



ULTRA RUNNING by Flavio Dalbosco

Chiemgauer 100



- [home](#)
- [classifica](#)
- [percorso](#)
- [foto](#)

Chiemgauer 100

L'annullamento della Western States mi ha lasciato un vuoto dentro. Avevo puntato tutta la mia stagione trail su questa gara: mesi e mesi di allenamenti mirati, un lungo viaggio per raggiungere la California... e poi la delusione dell'annullamento a causa degli incendi sul percorso! Appena rientrato in Italia, ho subito cercato una valida alternativa: la Chiemgauer 100, in Germania, sembrava l'unica possibilità. Si tratta di una gara pressoché sconosciuta, che si svolge su montagne quasi anonime, con pochi partecipanti ed un'organizzazione familiare. Mi sembrava proprio una soluzione di ripiego, ma non vedevo alternative.

La mia iscrizione è stata accettata all'ultimo momento, e mi sono così ritrovato sulla linea di partenza senza aver avuto il tempo di studiare il percorso, definire la strategia, preparare le drop bags, ecc. Sono arrivato a Ruhpolding il venerdì alle 13, e alle 15 è stato dato il via. In verità la partenza è libera, dalle 15 in poi, ma ho scoperto che quasi tutti gli altri partecipanti partivano appena possibile, e così mi sono adeguato anch'io. L'evento principale è una 100 km che parte il sabato mattina, ma viene data la possibilità di percorrere le 100 miglia aggiungendo un prologo iniziale. Questa prima parte dispone di servizi ridotti, con un paio di ristoranti self-service, e quindi molti si organizzano con un'assistenza personalizzata. Io invece ero da solo, e non ho sfruttato nemmeno la possibilità di inviare le drop bags ai ristoranti: volevo una gara il più possibile autonoma, a costo di portarmi nello zaino materiale in abbondanza.

La prima parte del percorso è poco impegnativa, perlopiù su strade forestali e facili sentieri. Parto tranquillo, cercando di mantenere un ritmo facile; ne approfitto per osservare i boschi che attraversiamo e per scattare qualche foto. Al 16° km si trova il primo ristoro: si tratta semplicemente del garage di un'abitazione lasciato aperto, con due taniche di acqua e bibite energetiche, qualche banana ed un po' di barrette. Evidentemente da queste parti non si temono ladri o vandali, e tutto rimane incustodito. Qui si trova anche un foglio con i nomi dei concorrenti, che sono tenuti a scrivere l'ora del loro passaggio: la fiducia regna sovrana! Mi rifornisco abbondantemente per il prossimo tratto, cercando di fermarmi il meno possibile. Una lunga salita su strada forestale conduce alla Stoisser Alm, altro posto di controllo in cui si appone l'ora sul foglio appeso ad un palo, prima di lanciarsi in una ripida discesa. Per un paio di km cerco di rimanere agganciato ad un altro concorrente che mi supera ad alta velocità, ma poi saggiamente lo lascio andare per riprendere il mio ritmo tranquillo. (Rivedrò questo concorrente l'indomani, attorno al km 110, mentre si trascinava verso il successivo ristoro per ritirarsi: alla mia domanda "Wie geht's?" mi ha semplicemente risposto "Kaputt!", indicandomi le gambe ormai incapaci di procedere oltre.) Nel frattempo cala la notte, e solo a tratti si vede la luna piena. Attorno al 50° km un ristoro vero, con due addetti, mi permette di scambiare qualche parola (in inglese) mentre mangio alcuni biscotti. Poi riparto verso la Kohler Alm, il tratto più ostico di questa prima parte di percorso. Il sentiero sale ripido fino alla malga, dove un volontario solitario annota il passaggio dei concorrenti ed offre loro delle birre portate a spalle fin quassù! Non me la sento di bere una birra ora, perciò lo ringrazio ed affronto la discesa, bagnata e scivolosa. Nonostante tutta l'attenzione cado un paio di volte, senza conseguenze. Sono piuttosto stanco, anche se il road book cerca di incoraggiarmi ricordandomi che ormai mancano solo 100 km! Proprio al km 61, però, commetto un grosso errore: per cercare di rimanere assieme ad altri 3 concorrenti che mi hanno affiancato da

poco, non consulto bene il road book e li seguo in discesa su una stradina asfaltata. Quando ci accorgiamo di aver sbagliato strada, impiegherò 20 minuti a buon ritmo per risalire al bivio dove abbiamo preso la direzione errata! Impreco per la segnaletica non perfetta e mi rimprovero per aver buttato via inutilmente tempo ed energie! Dopo aver smaltito un po' la rabbia, mi aggrego per qualche km ad un terzetto che conosce il percorso, fino al successivo ristoro self service in un garage. Lasciando il ristoro sbaglio ancora strada, e devo tornare indietro al garage per ripartire nella giusta direzione. Tutti questi errori di navigazione mi infastidiscono parecchio, e mi sembra di partecipare più ad una prova di orienteering che a una ultramaratona! La segnaletica, in alcuni punti, è probabilmente carente, ed il road book lascia un po' a desiderare (perlomeno la versione in inglese che sto seguendo), ma sicuramente nemmeno io sono molto lucido! Me ne rendo conto ad esempio sui tratti di strada forestale, quando non riesco a seguire una linea retta, ma barcollo vistosamente. Ad un certo punto decido che è ora di fermarsi: indosso la giacca e mi sdraio su una panchina di legno. Non ho controllato l'orologio, e non so quanto tempo sono rimasto fermo. Probabilmente solo pochi minuti, ma al risveglio mi sento già meglio. Ho sempre tratto molto beneficio da questi micro riposi: staccare la spina anche solo per un periodo brevissimo mi permette di ritrovare nuovamente le forze. Parzialmente ritemperato, con le prime luci del giorno che rischiarano la via, raggiungo lo stadio alla fine del primo giro, dopo 87 km di gara. Il punto di ristoro è finalmente completo, e mi getto sulle patate lesse salate e la cola. Mi rifocillo a dovere, per affrontare la seconda parte del percorso, 74 km in comune con la gara di 100 km, l'evento principale della manifestazione, con un centinaio di concorrenti partiti alle 5.

Dopo le nuvole di ieri e qualche breve scroscio di pioggia durante la notte, la giornata si preannuncia magnifica. L'umore si è ripreso, dopo i troppi sbagli di percorso, e le forze sembrano essere ritornate. Il percorso ricomincia a salire duramente. Ben presto mi rendo conto che sarebbe stata una buona idea utilizzare i bastoncini in questa seconda parte di percorso, ma ormai è troppo tardi per pensarci: essi sono rimasti nell'auto parcheggiata allo stadio. Dopo aver salito ripide rampe lungo le piste da sci, il tragitto verso Brander Alm si rivela particolarmente scivoloso, con fango e radici bagnate. La successiva ascesa verso Hoerndlwand è faticosa per il sole che ormai è alto in cielo, mentre la successiva discesa è ripida ed accidentata. Altra lunga e dura salita verso Bishofsfelln Alm, poi giù fin quasi al fondovalle prima di risalire verso la stazione intermedia della funivia dell' Hochfelln e ridiscendere a Maria Eck e quasi a Ruhpolding. Qui si transita ad un paio di km in linea d'aria dal traguardo, ma il percorso ci riserva ancora 25 km che ci condurranno al tetto della gara prima di scendere all'arrivo. Dopo l'ennesima indecisione sul percorso, riprendo la salita di buona lena; dopo la metà, però, le energie finiscono improvvisamente, e così arrivare in vetta all'Hochfelln diventerà un calvario! Arrivo in cima stanchissimo; sono le 20 e mi rimangono 3 ore per giungere al traguardo nel tempo limite. Senza attardarmi, affronto l'ostica discesa dapprima in mezzo ai mughi, poi su sentiero ed infine su strada forestale. Ho ritrovato le forze, anche se ora mi fanno male i piedi. Correre in discesa provoca dolore, ma non voglio rischiare di arrivare fuori tempo massimo. Calcolo che i vari errori di percorso mi hanno fatto perdere almeno 1 ora e un quarto, ma adesso non servono i rimpianti. Questo è il momento in cui bisogna solo abbassare lo sguardo e continuare a correre. Finalmente raggiungo il fondovalle, e percorro gli ultimi 2 km con un olandese che partecipa alla 100 km. Prima ancora di entrare nello stadio, appena vengono avvistati i nostri frontalini, un applauso degli spettatori sul traguardo ci incoraggia per le ultime centinaia di metri. Percorriamo affiancati un mezzo giro sulla pista d'atletica, e tagliamo assieme la linea d'arrivo.

Sono stanco, ma felice di aver raggiunto il traguardo! La gara è stata più dura del previsto, nonostante il dislivello di 7.000 metri scarsi. Il terreno accidentato, soprattutto nella seconda metà del percorso, ha richiesto un notevole impegno. 31 ore e 9 minuti di fatica. Dei 37 partecipanti alla 100 miglia solo 11 sono arrivati al traguardo, e tra questi mi sono classificato 8°. Le 32 ore di tempo massimo non sono molte, e questo spiega il basso numero sia di iscritti che di finishers. Per la sesta volta giungo al traguardo di una 100 miglia trail, ma l'emozione e l'appagamento non diminuiscono col passare del tempo. Anche quella che alla vigilia sembrava solo una gara di ripiego è riuscita a regalarmi una grande soddisfazione. Grazie, Chiemgauer!