

## **"Valtellina Wine Trail" 2016 – Pier, Flavio, Marcotre**

### **Pierangelo**

@VWT: scrivo sul questo Blog il mio report del bellissimo (e durissimo) "Valtellina Wine Trail" (da Tirano a Sondrio) di ieri perchè, anche se è stato correttamente "organizzato" sul Blog "Montagne", di fatto, si è trattato di una "Nostra corsa" a tutti gli effetti e di una nostra vera e propria "Spedizione di Gruppo", vista la partecipazione di ben 11 gipigioni. Di questi però, purtroppo, in 3 (AntonioS, FabioP e Pietrolav) vi hanno dovuto rinunciare per problemi personali dell'ultima ora e quindi ieri abbiamo corso in 8, comunque un grande numero, vista la tipologia tecnica assolutamente "specialistica" (42km con 1700mt D+) della corsa. Rispetto alla gara dell'anno scorso, che era stata quasi "estiva", con sole e terreno duro e secco... ieri è stato (ahinoi) esattamente l'opposto...

Pioggia per tutta la giornata, con momenti pure intensi, nubi basse (nelle quali abbiamo corso "dentro" e in certo momenti non si vedeva proprio nulla) e soprattutto tanto, tanto, tantissimo fango!

In tante corse in montagna credo di averne visto così tanto solo un paio di volte... in tutti i punti dove l'anno scorso c'erano degli "scalini" scavati nel terreno... ieri questi non esistevano più ed erano una lunga "Lingua" di fango, dove era una impresa non scivolare in salita e idem non sprofondarci dentro in discesa... con ruzzoloni possibili in ogni momento.

Fortunatamente di tutti noi solo Edo è caduto nel finale, sbucciandosi un po' il ginocchio ma complessivamente è andata bene per tutti.

Come potete immaginare, la corsa, già dura di per sè, con continui e ripidi su e giù tra i vigneti e pure un paio di salite dure e interminabili, è diventata ancora più difficoltosa e faticosa, con tutta la sua "pesantezza" aumentata anche dalla pioggia continua per oltre 6/7 ore.

E' stato però un vero Trail, in tutti i sensi, perchè non è mancato nemmeno un dettaglio di quelli fondamentali per questo genere di gare.

Quando ogni tanto si apriva un breve squarcio tra le nubi si intravedeva la neve... che sarà stata, a okkio, poche centinaia di metri sopra il nostro punto più alto raggiunto (circa 900mt), con relativa "frescura" che, con relativo venticello, penetrava nei nostri K-Way intrisi di acqua e quindi anche nelle nostre ossa...

Nonostante queste condizioni meteo così avverse noi "gipigioni" ci siamo tutti comportati benissimo.

Difficile "stimare" quanto il meteo "da lupi" di ieri sia pesato rispetto a quello "estivo" dell'anno scorso, ma io credo che almeno 10-15m di corsa in più ce li abbia infilati nel nostro fardello...

Ciononostante, ripeto, grandi prestazioni di tutti, alle quali credo abbiano contribuito le nostre innumerevoli "uscite" del sabato a Montevicchia e sul Resegone.

In primis il nostro vero e proprio "fenomeno-montano" MarioAlf (4h50m), miglioratosi di ben 12m rispetto all'anno scorso!

Bravissimi anche Lele (5h37m), Giorgio (5h49m), Flavio e MarcoTres (5h50m), Edo (5h52m) ed Enri (6h09m).

Anch'io ho fatto una corsa che ritengo personalmente stupenda e che mi ha regalato delle soddisfazioni enormi. Non solo perchè mi sono migliorato di ben 25m rispetto all'anno scorso e perchè sono riuscito a rimanere sotto le 6ore (5h59m!) ma perchè non ho avuto problemi di sorta e l'ho finita con un crescendo incredibile, spingendo sino alla fine e "tirando" sino al traguardo per cercare di rimanere sotto quel "muro" per me, sino a ieri, quasi impensabile.

Ho corso sino al "cancello" di Chiuro (che era fissato in 4h30m al km 26, passato in 3h30m) con Flavio e M3S, che sino a quel momento l'hanno più o meno cazzeggiata con me... tanto che ci siamo pure persi in un paesino tra la nebbia... perdendo qualche minuto prima di ritornare indietro a riprendere il percorso giusto.

Poi, poco dopo, quando è iniziata una salita lunghissima e ripidissima, tutta da camminare, sapendo quello che poi ci aspettava ancora... ho preferito gestirmi le forze e ho rallentato, rimanendo solo.

Ho così "sofferto" un po', sia fisicamente (con qualche indurimento alle cosce ma niente di che) che psicologicamente (per l'assenza di gipigioni al mio fianco) ma poi devo dire che quel "risparmio" mi ha fatto molto bene, perchè dopo circa 4h30m/5h di corsa, ho iniziato a stare decisamente meglio, correndo dei tratti in salita che l'anno scorso mi ricordavo di aver arrancato e, come detto, finendo sempre meglio, anche sugli ultimi sentieri fangosissimi in discesa, dove per non scivolare correndoli serviva ancora una certa "tenuta" delle gambe.

Sono quindi doppiamente contento, sia per le mie condizioni fisiche (forma finalmente in crescendo e dolorini vari quasi assenti) che per l'ennesima straordinaria (e credo unica) compagnia GPG, che anche in quel della Valtellina, come si dice, ha positivamente e simpaticamente "lasciato il segno".

Per finire il classico e squisito "Terzo-tempo" a base di pizzoccheri, bresaola e vino valtellinese... tutto compreso nei 40E dell'iscrizione che, insieme a un ricchissimo pacco-gara, il biglietto del treno da Sondrio a Tirano, ci ha "offerto" pure il parcheggio "gratis" proprio sotto la piazza dove si trovava l'arrivo, davvero una logistica perfetta.

Grazie gipigioni, grazie VWT e grazie Valtellina, che con la tua grande ospitalità e bellezza sei ormai diventata una nostra "meta" consueta... e sono certo che lo rimarrai per molto tempo ancora!

*postato da Pier il 06/11/2016 11:57*

## Flavio

@VWT:

Come diceva il grande Lik:

Il fango ci sporca

L'acqua ci lava

Il vento ci asciuga

Non preoccupiamoci, andiamo e corriamolo anche per Lui, sicuramente sarà al nostro fianco come sempre

Cazzo sarà una casualità,

la parola da digitare è Pier...

*postato da Flavio il 03/11/2016 20:46*

@VWT:

Quello di ieri è stato un vero trail

Acqua, fango, vento ma con un percorso bellissimo, l'ultimo trail con condizioni simili l'avevo fatta alla TCE alcuni anni fa.

Organizzazione perfetta a parte il ritiro pettorale che è migliorabile.

Peccato per la rinuncia all'ultimo momento di 3 amici

Grazie a tutti di aver condiviso una bella corsa

*postato da Flavio il 06/11/2016 13:07*

## Marco T.

VWT:

Acqua, freddo e fango, hanno caratterizzato la nuova spedizione del Valtellina Wine Trail di quest'anno, il perfetto contrario della scorsa edizione dove sole e tempi primaverili l'hanno resa a mio parere molto più dura.

Questa volta si è vissuto un perfetto Trail, soprattutto in compagnia GPG ad affrontare condizioni meteo molto dure, la pioggia a tratti anche abbondante aumentava la percezione del freddo e ti costringeva ad essere sempre in movimento anche nelle salite più dure, dove si cercava di avanzare con un andatura abbastanza sostenuta per cercare di mantenere il corpo caldo, nebbia e fango dove bisognava stare in equilibrio su sentieri molto scivolosi sia in salita che in discesa per non cadere, la stupenda gente valtellinese che ad ogni paesino che si attraversava era lì ad incitarti ad andare avanti dai più piccoli alle nonnine sul ciglio della loro porta di casa, i crampi negli ultimi chilometri ed il gran finale tirato insieme a Flavio e l'arrivo nel salotto di Sondrio rigorosamente allestito per la manifestazione.

Tutta questa sofferenza però è giovato sulla mia prestazione, nonostante non abbia fatto grandi lunghi nella preparazione e venendo da 2 corse tirate negli ultimi due week-end, non pensavo di finirla migliorando il tempo dell'anno scorso di più di un'ora, penso che il freddo ci ha fatto soffrire, ma ci ha anche aiutato sotto questo lato.

Ottimo anche il terzo tempo con un abbondante menù valtellinese e vino sotto il tendone riscaldato.

Dispiace molto per le 3 rinunce forzate all'ultimo momento.

Un grandi e grazie a tutti per la stupenda giornata passata insieme.

Alla prossima.....

M3S

*postato da MarcoTre il 06/11/2016 15:17*