

01_08_2011 - Domenica mattina dalle sponde del lago di Misurina partirà la trentanovesima edizione della Camignada poi Siè Refuge. Ivano Molin, atleta di casa, illustra la gara.

Domenica mattina dalle sponde del lago di Misurina partirà la trentanovesima edizione della Camignada poi Siè Refuge. L'attraversata di oltre trenta chilometri collega Misurina ad Auronzo di Cadore attraverso le Dolomiti, all'ombra delle maestose Tre Cime di Lavaredo. La Camignada nata nel 1973 ha iscritto nel proprio albo d'oro nomi del calibro di Maurilio De Zolt, Luciano Fontana, Claudio Cassi e Ivano Molin. Proprio Ivano Molin, atleta della Forestale che ha vinto la gara di casa per ben cinque volte, racconta la "sua" Camignada.

Tre aggettivi per descriverla?

Impegnativa, sicuramente a livello agonistico si fa sentire. Stupenda per quanto riguarda il panorama, da gustare in modo assoluto. Emozionante, perché corro in casa quindi ha un valore speciale.

Il percorso lo potresti correre a occhi chiusi. Quali sono i tratti più importanti?

"I tratti più impegnativi, dal mio punto di vista, sono due. Il primo è salire al Rifugio Auronzo. Sicuramente faccio fatica a "carburare", ma in ogni modo il dislivello maggiore si affronta in questa ascesa. Il secondo è la discesa della Val Giralba. Lungo questo sentiero che porta all'imbocco degli ultimi chilometri bisogna rimanere concentrati e soprattutto non si può dare fondo a tutte le energie rimaste. Per arrivare sotto il traguardo la strada è ancora lunga. In questo ultimo tratto i concorrenti sono messi a dura prova. Gli ultimi chilometri, quasi cinque, per arrivare al Palaghiaccio di Auronzo sono abbastanza anomali per una gara di corsa in montagna, se si arriva con le gambe in riserva, tagliare il traguardo diventa una sofferenza. Il mio consiglio è quello di non partire troppo forte e di sapersi gestire fino all'ultimo e di non scendere "a tutta" lungo la Val Giralba".

Che tipo di preparazione c'è alle spalle per correre la Camignada?

"Per quanto mi riguarda, negli anni in cui l'ho vinta, la mia preparazione era tutta in funzione delle gare invernali con gli sci stretti, ogni tanto facevo qualche lungo per abituarli alla distanza. A chi mi chiede qualche dritta su come preparare la Camignada rispondo di fare qualche allenamento abbastanza lungo (2.30/3 ore) nelle settimane che precedono la partenza, ma bisogna stare attenti a non arrivare al via troppo stanchi. Inoltre si potrebbe simulare l'ultimo tratto di gara abituandosi alle discese. La Val Giralba ha dei sentieri molto tecnici e impegnativi, saper correre in discesa è fondamentale. Al termine dell'allenamento sarebbe interessante fare degli allunghi per dare un buon ritmo alla corsa prima del traguardo".

In gara riesci a vedere lo spettacolo delle Dolomiti?

In una gara così lunga hai tutto il tempo che vuoi per dare un'occhiata al pezzo di Mondo che stai attraversando. Le Tre Cime di Lavaredo, i laghetti di Cengia, il calcare delle crode sono tutti elementi che ti aiutano a pensare meno alla fatica. Inoltre dal Rifugio Auronzo in poi, il sentiero non è troppo impegnativo si può alzare anche lo sguardo dal sentiero".

Il record di 2.25.28 è di Luciano Fontana fatto registrare nel lontano 1990. L'anno prima Maurilio De Zolt era stato su 2.27.58. In questi ultimi anni i tempi si sono dilatati, certo il percorso è stato allungato, ma non giustifica tutta questa differenza.

Certo il percorso è stato modificato, secondo me si è allungato di quasi cinque minuti, in discesa qualche scorciatoia è stata vietata. In questi ultimi anni anche se si è alzato il livello dei concorrenti, molti di loro riescono a stare sotto le tre ore, non c'è stato nessuno in grado di avvicinarsi al tempo di ventuno anni fa. Inoltre c'è da dire che Luciano in quegli anni era veramente fortissimo. Forse quel record è destinato a rimanere tale per un bel po' di anni. Mi piacerebbe invitare Kilian Jornet Burgada o Marco De Gasperi, si capirebbe il valore del tempo di Fontana. La vedo dura scendere sotto le due ore e mezza".

Le iscrizioni on line sul sito www.sportis.it in questi giorni stanno per toccare il limite massimo di 1000 iscritti. Sul web si chiuderanno venerdì pomeriggio.