

“Ultra-Trail Lago d’Orta” 23/10/2017 – MarioAlf, AntonioS

Mario

@UTLO:

Prima esperienza su una gara sopra i 40 Km.

A parte la caduta inciampando su un sasso che mi ha provocato delle abrasioni sul viso e un buco sotto il gomito sx avvenuta prima del primo ristoro.

Grazie al supporto morale del mitico Calabro alpino ho deciso di continuare la gara , se fossi stato solo mi sarei ritirato.

Per quanto riguarda il percorso impegnativo soprattutto i primi 20 km di salita.

Comunque percorso affascinante come tutte queste gare che affrontiamo.

Come prima esperienza su una gara lunga ho cercato di non ammazzarmi subito nei primi Km non sapendo come potesse reagire il mio fisico.

Anche perché in questo tipo di gare è bello condividere le emozioni fatiche ecc. con i compagni di viaggio mitico calabro, infatti fino al 40° abbiamo corso insieme.

Direi che come prima esperienza soddisfatto e finita anche bene, a parte la caduta finita con medicazione al pronto soccorso della gara e il giorno dopo al pronto soccorso per antitetanica, speriamo che la ferita del gomito si sistemi in fretta.

Secondo il mio punto di vista gara organizzata bene, percorsi segnalati perfettamente e ristori ottimi.

Uu grazie a Antonio e ad ANGELINA.

Angelina una specialista di queste gare , pur soffrendo arriva sempre in fondo.

postato da Mario alf. il 23/10/2017 13:43

Antonio

@UTLO 58 K – 3.200 d+

Si parte in 3 alle 6.00 di mattina da Brugherio dove con Mario siamo andati a prendere la specialista delle ultra Angelina, la quale se non si tratta di almeno 12-13 ore da fare tra i sentieri non si fa venire nemmeno la voglia!!!

Dai tempi degli anni scorsi su questa gara avevo già stimato che pur partendo alle 9.00 stavolta avrei usato la frontale... e così è stato!

I 3200 d+ si sentono tutti, soprattutto i primi 2100 (circa), sparati nei primi 23 k durante le ascese a Quarna Sopra, il Monte Mazzoccone, il Monte Croce e il Monte Novesso.

Il restante d+ è quello che può darti il colpo definitivo negli altri 2 o 4 strappi intervallati, anche lunghi anche un paio di km, prima dei 3km finali sul lungolago nel finale.

Salite toste tra sentieri irti e strade in pietra, scivolosa perché c'è umidità (un passo su e due giù se non stai attento).

Le discese... alcune da stare attenti, anche perché in diversi tratti si corre a distanza ravvicinata con gli altri... e tenere i propri ritmi in discesa non è per nulla scontato... soprattutto nei lunghi tratti di single track.

Quando la discesa è più dolce, meglio scendere cercando di rilassare le gambe... la giornata è lunga per noi umani!

Questo sintetizzando da un punto di vista, definiamolo, tecnico del percorso...

Aggiungiamoci che certamente le mie gambe non hanno incontrato la giornata migliore; non mi sento a posto muscolarmente e i crampi dopo circa 20 k in salita si cominciano a far sentire nell'interno coscia.

Penso... "sarà che non sono abituato ad usare i bastoncini? Ma va... oggi è così!" ...e la settimana balorda tra poco riposo e cattiva alimentazione sul mio fisico si fa sentire tutta!

Poi come sempre in discesa la storta, lieve, ma nel movimento brusco della distorsione arrivano anche i crampi... e allora si entra in "modalità testa" per resistere e godersela ugualmente!

Nel frattempo in discesa sul Monte Mazzoccone (dopo circa 12k) ho già visto la faccia spaventata di Mario dopo una caduta... cazzo! basta davvero poco, banalmente, solo inciampando tra le foglie abilissime a nascondere spuntoni di pietre messe lì apposta per farti volare faccia in avanti!

Un attimo di rassicurazione e conforto... e si riparte per arrivare alla fine di questa avventura che spero possa essere il primo passo verso... nuovi orizzonti!

Mario, nonostante lo spavento della caduta, alla fine ci è arrivato benissimo... ha una gamba in salita da fare invidia e nelle parti corribili è sempre il solito top.

Mi ha fatto da punto di riferimento fino al 40k, poi l'ho visto allungare con una bionda prima della salita per Grassona e da lì non si è più fatto prendere...

E' un grande!

... io mi son goduto molti momenti di corsa in solitudine o al buio con la frontale, ad ascoltare solo i passi sul sentiero!

All'arrivo oltre a Mario medicato c'è anche Antonio Immediata ad aspettarci (forza Antonio ti aspettiamo per le prossime imprese)...

...Angelina chiude la gara ottimamente confermando una tempra non comune.

Brava!

Cazzo... riesco anche a farmi la doccia senza cascare a terra per le gambe indurite. Mi sento orgoglioso per questo, è stata un'impresa più reggere sotto la doccia per lavarmi che arrivare al traguardo con le gambe dure!

E' andata così... ed è stato comunque un successo!

Organizzazione della gara.

Per mettere in pista una gara di livello internazionale, come ormai può essere definita la UTLO, l'organizzazione deve da una parte essere impeccabile e dall'altra cercare sempre anno dopo anno nuovi spunti per migliorarsi....

E direi proprio che ci sono riusciti, sentendo anche altri che c'erano anche nelle scorse edizioni.

Ristori... no! Ristoranti!

Unica cosa il deposito borse "incustodito" nelle palestre dormitorio... mah? è proprio vero che nelle tapasciate succede di tutto, mentre in queste corse sembra di avere a che fare con "un mondo a parte... un mondo altrove"!

E per questo vale la pena insistere e cercarsi nuovi orizzonti!

Alla prossima

...forse!

AS

postato da AntonioS il 24/10/2017 12:39