoi. Ormai non ha più senso salire a sinistra verso il Rif.Venezia, devo proseguire per la strada "più corta".

Raggiungiamo la Forc.Staulanza alle 2:28. Tutto dorme. Gli astronomi in cerca di stelle cadenti sono "sotto coperta", mentre Stefano, anche se un poco infreddolito, ci sta attendendo.

Pietro sale in auto ed io continuo verso Casera Vescovà.

Al parcheggio della casera, ritrovo gli amici. Pietro riparte, deve "lanciarmi" verso il Coldai.

Alle 3:31, finito l'ottimo lavoro di "gregario", il compagno mi saluta; proseguiremo la nostra corsa su versanti opposti.

Ora mi trovo da solo, sto salendo alla Forc.Coldai mentre riaffiorano le stesse sensazioni negative che avevo provato lo scorso anno.

Sono trascorsi 12 mesi però, mi sono mentalmente rafforzato e il meteo è dalla mia parte. Lo stomaco sta ancora svolgendo bene il proprio compito ed il buio mi aiuta a scorgere solo qualche metro più avanti.

Superata Forc.Col Rean, incontro qualche difficoltà direzionale, ma la notte è quasi finita, tra poco potrò rilassare gli occhi.

Imboccata la stradina che porta al Vazzoler, cominciano ad assalirmi dei dubbi: sono troppo in anticipo sulla tabella di marcia!

Alle 5:28 si presenta davanti a me il bivio dove inizia il sentiero per il Rif.Carestiato, avevo previsto di arrivarci alle 6:26. Dei "cavalli freschi" neanche l'ombra!

Potrei proseguire da solo, ma preferisco concedermi qualche minuto d'attesa.

Scendo in una posizione con miglior visibilità e noto Ignazio, mio padre, che accompagna il "cavallo fresco" Antonello. Si trovano ad un tornante da me. Faccio un po' di stretching, mi lavo la faccia da una sorgente, e ristorato riparto con il nuovo assistente.

Proseguendo verso la Forc.del Camp, evitiamo di aprire un'altra "via nuova" sulla Moiazza come lo scorso anno.

E' iniziato un nuovo giorno, il sole ora risplende davanti a me. Rivedo finalmente (purtroppo) delle persone sul sentiero: dopo un meritato riposo ed una buona colazione, si stanno preparando ad "attaccare" la faticosa Ferrata Costantini.

Il mio non è un pensiero malizioso, sto semplicemente meditando su quanti piaceri della vita abusiamo quotidianamente senza accorgercene.



Transito al Passo Duran poco prima delle 8:00. Proseguo in discesa verso l'inizio del sentiero senza fermarmi, nel frattempo, invito i tre collaboratori a "sorteggiare" chi mi terrà compagnia fino al Pramperet. Senza accorgersi che l'hanno lasciato a piedi, si candida Antonello perché ancora "caldo". Tutto sommato solo un miglio lo separa dal prossimo sterrato.

Mi trovo ora a 2/3 del tracciato, davanti a me ancora una maratona con 2400 m di disl. e ferrata finale. La giornata è ancora lunga però ed il sole ha spazzato via la leggera velatura mattutina. Devo aver pazienza, solo così, arriverò a Belun!

Con i pantaloncini corti mi sento rigenerato e la salita di conseguenza si "addolcisce" sotto i miei piedi. In breve, oltre Malga e Forc.Moschesin, noto la radura del Rif.Pramperet.



Raggiungo il rifugio con una particolare sensazione: si tratta di una "visita parenti" perché, oltre a salutare Marika, la "gestora" ed altri amici del Cai S.Polo, trovo anche Valentina mia figlia, pronta a seguirmi fino a Forc.Zita.

Esaurite le foto e salutato Antonello (che si mangerà una bella pastasciutta a mia insaputa), riparto con la nuova compagna.



Il sole è cocente e la salita non è da meno. Fortunatamente in alto incontriamo una leggera brezza che ci segue fino alla forcella.

Sono le 11:20, saluto la compagna di viaggio che ritornerà sui propri passi ed insieme ci auguriamo una buona discesa.

Raggiungendo il Rif.Pian de Fontana incontro degli escursionisti "un poco" accaldati che salgono con un'enorme zaino. Mi chiedono: "Quanto manca al



Pramperet?" e...cosa posso rispondere?

Al bivio per Forc.la Vareta incontro Stefano, l'accompagnatore che oggi "non aveva fatto ancora niente" (sì, perché la tappa precedente l'aveva conclusa ieri alle 23:00). Con lui c'è anche Pietro (l'accompagnatore dell'accompagnatore) che con il suo "finto ginocchio malato" scenderà a Soffranco per poi trasferirsi a Belun su "gomma".

Scherzi a parte, ora ci troviamo ad affrontare gli ultimi 1000 m di dislivello.

I "Cigalon", come dicono i francesi, cantano spensierati a squarciagola. La valletta, stretta e situata a quota non molto elevata, non permette il ricambio d'aria: "fa caldo!"

Raggiunta anche la sella erbosa, notiamo, in basso alla nostra destra, il Bianchet, uno dei tanti arrivi intermedi di questo itinerario. Non per noi però. Oggi ci sono energie a sufficienza per vedere dove sfocia l'Ardo!



Così, trovandomi davanti ancora un sol colle da superare, inizio il "conto alla rovescia".

Chiedo a Stefano quanto tempo impiegheremo secondo lui a raggiungere Forc.Marmol, scendere la ferrata, il 7°Alpini...

L'amico non mi da un risultato complessivo, neanche delle valutazioni parziali, mi lascia capire (o forse sono io ad interpretare così) che siamo sul limite delle 24 ore. Tenendo conto che non ho dormito la notte scorsa, mi chiedo: "24 ore?" Non riesco a capire, ero partito per impiegarne 27 ed ora potrei toglierne 3. Mah!

Al di là della prestazione cronometrica, importante ma non vitale per me, visto che non devo vincere niente (forse dovrò pagare qualche birra in più), potrei riuscire a "non mangiarmi le parole": potrei perciò impiegare meno di un giorno intero... per "non affaticarmi troppo!"

La Forc.Marmol è ancora lontana, molto lontana, non posso pensare di gestire da qui 4 ore, scoppierei! Devo tener conto anche che oltre la forcella, come normalmente non accade: Si sale!

Procediamo con serenità, senza strafare, fino allo spartiacque. Siamo a 21:02 di corsa.



Il compagno mi mette in posa davanti l'agognata Val Belluna, poi insiste in foto aeree sulla ferrata, ma io non connetto più. Devo scendere.

Dividiamo insieme una Red Bull per svegliarci ed iniziamo la discesa.

Procedo in velocità (tutto è relativo) ma con prudenza per non rovinare tutto.

Riesco a percorrere tutta la corda metallica senza trovare "traffico" o smuovere sassi (strano no?).

Alle 15:14 transito davanti il Rif.7°Alpini, credo di potercela fare, ma ho ancora un'incognita: le piante dei piedi stanno "prendendo

fuoco" (sono due ore che si lamentano); se farò delle vesciche, sarà dura arrivare, soprattutto correre sul tratto d'asfalto bollente.

Scendo senza particolari problemi al Ponte del Mariano e risalgo "corricchiando" al parcheggio delle Case Bortot. Sono le 16:07. "sono ancora in tempo".

Gli amici hanno allestito una piccola "zona cambio" che mi permette di sostituire le scarpe in velocità.



Riparto con grinta pensando alla ripida discesa, qualcuno però mi avverte che ci sono anche 3 salite. "Salite?". "Non me n'ero mai accorto". "Staranno scherzando" penso. Chiedo loro di studiare bene la piantina della città per non trovarsi impreparati.



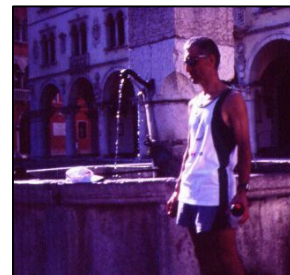
Anche Stefano continua a correre con me, evidentemente non è ancora appagato. Arriviamo al primo strappo. Io non mollo, lui neppure. In discesa lui rilancia, e... io lo seguo. Proseguiremo così fino in centro, dove ci aspettano gli amici per festeggiare. Non riesco a scorgere il campanile. Più avanti, uno di loro mi indica la piazza porgendomi la mano per congratularsi. "Ma non è Piazza Duomo" rispondo. "Come no, non vedi che grande è?". "E' grande, ma non è questa. Dobbiamo cercare il campanile!"

Fortunatamente però non ci troviamo a New York. Siamo in una cittadina "a misura d'uomo", e, girato l'angolo, ecco apparire la "nostra piazza".

Manca però lo striscione d'arrivo; mi ricordo quindi, con chi è riuscito a seguirmi, di toccare la fontana. Eseguito anche l'ultimo dettaglio (nel caso ci fosse stato qualche giudice FIDAL sotto il portico), premo il cronometro: 23:46:12. Per coprire gli ultimi 7100 m, ho impiegato 36 minuti (34 + 2 per cercare la piazza).

La gioia è grande. Era la seconda volta che tentavo l'impresa e mi sentivo obbligato a portarla a termine, per me e per i miei accompagnatori.

Senza programmarlo, avevo raggiunto un traguardo ancora più lusinghiero: Impiegare meno di 24 ore. Molti atleti si erano cimentati nel passato, il traguardo anticipato a Case Bortot ed alcuni tratti "non ufficiali" non erano stati comunque sufficienti a fermare il cronometro entro il limite.



Alimentazione: 2 fette di cracker con brasaola, alternate a normali barrette energetiche di supermercato. Come bevande: in prevalenza the in polvere addizionato ad acqua di sorgente (avevo acquistato un barattolo di maltodestrine, non mi piacevano, le ho diluite assieme così, solo per consumarle)

Conseguenze: purtroppo in un impegno del genere bisogna mettere in preventivo anche queste cose; non nascondo di aver riportato un leggero bruciore al collo perché avevo lasciato la crema solare nell'auto!

Ringraziamenti: Oltre a chi ho già citato, vorrei ricordare Gianni, Roberto e Gabriele che mi hanno aiutato lo scorso anno, permettendomi di creare le basi per il 2008 e Sandra per i permessi rilasciati.

Considerazioni: non so se ci siano altre persone che abbiano ottenuto un tempo migliore. Di certo, non essendo io un campione, non posso che realisticamente pensarlo. Mi piacerebbe però venirme a conoscenza per allargare le amicizie.

Sono cosciente che con l'esperienza maturata e le attuali conoscenze del percorso, potrei migliorare "Me stesso" e soprattutto portare a termine anche il percorso con i 15 timbri (gestori di notte permettendo).

In un impegno del genere, salire altri 1000 m di dislivello (Rif.Lagazuoi e Forc.Val d'Arcia), non sono un problema.

Ma... non lo farò. Spazio quindi a nuovi avventurieri dal profondo "Spirito Trail"

Flavio Zanet

