Christian Modena presenta Dolomiti di Brenta Trail «Gara affascinante, importante sapersi gestire»

Nel 2016 Christian Modena fu secondo alla prima edizione del Dolomiti di Brenta Trail in 7h43'29", preceduto all'arrivo dal vincitore Jimmy Pellegrini (7h34'46"). Sabato 9 settembre, lo specialista trentino dei trail si presenterà al via anche dell'edizione 2017 della gara promossa dal consorzio "Molveno Holiday" con il supporto tecnico di "Trentino Trail Running", inserito di diritto nell'elenco dei favoriti per la vittoria finale.

Lo scorso anno furono 600 i concorrenti al via, numeri che a pochi giorni dalla chiusura iscrizioni sono già stati superati, a dimostrazione del fascino che riesce ad avere questo evento. I trail runner potranno scegliere tra due percorsi, quello da 45 km con 2850 metri di dislivello e quello da 64 km con 4280 metri di dislivello, con partenza e arrivo nei pressi del Lago di Molveno e passaggi ai rifugi Graffer, Tuckett, Brentei, Pedrotti e Croz dell'Altissimo, a precedere il passaggio dalla Bocca di Brenta e la discesa conclusiva verso l'agognato traguardo.

«La particolarità del percorso è che porta i concorrenti ad attraversare i lati opposti delle Dolomiti di Brenta – spiega Modena, atleta trentino di Mori, classe 1984 – Il paesaggio è molto selvaggio fino a Passo Grostè, la zona meno "battuta" dai visitatori. Poi, invece, si attraversa la parte del Brenta più tradizionale e conosciuta, dal Grostè al rifugio Pedrotti. Da trentino, queste montagne hanno sempre avuto un fascino particolare per me: avere una manifestazione che le attraversa da una parte all'altra è qualcosa di unico. Se lo è per me, penso lo sia ancor più per chi viene da fuori. La fatica è ripagata dalla vista».

Passando all'aspetto tecnico, invece? «Un percorso di 64 km non può non essere impegnativo – replica Modena – Per la tipologia di gara, però, il tracciato è relativamente veloce. I sentieri sono belli e scorrevoli e non ci sono passaggi particolarmente tecnici. La prima parte, fino ad Andalo, è velocissima, poi però c'è subito l'impegnativa salita che conduce alla Sella Montoz. Da lì in avanti ci sono continui cambi di pendenza e, a quel punto, la difficoltà principale sta nella gestione del ritmo».

Dove si decide la gara? «Sulla tenuta fisica, ma soprattutto mentale, nel tratto che va dal rifugio Casinei fino all'arrivo. Arrivati lì, gran parte del dislivello è già stato coperto, ma la fatica si fa sentire. Bisogna sapersi gestire, non arrivare sprovveduti a quel momento della gara. Anche lungo la discesa finale, dalla Bocca di Brenta a Molveno, se si hanno ancora un po' di energie si può fare la differenza. Contrariamente, si possono perdere minuti».

Come si prepara un trail di oltre 60 km? «Chi parte per fare risultato si allena quotidianamente su diversi terreni e si prepara soprattutto dal punto di vista mentale. Arrivati a un certo punto, tutti sentono la fatica: la differenza la si fa con il grado di sopportazione, le motivazioni. Si vince più di testa che di gambe e questo vale sia per i primi che puntano al risultato che per gli ultimi che hanno come obiettivo quello di raggiungere il traguardo».

Com'è nata la sua passione per i trail? «È nata nel 2011 da una scommessa con un amico – conclude Modena – Fino ad allora andavo in bicicletta e praticavo lo sci alpinismo. Andai a disputare una gara (Le Porte di Pietra, ndr) che era pure di selezione per i Mondiali: arrivai settimo. Mi stuzzicava l'idea di una sfida un po' fuori dagli schemi. Se ci si avvicina nel

Molveno Holiday: Tel 0461.586086 – marketing@molveno.it – www.dolomitidibrentatrail.it
PegasoMedia: 340.1396620 – comunicazionepegasomedia.it – www.pegasomedia.it

giusto modo, questo sport permette di raggiungere dei bei traguardi e di vincere altrettanto belle sfide personali».
Sarà così anche il 9 settembre, con centinaia di atleti provenienti da tutto il mondo che affronteranno ognuno una personale sfida sulle Dolomiti di Brenta.