

### 12 000 gradini di corsa fino in cima al Monte Niesen, in Svizzera: ecco il racconto dell'ultima avventura della coppia Bonacina – Fracassi.



Edizione fredda e bagnata quella che ha contraddistinto l'edizione del 2009 della **Niesenlauf**, la particolarissima ascesa sui quasi 12000 gradini che costeggiano il trenino a cremagliera costruito nel lontano 1910 e che dai 693 metri di Mulenen, un pugno di case nel cuore del canton Bernese, portano fino ai 2362 m della cima del monte Niesen da cui, in una giornata linda, si sarebbe potuto spaziare con la vista su tutta la Regione del Jungfrau. Cosa che non è potuta avvenire perché su tutta la regione alpina, nel fine settimana si sono abbattuti numerosi temporali e l'acqua non ci ha risparmiato neppure durante la competizione, partita alle ore 7.30 con la formula a cronometro con gruppetti da tre che partivano distanziati ogni 20''.

Un paio di salite del trenino fissate alle ore 6.30 e 6.45 per dare la possibilità agli accompagnatori di salire in vetta per vedere l'arrivo dei concorrenti e poi lo stesso è stato fermato per non mettere in pericolo l'ascesa dei runners.

Rispetto alla scorsa trasferta berlinese, trascorsa interamente in macchina, questa volta ce la siamo presa assai comoda portando con noi anche nostra figlia Martina e, partiti nella mattinata di venerdì in compagnia degli amici Paolo e Barbara, siamo giunti nella verdissima Mulenen dove le mucche e di conseguenza le mosche battevano di gran lunga, come presenza, le poche decine di abitanti dediti quasi esclusivamente alla pratica agricola integrata dalla trasformazione delle loro abitazioni in bed&breakfast dove siamo stati accolti e, visto i proibitivi costi di un piatto di pasta al ristorante dove gli spaghetti viaggiavano a 12 € a porzione, abbiamo optato per la soluzione del fai da te.

Incontriamo in loco anche l'amico Roberto Toffano, anch'egli ultimamente alle prese con le run up sui gradini tedeschi e ansioso di cimentarsi il giorno seguente nella particolare scarpinata che a detta di coloro che vi hanno partecipato, bisognava assolutamente provarla una volta nella vita!

Sveglia alle 5.30, rapida colazione e ci portiamo alla partenza per il ritiro dei numeri.

Durante la notte è piovuto ed il termometro segna 14 gradi, dallo schermo all'ingresso della stazione vediamo che all'arrivo il termometro segna 3.5°, il che non è confortante.

Cristina ha il numero 5 e dunque è tra le prime a partire, comincia anche a piovere ed è un poco preoccupata sia per le condizioni climatiche, visto la sua gracile struttura racchiusa in 43kg di pelle e ossa, sia per la lunghezza della gara ma spera di stare sotto l'ora e trenta in linea con il pensiero di Roberto, mentre Paolo, che ci ha messo la pulce nell'orecchio per partecipare a questa follia, spera di scendere sotto l'ora e 40', mentre la mia previsione invece è assai più sconsiderata ed è quella di stare sotto l'ora e 10'.

Io parto dieci minuti con il numero 90 dopo e il primo tratto è una lunga rampa in acciaio, i primi scalini arrivano dopo un minuto e la cosa si fa già faticosa ed iniziano i primi sorpassi e sono costretto ad andare sui binari del treno perchè gli scalini sono troppo stretti.

Dopo pochi minuti vengo superato a mia volta da un atleta partito dietro di me ma che poi fortunatamente riesco a riacciuffare ed a distanziare.

Le sensazioni sono pessime, le gambe sono dure ed i tendini, entrambi irrigiditi dall'acqua e dalla temperatura che scendeva man mano salivo di quota mi costringono a camminare anche dove ci sarebbe la possibilità di corricchiare. Dopo 20' le cose cambiano, mi sblocco e riesco per molti tratti a correre sia sui gradini in cemento e sia su quelli più alti in acciaio.

Al motto *Up-danke* continuo comunque a superare numerosi colleghi ed a 33' riprendo pure Cristina, che mi dice di essere in pessime condizioni. La scala in vari punti entra in galleria fino a giungere alla stazione intermedia dove transito in 37'40". Ora arriva la parte più irta, quella con scale in acciaio sospese su piloni centenari che arrivano anche a 30-40mt di altezza e con pendenza del 68% per oltre 500mt di dislivello. È una liberazione arrivare alla conclusione della scalinata dove mi aspetta un tratto su strada di circa 300-400 metri al 6-8% dove mi sembra di volare, riprendo un atleta che mi aveva appena superato nelle scale e lo distanzio di alcuni secondi chiudendo la mia devastante agonia in 1h07'29" che mi varrà l'ottava piazza assoluto su 165 concorrenti in una gara vinta da Salzmann Roland in 1h03'07".

Scendo rapidamente per andare ad aspettare ed incitare Cristina che giunge dopo alcuni minuti in 1h 29'15", piange, ha le mani congelate e giura che non parteciperà più a questa gara perché nei tratti sospesi aveva paura e la quota aveva pure influito negativamente ma la rassicuro che la sua prestazione è positiva ed infatti è ripagata con un buon 8° posto su 23 concorrenti.

Da lì a poco giungono anche Roberto in 1h29'04 (90°) e Paolo in 1h 31'52 (98°) entrambi soddisfatti della loro prestazione e sicuri di aver chiuso una competizione che ricorderanno sicuramente sia per la particolarità ma soprattutto per la durezza in quanto non vi era un solo metro che ti dava la possibilità di rifiutare.

Io, moralmente, ne sono uscito bene tanto che spero di partecipare anche all'edizione del centenario dove, se la preparazione sarà migliore, conto di migliorarmi anche solo per l'esperienza fatta quest'anno. Cristina non è della stessa idea, in effetti passare dagli sprint dei grattacieli con massimo 2046 gradini di Taipei a sei volte tanto, con 1700 metri di dislivello, se non ben preparati può risultare una performance assai difficile da portare a termine.

Per concludere vorrei segnalare che, a fronte di una iscrizione di 40 €, abbiamo ricevuto come gadget una bottiglia vuota o meglio sembrava una sacca per le flebo con il tappo ed i poveri vincitori sono andati a casa con un bel pugno delle famose mosche di cui vi accennavo nel preambolo. C'erano poi alcuni premi a sorteggio libero e qui finalmente due providenziali mini zainetti che vanno a far bella compagnia alle decine che abbiamo già in cantina.

Roberto se la cava con una un oggetto lasciato alla mercé del più rapido rivelatosi poi una webcam mentre a Paolo va una praticissima multi presa per l'estero, che ringrazio di avermi donato ma giunto a casa mi accorgo che è utilizzabile solo con elettrodomestici con presa

## 6-6-2009 NIESENLAUF (SVI)

Scritto da melano

Lunedì 08 Giugno 2009 13:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 08 Giugno 2009 13:45

---

svizzera. Se questa non è fortuna!

*Melano (Dario Fracassi)*

[Vai al sito della gara](#)



## 6-6-2009 NIESENLAUF (SVI)

Scritto da melano

Lunedì 08 Giugno 2009 13:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 08 Giugno 2009 13:45

---



## 6-6-2009 NIESENLAUF (SVI)

Scritto da melano

Lunedì 08 Giugno 2009 13:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 08 Giugno 2009 13:45

---

