

"Maremontana" 2016 – FabioP, Pier, Marcotre, Lino

Fabio

Apro io i commenti sulla Maremontana.

Che dire? Una gara durissima con salite che sembravano non finir mai e discese molto impegnative.

La parte è quella che mi è piaciuto meno (una salita che non finiva più con un vento che rompeva veramente le scatole) poi arrivati in quota la gara ha mostrato tutta la sua bellezza con paesaggi spettacolari, sembrava di essere sulle Alpi.

Organizzazione pressoché perfetta e meteo clemente.

Lascio agli altri ulteriori commenti

postato da FabioP il 03/04/2016 18:17

Pierangelo /1

Sono ancora a Loano e torno domani... anticipo un breve post con il cell. in attesa del mio 'vero' che farò domani da pc. Scusate quindi eventuali errori.

Gara bellissima e durissima come già si sapeva che ha fatto da straordinario battesimo trail a ben 3 gipigioni... LucaD Lele e GiorgioV.

Sono stati tutti bravissimi i primi due hanno corso insieme e chiuso in 7h30m i teorici 45km e i reali 2500 mt D+. Questo la dice lunga sulla durezza e tecnici dei percorsi... sempre ripidissimi sia in salita che in discesa.

Giorgio bravo anche lui in poco meno di 8ore ed Edo anche lui sulle 8ore... poi sarò più preciso... sapete che nei trail il tempo non è certo la cosa più importante.

Io ho corso senza dolori e problemi con FabioP e Marco Tre. Ho chiuso con Fabio in 8h10m mentre Marco si è un po' staccato sull'ultima salita ed è arrivato poco dopo.

Partenza alle 6,00 al buio dalla spiaggia...è dopo 2Km subito su x i monti... arrivo in picchiata e ancora finale sulla spiaggia dove si sprofondava nella sabbia... dopo 8ore...

Lino ha fatto la 20km... domani altri dettagli...

E' forse il trail più duro che ho corso... è i km così come le salite... non finivano mai. Zero asfalto...solo 1km alla partenza poi solo sentieri... di vera montagna...insomma, una faticaccia ma un gran spettacolo!!!

postato da Pier il 03/04/2016 18:48

Marco T.

Maremontana:

eccoci qua a raccontare quella che è la seconda pirlata dell'anno dal mio punto di vista.

Partenza ore 6:00 di mattina dal lungomare di Loano, quindi sveglia puntata alle 4:30, colazione, un'ultima occhiatina sulle previsioni meteorologiche, carico dello zainetto di liquidi barrette e maglia di ricambio, lampada perché è ancora buio, e via a raggiungere la zona partenza dove poi mi sono incontrato con il resto del gruppo GPG della 45k.

Dopo le varie foto di rito siamo partiti puntuali alle 6, con la lampada accesa abbiamo fatto un piccolo tratto nella spiaggia per poi continuare per un paio di chilometri sul lungomare direzione Borghetto Santo Spirito.

Prima salita, la più lunga, che ci porta in cima al monte Acuto a 750mt slm, chiaramente cammino per tutta la salita, bisogna conservare le energie, la gara è molto lunga, più si sale e più lo spettacolo si fa interessante, vedere la città di Loano sempre da più in alto alle prime ore del mattino non a prezzo. Inizia anche a tirare un vento forte, fortunatamente però non era aria fredda, tutti eravamo partiti con maglia manica corta, io non ho sentito la necessità di mettermi la maglia manica lunga che avevo nello zaino ed ho continuato.

Arriviamo in Cima al Monte Acuto, il gruppetto si è un po' diviso, Edo, Lele, Luca e Giorgio erano 200/300mt avanti, dietro eravamo io Pier e Fabio, arrivati al primo ristoro al 13°K, ci siamo riuniti e siamo ripartiti tutti insieme.

Dopo un breve tratto insieme, si sono ancora formati i due gruppetti, ma noi più lenti, siamo stati premiati della vista di un branco di caprioli (credo siano) che sono passati a 10mt da noi con dei balzi impressionanti. Dopo vari sali e scendi, al secondo ristoro dei 24K ci siamo ancora riuniti tutti, ci siamo scambiati qualche opinione sulla corsa e dopo esserci ristorati e ricaricato lo zaino di liquidi siamo ripartiti.

Sto ancora bene nonostante sono 4h che corro, ci aspetta una salita che ci porta al punto più alto di 1100mt slm, una salita di 1,5k e 300mt di dislivello che mi ha portato via più di 30 minuti, e un piccolo distacco da Pier e Fabio che però sono riusciti a colmare prima di arrivare in cima.

Si continua per il terzo ristoro, ma prima di arrivarci c'è uno strappetto in salita da fare di cui inizio a soffrire e puntualmente a perdere terreno con gli altri, prendo un bastone di legno per aiutarmi anche con le braccia, direi che funziona e una volta scollinato e un piccolo tratto in discesa arrivo al terzo ristoro, siamo al 34°K e ben 6h abbondanti, inizia una lunga discesa che ci porta a 100mt slm in 4 chilometri, questa volta allungo un po' io, in discesa me la cavo bene, il terreno è molto roccioso con pietre instabili dove mettere male un piede e prendere qualche storta è molto facile, comunque vado giù ed hai piedi dell'ultima salita c'è un piccolo rifornimento di acqua e integratori, mi fermo per prendere fiato ed attendo Pier e Fabio per l'ultima salita.

Un disastro, non riesco più a salire, non finiva più, ancora una volta mi ritrovo indietro, ma non di tanto, in mezzo alla salita in un tratto pianeggiante riesco quasi a raggiungerli, per poi perderli nel secondo tratto di salita, e nell'ultima discesa che portava a Loano pensavo di riunirmi e arrivare insieme, ma purtroppo ho appoggiato male il piede con conseguente storta che mi ha rallentato, e vanificato il mio piano, ed anche gli ultimi 500mt sulla spiaggia sono stati massacranti, dopo 8h che corri ti ritrovi su un terreno dove il piede sprofonda dentro la sabbia fai il doppio della fatica ed anche sul bagnasciuga non cambia niente.

All'arrivo solita grande accoglienza Gipigesca, questo è un grande punto di forza anche per chi arriva dietro.

Non sono del tutto soddisfatto, dovevo fare la 60k e non penso che l'avrei portata a termine, l'aspetto positivo è che fino al 40°k stavo abbastanza bene solo l'ultima salita mi ha stroncato, è stata molto dura, ma comunque una gara molto bella.

Grazie a tutti e alla prossima.....

postato da MarcoTre il 04/04/2016 16:51

Lino

@Maremontana:

La 20 km è partita alle 9, quindi non ho visto la partenza della 45 e 60 Km, parto anche io in spiaggia, anche se 200 metri circa di sabbia mi stroncano subito, le gambe purtroppo non girano bene, poco allenamento in queste settimane, ma ormai sono partito e dopo circa 2 km lascio la città e ci ritrovo sui dei sentieri già abbastanza faticosi, la prima salita di 2 km abbondanti li passo a fatica, e il primo pensiero era stato di tornare indietro, non pensavo di andare in crisi così, subito dopo il primo scollinamento arriva la prima vera salita, credo la più dura di tutta la corsa, e li cambia tutto, trovo le energie, arrivo circa a 400 slm e si apre uno scenario unico di mare e monti, scatto anche delle foto ricordo del paesaggio, per poi arrivare al punto più alto di tutta la corsa a 449 slm, così segna il mio GPS, poi circa 2 km di discesa, l'ho trovato molto tecnica la prima discesa, arrivo bene, anzi benissimo, poi faccio una bella pausa al ristoro, perchè l'organizzatore mi dice che ora arriva una bella salita, che ovviamente sapevo, l'altimetria l'avevo studiata molto bene, ovviamente la cammino tutta, al 16 km chiamo AntonioS che mi aveva scritto se ero già arrivato, forse non sapeva che ero partito molto più tardi....

Comunque ogni 6 km chiamavo la mia Sissy, per rassicurarla e trovare comunque conforto, e che ringrazio moltissimo, ad un certo punto arriva una ragazza della 45 km che saltava in discesa a passi di 2 metri che urlava a quelli davanti a lei, pazzesco come vanno giù!!!!

La discesa credo sia stata davvero pazzesca, molto difficile stare in piedi, ultima piccola salita e poi giù dallo stesso tratto che si è fatto della prima salita.

Ultimo pezzo nella via principale e tratto finale sulla sabbia che mi ha spaccato del tutto le gambe, non sapendo dove appoggiare i piedi.

Tanta, ma tanta fatica, ma grande soddisfazione averla chiusa in 3 ore 1 minuto. Il tempo non conta nulla, ma i 900D+ abbondanti che fanno la differenza.

Solo un piccolo rammarico, bisognava avere più fieno in cascina, ma dopo il problema al polpaccio, sono felice così.

Una dedica la faccio a Flavio e ad AntonioS che per motivi diversi non siano potuti venire, e spero che la prossima volta possano fare addirittura la 60 km....

postato da Lino il 04/04/2016 17:31

Pierangelo /2

Eccomi tornato a casa e, dopo aver corretto un paio di errorini di battitura del mio precedente post scritto con il cell. cerco di fare un riassunto della "Maremontana", sperando e cercando di non dilungarmi troppo ma, come sempre, non posso garantire ...

La "Spedizione GPG" (assai imponente... fatta da 8 runners e 4 mogli al seguito, per cui 12 persone in tutto, pure con due "pernotti") che sembrava non essere partita sotto i migliori auspici (per via dei due forfait forzati di AntonioS e Flavio), si è invece rivelata molto ma molto positiva, visto che alla fine ci siamo comunque ritrovati in 7 a fare la 45,7km (ufficiali e teorici...) oltre a Lino sulla 20km. Inutile infatti tornare ancora una volta sullo "sbaglio" nella misurazione_GPS su quel tipo di percorsi... con un elevatissimo dislivello e una tortuosità estrema... che lasciano facilmente stimare almeno un 5% di margine di errore... quindi, su quei km lascio fare il conto a voi...

A posteriori devo dire che il "ripiego" dalla 60km alla 45km è stata una scelta azzeccatissima, perchè, visto la durezza e il tempo impiegato, credo che nessuno di noi (AntonioS a parte) l'avrebbe finita in condizioni fisiche "sane"... sotto tutti i punti di vista.

Già detto della durezza dei percorsi (davvero stupendi e fatti in senso "contrario" rispetto alle prime edizioni), devo dire che la partenza alle 6.00, stavolta con il buio pesto, invece che con l'alba come prima (visto che la gara è stata posticipata di qualche settimana e si è così beccata l'ora legale), ha prodotto un effetto ancora più spettacolare... perchè prima c'è stato il "serpentone" illuminato sulla spiaggia e sulle prime salite poi, mammano, ci si è goduti l'alba dall'alto... insieme a tutto il litorale che piano piano si apriva sotto di noi... insomma, immagini ed emozioni che non si dimenticheranno facilmente.

Purtroppo le prime salite, già subito toste, da camminare e il fortissimo vento (freddo) sulle prime creste non permettevano di fare troppi sguardi al panorama sottostante, perchè le rocce/pietre a "punta" del monte "Acuto" erano lì, sotto i nostri piedi... e una sola caduta avrebbe prodotto danni molto seri...

Quando il sentiero diventa "single-track" si forma un enorme imbuto che, oltre a perdere qualche minuto (utile però per recuperare il fiato), ci fa un po' sgranare... con Luca e Giorgio che tiravano subito, seguiti da Lele ed Edo... io, dopo aver cervato di tenerli almeno "a vista" a un certo punto decido che sia meglio lasciarli andare e fare la corsa sulla "mia" andatura, che, più o meno era quella di FabioP e MarcoTre.

Si formano così due nostri gruppetti in corsa ma, ai primi due ristori, ci aspettavamo e ripartivamo poi tutti insieme, sino al secondo... che era al 24°km... passato in 4ore... già, perchè la gara era in semi-autosufficienza... e di ristori "veri" ne ha visti solo 3...

Poi ci si è giustamente "separati" e io ho proseguito sempre con FabioP e MarcoTre, in ottima sintonia.

A un certo punto ci succede una cosa che ha dell'incredibile e che sono certo ricorderemo a lungo... in un sentiero abbastanza largo, immerso in un bosco, sentiamo un fruscio fortissimo... sembrava il vento... ma un podista appena davanti a noi ci fa cenno con la mano di guardare a destra... pazzesco... dal bosco sopra di noi stava arrivando un branco di cerbiatti a velocità supersonica... che, pochi metri davanti a noi, ci "taglia" la strada e si rituffa nel bosco sottostante a 100 all'ora... siamo rimasti tutti quanti a bocca aperta! Se la webcam di MarcoTre (come pare) è riuscita a catturare anche un solo attimo di quella "passata"... sarà una vera scena da documentario naturalistico!

Devo dire che sino a quel punto della gara ero io che rimanevo sempre un po' indietro... poi, verso il 30°km ho iniziato a "girare" bene (grazie anche al mio "risparmio" iniziale) e spesso ho "tirato" io il nostro terzetto.

MarcoTre si è purtroppo preso due storte parecchio dolorose, la prima in uno dei tanti passaggi "soffichissimi", formati da strati di foglie (alti circa 20-30cm nei quali si sprofondava dentro) ma che "sotto" spesso nascondevano delle pietre... quindi serviva una grandissima attenzione (e anche fortuna) per riuscire a rimanere in piedi.

Dopo il 3° ristoro (al 34°km), dopo una serie di salite "mortalì" e tutte obbligatoriamente "camminate", parte una bella discesa tra i boschi, con molti tratti tecnici, rocce, guadi, etc. ma il "bello", ahinoi, doveva ancora venire...

A quel ristoro mi sento chiamare per nome... era GianDavide, l'organizzatore con il quale ci eravamo scambiate diverse decine di mails... soprattutto per effettuare i vari cambiamenti di pettorali... il quale, avendo letto "Gorgonzola" sulle nostre maglie ha subito chiesto chi fosse Pierangelo. Ci siamo abbracciati e abbiamo chiacchierato un bel po', lui mi chiedeva della corsa e io gli facevo i complimenti, per tutto, perchè, oltre alla bellezza dei posti, era organizzata davvero alla perfezione, segnalata benissimo e con moltissimo personale sparso anche nelle zone più impervie, lontane dalle strade.

A proposito, altra cosa che devo dire è l'incredibile "natura selvaggia" nella quale si è sviluppata la gara... sui 46km, dopo un tratto di sabbia/spiaggia si è corso circa 1km sul lungomare e poi sù, subito nei sentieri e sui monti, senza mai incontrare una strada o stradina asfaltata e tantomeno un paesino... incredibile davvero... idem alla fine... arrivati "in picchiata" a Loano, lo si è attraversato per 200mt e ci si è rituffati (è il verbo azzeccato) sulla spiaggia... non vi dico qui la pesantezza delle gambe... dopo 8ore di corsa si sprofondava dentro... anche sul bagnasciuga... una faticaccia allucinante... alleviata solo dal fatto che, da lontano, si vedeva e "sentiva" poi l'arrivo...

Ma torniamo alla parte finale della gara... GianDavide, dopo avermi salutato, mi dice che "ci sono ancora due salitelle"... ma non lunghe... acc... tutto vero... non erano lunghe ma... erano ripidissime e dopo tutte quelle ore sono state un vero Calvario.

Io mi sentivo però bene e, dopo decenni, per la prima volta non avevo nessuno dei miei storici "dolori" (tallone, tendini, ginocchio, etc.) e la cosa non mi sembrava vera oltre che, ovviamente farmi un gran piacere, rigenerandomi anche psicologicamente.

Sull'ultima salita MarcoTre si stacca un po' ma, visto che nella discesa precedente aveva "tirato" come un pazzo e poi ci aveva aspettato, pensavo che volesse fare la stessa cosa anche in questo ultimo scollinamento, conoscendo anche le sue ottime doti di "discesista" specialmente sui sentieri.

L'ultima discesa è però allucinante... tutta pietra e rocce... ripidissima e scivolosa... una difficoltà estrema per non ruzzolare o per non prendere troppa velocità, che avrebbe poi portato a una inevitabile caduta... le gambe però mi hanno retto bene anche in quell'ultimo frangente "tecnico" e quindi sono sceso senza alcun "dolore" o danno.

Quando il sentiero si calma un po' rallento sia per prendere fiato per il finale di gara (ho infatti sempre il terrore atavico che mi venga un crampo sul rettilineo finale...) che per fare ricomporre il nostro terzetto. Marco però si è un po' attardato, probabilmente anche per le storte che ha preso e che si sono fatte poi sentire su quelle discese tremende, e quindi arrivo al traguardo con il grande Peroz, foto e abbraccio di rito, così come l'enorme soddisfazione di aver portato a casa una ennesima "pirlata" (di quelle grosse) e soprattutto di averla conclusa bene, sano, senza dolori e ancora "lucido", proprio come piace a me, per riuscire così a godermi totalmente la corsa e la natura attraversata.

Non posso terminare senza parlare dello stratosferico "terzo-tempo" della domenica sera... nell'entroterra di Finale Ligure... "Osteria Bastian contrario"... scoperta da Edo... specialità liguri di tutti i tipi, pesce compreso... se vi capita di passare da quelle parti fateci un salto...

Grazie a tutti i gipigioni della "Spedizione", sia ai "runners" che a quelli che ci hanno pazientemente "Assistito", aspettandoci per tante ore, Anna in primis, lei che poi riesce sempre a scattare delle foto sul traguardo assolutamente speciali.

Alla prossima "pirlata" e, l'anno prossimo, sempre qui, alla "Maremontana"... 45 o 60km non importa ma bisognerà esserci... stavolta però anche con Flavio e Antonios!!!

postato da Pier il 04/04/2016 17:48