

## **"Maremontana" 2016 – Pierangelo Gargantini /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 cercato 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 "soffocissimi", 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 azzecato) 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*