

"Valtellina Wine Trail" 2015 – MarioAlf, Marcotres, Pier, Edo, AntonioS

Mario

Valtellina WINE TRAIL, un'altra bella giornata sia dal punto di vista meteorologico e per quanto riguarda il percorso. TRAIL bello e faticoso, il percorso non ti lascia scampo fino alla fine con continui campi di pendenza lasciati solo negli ultimi 500 800 metri con splendido arrivo in piazza della REPUBBLICA.

Suggestivi i passaggi effettuati durante il percorso direttamente nelle cantine.

Come tutti questi tipi di TRAIL il bello è passare in posti fantastici con poco asfalto da fare diciamo quasi nullo.

Come sempre un grazie a tutti i GIPIGIONI per la fantastica giornata passato insieme.

Mi dispiace per non aver condiviso questo fantastico TRAIL con il mitico FLAVIO. Ti aspetto per altre grandi proposte da condividere insieme.

postato da mario alf il 08/11/2015 16:24

Marco T.

VWT report:

sabato ore 5:30 del mattino, io, Pier, Enrico, Antonio e Edo, ci siamo dati appuntamento alla fontana di Gorgonzola, per partire alla volta di Sondrio, ed affrontare una nuova avventura.

Arrivati a Sondrio, dove ci ha aspettati Mario, abbiamo posteggiato vicino all'arrivo, rivelatosi poi una genialata, abbiamo preso il treno per il punto di partenza a Tirano.

Ero molto preoccupato per i tanti chilometri che mi aspettavano, non avevo abbastanza fondo nelle gambe, e in più c'era il dislivello da affrontare, comunque pensavo "iniziamo ad arrivare a 30 poi ci penseremo".

Dopo qualche foto di rito in attesa dello start, siamo partiti alle 10 in punto, Mario e Antonio come da copione hanno preso il largo, il primo tratto lo corso con Pier, Edo e Enrico, i Primi 2km di asfalto per attraversare il paese poi prima salita per il Santuario della Madonna/S. Perpetua, tutti fermi, il passaggio era stretto e si era creato un ingorgo.

Al settimo chilometro, il primo passaggio nella cantina vinicola, con un piccolo ristoro, e foto di gruppo, molto bello con anche un gruppo musicale che suonava, dopo qualche chilometro tra Sali scendi tra i vigneti, sempre tenendo un passo lento e costante per preservare energie, è iniziata una lunga salita, fino a toccare il punto più alto del percorso (circa 860mt), mi concedo una pausa al punto ristoro poco più avanti, cambio maglia, mangio qualche biscotto bevo una bottiglia d'acqua, non è rimasto molto da mangiare chi è passato prima aveva divorato tutto.

Sono ancora con il gruppo, siamo al 19K, inizia un po' di discesa, le gambe iniziano a protestare (di già!!), ma andiamo avanti, rallento un po' abbandonando il gruppo e continuo in solitaria.

Cerco le zone soleggiate perché ho freddo, la giornata è stupenda per fortuna, passo il cancello a Chiuro, sono al 27K in 3h50m, altro ristoro con solo acqua e qualche biscotto, meno male che mi sono portato 2 bustine di Sali e ne ho presa una.

Si riparte, il più è fatto, in salita cammino, mentre in piano e in discesa riesco a correre, passo attraverso alla cantina Negri immensa piena di botti di tutte le qualità di vini della Valtellina, scatto qualche foto, e riparto, 4km di salita dove cammino, mi sono fermato un paio di volte per tirare i muscoli delle gambe, poi ancora discesa, salita discesa, sentivo un indurimento ai polpacci che voleva uscire ad ogni passo che facevo, fino a quando salgo su una scaletta di 2/3 gradini, e come sforzo con la gamba per salire ecco un dolore al polpaccio un crampo, cado a terra e tento di tirare a gamba, poi è arrivato un corridore che mi ha aiutato.

Vado Avanti, manca poco, supero il rudere/Castello di Grumello, sento la voce dello speaker, e vedo Sondrio dall'alto, il traguardo è vicino, ma il percorso gira dall'altra parte, ed ancora salita, discesa, salita, le gambe mi hanno abbandonato, ma arrivo all'ultimo chilometro, corro con le ultime forze e spinto anche dalla gente che negli

ultimi metri mi incoraggiava, arrivo al traguardo accolto da tutti i Gipigioni che mi hanno pazientemente aspettato per festeggiare e scattarmi una foto grandissimi e grazie di tutto.

La Zacup è stata dura, ma questa è stata ancor di più, all'arrivo non riuscivo neanche a parlare, quando sono andato a cambiarmi ogni movimento era un crampo, comunque mai pensato di ritirarmi, oppure durante la corsa pensare o dire le classiche frasi, del tipo "mai più" oppure "chi me la fatto fare" ecc. ecc., frasi che in una maratona classica su strada le ho pensate.

Tornando alla giornata poi grande pasto con pizzoccheri e bresaola, e vino Valtellina sotto un tendone riscaldato, peccato che non avevo fame, ma ho mangiato comunque in splendida compagnia, il pacco gara direi ottimo con vino, Bresaola, Maglia tecnica, e vari altri prodotti, unico neo i ristori assaltati dai primi per via del caldo della giornata, e noi ultimi rimasti solo ad acqua e qualche biscotto.

Alla prossima.

Continua.....

postato da Marco Tres il 08/11/2015 18:43

Pierangelo

VWT:

Eccomi qui a descrivere, con un leggero ritardo non certo voluto e del quale mi scuso, quella che è stata ieri la nostra "Spedizione" al "Valtellina Wine Trail", snodatosi per 42km (solo teorici ma in realtà qualcuno di più, visto che i vari GPS ne hanno segnati 43...) da Tirano a Sondrio, attraversando con un continuo sù e giù tutto il relativo versante "nord" della valle, cioè quello "al sole", dove ci sono km e km ininterrotti e interminabili di vigneti dei loro mitici "rossi" (Sassella, Inferno, Grumello, etc.). Da qui il nome della gara che, oltre ad essere stata per circa 40km tutta e sempre tra i vigneti "collinari" e spesso "terrazzati", ci ha fatto attraversare alcuni passaggi da veri e propri brividi in diverse cantine... alcune antichissime, in pietra, profonde e freschissime, con passaggi "single-track" tra una botte e l'altra e altre nuove, immense, con decine e decine di botti alte almeno 3mt e lunghe... ancora di più!

Insomma, la parte "estetica" è stata di altissimo livello, anche perchè ci hanno fatto cornice sia una splendida giornata di sole che le cime innevate delle montagne sul versante opposto (tutto in ombra), con sotto di noi la valle che vedevamo in tutta la sua estensione... insomma, un vero e proprio spettacolo della natura!

Anche l'organizzazione è stata pressochè perfetta, nonostante la teorica scomodità di partire in un posto e arrivare in un'altro... compreso nell'iscrizione (oltre a un incredibile pacco-gara pieno di prodotti locali più una bella maglietta tecnica "Scott") c'era infatti il trasporto in treno da Sondrio a Tirano, con un puntualissimo e lunghissimo convoglio che si è presentato alle 8.21 in punto... ed è arrivato alle 8.54... come "dichiarato"... si è visto anche lì che la Svizzera era piuttosto vicina...

Logistica perfetta con il parcheggio sotterraneo sotto la piazza dell'arrivo, dove c'era sia il palco che una mega struttura "chiusa" e calda dove veniva distribuito il pranzo (compreso anch'esso nei 40E di iscrizione) a dir poco "ottimo"... con pizzoccheri squisiti, tanti e caldi, bresaola fresca e pure un bicchiere di "rosso"!

Scusate questi miei lunghi preamboli ma mi sono sembrati doverosi per presentare la corsa nel suo insieme e in quello che era il suo significato.

Veniamo ora alla parte "tecnica" dei percorsi... come detto belli davvero, con dei passaggi molto suggestivi, tutti e sempre in collina, sui sentieri tra i vigneti e praticamente mai in piano...

Vedendo lo sviluppo su mappa, rimanendo sempre a "mezza costa" senza mai raggiungere vette elevate ero parecchio dubbioso sul dislivello dichiarato (prima un teorico "2000mt" D+ e poi un successivo "1600"), ma dopo averla corsa l'ho compreso in tutta la sua interezza...

Quel ripido e continuo "up&down" e "zig-zag" tra i vari filari è stato durissimo e a dir poco massacrante per le gambe di tutti. Ho visto tantissimi podisti inchiodati dai crampi (persino il nostro Edo!) e il fatto di essere riuscito a evitarli (nonostante qualche indurimento al classico interno-coscia) mi ha davvero riempito di soddisfazione, perchè una mia attenta "gestione" del dolore mi ha permesso di riuscire a correre bene sino a quell'ultimo stupendo km,

tutto transennato e con il tappetino azzurro, con la gente che ti incitava e i bimbi che ti davano il "5"... nonostante io arrivavo al traguardo circa 3ore dopo i vincitori... anche questa è stata una delle tante cose belle di questa corsa!

Come dicevo, oltre a Ferrari che ha corso la 21km, alla 42 ci siamo presentati io, MarioAlf, AntonioS, Barthe, Edo e MarcoTres, con i due "dolorosi" forfait dell'ultima ora di Flavio e AntonioImm (che peccato per loro!).

Alla partenza i due "Top" si sono subito involati, mentre noi 4 abbiamo corso diversi km insieme, con Edo che allungava per poi fermarsi a farci le foto mentre arrivavamo... ne abbiamo fatte anche seduti su una panchina di legno tra le botti... le vedrete sull'album.

Io mi sentivo abbastanza bene, grazie anche al massaggio "preparatorio" del nostro "grande Grandi" e le gambe sembravano girare bene. A un certo punto però Edo sparisce davanti a noi, nonostante una mia forzatura di ritmo per cercare di rimanergli "alle costole"... niente da fare... non mi voglio "ammazzare" e percorro così diversi km con Enri e con Marco poco dietro a noi.

A un certo punto vediamo Edo bloccato dai crampi, contro un muro a fare stretching... la cosa mi ha meravigliato parecchio, perchè eravamo circa a metà gara (attorno alle 3ore) e ne avevamo davanti, come minimo, altrettante... Dopo averlo un po' spronato a non mollare, certo che si sarebbe ripreso presto (anche se lui diceva che non ce la faceva a continuare), abbiamo continuato io e Enri, insieme ancora per un'oretta circa.

Poi la fatica (e le gambe) hanno iniziato a farsi sentire e io, come detto, cosciente di non avere ancora un allenamento adeguato (cosa che invece dimostrava Enri, davvero in formissima, bravo!), mi sono gestito come sempre faccio in questo genere di gare, rallentando e camminando le salite più dure, soprattutto quando ho iniziato a rendermi conto che la gara sarebbe stata lunga e dura sino alla fine... perchè ogni volta che si scendeva quasi a fondo valle... poi si risaliva... spesso con gradini e scalini di pietra o scavati nel terreno... insomma una cosa devastante per le cosce già martoriate da 4-5 ore di pura "sofferenza".

Inutile dire che anche stavolta mi sono anche parecchio guardato in giro... da un lato il versante dei vigneti con dei colori stupendi e dall'altro... le montagne innevate... una goduria che per un attimo non faceva pensare alla fatica e la mal di gambe!

C'è stato parecchio tifo lungo tutto il percorso, ogni volta che si attraversava qualche paesino a qualche casolare c'era sempre qualcuno a dirti "bravo" e dei bambini a chiederti il "5"... anche e soprattutto nell'ultimo km in città, iniziato con una lunghissima scalinata di pietra in discesa, interminabile, che ho corso velocemente (si fa' per dire) senza problemi alle gambe... non mi sembrava vero! Anche sul rettilineo finale quasi una ovazione, prima trovo un mio amico di Saronno che mi dà il "5" dicendomi che si era ritirato per crampi... e poi, al traguardo, come sempre, i due nostri grandi "Top", Mario e Antonio, che mi inneggiano... bellissimo!

Appena taglio il traguardo Mario mi avvisa che lo speaker mi ha nominato per un premio... mi hanno infatti pure dato altre 4 bottiglie (2 di Chianti e due Valtellinesi) per via del piazzamento di categoria nello speciale "Challenge" (che nemmeno conoscevo) che univa la "Eco del Chianti" con questo "WineTrail"... due bellissime gare che ho scoperto poi essere gemellate, non solo per il vino ma per la loro bellezza e straordinaria organizzazione, anche se questo "VWT" non è assolutamente paragonabile al Chianti dal punto di vista tecnico, perchè è molto più duro.

Per finire, per puro dovere di cronaca, ecco i tempi che, come sapete, per questo genere di gare non sono certo la cosa più importante... ma comunque sono pur sempre indicativi della relativa durezza... Mario 5h02m, Antonio 5h28m, Enri 6h04m, io 6h26m, Edo 6h30m e Marco 6h58m. Tutti arrivati, tutti più o meno sofferenti, tutti più o meno devastati ma anche tutti ugualmente bravi per aver terminato una corsa tanto bella quanto impegnativa.

Grazie agli amici gipigioni (gli stessi della Zacup, con Enri al posto di Flavio) per la splendida giornata, iniziata alle 5.30 in stazione e terminata alle 20.15... un'altra di quelle, per noi, da segnare con il "bollino rosso"... alla prossima! (Monteforte a gennaio?)

postato da Pier il 08/11/2015 18:53

Edoardo

Dopo le "madonne" della Zacup ecco quelle della VWT, ma stavolta con la convinzione che sarebbe stata davvero "l'ultima" (questo a partire dal 18 km fino alla fine, dopo il 3° tempo, per quest'anno).

Bella corsa, sicuramente, tra i trail, la prima come location e tra le prime come 3° tempo (vicino ci metto il Barbaresco e, se non ricordo male, il Ventasso), bella giornata e soprattutto bellissima compagnia, già sperimentata alla Zacup.

Da spettacolo la vista continua sulla valle, i passaggi nei vigneti, nelle cantine (da ritornarci per testarle) fino alla fine con il passaggio transennato su tappeto incentro a Sondrio.

Sarebbe da ritentare il prossimo anno per capire se ormai sono pronto per la famosa panca, se è stata una giornata così così o se è proprio la corsetta che è davvero dura.

Comunque alla prossima ?.. (no Canarie però)!

edo

postato da edo il 09/11/2015 21:40

Antonio

Valtellina Wine Trail:

Bella storia anche questa!

Uno come me (quelli che... armiamoci e partiamo) non sa mai cosa deve aspettarsi da queste giornate. Però ormai alcune certezze le ho: la buona compagnia, la bellezza della natura, il divertimento, la sofferenza e la soddisfazione! Aggiungo qualche mio flash a quello che già hanno scritto gli altri...

Chilometri e chilometri di TERRAZZAMENTI che caratterizzano un territorio davvero spettacolare e generoso. Il flash che ho ancora davanti sono i continui zig-zag per attraversarli e i gradoni per scolarli! Un continuo rompersi le gambe!

Passaggio nelle CANTINE. A Chiuro, se non sbaglio nella cantina Negri, quanta roba c'era? All'uscita dalla cantina subito il ristoro... il flash riguarda la delusione per aver trovato acqua, sali, coca cola e banane... e no cazzo!

Il SOLE... che giornata! Una luce da fuori stagione proiettava un filmato in FULL HD che nemmeno gli ingegneri più visionari della samsung potranno mai duplicare!

...e poi i CRAMPI che più o meno dal 30km mi hanno fatto costantemente compagnia anche alle braccia, ai pettorali, agli addominali... ma alla fine ci sono arrivato anche stavolta! Sì, arrivato... (flash) su un morbidissimo tappeto che ci ha accompagnati negli ultimi 200-300 metri. Che goduria per i miei piedi come sempre segnati dalla mia inesperienza e sbadataggine!

Ultimo flash... io appoggiato alla transenna ad aspettare che arrivassero gli altri, soprattutto Edo! Cazzo 45min (il timer della gara segnava 7h15m) li appoggiato... e poi era arrivato qualche minuto dopo Pier ma l'avevo perso probabilmente durante la premiazione per l'accoppiata Chianti-Valtellina di Pier!

Poco male, il nostro spirito all'arrivo è questo... ci siamo tutti e stiamo tutti bene!

Complimenti a tutti, ma proprio a tutti!

Altra giornata memorabile... e ce ne aspettano altre!

Alla prossima!

@Pier...hai controllato bene questa TransVulcanica se si può fare?

@Edo... prima di quella ne faremo altre, ma se faccio quella sarà l'ultima!!!

AS

postato da AntonioS il 10/11/2015 00:47