

"Maremontana" 2016 – Lino Grossale

@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 lì 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