

"Ultrabericus" 2017 – Pier, Comigius, Marcotre, AntonioS

Pierangelo

@ULTRABERICUS:

ieri si è svolta una gran bella "Spedizione" di gipigioni a questo stupendo e lunghissimo "Ultra-Trail" (66km con 2500D+), anche questo (a suo tempo) "scoperto" da Lik e da lui corso due volte... la seconda esattamente 5 anni fa', nello stesso giorno, il 18 marzo 2012 (chiuso in 9h43m).

Non l'ho mai detto/scritto ma uno dei motivi (se non il principale) che mi aveva fatto iscrivere a questa Ultra (che per le gare Trail è un analogo del "Passatore" per le gare su strada) era anche questa ricorrenza...

Come sapete poi, il mio problemino al tallone mi ha fatto "convertire" l'iscrizione a più miti consigli... cioè alla 22km, un bel Trail comunque che ha ricalcato in pratica i primi 12 e gli ultimi 9/10km della "Ultra". Poi, dopo averla corsa con Comigius, sono andato in macchina a seguire i "Nostri" a una passaggio verso il 45°km.

Due brevi parole sulla nostra "Mezza+1"... che dire... il tutto è iniziato con una vergogna pazzesca al ritiro del pettorale... dove mi sono dovuto recare sulla fila per la quale tante volte avevo deriso Comigius (dicendogli "Ma basta Mezze del c...") e poi, ahimè, alla tristezza nel veder partire gli "altri"... tra i quali avrei dovuto esserci anch'io...

Così mi è toccato, in un certo senso, provare una nuova esperienza (ampiamente negativa per molti versi) di correre un "Mezzo Trail"... insieme a tanti podisti (la maggioranza piuttosto giovani), che interpretavano la gara come se fosse una "Mezza" su strada...

Partenza a "chiodo"... (4m20s/km... roba che non facevo da 20 anni...), guardare il GPS ogni 100mt (mentre io mi ero pure dimenticato a casa il crono... essendomi messo per sbaglio, la mattina presto al buio, il mio orologio a lancette tipo Swatch... ovviamente senza crono!), senza nemmeno scambiarsi una parola durante la gara e, ovviamente, senza mai guardarsi la splendida natura che c'era intorno... insomma tutti concentrati e "votati" a "correre veloce" come se dovessero tutti vincere la gara (anche qualcuno di nostra conoscenza...), beh, lo "Spirito Trail" di cui tanto parlava Lik era (ed è) ben altra roba...

All'inizio ho quindi cercato, mio malgrado, di adattarmi... cercando di rimanere almeno "a vista" con il "Nirvanato" Comigius sino circa al 12°km ... poi, dopo che mi sono fermato per la solita "doverosa" pisciatina e non l'ho più visto, me la sono, non dico cazzeggiata sino all'arrivo, ma quasi.

Nonostante questo ho scoperto che con le mie 2h18m sono arrivato 1° di categoria... ma chisseneffrega... sono stato contento solo per aver comunque corso una bella gara Trail (bellissimi percorsi collinari e ottimamente organizzata) in ottica TCE, che poi stamattina ho "bissato" con una 17km a Tavazzano parecchio "tirata" (con le gambe pesantissime) in compagnia del mio fido scudiero Flavio, sotto i 5m/km di media...

Dopo al gara e un veloce piatto di pasta, io e Comigius siamo così andati in macchina lungo il percorso, verso il 48°km, in un punto dove la gara incrociava una stradina in località Ballanzana.

Abbiamo quindi visto prima sfrecciare Antonio, un vero toro calabro-alpino che, nonostante i dolori al piede e non solo, vi è passato in 5h50m, senza nemmeno fermarsi e tirando dritto in piena trans agonistica.

Dopo circa 1h30m è passato MarcoTre, anche lui decisamente messo "bene", sia fisicamente che di testa, per niente stravolto e assolutamente "convinto" di portare a casa questa "Ultra", per lui un vero record, visto che sinora non aveva mai corso gare più lunghe di 45km!

A quel punto mancava solo Peroz che, da come era in forma, ci aspettavamo passasse poco dopo Antonio invece niente... non avevamo sue notizie... eravamo in mezzo alle colline e non ci è rimasto niente altro da fare che aspettarlo.

Finalmente poi è arrivato, molto ma molto sofferente, ma non per la fatica... ma per le vesciche che gli erano venute sui talloni, che quasi gli impedivano di correre!

L'abbiamo così assistito per quel che potevamo, anche psicologicamente... dandogli della crema e facendogli sistemare meglio le scarpe (forse non le aveva strette bene e gli sfregavano nelle discese) e poi ci siamo dati appuntamento, a quel punto, direttamente all'arrivo, a Vicenza, dove ci siamo immediatamente fiondati ma...

La lunga attesa per quel suo passaggio (o meglio, la "troppa" velocità di AntonioS) ci ha impedito di "godere" dal vivo del suo arrivo trionfale, ancora con il chiaro, alle 18 in punto, in solo 8ore secche... fenomenale!!! Stavamo giusto parcheggiando quando lui ci ha scritto "sono arrivato"... davvero un grandissimo!

Siamo così subito andati da lui portandogli il borsone e accompagnandolo alle docce... poi ci siamo messi in attesa di M3S e Peroz, vedendo scorrere sotto il traguardo tutti gli atleti che arrivavano, assistendo a le più disparate scene di gioia...

Da chi faceva gli ultimi metri mano a mano con i propri bimbi, a chi urlava, a chi si emozionava facendosi il segno della croce, a chi abbracciava con chiunque...

Delle scene molto belle, già vissute molte volte in questo genere di gare, che non solo comprendevo in pieno che che mi facevano gioire per tutti loro!

Alle 20 esatte, cioè dopo 10ore di corsa è arrivato M3S, ancora molto ben messo nonostante l'ovvia fatica e, soprattutto, giustamente felice per aver vinto una sua vera e propria "sfida" con se stesso, portando a casa, con un ottimo tempo e soprattutto con una ottima tenuta fisica e mentale, una "Ultra" del genere, ripeto, la prima della sua vita, grande anche lui!

Però è arrivato esattamente un'ora dopo, stoicamente, solo grazie alla "testa", che gli ha fatto sopportare il forte fastidio e il dolore delle vesciche ai piedi.

Fisicamente stava benissimo, perchè era (ed è) in ottima forma, peccato davvero per questo spiacevole inconveniente che gli ha procurato una sofferenza di tipo assai diverso da quella prevista.

Anche Monica l'ha terminata in 12h30m, completando così il nostro "Poker-GPG", nonostante diversi problemi fisici e pochissimo allenamento, una ragazza che ha un carattere e una forza di volontà veramente oltre ogni limite!

Per finire, faccio i complimenti vivissimi a questi nostri straordinari amici gipigioni che hanno terminato una delle gare Trail più belle, lunghe e faticose!

Ringrazio anche Comigiùs per la compagnia in questa doppia veste di corsa prima e assistente poi, che ci ha comunque fatto vivere una intensissima e bellissima giornata "Trail".

Inutile dire che, per il 2018, ho già messo il "Bollino rosso" su questa stupenda "Ultra" e stavolta, giuro, se starò benino, niente al mondo me la farà perdere!

PS: scusa Lik se ho fatto solo la "Mezza+1" ma, prometto, l'anno prossimo riparerò a questo mia "colpa"!

postato da Pier il 19/03/2017 14:00

Giuseppe

@Ultrabericus: é stata ancora una volta una bellissima spedizione sia per gli amici con cui sapevo di dividerla, sia per divertirmi nella mia gara "entry level nel mondo Trail", come la definiva lo speaker, sia per dare un piccolo aiuto, a seconda di come si fosse manifestato necessario ai nostri 3 guerrieri dell'Ultra.

In primis ringrazio però Pier per averne lanciato l'idea, riprendendo le "corse del Lik", per la cura che ci mette sempre nell'organizzare e ridurre al minimo ogni inconveniente, così che si possa arrivare tranquilli nel box di partenza e gustarsi la propria corsa.

Pier ha già raccontato tutto con dovizia di dettaglio ed allora vi racconto le mie emozioni.

Ore 6 di un Sabato mattina: trovarsi insieme con uno scopo comune con la gioia di vivere un cammino breve o lungo, ma comunque arricchente per la nostra vita. É già ineguagliabile.

Ore 8: ritiro pettorali e tutti immersi con quasi altre 2.000 persone. Alcuni di noi incrociano volti di precedenti battaglie. That's runner's World.

Ore 9.30: ci si porta nella piazza della Torre, per la partenza, le foto, gli abbracci, i "non mollare" e quelli della Ultra entrano in the box.

Ore 10: Io e Pier dal fondo della piazza, dopo countdown e sparo, li vediamo sfilare.

Ore 10.30: é il momento del nostro via. L'adrenalina che sale. La gente vicentina che ti applaude nei primi metri e poi poco dopo un chilometro si inizia a salire.

Non so se non é lo spirito giusto, ma una gara di due ore o poco più in mezzo alla natura, é anche bello provare

a correrla velocemente. Ti assicuro che ho gustato ogni metro che ho fatto.

Sapevo di avere in 22 km 6 salite e 6 discese. Volevo correre veloce la prima parte e tenere nella seconda. Sono riuscito a farlo e ne sono contento.

Il Garmin non l'ho guardato se non per un ragguglio sui km, ma ormai di quelli ne parlano le gambe.

Certo correre a fianco di due ragazzi, classe '84 e '94, non é stato semplice, ma ci ho provato ed alla fine mi hanno staccato di 10 secondi. Il vecchietto del '64 si é difeso ancora bene.

Percorso bellissimo perché il terreno é stato diverso sempre, dal prato, all'asfalto, al single track, alla terra battuta, ai sassi, con discese tecniche e con pendenze importanti. Divertimento puro!

Ore 12.30-13: io e Pier ci ritroviamo all'arrivo. Il capo appena arriva mi sgrida e mi da del tapascione (cosa ho fatto?): 2 macchie rosse sulla maglia bianca. Capezzoli sanguinanti anche se coperti di vaselina ed effetto "ho dato il sangue" assicurato.

Un paio di birre, un cambio veloce di maglia (era il premio ai Finishers) e via a lavarci e la pasta party!

Ore 14.15: andiamo in macchina in collina, é il momento di capire come procede la corsa degli Ultra

Ore 14.45: ci siamo! Discesa in mezzo al bosco. 48 km. Non ci resta che aspettare per... DUE ORE E MEZZA! Un "vai" ed un "forza" per tutti quelli che passano. Chissà magari un giorno passerò anche io da lì, al 48esimo chilometro.

Passa Antonio, come stai? Mi fa male la gamba, ma va bene. Lo incitiamo ma lui con passo veloce é già lontano.

Dopo un'ora ed un po' arriva Marco, stanco ma lucidissimo e determinatissimo. Occhi da tigre che non gli avevo mai visto. Corriamo alla macchina sul ciglio della strada, si cambia, si disseta e riparte. Veramente orgoglioso di te!

Dopo mezz'ora con io e Pier sempre più preoccupati, arriva Peroz. Ce lo aspettavamo prima di Marco. Cosa succede? Ho male ai piedi due grosse vesciche. Di corsa alla macchina un po' di vaselina, stringi bene le scarpe e... Cosa vuoi fare? Non mollo vado avanti! Stoico, ti aspettiamo all'arrivo.

Ore 17.45: torniamo verso Vicenza. Siamo lì dopo mezz'ora.

Ore 18: arriva come un fulmine Antonio. iniziava la partita della sua Inter e non voleva perdersela.

Ore 20: arriva Marco e siamo tutti lì ad attenderlo. Lo aspetto a 400 metri dal traguardo, corro alcuni metri insieme, lo riprendo col telefono e via a festeggiarlo.

Ore 21: in fondo al rettilineo compare la sagoma del Peroz. Dolorante. Taglia il traguardo e gli tolgo subito le scarpe. Acqua per rinfrescargli i piedi, una birra e poi ci rendiamo conto che é fatta!! Anche per il Peroz. La fatica passa, la soddisfazione si ingigantisce. Tutti lavati e dopo che anche gli ultimi si sono rifocillati si riparte, stanchi, ma felici.

É stato fantastico condividere anche solo questi momenti con voi Ultra, anche guardandovi, imparo e spero un giorno di diventare come voi! Anche se a dirla tutta, sono felicissimo della strada in pianura ed in montagna, già condivisa con tutti voi.

Grazie a tutti i Gipigioni Trail!

Alla prossima fra tre settimane sui colli Euganei, Giuseppe

postato da Comigius il 19/03/2017 18:04

Marco T.

Ultrabericus:

Innanzitutto desidero ringraziare Comigius per la disponibilità che ci ha dato nella giornata di sabato, accompagnandoci e portandoci indietro, e anche Pier , che insieme a Comigius ci hanno dato assistenza per tutta la gara, dandoci anche una ulteriore tranquillità mentale nell'affrontare le difficoltà della corsa.

Personalmente mi avete aiutato molto, correre con la consapevolezza che puoi mollare in qualsiasi momento, mi ha dato quella fondamentale tranquillità che mi ha permesso di arrivare fino alla fine, e, se l'ho finita, è anche merito vostro, da solo sarebbe stata un altro paio di maniche.

La gara è partita qualche giorno prima con l'ansia di non farcela, di scoppiare dopo 20/25 chilometri, d'altronde di lunghi non ne avevo fatti tanti, al massimo ero arrivato a 30k, ho fatto qualche classica doppietta che mi hanno dato qualche iniezione di fiducia, poi purtroppo si sono aggiunte un paio di settimane di stop per influenza, ed altro punto negativo era il fatto che gli allenamenti a Montevicchio li finivo tutti al limite delle mie forze.

Il quadro psicologico non è dei migliori, le uniche cose che posso fare è stare tranquillo, camminare assolutamente tutte le salite, azzeccare l'alimentazione prima e durante, darsi un stima di tempo piuttosto largo tipo 10ore dovrebbero essere sufficienti.

Ragazzi, non so come ma ho azzeccato tutto, pure il tempo finale, anzi 1 minuto meno 9:59 real time, sono stato bene per quasi tutta la gara un po' di indolenzimenti negli ultimi 10k, una buona gestione di tutte le risorse, quando si sale si cammina quando si scende si corre, subito dall'inizio, al 48k quando ho raggiunto i nostri angeli custodi ero in perfette condizioni, mi son cambiato mettendomi una maglia termica perché da lì a poco il sole sarebbe tramontato e iniziava a fare un po' freddo, a quel punto avevo superato anche la parte di gara più dura e cosa più importante è che avevo capito che sarei riuscito a finirla.

Tornando alla partenza, dopo le varie foto di rito, siamo partiti dal fondo, Antonio essendo di altra categoria l'abbiamo perso subito di fatti poi lui l'ha finita col chiaro, io e Fabio abbiamo fatto un paio di chilometri insieme e purtroppo ci siamo persi subito, non sapevo più se era davanti ho dietro di me ed ahimè ho continuato da solo, essendo io il più scarso dei tre ero assolutamente convinto che fosse avanti.

Intorno al 41esimo chilometro mi arriva un whatsapp da Pier, con scritto "Antonio al 42esimo 5h50m" impossibile mi dico qualcosa non torna, come faccio ad essere a solo 1 chilometro da Antonio, forse il male al piede che aveva lo ha rallentato e non sta forzando. Poi tutto torna i chilometri passano 42-43-44 fino al 48esimo dove ho incrociato Pier e Comigius dopo 1h30 da Antonio, chiedo anche informazioni di Fabio ma lui non è ancora passato.

Continuo la corsa ancora 4 piccole salite, ed è fatta il sole ormai è tramontato faccio gli ultimi 10 chilometri alternando camminata e corsa anche nelle zone pianeggianti, metto la lampada frontale, manca poco ,le forze mi stanno abbandonando, ma non mollo. Arrivo a Vicenza dove ad aspettarmi ci sono Comigius Pier ed Antonio, nonché una piazza straordinaria, è fatta ho corso per 66k 2500mt di dislivello in 9:59.00 minuti.

E' stata una giornata da incorniciare, tutto a funzionato alla perfezione, il vostro supporto prima, durante e dopo la gara, l'organizzazione della corsa, i luoghi che abbiamo visto sui Berici, la compagnia che si è creata per l'occasione.

Una nota sul percorso, quasi tutto sterrato e single track, molto duro per la sua lunghezza, ma anche molto percorribile, le salite avevano poca pendenza ed erano quasi tutte corte, riuscivi a recuperare bene le forze tra l'una e l'altra la difficoltà stava proprio nei suoi 66km.

Grazie a Tutti
e alla prossima.....

M3S

postato da MarcoTre il 19/03/2017 19:01

Antonio

@Ultrabericus:

E' andata anche questa!

Corsa organizzata molto bene, del resto accoglie circa 2000 persone e non per far vivere una bella giornata al popolo dei trail non si può sbagliare ed in Veneto i trail, corti o lunghi che siano, trovano davvero i terreni giusti per esaltare la corsa in natura nella sua espressione più popolare e meno estrema.

Asfalto solo il necessario per passare da una carrareccia all'altra o per piccoli tratti necessari per trovare la giusta via... ma niente di più! Escludendo dunque il bitume, il terreno della UB è molto vario: carrarecce, strade bianche, prato, sentieri ampi ma anche molti single track che soprattutto in alcuni punti ti impongono di adeguare il passo a quello dei tuoi compagni di avventura.

Il paesaggio è molto simile a quello della Montefortiana, anche due mesi di differenza danno un po' più di colore alla vegetazione che si attraversa e dalle parti del Soave si attraversano più vigne.

Ristori molto ricchi, e sempre ben forniti; ce ne erano 5 tra partenza e arrivo.

Per noi della lunga hanno rappresentato degli irrinunciabili mini traguardi a cui puntare senza esitazione. Ci si ripete in testa quel mantra che ti dà la forza di arrivare sempre al prossimo compreso quello finale!

La mia corsa... partito con dolore, arrivato con dolore! Senza strafare perché so che se c'è il dolore vuol dire che si è accesa una spia, e il dolore merita rispetto.

E dunque mi sono messo a giocare con la previsione di Pier ripetendomi: vediamo di arrivare solo qualche minuto prima delle 8 ore previste. Peccato che facevo i conti su 65k... erano 66 ed ho fatto centrare la previsione al Presidente.

All'arrivo non ho visto la coppia "della mezza+1" ed ho pensato che forse si erano attardati con Marco e Fabio... ma nel giro di qualche secondo eravamo di nuovo in contatto.

Doccia e pasta e via ad aspettare gli altri per fermare il momento in cui la sofferenza si trasforma in soddisfazione... ce l'abbiamo fatta tutti!

E ce l'hanno fatta anche Pier e Giuseppe a starci vicini tutto il giorno. E' stato importante sin dalle 5,45 del mattino sapere che ci sarebbero state due persone che con spirito di gruppo ci avrebbero dato una mano per tutta la giornata, dalla partenza fino all'arrivo.

Grandi quanto noi che abbiamo corso, impagabili per i valori che sanno dimostrare! Alla prossima! ...sperando che tra questa e la prossima sempre in Veneto si spengano le spie.

p.s. Ohhh Lik... ho fatto l'Ultrabericus...

Lik: GIA' FATTA, GIA' FATTA !

postato da AntonioS il 19/03/2017 19:55