

**Trasferta francese per due Falchi e altri tre amici per correre una delle gare trail più famosa e partecipata. E ne è valsa proprio la pena...**



*Nant (FRA) – La Grande Course des Templiers...* Già l'anno scorso avevo buttato un occhio sul sito di questa gara [ [Link](#) ] poiché avevo sentito nominare spesso il nome di questa "festa" del trail che si svolgeva in Francia, ossia la

Scritto da rg

Martedì 28 Ottobre 2008 06:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Novembre 2008 13:27

---

patria del trail. L'anno scorso a giugno le iscrizioni (con ben 3000 pettorali!) erano già chiuse e così quest'anno ho anticipato i tempi e mi sono iscritto, anche grazie alla spinta di Luca e dei suoi tre amici (Lucio e Luigi dell'OSA, Antonio consigliere della Bormiese).

Dunque sabato mattina si parte all'alba da Biassono (MI) con il camper *dual fuel* (benza + GPL) di Lucio, che si dimostreranno fondamentali per la trasferta (sia il camper sia l'austista).

Milano, Ventimiglia, Nizza, Marsiglia, Montpellier, direzione Millau e poi finalmente nel tardo pomeriggio giungiamo a Nant, piccolo paesino circondato dalle montagne delle

*Causses et Cévennes*

e abitato nel passato dai Templari [

[Link](#)

].

Ritiriamo i pettorali e cominciamo già a respirare l'atmosfera trail. Tanti atleti hanno già corso le gare più brevi del pomeriggio, l'Expò è pieno di stand sulle tante gare che si corrono in Francia e sull'attrezzatura sempre più all'avanguardia (bastoncini, zaini, frontali, calze...).

Torniamo alla nostra base di appoggio e cominciamo a preparare lo zaino per il giorno dopo.

Oltre al materiale obbligatorio (frontalino, telo termico, fischietto, scorta di liquidi, k-way) metto

nella sacca una maglia di ricambio, 5 barrette, 5

*Enerv*

*it Gel*

un po' di bustine di fruttosio e della frutta disidratata. Nella sacca dei liquidi metto 1,5 litri di acqua ed

*Enervit*

. Facciamo poi il pieno di carboidrati con quasi due etti di pasta al pomodoro a cranio più affettato, grana e una bella fetta di crostata. Regoliamo gli orologi portando indietro le lancette di un'ora: grazie Ora Solare, potremo dormire un'ora in più. Fatto sta che alle 20.30 (nuova ora) siamo già in branda e la sveglia è puntata per le 3.30. Prima di andare a dormire uno sguardo al cielo: c'è un cielo molto terso e la stellata è davvero spettacolare. Il tempo domani sarà buono...

Ore 3.30: suona la sveglia. Ho riposato benissimo per quasi 7 ore. Ci vestiamo, facciamo colazione, ultimiamo i preparativi dello zaino e usciamo dal camper... Una nebbia che si taglia col coltello ci accoglie, l'umidità è micidiale e ti entra nelle ossa. Il termometro segna 5°C...

Ci dirigiamo belli coperti verso la zona di partenza che già brulica di atleti. Alle 5.15 si parte, tra due ali di fumogeni rossi, roba da pelle d'oca. I primi chilometri sono spettacolari. Sono sì su asfalto in leggera salita, ma dopo i primi tornanti si può vedere sia davanti che dietro un lungo serpentone formato dalle centinaia di piccole luci delle nostre frontali. Dopo qualche chilometro, risalgo un po' di posizioni e finalmente si abbandona l'asfalto e comincia il *trail*. Il percorso è molto corribile e il sentiero, pur essendo largo, è pieno di corridoi: eh sì, 2750 persone sono proprio tante.

Attraversiamo anche due vecchie gallerie e verso le 6.30 comincia ad albeggiare. Dopo 13,5 km c'è il primo ristoro con sola acqua nel piccolo paesino di *Sauclières*. Nonostante sia molto presto, c'è tantissima gente ad incitare e moltissimi bambini: davvero emozionante.

Ora si riprende a salire leggermente ma i tratti corribili sono tanti. Purtroppo le gambe non girano come vorrei e quindi mi adeguo rallentando un po' il ritmo. Finalmente si fa chiaro e riusciamo così ad apprezzare il bellissimo panorama davanti a noi: altipiani sconfinati e la vista può spaziare a perdita d'occhio! Mollo il frontalino e comincio a mangiarmi una barretta.

Vengo raggiunto da Antonio pochi chilometri dal primo vero ristoro a *Dourbies* (km 35). Qui c'è tantissimo tifo. “

Al

*lez Ricardò*

": vallo a dire tutti che si dice Riccardo. Comunque all'inizio rispondo con un semplice "

*Merci*

", poi rispondo con bel "Grazie!" così capiscono che sono italiano... Nel tendone c'è di tutto, da bere e da mangiare. Bevo avidamente acqua e coca-cola e mangio delle caramelle gelèe giganti oltre ad albicocche disidratate. Passo dal pit-stop dove mi riempiono la sacca del *Camelbak*

con imbuto e brocca d'acqua. Ormai il clima si è scaldato e quindi tolgo i manicotti che fino ad ora non mi avevano assolutamente dato fastidio, anzi...

Si riprende finalmente con una vera salita. Dopo il ristoro mi sento decisamente più in forma e quindi riesco a "spingere", recuperando tante posizioni. Si scollina e si scende verso *Trèves* attraverso un lungo sentiero nel bosco a tratti bello ripido. Si torna a salire fino a

*Causse Bégon*

dove c'è ancora tanto tifo. Qua c'è un altro ristoro (km 52) e forse esagero con il bere. Riparto e c'è un tratto abbastanza pianeggiante ma poi si comincia a scendere e i liquidi nello stomaco si fanno sentire... Si passa accanto a dei placconi strapiombanti dove si arrampica che è un piacere.

Arrivati a *St. Sulpice* si riprende a salire e si attraversa una bellissima zona solcata da canyon e vallate davvero spettacolari. Si torna a scendere e si arriva finalmente al ristoro del 64° km a *Cantobre*

. Mi alimento per bene e affronto deciso gli ultimi 400 m di dislivello che portano alla

*Roc Nantais*

. La salita è dura nel primo tratto e poi si fa quasi corribile: ormai manca poco al traguardo. Scollino e poco dopo si comincia a vedere il paese di Nant nella valle sottostante. Mi dicono che mancano 2 km. Allora do fondo alle ultime energie e faccio la ripida discesa a tutta. Il terreno torna pianeggiante, riconosco la zona dove abbiamo parcheggiato il camper e capisco che manca poco. C'è un sacco di gente ad incitare. Serie di curve, piccola salitella e finalmente si comincia a vedere il traguardo. Allungo finale tra due ali di folla e passo sotto lo striscione d'arrivo in 8h50'28" (185a posizione) e sono pienamente soddisfatto del mio risultato. Consegno il chip nel pettorale e mi consegnano la maglia

*finisher*

. Passo dal ristoro finale e recupero un po' di liquidi.

Poco dopo arriva anche Antonio (9h24' e 317° posto) che ha sofferto di dolori alle ginocchia nelle ultime discesa. In 9h49' arriva anche il buon Luca (418° posto) soddisfatto pure lui di questa bella gara.

Dopo la doccia andiamo a mangiare un buonissimo *potage* (oh...) di verdure più *purè* di patate con

*sous*

*saumon*

... Torniamo all'arrivo per aspettare Lucio e Luigi ma non li vediamo. Intanto sta tornando il buio e si vede una processione di frontalini che scendono l'ultima discesa. Poi Lucio manda un messaggio: "Venite che partiamo!". Quindi sono già al camper e sono pronti per ripartire. Hanno chiuso assieme in 12h12'.

Abbandoniamo Nant e puntiamo all'autostrada. Sosta in autogrill per qualche ora di sonno e poi si riparte. Io ho dormito quasi tutto il viaggio di ritorno mentre al grande autista Lucio bastano poche ore di riposo: che fisico!

Nel primo pomeriggio di lunedì siamo di nuovo a Biassono stanchi ma felici per questa lunga

## 26-10-2008 La Corsa dei Templari

Scritto da rg

Martedì 28 Ottobre 2008 06:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Novembre 2008 13:27

---

ma bellissima trasferta. La Corsa dei Templari merita tutta la buona fama di cui gode. Ha un bellissimo percorso (a dir la verità a me è piaciuta di più la seconda parte...) e un'organizzazione impeccabile. E che dire poi del tifo, con la gente che ti incita chiamandoti per nome. Sul pettorale, infatti, il nome è scritto bello in grande. I paesaggi sono poi davvero incantevoli!

Che dire: sono stati 72 km con 3180 m di dislivello positivo ricchi di emozioni. Una gara che, per gli amanti dei *trail*, almeno una volta va corsa!

*Riccardo Ghislanzoni*

[Guarda la classifica](#)

{morfeo 75}

(Le ultime foto sono tratte dal sito [www.vo2.fr/templiers](http://www.vo2.fr/templiers) )