



# L'angolo del Trail

informazioni e impressioni di percorso  
di **Alberto Toldo**

## DI CORSA SULLA SINGÈLA



Prendere **di corsa la Singèla** è uno dei passatempi preferiti per chi pratica **trail** nella **Valle dell'Astico**. Sarà il fascino della **Marciarosa** che fu, sarà il continuo cambiamento del fondo, certo è che i **mille metri di dislivello** che dal paese vanno a **Camporosà** sono una **palestra ideale** per misurare la propria preparazione.

Puoi scegliere se partire dal paese di **San Pietro**, o da **Casa Baise**. Puoi partire da **contrà Lucca** e seguire fedelmente il sentiero **Cai 621**. Rimane il fatto che devi misurare il passo, perché il rischio di trovarsi presto fuori giri è molto alto. I **due chilometri** che avvicinano a **Contrà Baise**, tutti su asfalto, tendono a mantenere un passo esagerato, che si rischia di pagare sulle **pendenze impossibili del Salto**. Il cemento che raggiunge la **Val de Dujan** prima del **Buso** è infatti probabilmente il tratto più impegnativo, quello che costringe chi corre a passi sempre più piccoli e frequenti. Ci si può ritrovare a camminare e diventa così decisivo regolare la frequenza del proprio passo. Il **Buso** è, finalmente il primo tratto sterrato, tutto corribile. Molto breve permette di respirare, anticipando l'erta del **Pontaron**. L'ultimo tratto di cemento, meno impegnativo, consegna l'ebbrezza del correre nel bosco di faggio, i **Fondi, un chilometro di falsopiano fantastico** dove ascoltare la propria andatura, sperare in qualche incontro. Il capitello della **Singela** chiude questo correre morbido, sulle foglie o addirittura sulla terra, per portare al **pietraio della Val Longa**. Se chi è nostalgico della strada che fu piange il fondo del tutto sconnesso, chi corre per sentieri comincia a sentirsi a casa.

Basta ripetere la **Singela** più volte per sentire il bisogno di conoscerne i suoi sassi. Gli **ultimi tornanti sono impegnativi** proprio per il fondo. Conoscerlo diventa decisivo: non siamo mai in un sentiero ma man mano che si avvicina all'ultimo tornante il sedime è sempre più sconnesso fino a muoversi negli ultimi tratti. Sono pochi minuti sino all'ultimo tornante che porta al bosco di abete che con pendenza sempre più moderata, superata **Cima Cingella** muove verso **Camporosà**. **La Singela** insomma: una strada che fu, pochi chilometri che regalano una grande varietà di terreni. La discesa te li fa riassaporare, la corsa veloce di ritorno da **Camporosà**, il **tratto tecnico veloce** verso il **Capitello**, il paradiso dei **Fondi**, le pendenze sempre più elevate su cemento, per poi ritrovare l'asfalto. Nessun mezzo motorizzato, il luogo perfetto dove misurarsi, di corsa e per molti, in più di qualche tratto a passo veloce.