

**Villa di teolo (PD) 14/04/2013:**

**“TRAIL dei COLLI EUGANEI”**

**(“T.C.E.”, 42 Km, 2000mt D+)**

I "Colli Euganei" sono dei "panettoncini" che si stagliano improvvisamente dopo una grande pianura, senza nessun preavviso altimetrico... si vedono infatti da molto lontano arrivando da Vicenza e/o Padova e ci si arriva "sotto" senza che la strada inizi a salire minimamente. Non si dovrebbero nemmeno chiamare "montagne" (infatti sono "colli" che arrivano al max a 400-500mt) ma la loro morfologia li rende davvero "tostissimi"! Il sentiero che li percorre tutti in lungo e in largo è l' "Altavia n°1", che la TCE percorre in gran parte. Dopo 1 km per uscire dal paese si inizia subito una salita tremenda, poi discese ripidissime (in un paio di tratti davvero molto "tecniche"... dove ci si deve attaccare alle corde presenti per non scivolare e rotolare giù nel bosco...) in continuazione, sino alla fine quando, dopo aver "scalato" il monte "Madonna" (questo vorrà pur dire qualcosa...) dal 35° al 40°km con un sentiero ripidissimo da fare camminando piegati in due spingendo le mani sulle ginocchia a mò di "Sky-Race", si presenta l'ultima discesa "verticale" tra rocce e sassi, da fare in picchiata quando si è ormai "stracotti"... che termina solo a 50 mt dall'arrivo!

Dopo questa "presentazione" della gara veniamo alla "nostra" (cioè mia e di Lik) corsa. Sveglia alle 4.00... alle 4.40 sono ad Agrate ad aspettarlo... per facilitarlo mi metto sul ciglio della strada... ma ben presto mi rendo conto che è meglio che me ne ritorni nel parcheggio, vicino al chiosco di panini, perchè poche decine di metri più avanti c'erano ancora delle signorine che stavano finendo il turno di "notte"... e quindi non avrei voluto essere frainteso dagli automobilisti... Con il super-mega navigatore "Google-Earth" di Lik, che ci fa' fare una strada assolutamente sconosciuta ma molto breve, alle 7.10 siamo già a Villa di Teolo, nonostante una sosta per un caffè (e altro...) in Autogrill.

Mentre Lik posteggia io prendo i pettorali e già leggo sul cartellone con l'altimetria della gara una scritta che parla di una "deviazione" sull' "Altavia" ad un certo km... ma la momento non ci faccio troppo caso...

Fa' ancora freschino ma già si capisce che la giornata sarebbe stata stupenda e calda, decidiamo quindi di correre, per la prima volta quest'anno, in "corto" sia di maglia che di fuseaux..

Mentre siamo tutti pronti per partire (alle 8.00) sento due veneti vicino a noi che in dialetto strettissimo (incomprensibile) stanno parlando di una "deviazione" dicendo che quindi la gara "sarà più lunga"... Io, sperando di aver "tradotto" male, lo dico a Lik e, poco dopo, lo speaker ci conferma il tutto... dovuto a una frana sul sentiero che ha obbligato gli organizzatori ad "allungare" girandogli intorno con altre strade... dopo il comprensibile disappunto di tutti i runners, io e Lik ci diciamo ottimisticamente "ma 42 o 44 cosa vuoi che cambi?" e decidiamo così di "spostare" un po' in là il nostro obiettivo temporale finale alle 6h30m-6h45m.

Nel caso di Lik questa TCE rappresenta (giocoforza) l'unica vera e possibile gara/Trail dell'anno, mentre per me è un test probante e atteso, sia della mia "gamba" che soprattutto del mio piede... il cui dolore negli ultimi giorni mi era quasi sparito risolleandomi parecchio il morale. La mia paura è però che, dopo questa corsa, la sua guarigione possa ritornare assai indietro... impedendomi di fatto di continuare la preparazione-100, che sinora ho purtroppo potuto svolgere molto saltuariamente, al punto di avere ancora grossi dubbi su come comportarmi in quella CORSA.

Si parte con la solita allegria e "fantasia" dei trailers, anche a riguardo dell'abbigliamento... si va infatti da quelli "seminudi" (come me), senza nemmeno il "cinturone" a quelli super-bardati con tanto di camelback, zainottoni stracolmi, bastoncini, calze proteggi-polpacci, bandane coloratissime, proteggi-braccia (che ha anche Lik cui non manca proprio niente!), etc.

Ci rendiamo subito conto che, fortunatamente, il fango ci sarà ma in misura molto minore degli anni scorsi e solo in pochi punti, perchè i sentieri sono normalmente abbastanza secchi.

Poco dopo la partenza, sarà l'arietta frizzante o il fatto che ero poco coperto, che sento una fitta nella schiena, sotto la scapola, che mi impedisce di fare il respiro pieno... lo dico subito a Lik ma lui, pensando al mio ennesimo piagnisteo, non mi crede... io invece sono preoccupato perchè già devo pensare al piede e alla "gamba"... se ci si mette anche il polmone sono rovinato!

A parte questo inconveniente, le sensazioni iniziali sono comunque positive, il piede "regge" bene e la gamba pure, soprattutto nelle salite dove, al contrario di Lik, cerco sempre di corricchiare il più possibile, non avendo io una camminata "forte" come la sua.

Si prosegue così per ore e ore... io prendo un po' di vantaggio in salita poi Lik mi riprende subito in discesa e mi stacca, ma rimaniamo comunque sempre "a vista" e insieme.

I tratti molto fangosi, anche se non molti, però ci sono... in alcuni si deve quasi "sciare" in discesa per non cadere... aggrappandosi alle corde (se presenti) o ai rami (quelli per fortuna ci sono sempre!).

All'inizio i ristori sono molto "lunghi" (ogni 45/50m) poi però, con il passare dei km e l'aumentare del caldo, diventano più frequenti e vengono a dir poco assaliti dai runners assetati, infatti, più che altro, si beve molto, sali, coca-cola, tè... mentre l'acqua ce la si versa in testa!

Dopo alcune ore di gara, nelle discese più ripide e nei pochi tratti asfaltati, il dolore al piede destro inizia però a farsi sentire nell'appoggio "pieno"... inizio quindi a "caricare" di più il peso sul sinistro al punto che la relativa coscia inizia a indurirsi in modo preoccupante. Mi rendo quindi conto che devo correre in modo più naturale, anche se questo mi comporta sentire più dolore...

La corsa si dimostra essere come sempre bellissima, un continuo saliscendi tra boschi e vigneti, con repentini cambi di direzione e pendenza che mettono a dura prova le gambe, ma basta guardarsi un po' attorno per dimenticare la fatica e "rinascere"... da un lato si vede tutta la pianura sconfinata, dall'altro le montagne e dall'altro ancora c'è chi dice che, nei giorni di vento si vede pure il mare... insomma è un vero spettacolo! In gara, anche tra i concorrenti, il clima è completamente diverso delle corse "competitive", dove ognuno pensa solo al cronometro e ad arrivare prima dell'altro... si fa' conoscenza, si parla, si ride, ci si aiuta come quando qualcuno viene colpito da crampi e si sente male (Lik, da buon infermiere ha pure soccorso uno che stava male steso per terra, dandogli un po' di consigli)... una signora dice "e pensare che prima quando correvo guardavo sempre il cronometro... a 5m/km... ma che stress non era... qui invece me la sto proprio godendo, si fatica sì ma ci si diverte e ci si rilassa!". Parole sante... vero Lik&Tich?

Insomma, di cose e aneddoti ne avrei molti da raccontare... come i molti commenti "tecnici" sull'abbigliamento (e non solo...) di diverse ragazze che, colte anche loro dal primo caldo correvano in shorts e canotta... dimostrando ancora una volta come correre in montagna faccia bene... anche ai glutei... vero Lik?

Lo stesso Lik poi ogni tanto trovava qualcuno che conosceva e (se di sesso femminile) si attardava con lei a chiacchierare oppure (se questa ci era davanti) "tirava" come un pazzo per raggiungerla... lui ormai nel mondo dei Trail è super-conosciuto, perchè li ha corsi praticamente tutti e poi perchè... è molto simpatico!

Le tremende salite finale le facciamo tutte camminando piegati in due... non c'è davvero altro modo... però ci consoliamo nel fatto che nessuno ci sorpassa e che invece "raccoliamo" parecchi "cadaveri" (come si dice nel gergo), molti dei quali si fermano a lato del sentiero in preda a crampi o boccheggianti. Noi, tutto sommato saliamo bene e alla fine l'ultima discesa... il mio piede è ormai dolorante mentre le gambe (a parte qualche normale indurimento momentaneo) vanno abbastanza bene.

Ci fiondiamo giù verso l'arrivo... che si inizia a "sentire"... ma il sentiero a picco non finisce mai... guardando tra gli alberi si vede che "siamo ancora in alto"... ma alla fine, finalmente, arriviamo in paese insieme, anche se nelle ultime decine di metri Lik mi ha "amorevolmente" aspettato, per tagliare il traguardo appaiati.

Il tempo, più o meno, è quello che avevamo stimato (6h33m) e, tutto sommato è andata bene.

Certo io dovrò aspettare la "risposta" del mio piede (che sicuramente si far sentire) ma tutto sommato possiamo dire di aver messo in cascina una gara tanto bella quanto dura, più lunga e

impegnativa del solito e soprattutto... tanto fieno altamente proteico... che a me servirà per l'imminente Trail della val d'Orcia (50km) e soprattutto per la grande vera e unica CORSA del 25 maggio, per la quale ora sono parecchio più fiducioso di prima.

Unica nota negativa della giornata è il fatto di essere stati "solo in 2", mentre l'anno scorso si era fatta una vera "spedizione" con tanto di gazebo... ma sicuramente il fatto di doversi iscrivere molto tempo prima per poter avere il pettorale (che sono in numero chiuso a 600) ha molto frenato parecchi altri gipigioni, il nostro "gladiatore" Flavio su tutti, che sicuramente avrebbero tanto voluto essere con noi.

Ci è infine mancato in particolare Tich ("scopritore" anche di questa splendida gara) che però, di fatto, è come se avesse corso con noi.

Pierangelo ("Pier")