



A cura di [Chiara Todesco](#)



Giugno: inizia l'estate e si comincia a correre. S'inaugura così la stagione del trail running, la corsa in montagna che ogni anno conquista sempre più adepti e sforna sempre più gare.

La prima in calendario tra le competizioni è la [Lavaredo Ultra Trail](#) che prende il via dal centro di Cortina venerdì 24 giugno e si snoda per 120 chilometri tra le montagne ampezzane coprendo un dislivello positivo di 5800 metri.

Il giorno dopo, sabato 25 giugno, occhi puntati sulle montagne del Nord-Ovest perché scatta una competizione mitica: la [Monte Rosa Skymarathon](#), una maratona in quota (è la più alta in Europa) da affrontare a coppie coprendo una distanza di 35 chilometri per un totale di 7000 metri di dislivello.

Il percorso ricalca il tracciato originale, compiuto per la prima volta nel 1993, che parte da Alagna Valsesia, a 1192 metri di quota, arriva fino alla Stazione Indren a 3260 metri, attraverso la Bocchetta delle Pisse (2396 m.) e prosegue poi verso il Rifugio Gnifetti (3647 m.), il Colle del Lys (4250 m.), per terminare alla Capanna Margherita (4554 m.), punto di riferimento nella storia dell'alpinismo. Il ritorno si compie per lo stesso itinerario.

Continue salite e discese per gambe allenate nello scenario unico del Monte Rosa: si corre lungo

sentieri, piste da sci e ghiacciai, tratti esposti, ripidi pascoli e pietraie. Insomma, una competizione per veri atleti, abituati all'alta quota e all'ambiente di montagna.

È questo il fascino di questa lunga maratona che quest'anno festeggia i 25 anni: era infatti il 4 luglio 1993 quando si raggiunsero di corsa i 4554 metri della Capanna Margherita.

Il trail running si può dire che è iniziato proprio qui, sul Monte Rosa, dopo il record del 1989 di Marino Giacometti, salito da Alagna in 3h57'. Come si legge nelle notizie storiche, è da allora che si sono lanciate le prime gare di skyrunning negli anni '90 che oggi sono diventate una realtà mondiale. Dopo quattro edizioni, i record di andata e ritorno del '94 sono tuttora imbattuti: sono degli italiani Fabio Meraldi in 4h24'27" e Gisella Bendotti in 5h34'40".

I tempi sono cambiati, l'attrezzatura si è evoluta, il format è cambiato, ma lo spirito dei primi pionieri è rimasto intatto. Quest'anno nella giornata del 25 giugno, oltre alla gara a coppie si svolgerà anche un Vertical, la "AMA VK2": gara individuale su una distanza di 9 chilometri per un dislivello positivo di 2080 metri. Il percorso parte da Alagna Valsesia, a 1192 metri, passando dalla Bocchetta delle Pisse (2396 m.), fino alla Stazione Indren a 3260 metri di quota.

Sempre il 25 giugno sulle montagne della Valchiavenna va in scena un altro trail di tutto rispetto: è il [Madesimo Vertical](#) "Memorial Silvio Gianera": un'ascesa di 3 km con 500 metri di dislivello positivo. Si parte dal fondovalle in località Macolini, a 1692 metri di altitudine, e si prosegue lungo il sentiero N6 per tagliare la finish line al Rifugio Bertacchi, in prossimità del Lago Emet, a 2.196 metri.

Neanche il tempo di riprendere fiato e il giorno dopo si replica con il [Madesimo Summer Trail](#) su due distanze: 9 km e 450 metri di dislivello e 21 km per 890 metri di dislivello positivo. Entrambi i percorsi prevedono la partenza nel centro di Madesimo. La gara "Short" permetterà di salire sugli Andossi, attraversando l'omonimo altopiano, passando accanto alla suggestiva Chiesetta di San Rocco fino a 1.930 m di altezza. Il rientro in paese sarà in discesa lungo il Giardino Alpino Valcava. Dopo aver superato i primi 5 km del percorso berge, la gara "Long" prosegue sull'intero perimetro della diga del lago Montespluga correndo sul suo muraglione, che viene aperto in via eccezionale ai partecipanti. Al ritorno si corre invece costeggiando il lago Andossi (o delle Anatre), toccando nel punto più alto i 2.060 metri, per poi ricongiungersi sul tracciato della 9 km.