

## "Montefortiana" 2017 – Comigius, Pier, Lino, FabioP

Giuseppe

@Montefortiana:

bella Spedizione di Gruppo! anche se la concitazione di portarsi in griglia ci ha spezzato in due tronconi alla partenza. Insomma ci siamo persi ;-)

Arrivati a Monteforte poco prima delle 7.00 con una temperatura d'accoglienza di MENO SEI gradi, ci siamo preparati e portati in griglia, io, Angelina e Peroz.

Alle 8.02 partenza! Mi attendono 26 km (che poi saranno poco più di 25) ed un percorso che dire "nervoso" è un eufemismo.

La vera sorpresa sarà il "fondo": neve, ghiaccio e fango. Una goduria... per le gambe!

In pratica per un neofita come me significa che anche le discese, diventano faticose come le salite.

Ma va bene così! Tutta esperienza!

Unita al fatto che in una trail (tranne Peroz il fortunato...e qui non aggiungo altro...alcuni avranno il piacere di scoprire: perchè fortunato!) scopri che trovare qualcuno con il tuo passo in salita ed in discesa è impresa ardua. Di fatto: in salita ne superavo un pò e poi discesa venivo recuperato.

That's fantastic Trail's World! To taste till the end!

Quindi tranne un paio di km all'inizio con Angelina (Peroz si è fermato subito per un pit-stop "idrico") e 3-4 km con Pier che aveva rallentato per incontrarsi con Peroz (per i curiosi: questo non accadrà mai), me la sono sofferta da solo!

Che ha anche i suoi lati positivi perchè ti rimanda alle motivazioni vere perchè corri, perchè ti devi dare un senso alla fatica, ma per contro non hai la possibilità di essere sostenuto e spronato da un amico.

E' come la vita! quindi con il grande amico AntonioS, si tira fuori la grinta, o la tenacia, che mi ricorda l'altro AntonioI, e "fino alla fine" (citazione calcistica per i pallonari) non si molla.

Essendo dalle 4.30 ho scritto a ruota libera queste prime sensazioni, che credo siano quelle più vere sulla mia corsa. Comunque una grande bella esperienza!

Non sono poi mancati altri bei momenti.

Quando dopo 15 minuti dal mio arrivo è arrivato il vincitore della 44 km. Un applauso, una stretta di mano ed una foto. Poco più di 3h20' è tanta roba!

Quando con Lino ed Anna abbiamo atteso i nostri maratoneti (escluso AntonioS che è troppo veloce!!!). Colloquiare "a caldo" col presidente nervosetto negli ultimi centinaia di metri della sua fatica è impagabile.

AntonioS e la sua generosità da grande uomo del Sud: unico!

Una bella giornata scaldata poi da un bel sole. Dai MENO SEI del mattino ad oltre DIECI gradi.

Grazie a tutti voi Gipigioni ed alle belle corse che continuate a proporci.

Alla prossima, Giuseppe

*postato da Comigius il 22/01/2017 19:15*

## Pierangelo

@Montefortiana: come ho già anticipato sul Blog "Le nostre corse", oggi è stata una grandissima e bellissima "Montefortiana", alla quale, come ormai nostra consuetudine, il GPG88 ha risposto "presente"!

Nonostante avessimo anticipato la partenza da Gorgo di alcuni minuti (alle 5.10) e un viaggio davvero tranquillo, alla fine, per noi delle due "Competitive" che partivano alle 8.00 il tempo è stato ancora una volta "tirato".

Credo quindi che per il futuro, per essere più tranquilli, occorra partire da Gorgo alle 5.00 e non oltre.

Nonostante si sia riusciti a parcheggiare relativamente vicino alla partenza (circa 500mt, contro il kilometro e più degli altri anni), alla fine, tra i pettorali (ritiratici gentilmente da Edo il sabato) e il cambiarsi/prepararsi, dopo aver consegnato la borsa al relativo deposito... mi volto e... non trovo più nessuno dei "Nostrì" che sino a un attimo prima erano lì con me.

La gente e la confusione è parecchia, così come il freddo che congela tutto... e mentre sgomento mi guardo attorno vedo arrivare Edo, Giorgio e Lele che avevano pernottato lì in camper. Visto che mancava poco alla partenza (che non era vicina), decidiamo di andarci e così, dopo esserci ricongiunti solo con AntonioS e aver cercato invano con lo sguardo (e in punta di piedi) gli altri gipigioni Comigius, Peroz e Angelina, alle 8.00 si parte... è una vera e propria marea umana!

Parto subito con la preoccupazione di non riuscire più a trovare i miei due potenziali compagni di gara (Peroz e Angelina), visto che il nostro Turbo-Antonio è, di fatto, di un'altra categoria e già dopo poche decine di metri non lo si vede più.

Faccio i primissimi km con Edo e Giorgio, salvo poi lasciarli andare perchè il loro passo (da 26km) è troppo sostenuto per me... e così rimango solo.

La giornata è gelida ma serena e fantastica.

Come previsto subito sulle prime colline c'è parecchio ghiaccio e molti quasi si fermano... me lo aspettavo, lo conoscevo e quindi me lo "gestisco" a meglio, soprattutto in discesa, dove incredibilmente riesco a superare moltissimi podisti esageratamente paurosi (che evidentemente non sono mai stati sul Resegone...). Dopo qualche altro km, voltandomi indietro su dei tornati intravedo Comigius... che poco dopo mi raggiunge. Mi dice subito che gli altri due partiti con lui sono poco dietro quindi, dopo qualche km, lo lascio andare (anche il suo passo è infatti da 26km...) e inizio una lunga "gestione" della mia corsa, senza forzare e voltandomi in continuazione nella speranza di vedere almeno Peroz (con il quale avevamo programmato di correrla insieme) ma niente da fare.

Nemmeno ai vari ristori dove faccio soste per me lunghissime, niente, Peroz non si vede.

Mi viene quindi in mente quello che mi aveva detto stamattina... cioè che non era in formissima e forse, una volta giunto al bivio, avrebbe svoltato sulla 26km... e inizia perciò a venirmi questo dubbio atroce, sino a quando mi rassegnò e impostò la mia corsa, senza spingere mai più del necessario, con un passo inferiore a quello di Peroz che così (penso io) a lungo andare mi avrebbe raggiunto.

Il freddo è davvero tanto, così come il ghiaccio ma, inaspettatamente c'è per fortuna anche parecchia neve, sempre pochi cm ma presente per lunghissimi tratti, per km e km, per me una vera favola!

Credo di non aver mai corso una gara così per tanto tempo nella neve (a parte ovviamente la corsa a piedi nudi e un Trail del monte Casto dove nevicava e per terra c'era una strato di 20cm...) e la cosa è davvero fantastica.

La corsa diventa di una bellezza unica, anche se il rovescio della medaglia è che diventa anche più pesante, con il rischio continuo di scivolare.

Nei tratti in ombra poi... a volte c'erano delle vere e proprie "lastre" dove "volavano" in molti, alcuni anche

facendosi male... soprattutto nelle discese.

Ecco quindi che complessivamente la gara diventa sempre più dura anche per questo motivo, perchè le suddette discese non potevano essere mai corse in scioltezza e tantomeno per recuperare... occorre infatti avere sempre le gambe in tensione e fare molta attenzione.

Passando le ore il sole inizia a diventare caldo e, a parte qualche tratto in cresta (della collina) molto ventoso, il clima è piacevole e la neve piano piano inizia a sciogliersi, formando dei rivoli d'acqua che però, spesso, sotto nascondono del ghiaccio, quindi... sempre pericolo di scivolare.

Come ho detto prima ho "gestito" la mia gara al meglio, camminando molte salite onde non andare in "tilt", perchè volevo terminare bene la corsa e finire senza essere troppo distrutto.

Mammano passano i km mi rendo conto che (visto che le salite e gli strappi continueranno praticamente sino all'ultimo km) non riuscirò ad abbassare il mio tempo dell'anno scorso (6h05m), quando però avevo corso in "compagnia" (Flavio e M3S) e anche senza tutto quel ghiaccio. La cosa però non mi preoccupa per niente e proseguo... gli ultimi km, come avevo previsto li corro quasi tutti abbastanza bene, anche le salite e sento che, per fortuna, non sono "al limite", cosa che mi permetterà di fare un bell'arrivo... dove mi aspetteranno sicuramente i "Nostri" (Anna in primis e Lino in secundis).

A poche decine di metri dall'arrivo (come aveva già fatto al "Chianti") Comigius mi corre incontro e mi sprona... chiedo subito di Peroz e mi dice che non è ancora arrivato, ultimo allungo ed ecco prima i "miei" amici e, subito dopo, il traguardo.

Sono 6h15m... ma va bene lo stesso... le gambe hanno retto bene, nessun dolore particolare se non i miei "soliti" tallone e sottopiede sinistro che mi dolgono un po'... però non mi lamento, anche se la pesantezza (e la durezza anche come fondo ghiacciato) del percorso mi hanno un po' "spaccato" tutte le articolazioni... Molto bello l'arrivo con gli amici (che ringrazio) che ti aspettano e acclamano... hanno aspettato e preso freddo per ore ed ore... Anna, Lino, Comigius, etc.... grazie!

Mi informano della ennesima straordinaria performance del nostro grandissimo "calabro-montano" AntonioS (4h59m) che, nonostante diverse cadute è arrivato con un tempo stratosferico.

Peroz arriverà una decina di minuti dopo di me (lui però in ottima compagnia) e Angelina poco dietro a lui.

Per finire quindi, una grande giornata, una grande "Spedizione" e una grandissima (e durissima) gara, alla quale la neve ha dato un tocco di bellezza e di classe impareggiabili; cosa che vedrete anche sulle foto che metterò nell'album fotografico che farò, forse già domani.

Ora, alla prossima "pirlata", cioè al "Brunello" e a quella ancora dopo... "Maremontana" del 2 aprile?!?!? Chi c'è?

Dai, fatevi avanti, aspetto proseliti!

*postato da Pier il 22/01/2017 21:03*

## Lino

@Montefortiana: Una cosa è certa, questa corsa è davvero bella, tutta la gente che si vede in questa giornata gelida vuol dire tanto.

Parlo della mia corsa, parto con Schembari e Koby, volevo fare almeno metà corsa con loro, però poi mi hanno detto dopo 3 km di andare visto che avevo più gamba.... andavo davvero tranquillo, forse la voglia di andare, ma dopo che 2 settimane fa ho avuto un problemino non volevo forzare.

Era dalla Maremontana che non facevo 20 km, forse le scarpe da trail non è stata una scelta azzeccata, poco meno di 2 km di sterrato.... però mi hanno salvato da 2 scivolate.

Un percorso davvero panoramico, e ogni tanto qualche foto e 2 chiamate alla mia Sissy per tranquillizzarla mi hanno fatto chiudere questa bella corsa in 2 ore e 22 minuti, il tempo non conta per me, avevo una voglia matta di godermi il paesaggio e far girare le gambe.

Pier, io rispondo presente per la Maremontana.

*postato da Lino il 23/01/2017 18:20*

## Fabio

@Montefortiana:

Innanzitutto una bella gara, conferma le mie impressioni dello scorso anno. Quest'anno faceva meno freddo ma il ghiaccio e la neve hanno reso difficoltosi diversi tratti (un paio di ruzzoloni li ho fatti anch'io), giornata fantastica dal punto di vista del meteo.

Come ha detto il Presidente ci siamo persi subito, al deposito delle borse (?), raggiungo la partenza con Comigius e Angelina ma degli altri nessuna traccia.

Parto lento, anzi lentissimo (tattica che alla fine ha pagato) non sapendo se le mie gambe avrebbero retto la distanza.

Mi spiace non aver più beccato il Presidente...

Per quanto riguarda l'organizzazione: ottima come sempre, sono riusciti a spargere sale e sabbia su diversi tratti, unica pecca secondo me i ristori che potevano essere gestiti meglio.

A presto

Peroz

*postato da FabioP il 23/01/2017 09:51*