



Testo di Marco Gazzola  
Foto © Bruno Poirier



# DI CORSA TRA I

# Mandala

Dopo due giorni di visite e camminate nelle vie impolverate di Kathmandu, si vola alla volta di Pokhara e dopo un breve trasferimento via strada ci incamminiamo nella vallata che in tre giorni ci porterà alla partenza; l'ambiente di gruppo è veramente stupendo, passo dopo passo si parla e ci si conosce, si scambiano esperienze, vita quotidiana, privata e altro.

La valle si presenta in tutto il suo splendore: verde e rigogliosa con l'imminente temporale pomeridiano sempre pronto a bagnarci fino al midollo (per fortuna è avvenuto solo una volta). Vedo gente lavorare nei campi sorridente, contadini con l'aratro e i buoi, contenti di quel poco che hanno. Vedo bambini al termine della scuola correre giù per un'infinità di scalini con le infradito per chiederci una caramella o una penna biro. Siamo tutti molto incuriositi nell'arrivare al primo lodge: come sarà? Una capanna in lamiera con brandine e stanzoni da 10-15 persone? È invece un alberghetto montano, stanze doppie, doccia (acqua calda a pagamento), refettorio accogliente, e dopo cena siamo accolti dagli abitanti con musiche e danze che coinvolgono anche il gruppo. Avendo la fortuna di parlare diverse lingue (italiano, francese, tedesco, inglese, spagnolo) comunico con tutto il gruppo e i 5 atleti nepalesi; sono curioso di conoscere il loro modo di vivere, pensare, usanze, tradizioni, cultura. Con mia grande sorpresa la ragazza Yangdi Lama Sherpa parla addirittura italiano (avendo lavorato in un rifugio alpino italiano), con lei subito si crea un'amicizia particolare.

Il giorno prima della partenza saliamo fino al campo base dell'Annapurna a 4.200m, per poi ridiscendere alla quota di 3.800m al campo base del Machapuchare; dopo cena ci vengono date le ultime direttive di gara, "le regole del gioco": l'assistenza reciproca in caso di bisogno, i medicinali da utilizzare in caso di malessere, il percorso. La curiosità, la tensione aumenta: ma come sarà correre a 4.000 m e nei prossimi giorni addirittura a 5.400m? Sarò acclimatato? Come reagirà il mio corpo agli sbalzi di temperatura? Riuscirò ad alimentarmi e soprattutto ad idratarmi in modo corretto?

Giovedì 28 aprile alle 7 siamo ai piedi dell'Annapurna (8.091m), montagna maestosa che riporta alla memoria diverse storie e tragedie lette sui libri di alpinismo; giornata perfetta, non una nuvola, la temperatura è gradevole. Foto di rito, sorrisi, parole d'incoraggiamento, pacche sulle spalle, l'adrenalina sale: 3-2-1 e viaaaaaa. I 4 atleti nepalesi partono come delle molle, rimango stupito dalla loro facilità nel correre in discesa senza sbagliare un passo ad una velocità impressionante; siamo solo alla prima tappa, gustiamoci l'avventura fino in fondo. Riscopri il sentiero percorso due giorni prima, incontro gruppi di trekker che spesso sorpresi non sanno da che parte spostarsi e così alcune volte si rischia lo scontro (i giapponesi non fanno una mossa rimanendo a bocca aperta in mezzo al sentiero), al contrario invece dei portatori che con il loro impressionante carico riescono sempre a spostarsi.

## ANNAPURNA MANDALA TRAIL Nepal

28 aprile - 06 maggio  
280 km e 13.500 m D+ in 8 tappe

### CLASSIFICA MASCHILE

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1. Sudip Rai (NEP)         | 32h54'38" |
| 2. Marco Gazzola (SUI)     | 34h24'24" |
| 3. P. D. Lama Sherpa (NEP) | 34h27'00" |

### CLASSIFICA FEMMINILE

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Maud Combarieu (La Réunion) | 42h18'27" |
| 2. Y. Lama Sherpa (NEP)        | 43h18'59" |
| 3. Morgane Cretton (FRA)       | 44h04'36" |

**T**ra il 28 aprile e 6 maggio ho avuto il piacere di partecipare all'11ª edizione dell'Annapurna Mandala Trail, corsa di 280 km e 13.500 m D+ in autosufficienza (vestiario e materiale obbligatorio). Questo mio articolo non vuole essere un elenco di tappe, chilometri, metri di dislivello e piazzamenti, bensì un racconto dell'esperienza vissuta in un paese, il Nepal, povero "materialmente" ma ricchissimo di storia, cultura, usanze e tradizioni.

L'avventura in Nepal inizia con il ritrovo a Kathmandu con tutti gli atleti (30 corridori e 10 camminatori), gruppo composto da 5 nepalesi timidi e simpaticissimi, 10 rappresentanti dell'Isola Réunion, 24 francesi e 1 svizzero (io). L'ambiente di gruppo si rivela subito ottimo: gente "genuina" con tanta voglia di vivere qualcosa di particolare senza l'assillo del fattore gara, del cronometro, del piazzamento, che sono l'ultimo dei pensieri.

Siamo sottoposti ad una visita medica, controllo dei medicinali e del materiale obbligatorio. Un fattore importante è il peso dello zaino, che può variare tra i 4,5 kg e i 10 kg. Il percorso previsto è molto tecnico, non segnalato, 8 tappe in 9 giorni con 3 giorni di avvicinamento e acclimatamento al punto di partenza: campo base dell'Annapurna a 4.200m. I pasti (colazione e cena) organizzati in maniera impeccabile, vari e con ottime specialità locali: pane tibetano, porridge, uova fritte e sode, dal-bat (riso e lenticchie), momo (ravioloni al vapore ripieni di verdure, pollo o montone), minestre di verdure, dolci (da leccarsi i baffi le torte di mele), il tutto accompagnato da ottime birre locali (Kathmandu, Everest, Nepal Ice). Il pranzo, a seconda della durata e percorrenza della tappa, è a discrezione di ogni singolo atleta. Correndo, i rifornimenti avvengono in maniera "volante" nei vari villaggi di passaggio: biscotti alla noce di cocco, frutta secca, cioccolata, un piatto di riso o noodles.







Durante le prime due tappe ho i classici problemi intestinali e accuso un notevole svantaggio dai nepalesi, ma mangiando riso in bianco in quantità industriale il tutto rientra nella normalità dopo due giorni. Il problema maggiore è l'idratazione: nei villaggi non è possibile bere l'acqua delle fontane e quindi bisogna mettere la pastiglia disinfettante (e aspettare poi almeno un'ora) oppure comprare l'acqua in bottiglia sigillata.

I chilometri, le ore, scorrono giorno dopo giorno, la fatica a fine tappa si sente ma quello che l'occhio vede è talmente bello che il fisico non accusa stanchezza. Per dover di cronaca sono 4° dietro ai 3 nepalesi (Sudip Raj Sherpa, Dawa Sherpa, omonimo del campione, e Phu Dorjee Sherpa) e questo per me va molto bene, non intendo togliere loro il podio, anzi.

Alla quinta tappa saliamo fino ai 5.416 m del Thorung-la Pass, mi rendo conto che sono molto ben acclimatato, non pensavo assolutamente di poter correre a certe quote! Poi scendiamo dal colle fino a Manang (3.500 m). Lo svantaggio comincia ad assottigliarsi sempre più; con Sudip Raj Sherpa vinco la sesta tappa; fisicamente mi sento molto molto bene, vinco anche la settima tappa (con l'arrivo a 4.500 m).

Siamo alla vigilia dell'ottava e ultima tappa, mi sento a disagio, si sta avverando qualcosa che non volevo, la situazione non era assolutamente voluta: sono sempre quarto ma con solo 4 minuti dal terzo e 5 minuti dal secondo... ma perché devo adesso fare gara con gli amici nepalesi?

Venerdì 6 maggio ore 05.15 partenza da Thorung-Phedi (4.500 m), salita al passo Thorung-la (5.416 m) in 1h05 minuti assieme a Phu Dorjee (vincitore di 3 edizioni e 3° classificato), scolliniamo correndo e in picchiata raggiungiamo Muktinath (3.800 m) in 50 minuti (!), alleggerimento di tenuta e in maniera molto gentile mi chiede di fare il ritmo (giustamente lui ha 4 minuti di vantaggio da difendere). Corriamo ancora per 2 ore, su strade sterrate, sentieri sassosi, passando in paesini sperduti; l'arrivo a Jomson si avvicina sempre più, manca poco, 6 o 7 km, chi lo sa. I nostri passi sono così ritmati che non mi rendo conto di essere solo: Phu Dorjee ha diminuito notevolmente il ritmo, in salita cammina, è stanco, rallento ma lui mi fa cenno di non aspettarlo. Intravedo lo striscione d'arrivo e sono combattuto tra due stati d'animo: la soddisfazione di essere arrivato e una sorta di malinconia sapendo che l'avventura Nepal è quasi giunta al termine.

I minuti scorrono, arriva Sudip Raj Sherpa (1° in classifica generale) e poco dopo Phu Dorjee Sherpa (3° classificato): ci abbracciamo, pacche sulle spalle, foto.

I nepalesi sono atleti forti ma soprattutto persone molto umili e sorseggiando una meritata birra mi fanno i complimenti per il mio inaspettato 2° posto generale.

Namasté. ▼