

Cronaca dell'ultratrail più bello di tutti: Courmayeur – Champex Lac – Chamonix (UTMB – 28/08/26)

Tutto inizia nell'autunno 2023 quando la mia amica Antonella mi "convince" che il mio sogno è correre intorno al Monte Bianco...

Da quel momento ho quindi iniziato veramente a pensarci e a programmare il necessario per arrivarci: raccolta delle stones, allenamenti (km, salite, discese, notte,...), massaggi e potenziamento per evitare infortuni nonché controllo dell'alimentazione in vista di uno sforzo che sarà molto lungo.

Scelgo, come sapete, di comprarmi un pettorale solidale al fine di raccogliere fondi per l'associazione

francese *EPPM – En Passant Par la Montagne* per sostenere le spese di alcuni progetti che permettono a ragazzi e adulti in difficoltà (esclusione sociale difficoltà scolastiche, malattie...) di trovare nella montagna una motivazione per superarsi e ricominciare una nuova vita. La raccolta è andata molto bene e ringrazio ancora tutti quelli che hanno partecipato (naturalmente se qualcuno vuole fare una donazione è ancora in tempo!)

Nella settimana precedente faccio gli ultimi tre allenamenti in modo "Deep Repair Mode" e leggo mille volte un articolo sulla sindrome da Tapering (il cosiddetto paradosso del recupero) che mi ha inviato l'amico Marco grazie al quale riesco a contenere – più o meno – il livello di stress!

Arrivo a Courmayeur, nel pomeriggio di mercoledì 26 agosto, con il team di supporto (Maria, LaFra e Pietro) che sarà fondamentale per me. Decidiamo di andare il giovedì a Chamonix per respirare il clima UTMB (un villaggio impressionante) perché la vita a Courmayeur non sembra essere toccata dall'evento: da una parte è un bene perché il ritiro del pettorale è rapido ed è tutto molto tranquillo. Guardo spesso il meteo che sembra piano piano migliorare (il lunedì sera la TDS è partita sotto una pioggia battente) ma purtroppo giovedì pomeriggio l'ultimo bollettino pubblicato dall'UTMB si rivela piuttosto negativo ed insieme arriva un SMS che ci avvisa che, per via di frane in Svizzera, il percorso viene modificato con 8km e 400m di dislivello positivo in più (ma poi durante la gara scoprirò che il dislivello sarà ridotto di 200m a seguito di una ulteriore modifica)!

Naturalmente non sono buone notizie e i 250 gr di pasta della cena sono ancora più difficile da ingerire e rimango sveglio buona parte della notte.



Colazione e ultimi preparativi prima di raggiungere la partenza: piove! Abbraccio il mio team (come se fosse l'ultima volta!) e raggiungo l'arco in attesa della mia partenza con la seconda wave. Siamo veramente in tanti e da tutto il mondo. Sono un po' deluso perché non c'è la musica simbolo ("Conquest of Paradise" di Vangelis) perché, scoprirò dopo, è riservata all'UTMB ma ci sono gli inni nazionali dei tre paesi che attraversiamo e io ne canto due!



Finalmente si parte e poco dopo la tensione cala e si trasforma in concentrazione.

Si parte subito in salita verso la "Tête de la Troche" (2.581m) dove arriviamo dopo 9,4km e 1.418m di dislivello positivo ovvero una media di 15% di pendenza con alcuni tratti che superano il 40%.

So che devo gestire il mio passo, ovvero non bruciare troppe energie per via dell'entusiasmo iniziale, e rimango quindi nel gruppo senza strafare anche se in alcuni punti si forma qualche ingorgo che ci costringe quasi a fermarci... Si prosegue in discesa verso il rifugio Bertone (e già rallento perché le condizioni del sentiero sono pessime) dove vedo Maria e Pietro che sono saliti a piedi dalla direttissima da Courmayeur (coraggiosissimi!) che mi incoraggiano. Dovrei vedere anche il Monte Bianco ma siamo in mezzo alla nebbia e alle nuvole e si vede solo grigio grigio grigio (e sarà così praticamente durante tutto il giorno).

Proseguiamo su un saliscendi fino ad Arnouvaz (km 26,3) dove inizia la seconda salita molto impegnativa (17% di pendenza in 4,4km) verso il Grand Col Ferret (2.537m): salgo bene malgrado un vento fortissimo e si riesce a vedere, per un breve tempo, qualche montagna perché siamo sopra le nuvole... Piove...

Inizia una lunga discesa verso La Fouly (punto ristoro dove rimango circa 5 minuti per mangiare e bere) e Praz de Fort. Ero talmente concentrato sulla gara che non mi sono mai veramente accorto della pioggia fortissima che stava cadendo: lo scoprirò vedendo le foto/video.

Saliamo di circa 5km e arrivo alla Base vita di Champex Lac (in Svizzera) che si trova a metà gara: sono le ore 18h42 (quindi corro da 9h27!). Lì trovo Maria che mi aiuta: cambio la maglietta, mangio e bevo quello che posso mentre mi parla e mi incoraggia (informandomi di tutti i vostri messaggi di sostegno e anche di curiosità sul mio stato). Il tempo passa veloce: riparto dopo 28 minuti (!) e ripensandoci ora forse è stato troppo...

Come al mio solito non riesco a mangiare più di tanto (ho provato a mangiare la pasta ma con scarso successo) anche se mi sforzo a non prendere solo gel per evitare problemi di stomaco (anche in considerazione del freddo): banane, cioccolato, frutta secca, barretta e qualche pezzo di formaggio.

Mi sento bene e sono fiducioso perché sono in linea con il mio piano di gara (che non potrò più seguire dopo per via del cambio di percorso) ma soprattutto perché sono ampiamente nei cancelli orari.

Inizia il percorso non previsto (e quindi poco "studiato"): 15km di discesa fino a Martigny e 10km di salita fino a Trient (dove si riprende il tracciato originale). Ad un certo punto raggiunge e, dopo un breve scambio di battute, supero un trio di francesi che stanno facendo la PTL (300km con 25.000m D+): impressionante!

Durante quella la discesa inizia a farmi male il quadricipite destro (all'interno appena sopra il ginocchio) che mi rallenterà e mi impedirà poi di correre in discesa fino all'arrivo. Riesco invece, anche con l'aiuto dei bastoncini, a salire bene e con un gruppetto facciamo una specie di fisarmonica superandoci a vicenda. Prima di arrivare al ristoro di Martigny, alla fine di un po' di corsa su strada e prima di tornare nel bosco, mi fermo per mettere la lampada frontale perché ormai non si vede più nulla: una famiglia che sta aspettando un parente mi aiuta. Ammetto di essere rimasto sorpreso dalla gente (oltre ai volontari) su tutto il percorso, anche in luoghi ed orari incredibili, che tifa ed incoraggia... In generale, malgrado il numero di partecipanti, mi trovo spesso da solo ma vedo bene con la luce della lampada che mi ha prestato Giampaolo (anche se poi si spegnerà in mezzo al nulla e sarò costretto ad una lunga sosta per cambiarla con la seconda lampada): il percorso è piuttosto tecnico con tante rocce (piuttosto scivolose per via del tempo) e dobbiamo anche affrontare qualche passaggio con delle catene per reggerci...

A Martigny dobbiamo attraversare una linea ferroviaria (leggerò poi che le prime donne hanno dovuto fermarsi per via di un treno!) dove c'è un volontario con una lampada rossa che ci avvisa del pericolo (e sono circa le 21h45!). E all'ingresso del ristoro sorpresa: il mio super team sta lì che mi aspetta e urla quando mi vede (scoprirò dopo che hanno mangiato una pizza al freddo sul cofano della macchina)... Questa presenza mi dà ancora più forza per continuare ed affrontare una doppia salita che si rivelerà veramente tostissima. Salgo bene guadagnando più di 100 posizioni in classifica e vedo tanti podisti che si fermano per ritrovare il respiro (da 471m arriviamo sopra i 2000 in poco meno di 15km!), addirittura un giapponese sta dormendo seduto su un muretto. A Trient incontro nuovamente Maria e LaFra e sono piuttosto provato dal dolore ai quadricipiti e dalla stanchezza che inizia a farsi sentire. Scoprirò dopo che al ristoro di Trient si sono ritirati 103 partecipanti! Dopo 10 minuti di riposo riparto verso la seconda parte della salita e poco dopo passiamo accanto uno chalet e ci sono due signore che sono fuori per offrire acqua e thè anche se è più o meno mezzanotte e fa freddino. Ormai non piove più ma è sempre molto umido e solo ogni tanto si intravede la luna attraverso le nuvole e gli alberi: si sale tra radici e pietre facendo un bel zig-zag... Sto bene e sono convinto di farcela: anzi mi sorprende a fare dei calcoli per capire a che ora potrei arrivare: "mi manca solo una maratona.. Ormai è fatta!".

A parte i quadricipiti mi sento bene fisicamente e in nessun momento ho pensato di poter non riuscire a raggiungere l'arrivo. Rimango sempre molto concentrato, anche al costo di rallentare, per evitare di farmi male in quanto mi auto convinco che è l'unico motivo che potrebbe fermarmi. Mi sento fiducioso (malgrado tutto...): in un ultra la testa (motivazione, resistenza, resilienza, tolleranza al dolore...) è veramente un alleato prezioso!

La discesa verso Vallorcine (in Francia) è molto dolorosa e lenta (perdo 68 posizioni in neanche 7km!): alle 3h25 entro nella tenda del ristoro e Maria mi aiuta di nuovo: cambio maglietta, caffè caldo, un po' di cibo.



Non riesco a bere perché ho le mani che tremano ma dopo un po' mi riprendo e, anche grazie alla presenza di Maria e LaFra (e i messaggi che mi leggono o che fanno ascoltare), ritrovo uno spirito positivo. Tutti mi dicono che se esco da questo ristoro arriverò alla fine! Siamo in piena notte (sono le ore 3h50) ma ormai mancano "soltanto" circa 17km con un mix di saliscendi (+790m e -1005m) che metterà a dura prova le gambe (soprattutto le discese per quanto mi riguarda) ed infatti ci metterò circa 4h30! La discesa è stata veramente complicata: ho fatto alcuni km in 25 minuti...Mi ritrovo sul sentiero (piuttosto accidentato e spesso a dirupo) che ho fatto a fine giugno quando sono venuto a correre le "Marathon du Mont Blanc" e questo ricordo ancora fresco mi aiuta a gestire il tempo e la distanza. In quel momento non ho veramente più nessun obiettivo di tempo: l'importante è arrivare!

Sorge l'alba e finalmente vedo il Monte Bianco colorato da un sole timido ma giallo: uno spettacolo che, mischiato all'emozione che sta salendo perché l'arrivo è sempre più vicino, mi fa scendere qualche lacrima...

Non ho mai sofferto il sonno durante la notte grazie ad un mix di adrenalina e concentrazione (correre sui sentieri esposti di notte è decisamente complicato e ci vuole molta attenzione).

Superiamo il km 101 che era la distanza prevista e saliamo ancora anche se ormai si vede Chamonix sotto le nuvole.

Dopo una ultima discesa raggiungiamo una strada asfaltata che dobbiamo superare salendo un ponte di metallo costruito per noi (!) per poi correre lungo l'Arve: ormai siamo dentro Chamonix e accelero! O almeno così mi sembra perché, vedendo dopo il garmin, il ritmo fa ridere! Sono le

8h20 e c'è tanta gente per strada o in terrazza a fare colazione: leggono il nome sul pettorale e incoraggiano come fossi il primo o mi conoscessero da sempre e tutto ciò in varie lingue.

Sensazioni uniche che non riescono bene a descrivere...

Manca poco: i volontari mi indicano l'ultima curva e corro verso l'arco ridendo/piangendo/ringraziando e alle ore 8h26 (dopo 107,8km, 6.365 m D+ e 23h11'39") mi butto tra le braccia di Maria....

Ho il cuore a 1000 ma non più per la fatica o l'altitudine ma per le emozioni!

Ce l'ho fatta! Anzi ce l'abbiamo fatta!

I miei primi ringraziamenti sono per Maria che per mesi mi ha supportato e sopportato ma ci sono anche LaFra (unica sempre presente nelle ultra corse per la raccolta delle stones), Pietro (autista e fotografo), Antonella (all'origine di tutto), Giampaolo (compagno di tanti trail in giro per l'Italia), chi ha scelto di sostenere i progetti EPPM, chi mi ha seguito, scritto e chiamato (amici podisti e non, colleghi, conoscenti, figli)... Purtroppo non posso fare i nomi di tutti: sono troppi!

Vi ho pensato spesso mentre correvo sui sentieri e vi ringrazio nuovamente per il sostegno: siete stati eccezionali e sapevo di dover arrivare anche per voi!

Si leggono tante polemiche sul circuito UTMB: tutto è migliorabile ma rimane una esperienza pazzesca che non avrei potuto fare da solo e una organizzazione super rodada a proposito della quale non posso lamentare nulla!

Ho corso un trail in mezzo alle montagne, spesso solo con il silenzio e la natura, ed è ciò che mi piace e che volevo fare!

Sono felice di aver potuto, grazie ai 85 donatori, dare un contributo al finanziamento di progetti dell'associazione EPPM (ho anche incontrato il Presidente e alcuni membri a Chamonix)...

Ora voglio finire dando qualche numero:

- Partenti: 1.974 (75,3% uomini)
- Non classificati: 458 (23,2%) di cui 392 ritirati e 66 esclusi ai cancelli
- Finisher: 1.516 (74% uomini)
- Ho consumato 10.445 calorie (dice il garmin)
- Mi sono fermato solo una volta per una pausa pipì
- Mi classifico in 890 posizione assoluta (il 55% è arrivato dopo di me)
- Nella categoria Uomini 55-59 sono arrivato 23esimo su 69 arrivati (e 103 partenti) mentre ottavo francese e secondo italiano
- Dal 1° gennaio 2026, fino alla partenza della CCC, ho corso 2.275,5km con 29.842m D+

– François Pierdet –

