

Sondrio (m 300) – Pizzo Bernina (m 4050) – Sondrio



Il pizzo Bernina, la più alta vetta delle Alpi Centrali, visto dalla Crast'Alva il 16 luglio 2008.

Oggi, 29 luglio 2008, tenterò il nuovo record della Sondrio-Bernina-Sondrio. Al solito non l'ho detto a nessuno: mio papà l'ho avvisato ieri sera a cena. Sentire la tensione di tanti che ti seguono mi metterebbe ansia, poi è una sfida che faccio con me stesso e la pubblicità preliminare non mi è di alcun aiuto. Manterrò la filosofia del "tutto in libera", anche se, per far più svelto, scenderò le nuove roccette con un cordino come imbraco e un moschettoni per non correre rischi se un ramponi mi si dovesse incastrare in un piolo o in una catena.

Partenza	Sondrio (m 300)
Itinerario automobilistico	-
Itinerario sintetico	SONDRIO (m 298), LANZADA (m 988), FRANSCIA (m 1648), MUSELLA (m 2021), CARATE (m 2636), MARINELLI (m 2813), MARCO E ROSA (m 3609 – via canale di Cresta Guzza), BERNINA (m 4050), MARCO E ROSA (m 3609), MARINELLI (m 2813 – via roccette), CARATE (m 2636), MUSELLA (m 2021), FRANSCIA (m 1648), LANZADA (m 988), SONDRIO (m 298)
Tempo di percorrenza previsto	13 ore e 14 minuti
Attrezzatura richiesta	Kit da ferrata, ramponi, corda, piccozza, casco, imbraco e moschettoni.
Difficoltà / dislivello in salita	6- su 6 / 3750 m ca
Condizioni meteo trovate il 29 luglio 2008	Ottime. Temperatura ideale, neve buona sul canale di Cresta Guzza, ghiacciaio dello Scerscen Superiore un po' papposo.
Dettagli	Alpinistica PD = le maggiori difficoltà sono sulla nuova ferrata tecnica alla Marco e Rosa (III) o sul Canalone di Cresta Guzza (55°). Sviluppo interminabile.
Bilancio	

Itinerario

Cinque anni sono lunghi, cinque anni da quando io e Marini Francesco abbiamo salito il Bernina da Sondrio per poi farvi ritorno in 21 ore e 43 minuti. Era stata una giornata eccezionale, una prima assoluta in seguito mai ripetuta integralmente.

In questi anni ho continuato a cercare obiettivi che coinvolgessero l'alpinismo, la corsa e le nostre montagne.

Nel 2006 ho disceso il versante Sud della Vetta di Ron con gli sci, nel 2007, assieme al fortissimo Fulvio Picceni e col supporto logistico di Mario Pagni, ho concatenato tutte le cime fra Corna Mara e Pizzo Scalino in 13 ore e mezzo (17 ore dalle automobili), nel 2007, poi, ho creato una rivista sulla montagna ("Le Montagne Divertenti") e con quella sto cercando di rivalorizzare la Valtellina alpina, i luoghi e le tradizioni che amo e che vedo stanno ingiustamente morendo.

Quel Sondrio-Bernina-Sondrio rimaneva sempre lassù, difeso da un tempo attaccabilissimo, com'è in genere per tutte le prime assolute, quando un atleta tenta più che altro di portare a termine il suo progetto e mantiene sempre un margine per non crollare di fatica. In molti me l'avevano detto, sottolineando che da me si aspettavano qualcosa di meglio.

Così è da un anno che ho deciso di ritoccare questo tempo, è da un anno che pianifico questa uscita in ogni dettaglio. E' da due mesi che ho smesso con le gare di corsa in montagna, la mia specialità, per dedicarmi a preparare questa giornata. Io e i miei compagni di cordata abbiamo camminato molto, tante uscite da oltre 15 ore, tante creste nevose, tante corse lunghe, tanti studi su quanto e cosa mangiare e/o bere. Poi dure giornate di potenziamento (!?) a portare a spalla assi da 5 metri su per i monti, il tutto per sistemare un piccolo bivacco all'Alpe Monti-

rolo Superiore, in Val Fontana.

Settimana l'altra ho salito il Bernina dalla Biancograt, per discendere dalla normale italiana: ho appurato che le condizioni sia d'innevamento che delle rocce sono perfette per una salita in velocità.

Fisso la data, tempo permettendo, per martedì 29 luglio. Prendo anche ferie dal lavoro.

Verrò aiutato da tre fortissimi camminatori, che mi passeranno da bere e da mangiare regolarmente: Mario Pagni, Simone Della Maddalena e Andrea Sem, miei amici e compagni d'avventure alpine. Evitando le soste manterrò sempre i muscoli caldi e su di giri.

Nella riunione preliminare misuriamo l'uscita su un tempo di 17/18 ore. Sembra già un azzardo: abbassare di 4/5 ore il vecchio primato. I cancelletti che mi do sono proprio "tirati", ma del resto "o così o tanto vale partire".

Ho un ritrovo con ognuno dei miei tre amici nei vari tratti di competenza. Della mi seguirà in motorino fino a Franscia, Mario da Franscia a Marinelli e Andrea, che salirà al rifugio a dormire, mi affiancherà fino alla Marco e Rosa.

29 luglio 2008

Dormo 3 ore al pomeriggio e tre ore dalle 8 all'una, frammentate da incubi e dubbi su come impostare le andature. Mi dico che 17 ore è troppo tirato, forse è meglio andare un po' più piano, ma poi fantastico "che bello fare 16 ore e mezzo".

Mangio un panino col burro e marmellata, bevo una scodella di latte della mia capre e arrivano le 1:45. Il Della mi passa a prendere in motorino e mi porta a Sondrio al ponte vicino a Piazza Garibaldi (la piazza è chiusa per lavori). Sono le 2, foto di rito e si

parte. Braghine, maglietta e scarpe da mezza maratona.



La partenza.

Le gambe girano fortissimo già da subito, arrivo al ponte del Valdome in 25 minuti. Troppo forte, ma non sto nemmeno sudando e a rallentare prendo freddo. Continuo su quel passo.

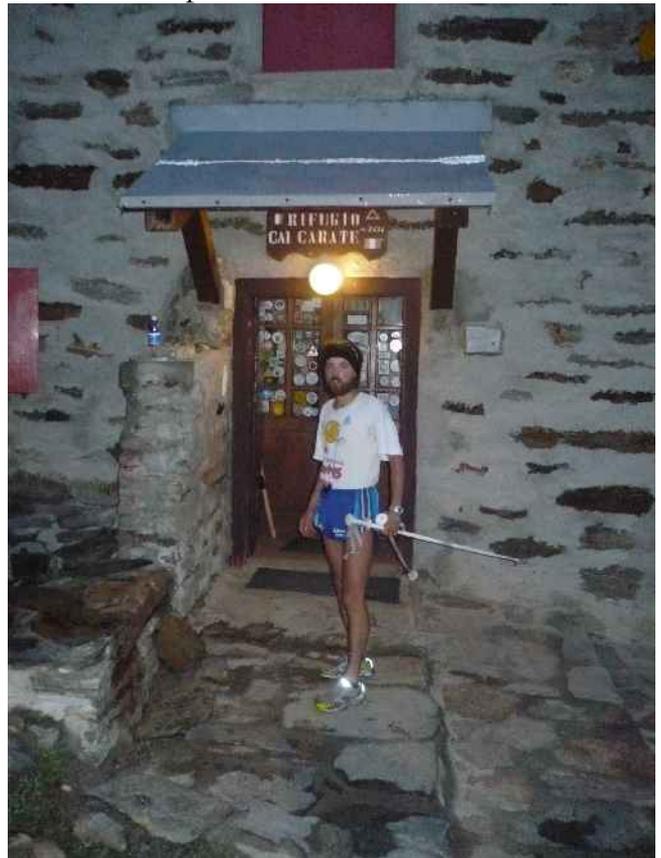


Torre Santa Maria.

Sono a Lanzada in 1 ora e 10' (13km), non sono per niente stanco. 40' sotto il tempo del 2003, ma anche 30' sotto quello che abbiamo detto a Mario. Simone tenta di rintracciare Mario al telefono per avvisarlo che anticiperò di un'ora il cancelletto di Francia. È così è, nonostante i sentieri sporchi e bagnati dal temporale di poche ore prima.

Ho bevuto regolarmente ogni mezz'ora, mangiato quasi nulla. Confido nell'ingrasso dei giorni precedenti a sciatt e pizzocheri -

e nella banana che mi aspetta all'imbocco del sentiero per Musella.



Rifugio Carate.

Da qui alla Marinelli le andature sono ancora sostenutissime, la proiezione è su un tempo incredibilmente basso, 14/15 ore, troppo basso, anzi inizio a temere una crisi. Albeggia e, levati i frontalini, la velocità cresce ancora. Andrea viene sbandato dal nostro arrivo anticipato (6:15 – due ore in meno del 2003). Fa giusto a tempo a mettersi gli scarponi e trangugiare un caffè.

Si riparte con gli scarponi ai piedi (6:36).

Il ghiacciaio dello Scerscen è in condizioni ideali, così come il Canalone di Cresta Guzza. Lungo il ripidissimo canale si stanno aprendo alcuni crepacci, ma il manto nevoso, sebbene instabile in alcuni punti, ci permette di evitare le roccette in salita ed arrivare alla Marco e Rosa in 1h55' dalla Marinelli.

Attendiamo un po' di tè caldo dal Bianco, quindi c'è l'assalto alla vetta. Andrea salirà fino alla cresta per fare qualche foto, ma

il Bernina lo affronterò da solo, senza né corde né assistenza.

Ho qualche giramento di testa, forse il poco cibo, forse la quota. Le mani, tuttavia, son sicure e precise nell'afferrare gli appigli.

Due alpinisti lenti stanno scendendo. Chiedo loro se mi lasciano un pezzo di corda molle sulla paretina sotto la punta italiana del Bernina se mai dovessi avere altri svariati. Quello che se la mena di più dei due mi risponde “Non abbiamo tempo da perdere”.

Inizialmente ci rimango male, poi l'incazzatura di fronte alla loro scorrettezza mi ricarica. Alle 9:57 tocco la punta svizzera del Bernina, due alpinisti tedeschi mi fanno i complimenti e la foto di rito.. dove però mi segano le gambe!

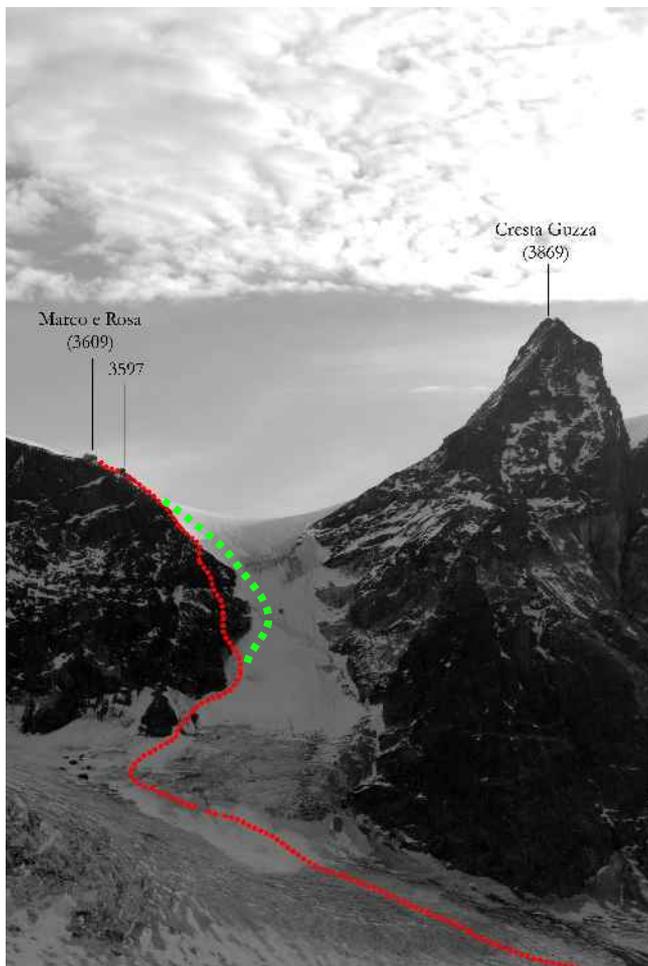
E' un crono incredibile: meno di 8 ore a fare 3750 metri di dislivello e su uno sviluppo interminabile che attraversa interamente e per il lato lungo la Kompass della Valmalenco!!

La felicità, unita al miele e alle albicocche, mi restituisce anche le energie fisiche.

La discesa è velocissima. Riprendo i due “gentiloni” pressapoco nel punto dove li avevo incrociati in salita e li supero senza aver bisogno del benchè minimo aiuto. Giù a salti per le rocce e giù col culo per il ghiacciaio: 35' e sono in Marco e Rosa. Andrea viene colto di sorpresa, così resto solo anche per il ritorno in Marinelli. Ho paura sopraggiunga una crisi, perciò preferisco non più fermarmi. Sono così svarionato che sbaglio a fare in conti e dico al ragazzo della



In vetta. Sono le 9:57.



La salita alla Marco e Rosa (verde) e la discesa (rosso).

Marco e Rosa che ho fatto su e giù in 50'... quand'è che ci ho messo quasi il doppio. Via i ramponi mi lancio giù per le roccette. Qualche masso caduto dall'alto rischia beffardo di lapidarmi. La lunga traversata per il ghiacciaio dello Scerscen mi disidrata, non tanto per il sole insistente, quanto per le lacrime di gioia che mi offuscano pure la vista.

Ora le difficoltà tecniche sono finite. Sono al passo Marinelli Occidentale, quando da piani avrei dovuto essere solo in vetta. Non me ne capicito. E le gambe sono sciolte e leggere.

Devo comunque stare in guardia dal non deconcentrarmi, una storta beffarda potrebbe ancora mettere fine all'impresa.

Inizio così il breve tratto di macereti che dal passo porta ai m 2813 del rifugio.



La cresta che unisce le punta svizzera a quella italiana del Bernina.

Mario e Simone son lì in Marinelli che mi aspettano e mi seguiranno nella lunga corsa fino a Franscia. Mentre tolgo gli scarponi e rimetto le scarpe da ginnastica, tranquillo per pranzo una panachè media (ore 11:50), il premio che sognavo da qualche ora. Lascio lo zaino con l'attrezzatura per il ghiacciaio ad Andrea che lo recupererà quando sarà di ritorno dalla Marco e Rosa.

La velocità di discesa non è per niente eccezionale, questo sia perchè ho paura di farmi male (le scarpe così leggere non sono adatte a questi terreni sconnessi), sia per il caldo sempre più insistente, sia perchè devo risparmiare energie per la mezza maratona che divide Franscia da Sondrio.

Corro, bevo e corro ancora. Non parlo quasi più. Non ho mangiato praticamente nulla (qualche frutto, merendina, miele e mirtillo e cioccolato), e dall'alto dei miei 58kg non so davvero dove ho preso le for-

ze. A Franscia non resisto più e azzanno metà del panino col salame di Simone, poi riparto, affiancato da Mario in bici e da Simone in motorino.

Ora le proiezioni sul tempo finale cominciano a farsi verosimili: a meno che io non abbia un tracollo starò sotto le 14 ore!

Sullo stradone riesco a dare il meglio di me, visto che sono un corridore. Apro la falcata ed affronto al meglio questi 22km. Le ginocchia mi fan malissimo, ma muscolarmente sto ancora alla grande. Ho un po' di nausea ed alla domanda "Ti fa male qualcosa" devo rispondere "Faccio prima a dirti quello che non mi fa male!". Il caldo mi cuoce i piedi.

Al prato ci si affianca la polizia municipale. Simone fugge per paura di essere blindato, io spero di non essere in infrazione: peggiorare il tempo per una contravvenzione sarebbe davvero una beffa. Certo non sarò sopra il limite di velocità!

Il vigile abbassa il vetro. Panico. Non vario l'andatura. Mario mi si accoda come un ciclista ligio alle regole.

"Hei Beno, qual'è l'impresa di oggi?"

Sospiro di sollievo, il vigile mi conosce. Gli dico che sto chiudendo la Sondrio-Bernina-Sondrio in meno di 14 ore. "Allora sei sotto il record?"

Eh già il record, mio, ma anche dei tre miei amici che mi hanno aiutato e incoraggiato, senza di loro un tempo così stratosferico sarebbe stato impossibile.

A Mossini capisco che è fatta, scendo con qualche tentennamento il sentiero di Maioni e poi tiro alla morte dal ponte del Gombaro fino al traguardo. 13ore 14' e 36", un sogno a cui non avrei mai creduto, 8 ore e 28' in meno del vecchio record, 3 ore e 32' in meno del tempo migliore che avevo sognato di poter fare.

Al traguardo c'è l'amico Fabio Pusterla che mi vede crollare a terra dopo aver concluso la mia più grande impresa di "corsa-alpinismo" e scatta le uniche foto testimonianza del mio arrivo.



Taglio il traguardo, brancollo, muoio.. poi guardo il crono e risorgo. A sx Mario a dx Simone.

Vi metto in coda questa tabella che mostra i miei passaggi sia del 2003 che del 2008, e, nelle 2 colonne a destra,

come si è via via creato quell'incredibile tempo di 13ore e 14 minuti.

LUOGO	Orari 8-8-2003	Orari 29-07-2008	Guadagni intermedi	Guadagni progressivi
SONDRIO (m 298)	00:00	02:00		
LANZADA (m 988)	01:51	03:10	00:41	00:41
FRANSCIA (m 1648)	03:15	03:57	00:37	01:18
MUSELLA (m 2021)	04:15	04:40	00:17	01:35
CARATE (m 2636)	05:16	05:39	00:02	01:37
MARINELLI (m 2813)	06:15	06:15	00:23	02:00
MARCO E ROSA (m 3609)	10:15	08:30	01:45	03:45
BERNINA (m 4050)	12:13	09:57	00:31	04:16
MARCO E ROSA (m 3609)	14:00	10:35	01:09	05:25
MARINELLI (m 2813)	17:00	11:50	01:45	07:10
CARATE (m 2636)	17:30	12:20	00:00	07:10
MUSELLA (m 2021)	18:15	13:05	00:00	07:10
FRANSCIA (m 1648)	19:00	13:45	00:05	07:15
LANZADA (m 988)	20:20	14:20	00:45	08:00
SONDRIO (m 298)	21:43	15:14	00:28	08:28