

TRANS LAGORAI CLASSIC RUN

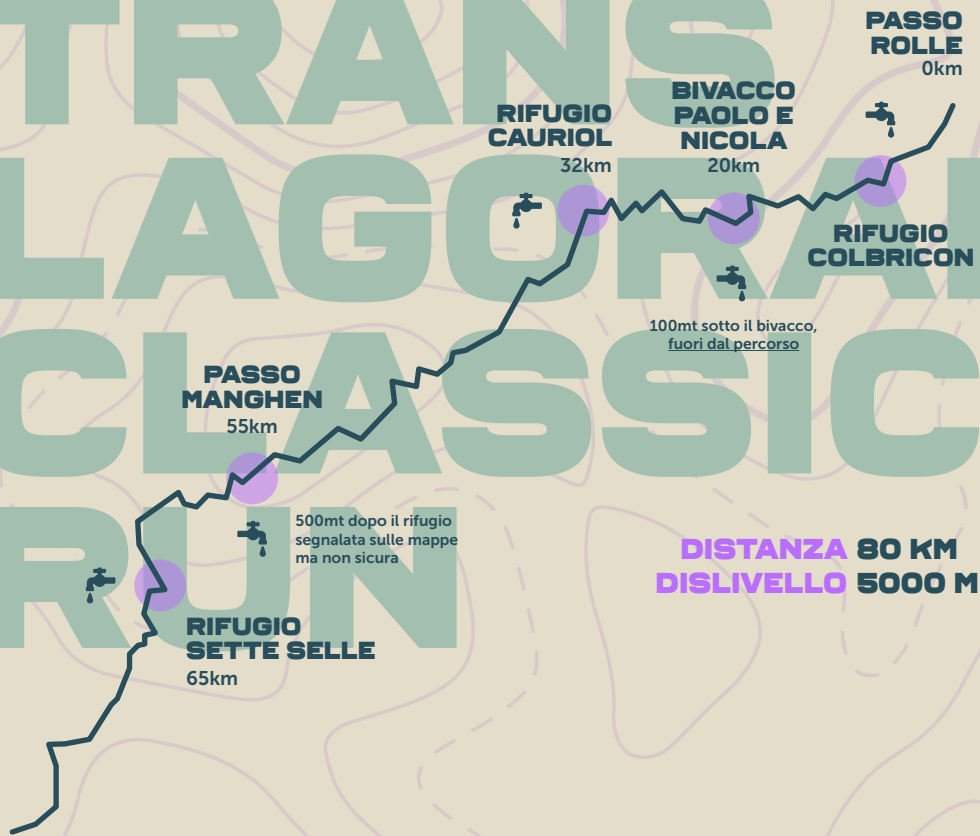
ROADBOOK FROM ROLLE TO PANAROTTA

ANNI PARI

46°17'34.513" N
11°46'41.227" E

UNGHIE
ROTTE
MANI
APERTE
.COM

TRANS LAGORAI CLASSIC RUN



PANAROTTA
80km



TRANS LAGORAI CLASSIC RUN

Durante la primavera del 2020 io e Paco stavamo iniziando a pensare a una 100 miglia a loop sulla Marzola, la montagna di Trento su cui si erano tenute le prime due edizioni di URMA 50k Invitational. Mi ero addirittura informato da un produttore di selle da cavallo per produrre una ventina di fibbie personalizzate, e stavamo cercando un modo per portare il Biography Loop da 13 a 16 chilometri, così da arrivare a 100 miglia in dieci giri.

È stato un momento felice per l'ultrarunning italiano: nello stesso periodo nasceva True Commitment, in cui la bolla di persone che ruotava attorno a Destination Unknown si ritrovava su Zoom ogni mercoledì sera per bersi una birra e parlare di qualche stronzata. Mentre andavamo avanti con quell'idea malsana, Paco se ne uscì con Translagorai. Lui e il Luchino organizzarono un mezzo ritrovo, aprirono una pagina Facebook, e reclutarono una decina scarsa di corridori, disposti a partire dal Rolle una sera di luglio per correre fino alla Panarotta in cambio di un adesivo olografico stampato su StickerMule.

46°17'34.513" N
11°46'41.227" E

ROGHIE
ROTTE
MANI
APERTE
.COM

Erano quasi tutte persone estranee alla cerchia di DU, e non sapevamo che alcune di quelle persone sarebbero poi diventati nostri compagni di viaggio, come Enrico Scanavin, che adesso ci aiuta nell'organizzazione, Andrea Torresan, con cui ho condiviso un FKT e dei bei momenti, Elia Vanzo, che sarebbe poi venuto a URMA nel 2022. Translagorai sarebbe insomma diventata un'altra di quelle calamite, un'altra scintilla per una scena ultra alternativa in Italia.

Quell'anno ero allenato poco o nulla a causa una periostite che non voleva saperne di passare, ed ero in una condizione pessima, ma volevo essere presente. Ci ritrovammo in Panarotta un pomeriggio di luglio, ci fermammo a mangiare una pizza a Predazzo e poi salimmo al Rolle. Loro partirono verso le dieci di sera, io e Elisa ci spostammo al Manghen dove passammo la notte in dormiveglia nella maggiolina del Luchino, per poi accompagnare Paco per gli ultimi trenta chilometri il giorno successivo.

A qualche anno di distanza possiamo dire che Translagorai Classic è rimasta quella fiamma: abbiamo deciso di togliere l'acronimo FKT dal nome, perché in fondo è una cosa diversa, e perché quell'acronimo non ha mai avuto molto senso nell'ultrarunning europeo. Il mood è rimasto familiare come all'inizio, e autorganizzato, sulle tracce dei pionieri dell'ultrarunning.

Filo, Trento 7 giugno 2022



SEZIONE 1

FROM PASSO ROLLE TO PAOLO E NICOLA

DISTANZA TOTALE **20 km**

FONTANA **Bivacco Paolo e Nicola (50m sotto al bivacco)**

La prima sezione della traversata è la più esigente. Dopo un paio di chilometri su un'ampia forestale in mezzo al bosco si arriva al Rifugio Laghi di Colbricon, da cui inizia la prima grande salita della traversata, che conduce a Passo Colbricon. È una salita erta e pietrosa, che fa velocemente guadagnare dislivello fino alla parte sommitale, da cui si vede, di giorno o con la luna piena, la grande distesa di porfido che porta al Bivacco Aldo Moro. È una sezione in cui si corre poco o nulla e in cui si vede subito il tipico terreno del Lagorai: grandi lastre di porfido appoggiate e instabili, con segnali a terra difficili da seguire. Partendo di sera questa parte verrà affrontata di notte, con grande possibilità di perdere il segnavia.

Dimenticatevi le medie orarie che fate tradizionalmente su sentiero, qui si va piano e ci si chiede perché, ma non disperate. Finito questo infinito traverso a mezzacosta sotto le cime del Lagorai si arriva prima al Bivacco Aldo Moro, punto più alto della traversata, e poi si lambisce Cima Cece, col caratteristico Dente.



Da questo punto, con una breve catena in discesa, si può scorgere (di giorno) l'intera catena: non guardate, e continuate a correre. Arriverete così al primo vero passaggio, il Bivacco Paolo e Nicola. Poco sotto al bivacco, nel versante opposto della forcella rispetto a quello della traversata (quindi a sud), c'è una picca sorgente d'acqua. Se siete a corto di liquidi vi conviene scendere di quei 50-100 metri per un refill.

SEZIONE 2

FROM PAOLO E NICOLA TO RIFUGIO CAURIOL

DISTANZA TOTALE **32km**

FONTANA **Rifugio Cauriol**

Da qui continua un lungo traverso, che entra ed esce assecondando la curva della montagna lambendo diversi laghetti a circolo, prima di lanciarsi, un paio di ore dopo, in una lunga e tecnica discesa fangosa che vi porterà nel punto più basso del percorso: il Rifugio Cauriol nella Val di Sadole.

Al Rifugio Cauriol potrete riempire le borracce per l'ultima volta fino al Passo Manghen; inoltre il Rifugio rappresenta uno degli unici tre punti di appoggio della traversata (in orario di apertura), nonché uno degli unici due punti di accesso alla traversata in macchina. Il gestore del rifugio, Tommi Pacher, è uno dei primi sostenitori di Translagorai, per cui vi consigliamo di fermarvi a salutarlo e di prendere un panino da lui, se il rifugio è aperto. Il giorno della traversata, pur passando di notte, potrete trovare fuori dal rifugio delle cocacole lasciate da Tommi.



SEZIONE 3

FROM RIFUGIO CAURIOL TO PASSO MANGHEN

DISTANZA TOTALE **55 km**

FONTANA **Fontana Passo Manghen**

Negli anni che hanno avuto inverni secchi questa sezione è completamente priva di punti acqua.



Da Malga Sadole (Rif. Cauriol), inizia la salita che porta a Passo Sadole, e che rappresenta la maggior prominente di tutto il percorso, ma non lasciatevi spaventare.

La salita percorre una forestale corribile e dolce che porta agilmente alla forcella: è da qua che inizierà la parte più tecnica della sezione. Dal passo continuerete a salire su un terreno sempre più disconnesso, fino ad arrivare, qualche chilometro dopo, ai piedi di Cima Litegosa, che dovrete attraversare in mezza costa su un traverso incorribile e infinito. Da qui una catena vi farà scendere nel primo di tre grandi anfiteatri, tra cui Busa della Neve e Lago delle Stellune. È l'ultima sezione lenta del percorso, che vi porterà fino a Forcella del Montalon, con la sua celebre segnaletica: "Passo Manghen 3 h". Tanti si sono smarriti a questo punto, ma non lasciatevi ingannare, in tre quarti d'ora al massimo sarete seduti sul tavolino del Rifugio Manghen.



SEZIONE 4

FROM PASSO MANGHEN TO RIFUGIO SETTE SELLE

DISTANZA TOTALE **65 km**

FONTANA **Fontana Rifugio Sette Selle, più altri
rigagnoli sul percorso**

Gli ultimi 25 chilometri che portano dal Manghen alla Panarotta hanno un tempo di percorrenza che sta tra le 5 e le 7 ore, mediamente. Il terreno rispetto alla prima sezione diventa molto più corribile, e consiste in grandi traversi e saliscendi alternati da qualche forcella erta. Qualche chilometro dopo il Manghen, dopo un paio di discese e di risalite, arriverete al Bivacco Mangheneti, dove il giorno della traversata collettiva potreste trovare il ristoro del Tenente Mirel e dell'esercito di URMA. Fermatevi con loro e condividete un mestolo di polenta, ringraziandoli di essere lì. In questa sezione vanno notate le due forcelle che precedono la discesa verso il Rifugio Sette Selle, molto dure e esigenti, ma brevi. Arrivati a questo punto è insensato ritirarsi, ma se per qualsiasi ragione doveste averne bisogno, questo punto dista solo mezz'ora di corsa dal paese più vicino, e insieme al Manghen e a Sadole è uno dei punti in cui è più semplice ritirarsi e trovare un passaggio.



SEZIONE 5

FROM RIFUGIO SETTE SELLE TO PANAROTTA

DISTANZA TOTALE **80 km**

FONTANA **Nessuna**

Superato il rifugio è solo questione di pazienza. Prendete il sentiero che arriva alla fontana del rifugio e scendete leggermente di qualche centinaio di metri fino a un prato in cui il sentiero si biforcherà: a sinistra, scendendo ancora un po', inizierà dopo un lungo sentiero prima saliscendi e poi in salita decisa che vi porterà al Lago di Erdemolo e poi alla forcella soprastante. È l'ultima grande salita della traversata, da qui partiranno tre lunghi traversi che vi porteranno fino a Forcella Fravort, che con una breve picchiata su porfido vi porterà in mezza costa facendovi girare attorno alla montagna fino al parcheggio della Panarotta.



QUALCHE CONSIGLIO

FILIPPO CAON

Panarotta-Rolle 21:58:00, Rolle-Panarotta DNF

Organizzatore Translagorai Classic

“In questa direzione il Manghen rappresenta le colonne d’Ercole. Ritirarsi in quel punto è troppo facile, soprattutto se ci arrivate di giorno e avete assistenza. Dovete prepararvi mentalmente per arrivare lì con la voglia di continuare, superato quello è solo questione di pazienza. A parte questo, e quello di portarvi via tanta acqua, non ho grandi consigli. Vivetela con un mood giusto, non guardate al tempo, e fatela con qualcuno, condividete l’esperienza, e sfruttate l’opportunità di fare quello che non farete mai in una gara vera. Andatevi a leggere le storie di chi l’ha percorsa, e andate a guardarvi le foto di Blake Wood a Nolan’s 14. Così, perché fa sempre bene. E passate del tempo con chi è sul percorso, e se vi ritirate non andate a casa: restate a fare assistenza agli altri, o andate all’arrivo, e aspettate fino all’ultimo corridore.”

FRANCESCO PACO GENTILUCCI

Rolle-Panarotta 18:47:00, Panarotta-Rolle 21:58:00

Fondatore di Translagorai Classic e di URMA, unico finisher in entrambi i sensi

“Se arrivi al Manghen cotto, sei messo male. Da lì in poi inizia la vera Translagorai e i percorsi tecnici, dove si riesce a correre pochissimo. Nonostante mi piaccia partire leggero consiglio di portare dei capi caldi perché si è spesso in cresta e può fare veramente freddo. Guanti e berretto necessari. Prendetevela comoda e non abbiate fretta, il Lagorai è forse l’unico posto dove i cartelli di percorrenza non sono messi a caso, ma sono abbastanza veritieri. Non sottovalutate la traversata. Consiglio un paio di calzini di ricambio se iniziate a soffrire male ai piedi. Consiglio una maglia in cotone in caso di una giornata veramente calda, così da assaporare il gusto dei pionieri dell’ultrarunning.”

LUCA FORTI

**3 volte in fondo (di cui 2 nello stesso anno) in meno di 24 ore,
Organizzatore Translagorai Classic**

“Guanti berretto guscio e qualcosa in più da vestire! Portatevi tanto da mangiare perché non troverete nulla di aperto fino al Rifugio Cauriol (al Rif. Sette Selle e al Manghen passerete in piena notte e li troverete chiusi). Lo scorso inverno ha fatto un sacco di neve quindi l’acqua fino al Paolo e Nicola non dovrebbe essere un problema [le ultime parole famose, ndr]; consiglio comunque di fare il pieno ogni volta possibile e, con un po’ di attenzione, di sfruttare anche eventuali ruscelli. Dal Paolo e Nicola in poi l’acqua sarà difficile da trovare e potrebbe fare molto caldo quindi fate un ultimo pieno prima di partire. I sentieri sono ben segnalati ma sono tanti, e incrocerete una valanga di bivi, quindi consiglio cartina o meglio ancora traccia GPS. Non siate pigri e controllate ogni volta che avete dei dubbi. Se dovete abbandonare la cosa migliore è farlo al Manghen o a Malga Sadole. In alternativa scendete in Val di Fiemme dove è più facile venirvi a prendere o trovare un passaggio o la corriera. Ah, la traversata in questo verso secondo me è molto più dura che fatta al contrario! Dal Manghen al Rolle i chilometri passeranno lentissimi: armatevi davvero di tanta pazienza. Di positivo avrete davanti le Pale e le Dolomiti a tenervi compagnia.”

EFREM DELUGAN

**local e massimo esperto della Translagorai,
pioniere**

*“bisogna tenere a mente il metodo di calcolo SAT e cioè: panoramica ambientale, camminata lenta e morfologia del terreno, è logico che se uno corre a 8 minuti al km non sono veritiere e sembrano fuorvianti, ma se cammini a 30 minuti al km sono plausibili
Inoltre godere il panorama altrimenti ti ricorderai solo di aver dovuto guardare dove metti i piedi dalla Panarotta al Rolle”*



TRANS LAGORAI CLASSIC RUN



progetto grafico:

**TRAIL
GUIDES
.IT**



**UNGHIE
ROTTE
MANI
APERTE
.COM**