

"Maddalena Urban Trail" 2017 – Comigius, Pier, Marcotre

Giuseppe

@MUT:

Poco più di un anno fa Pier aveva lanciato l'idea di ritornare (per lui) dopo qualche anno alla MUT, in quel di Brescia.

Tutti allora l'avevano scansato per le difficoltà del percorso: salite toste e violente, con discese ripide in single track in mezzo ai boschi, strapieni di foglie ingannatrici e rocce taglienti.

A distanza di un anno, questo gruppo Trail nel più ampio gruppo GPG, ha raggiunto livelli (quasi) "no limits". Ovviamente ognuno con il suo passo!

Quando si è lanciata in rete l'ennesima "pirlata", con sulle gambe Chianti e Valtellina nelle ultime 5 settimane, a differenza di un anno prima, si sono subito trovati dei (quasi) folli che hanno accettato una nuova sfida.

Come ormai li definisce Pier, a 2 livelli:

- gli "alieni" (46 km)
- gli "umani" (24km diventati 27km! sich!).

Location fantastica: il castello che domina Brescia. In 53 anni non ne avevo mai saputo dell'esistenza! La corsa ti fa scoprire luoghi e percorsi unici, anche senza fare centinaia di chilometri.

Percorsi fantastici: 2 salite ripide, fatte utilizzando i bastoncini (ottima scelta per un umano anziano) e discese altrettanto tecniche tra sassi, foglie umide, sentieri stretti ed in contropendenza, e spesso condite da pendenze da brivido. In un tratto mi attaccavo ai tronchi ed ai rami degli alberi per stare in piedi.

Viste sulla pianura mozzafiato, arrivando sotto i ripetitori a circa 900 m di quota, con montagna a strapiombo su tutti i paesi del bresciano.

Organizzazione: spartana! ai limiti dell'essenziale. 2 ristori in 27 chilometri! ci siamo abituati male in Toscana ed in Valtellina ;-)

Del resto la gara aveva un costo contenuto ed il piatto di minestrone con speck e formaggio, è stato più che goduto al termine di quasi 4 ore di corsa.

La gara: al terzo trail in 5 settimane, la gamba era buona, ma è stata comunque provata dalle salite, e dopo un volo in discesa al nono chilometro (la solita radice sotto le foglie), le ho fatte in modo guardingo. Sempre fondamentale non farsi male e la tecnica sopraffina dei miei amici verrà col tempo, anche se, pensando da dove sono partito, sono già ampiamente soddisfatto per quanto sono migliorato.

Compagnia: per ultima, ma è quella che ti dà una carica ad accettare certe sfide.

Gli amici che passano a prenderti alle 5.50.

La preparazione con loro.

Gli incoraggiamenti in griglia.

I primi 10 km con Pier.

L'arrivo con Pier, che appostato a 300 m dall'arrivo, mi incita!

La birra bevuta con Pier sul traguardo.

L'attesa e la festa a Marco all'arrivo.

Il pasta party tutti e 3 insieme.

Emozioni VERE e indimenticabili.

La prestazione si dimentica, la fatica anche, ma certi flashback restano scolpiti nella memoria come pietre miliari di un cammino di amicizia.

E con questa gara si conclude il mio 2017 agonistico.

Un anno unico ed indimenticabile.

Perché è stato il primo con le prove trail!

Perché è stato il primo con le maratone (ed ultra) trail!

Perché è stato l'anno della Monza Resegone! La Gara del mio anno, con emozioni incredibili per lo scopo, la memoria di Lik, per la preparazione con Pier e Flavio e per quanto rappresentava per la mia famiglia, che l'aveva vissuta in forma indiretta negli anni '80.

Perché ho incontrato dopo il primo anno nel GPG, sempre più motivazioni anche nel secondo anno.

Perché le corse passano, ma le amicizie crescono e si fortificano!

Ed allora giriamo pagina e guardiamo al 2018. Le "pirlate" (come le chiamiamo tra GBG-trailers) fioccheranno...INESORABILI!

Buon fine anno di corse a tutti!

Un abbraccio, Giuseppe

postato da Comigius il 19/11/2017 17:33

Pierangelo

@MUT:

come ha già così stupendamente raccontato Comigius (i cui post su questo Blog regalano sempre non solo delle delle perfette "immagini" delle nostre ma anche le grandi emozioni che si vivono) ieri abbiamo "finalmente" partecipato a questo straordinario (per vari motivi) Trail.

L'avevo infatti corso (da solo!!!) nell'ormai lontano 2011... e mi aveva lasciato un "segno" indelebile, sia per la bellezza che (soprattutto) per la durezza e fatica.

A quel tempo la gara "corta" era di 24km (come lo è stato sino all'anno scorso) e l'avevo chiusa (con non poche sofferenze) in 4h10m. Certo allora non avevo nè l'allenamento e nè la "gamba" attuale per i Trail... però... avevo 6 anni di meno e solo due anni prima avevo corso il Passatore in 10h7m... quindi, su strada, correvo parecchio più veloce di adesso ma, si sa, i Trail e la corsa in montagna sono decisamente "tutta un'altra cosa"!

Da allora, ogni anno, io "sponsorizzavo" questa gara tra i gipigioni ma mai nessuno mi aveva "ascoltato"... quest'anno però sì... e in parecchi... ben in 5... grazie... sono certo che non ve ne sarete pentiti!

Ebbene, quest'anno gli organizzatori hanno modificato il percorso, aggiungendo al vecchio quasi 3km e, con un colle in più da "scalare", con circa altri 200mt D+, che quest'anno sono stati in totale 1500mt su quasi 27km!

Anche la "lunga" è stata "indurita" parecchio rispetto all'anno scorso, non tanto nei km (rimasti 46 abbondanti) quando nel D+, che è stato portato a un "dichiarato" di 2700mt, facendo diversi tratti nuovi e salendo più in alto, sino a quasi 1400mt di quota. Basti pensare che il vincitore (lo stesso dell'anno scorso) ha impiegato oltre mezz'ora in più... quasi 5 ore... e questo la dice lunga su che cosa è stato il "Percorso rosso" della nuova 46km!

Partiamo da Gorgo alle 5.45, dopo aver deciso all'ultimo momento di posticipare di 15m la partenza (e meno male...), perchè alle 7.00 avevamo già posteggiato proprio sotto al castello e ritirato i pettorali... si poteva quindi partire da casa anche alle 6 (messaggio da ricordare per l'anno prossimo).

Già, perchè il freddo, reso ancor più pungente dal venticello presente (si è infatti in cima a una bella collina) era davvero poco sopportabile... tanto che a un certo punto, dopo esserci cambiati, siamo risaliti in macchina a scaldarci per diversi minuti.

Partenza spettacolare dentro al castello, enorme e (purtroppo) poco conosciuto (anch'io, come Beppe, l'ho "scoperto" solo alla mia MUT del 2011), circondato da un bel parco che ne evidenzia la maestosità delle mura sin da lontano.

Come ha raccontato Comigius, l'organizzazione è davvero spartana... pochi fronzoli (anzi, nessuno), quota iscrizione bassa (20e per la 27 e 30e per la 46), pochi ristoranti (rispettivamente 2 e 4...), pacco gara... una maglietta... e all'arrivo, invece della medaglia, una bottiglia di birra con annesso l'apri bottiglia... "griffato" però come "10a MUT"... questo però davvero bello (e utile)!

I primi 4/500mt sono in discesa, perchè si scende da stradine varie dalla collina sino alla città, si attraversa un vialone e immediatamente si imbecca una stradina pedonale in pietra... ripidissima... e subito sù... sù... sempre sù... minchia ma quanto tira!

Cerco però di corricchiarla tutta e ci riesco, anche quando si passa sui sentieri e si entra nei boschi, sempre salendo.

A un certo punto (in un passaggio che mi ricordavo bene), si esce di colpo dagli alberi e improvvisamente si apre la vista... resa ancor più stupenda dal sole... sotto di noi la città (mamma mia quanto siamo già saliti...) e sopra di noi il colle Maddalena, con un sentiero che diventa di pura montagna, pietroso, ripido e assolutamente non più corribile.

Inizia così il primo "Calvario" della giornata... cammino piegato in due facendo forza con le mani sulle ginocchia... già, perchè anche stavolta non ho voluto portare i bastoncini, come invece hanno fatto tutti gli altri gipigioni e come queste salite effettivamente rendevano molto utili.

A dire in vero io, in tanti anni di gare Trail e Sky non li ho mai usati, sia perchè in montagna non voglio avere "additivi" (preferisco usare solo le gambe e la testa) e poi perchè, nelle discese non tecniche sono parecchio d'impiccio nella corsa, con il rischio di infilzare o far cadere altri podisti.

Finalmente si arriva sotto i ripetitori del colle Maddalena (una specie di "Valcava" locale, che illuminano tutta la pianura bresciana sottostante) e inizia la prima discesa, con tratti molto tecnici, resa difficoltosa dalle molte foglie che coprivano il fondo... parecchio sconnesso e pietroso, quindi con costante rischio "storta" o, peggio ancora, caduta.

Come sempre cerco di sfruttare la mia tecnica "fa da te" accresciuta in anni e anni di corse ed escursioni, che ormai mi permette una discreta velocità ma, sempre e comunque, con la massima sicurezza, perchè la prima cosa, per me, è sempre quella di "divertirsi e non farsi male"!

Riesco così a superare diversi runners che in salita mi avevano staccato e mi rendo conto che Beppe non è più dietro a me, per cui decido di fare la mia corsa, cercando solo di "godermela" anche se rimasto da solo.

Il primo ristoro arriva solo dopo 1h40m... ma il fresco della giornata permette di gestire questa distanza temporale. Bevo solo un bicchiere di tè e via... senza problemi.

Arrivati parecchio in basso, correndo veloce ancora sul vecchio percorso, ecco la variante di quest'anno... una svolta repentina a quasi 360° su un sentiero ripidissimo che sale con una pendenza assurda, che ti obbliga di colpo quasi ad arrampicarti... e con l'addetto che ti dice simpaticamente "ora dovrete salire ancora un po'...", per cui capisco che stiamo "attaccando" la seconda salita lunga e tosta della giornata.

Si sale così ancora su sino a un bel crinale aperto e parecchio ventoso... insomma... montagna pura a due passi dalla città... proprio sotto di noi... un vero spettacolo!

E' dura e lunga... cazz... faccio fatica... mi superano in diversi (tutta gente però che potrebbe essere dei miei figli... e chiaramente della zona) ma alla fine, finalmente, si scollina.

Altra discesa tecnica con alcuni tratti davvero divertenti... dove mi attacco ai rami degli alberi... "zompettando" da una parte all'altra del sentiero (non scendo mai infatti dalla via "diretta" centrale, perchè troppo ripida, scivolosa e rischiosa), insomma, mi diverto un mondo e, con i ricordi, torno indietro negli anni... inutile raccontare chi e cosa mi veniva in mente...

Si riprende quindi il vecchio percorso, si scende su sentieri sempre più belli e larghi, che permettono anche di "spingere" e la città avvicina sempre di più... ma siamo ancora e sempre nei boschi, praticamente sino alla fine.

Riesco ancora a "spingere" e la gamba risponde bene, per cui ne approfitto, mentre trovo spesso dei podisti bloccati dai crampi!

Si arriva proprio sotto al castello, 100mt circa di marciapiede a lato del vialone trafficato, poi un sottopasso e si entra nel parco della collina... poi... tutto su bei vialetti di pietra (sempre in salita, che ho corso tutta sino all'arrivo) si entra nel castello... davvero molto bello ed emozionante!

Passato il traguardo guardo l'orologio e non mi sembra vero... 3h37m... oltre mezz'ora in meno di 6 anni fa' con quasi 3km in più... devo proprio essere andato forte... oppure (cosa più probabile)... 6 anni fa' ero davvero scarso in montagna!!!

Sono felicissimo, sia quando lo speaker dice il mio nome che quando mi piazza in mano una bottiglietta di birra (come "medaglia" virtuale), tanto che l'apro subito e me la bevo. Sto bene e decido di fare 4 passi andando ad aspettare Beppe all'entrata del castello (anche perchè lì c'era il sole e si stava un po' meglio che all'ombra all'interno).

Quando lo vedo lo incito e mi complimento con lui... non riesco però a correre insieme a lui gli ultimi metri... anche perchè ho la birra in mano... con la quale "brindo" con lui subito dopo!

Aspettiamo Marco e... altro gran brindisi a 3!

Da come mi sento ancora bene, quasi quasi mi pento di non aver fatto la 46km ma poi ci ripenso... è stato sicuramente meglio così... la "Super-Pirlata" la metto però già in programma per l'anno prossimo!

Ci cambiamo subito e pranziamo con il "buono-pasto" (parecchio spartano anche questo), dove troviamo un inaspettato quanto gradito piatto caldo... minestrone di pasta, fagioli, ceci, verdure, etc. dove poi ci mettiamo pure grana e speck a cubetti, con birra a volontà. Anche in questo particolare si vede la mano "montana" degli organizzatori... niente frivolezze e tutta "sostanza"... come piace a me... bravi, bravi, bravi!

Insomma, gran bella corsa tosta, gran bella giornata e... solita bellissima compagnia GPG!!!

Alle 14 siamo già a casa e questo dimostra la grande comodità logistica di questa gara.

Mi metto subito al PC e vado su "Wedosport" a vedere i passaggi dei nostri 3 "alieni"... grandissimi come sempre (Aleb 32° assoluto in 6h55m, MarioAlf 52° in 7h23m e AntonioS 79° in 8h27m).

Analizzando questi loro tempi mi rendo conto che ho fatto bene a non fare la 46km... perchè sarei sicuramente arrivato con il buio pesto... inoltre, anche il "tempo massimo" di 10h30m non era poi così "largo" come poteva sembrare... quindi, meglio pensarci nel 2018 con una più adeguata preparazione e senza la super-cena FIASP della sera prima che mi ha "appesantito" parecchio per la prima ora di gara.

Complimenti quindi a tutti i gipigioni che hanno accolto il mio invito-MUT e... arrivederci all'anno prossimo... tutti però rigorosamente sulla 46km!!!

postato da Pier il 20/11/2017 11:57

Marco T.

@MUT:

manca il mio commento ,il terzo della categoria "umani" cioè quelli del percorso blu più breve, leggendo i commenti di Pier e Comigius, non posso far altro che trovarmi d'accordo sul tipo di corsa e organizzazione.

Con il Valtellina Wine Trail di due settimane fa avevo deciso di chiudere i miei trail per quest'anno, ed ero già proiettato per quelli dell'anno prossimo, poi però con il passare dei giorni, mi sono lasciato convincere a fare, diciamo un ultimo "sforzo" a questo bellissima corsa, tanto non è lunga ed il dislivello accettabile, anche se il rapporto km/dislivello non lasciava intendere che era una passeggiata.

Obiettivo principale è quella di finirla stanco ma non troppo, volevo arrivare alla seconda salita abbastanza fresco da farla tutta omogenea e l'ultimo discesone bello pimpante e, perché no, magari a colmare il gap che mi sono creato tra Pier e Comigius nella prima parte.

Quindi preliminari già raccontati andiamo alla partenza, siamo tutti pronti preparo la telecamerina in testa, a detta dello speaker mancano ancora 5 minuti, quasi quasi do una stretta più decisa alle scarpe, ma neanche il tempo di pensarlo ed è partito il conto alla rovescia, ci scambiamo gli auguri tra noi gipigioni e via.

Parto tranquillo in stato di conservazione, la prima discesa invita a lasciare andare le gambe, ma mi trattengo, anche in salita o voglia di correrla per raggiungere gli altri ma freno anzi cammino, so che se mi metto a fare il matto adesso non arrivo a metà gara.

In questa corsa ho deciso di portarmi i bastoncini, li avevo usati solo una volta quest'anno in allenamento quando ero in vacanza in Liguria, ma in una gara mai, in salita aiutano molto togliendo parte dello sforzo alle gambe scaricandolo sulle braccia, ottimo, penso potrei attaccare più deciso la seconda salita.

Dopo la prima e lunga salita tra boschi e sentieri si apre un panorama fantastico sulla pianura, un sole debole e una leggera foschia a fondo valle completano il quadro, inizio ad avere un po' di sete e non so quanto manca al ristoro, nello studio del percorso mi sono concentrato sulle altimetrie e ho sottovalutato la parte dei ristori anche perché erano solo 26km e non li ritenevo fondamentali e quindi mi sono accorto che in quel momento ho fatto un primo errore.

Quasi a metà gara arrivo al primo ristoro con una sete pazzesca, mi tocca fermarmi qualche minuto per reintegrare i liquidi perdendo molto tempo, anche dopo per riprendere il ritmo c'è voluto altro tempo, la borraccia sarebbe stata una scelta azzeccata così bevevo piccoli sorsi e non arrivavo al ristoro a secco.

Riprendo a correre e tra squarci di panorami, sali scendi, boschi e sentieri arrivo alla seconda salita, sto abbastanza bene quindi decido di forzarla un po', vado bene all'inizio addirittura supero qualcuno, poi e tornata in voga la sete, e la pendenza a livello da Sky mi hanno smorzato l'entusiasmo, quelli che ho superato mi ri-supersano e arranco per l'ultimo pezzo, a metà salita c'è stato un corto falsopiano dove tirava un vento gelido, ma finalmente arrivo al secondo ristoro ed anche qui mi tocca fermarmi come ho fatto con il primo ristoro.

Inizia la discesa e torna a risplendere il sole nella mia testa, smaltito l'acido lattico accumulato in salita prendo il ritmo e scendo pimpante come volevo, di certo non riuscirò a recuperare lo svantaggio che c'è, in questo momento sono troppo forti per me, però posso limar via qualcosa, arrivo al castello dove mi aspettano festosi Pier e Comigius, dai microfoni esce il mio numero di pettorale seguito da un "CON LA GO-PRO, CON LA GO PRO" (la telecamerina che avevo in testa), e una bella medaglia, un cavatappi griffato "Maddalena Urban Trail" al collo di una bella Bionda.... di birra (cosa avevate capito?).

Tempo finale 3 ore e 51, 9 minuti sotto le 4 ore tempo che mi ero fissato di fare e ben 20minuti sotto a quello di Pier 2011 con ben 3 km in più, ma io non ho fatto il Passatore ho fatto la mezza di Lodi, tra tutto questo ne esco soddisfatto e obiettivo centrato anche se ho commesso quell'errorino della borraccia.

Organizzazione spartana ridotta al minimo che a me sinceramente è piaciuta, la zuppetta come buono pasto, che peraltro era anche buona, richiamava un contesto medievale in cui eravamo dentro ad un castello, la birra a volontà e che non siamo riusciti a finirla (era presente anche nei ristoranti), il cortile del Castello come luogo di arrivo molto bello e poco affollato.

Nelle bocciature ci metto sicuramente il presidio e la segnaletica del percorso anch'essa ridotta al minimo, era molto facile sbagliare, poi i soli due ristoranti su 4 ore di corsa un po' pochi, ma essendo una corsa trail ci possono anche stare, come esperienza per la prossima volta di certo almeno una borraccia ci vuole, ma non serve perché la prossima volta porto lo zaino per la lunga.

Purtroppo ci siamo visti solo all'inizio, ma i complimenti ai 3 alieni AleB, Mario e Antonio della lunga non glieli toglie nessuno, per il tempo, la costanza, il coraggio bravi!!!

Alla prossima...

M3S

postato da MarcoTre il 20/11/2017 19:30