

“Valtellina Wine Trail” 2017 – Gipigioni vari

Giuseppe

@VWT:

Il Valtellina speravo già di correrlo lo scorso anno, ovviamente allora ambivo alla 21K, ma le iscrizioni, anche se la gara è relativamente nuova (questo anno era la 5a edizione), vanno a ruba già molti mesi prima.

Per i folli trail-runner del GPG è ormai un "must" e questo è già una garanzia sulla qualità della gara che ti puoi attendere e del clima che prima e dopo sarà vissuto.

Ma VIVERLA è sempre molto più di quello che ti puoi immaginare!

Impossibile descrivere una giornata trascorsa insieme da 12 Gipigioni e 6 ore di corsa.

Per questo vorrei condividere solo delle piccole perle di un Sabato speciale.

Sondrio ci accoglie all'alba e nelle strade deserte passiamo dalla zona dell'arrivo. Il primo pensiero: aspettami che fra qualche ora DEVO arrivare e godermi la folla, lo speaker e la medaglia.

Biglietto del treno, un caffè e si va alla stazione.

Si parte verso Tirano, dove ci aspetta il via alle 10.

Ci cambiamo, foto di rito e tutti in griglia.

Partiamo velocemente per scaricare la tensione dell'attesa nei primi 3 km, prima di iniziare la prima delle innumerevoli salite a gradoni che si susseguiranno fino alla fine.

Nei primi 12 km affrontiamo le bellissime salite nei vigneti, passaggi nei masi e piccoli borghi medioevali, ma soprattutto i caratteristici passaggi all'interno dalle cantine: fantastici!

Comico il mio primo ristoro, appena fuori da una cantina. Occhiata rapida alle bevande presenti. Decido al volo: andiamo con i sali, ho già sudato molto.

Trangugio tutto di un fiato un bicchiere. Bruciore allo stomaco? dopo qualche secondo, sapore di vino in bocca! Ma cosa ho bevuto? Non erano sali, ma VINO BIANCO!

Ci rido sopra e faccio "allegrementemente" l'ennesima salita a gradoni che si snoda subito dopo.

Passiamo da altri piccoli borghi e già da lontano si sentono delle voci ed urla di bambini. E poi lungo le mulattiere, eccoli, sono decine, su ambo i lati delle stradine, tutti pronti a darti "cinque" e ad incitarti! Che carica, che bellezza!

E' una gara lunga, lunghissima, bisogna viverla tutta, non pensando "a quanto manca alla fine", ma bisogna gustarla passo dopo passo.

Dopo i primi 12 km, le prime violente salite si fanno sentire sulle gambe. Si cambia tattica: camminiamo velocemente le salite e corriamo sui falsopiani e nelle discese.

A metà gara inizia a farsi sentire l'infiammazione alla bandelletta, occorre prendere un antinfiammatorio come Flavio dixit, come al Chianti, che subito fa il suo effetto.

La corsa riprende più fluida e la temperatura intorno ai 10 gradi, evita la crisi di liquidi del Chianti.

Affianco due corridori ed iniziamo un pò a conoscerci.

Ermanno, 61 anni, di Cantù al 15esimo trail dell'anno: mi ricorda un suo coetaneo? Alle spalle 31 Monza Resegone.

Monica, una bella ragazza rumena, che vive in Svizzera. Con qualche battuta i chilometri passano più leggeri.

Allungo da loro in una discesa.

Avanti così! e poco dopo, al 32esimo dopo una discesa violenta rivedo, inaspettatamente, la maglia di Pier. Corriamo assieme per 3-4 km, finché lui alla prima salita si allontana da me, mentre io continuo a camminarla con prudenza.

A quel punto, verso il 35esimo incrocio un altro runner, ci presentiamo e scopro che è il presidente del gruppo podistico di Lissone. Mi racconta i suoi trascorsi di marciatore a livello nazionale e le tante gare fatte in oltre 30 anni di corsa. Lui è al cazzeggio, io un pò meno.

Verso il 38esimo da dietro sentiamo tanto tifo, che c'è per tutti e lungo tutta la corsa, più intenso "Anna! Anna! forza Anna!".

Poco dietro a noi ecco una bella ragazza. E' di Sondrio, gioca in casa. Con loro due tra un allungo e l'altro arriveremo fino alla piazza centrale di Sondrio.

La discesa verso la piazza è emozionante. Noi due che incitiamo Anna a tenere e a spingere.

La lasciamo passare avanti negli ultimi metri e piombiamo sul palco saltando tutti e 3 insieme.

Ci attende l'esplosione di gioia ed un bimbo che mette a tutti e 3 al collo la medaglia in pietra dipinta a mano dai bimbi!

Gran bella scoperta, come alla Monza Resegone: correre gli ultimi chilometri, in compagnia, è la droga più efficace che uno possa assumere dopo 5 ore di

corsa.

Poi mi giro ed oltre alle transenne, sono tutti lì i Gipigioni arrivati, pronti a complimentarsi e a festeggiarti: grandissimi!

Ora che la grande gioia è passata, mi accorgo che alla mia quinta (5 su 5, grande soddisfazione e grande tenacia, come disse Antonio I) Maratona o Ultra-Maratona di questo primo anno di "pirlate", portata a termine l'ho conclusa in spinta e non stravolto.
Sono doppiamente contento!

Segue il meritato pasta-party con pizzoccheri e bresaola, prima del rientro a casa, dedicato a discutere tra le altre cose della prossima "pirlata".

Ed allora...alla prossima... dal castello di Brescia?

Giuseppe

postato da Comigius il 05/11/2017 16:21

Pierangelo

@VWT (Valtellina Wine Trail):

Sono contento che Comigius mi abbia anticipato, descrivendo perfettamente tante "qualità" di questo splendido Trail, che ho corso ieri per la terza volta consecutiva, sempre con una straordinaria e sempre più numerosa compagnia-GPG, che ieri è stata di 12 amici, tutti sulla 42km che, se non fosse stato per altri soci infortunati o fuori forma che vi hanno rinunciato, probabilmente avremmo potuto essere quasi una ventina!

Questo sta a dimostrare il crescente e direi inarrestabile "amore" che i gipigioni dimostrano per le corse nella natura e in montagna, insomma per quelle "off-road" che (come dice il nostro grande Calabro-Montano AntonioS)... "non hanno bitume sotto le scarpe"!

Di questa cosa ne vado ovviamente superorgoglioso e sono certo che, come me, lo saranno Tich e Lik... i veri "Pionieri" dei Trail nel GPG, che non finirò mai di ringraziare per avermi, un giorno, tanti anni fa', lungo il "DOL" in val Imagna, iniettato quel "Morbo" della corsa in montagna che oggi si è ormai diffuso tra noi a macchia d'olio, "infettando" in modo così salutare, tanti amici gipigioni. Scusate la lungaggine... ma ci tengo a sottolineare ed enfatizzare questa cosa... perchè 12 soci che corrono la 42km del "VWT", per me, anche come presidente, è davvero "tantissima roba"!!!

Non sto a ripetere i dettagli dei percorsi così già brillantemente descritti dal "nostro" Gius, ai quali aggiungo solo che tutta la corsa si è snodata, da Tirano a Sondrio, su e giù per il versante nord della Valtellina, quello "assolato" su quale si trovano tutti i vigneti dei loro vari famosissimi vini rossi (Sassella, Grumello, Inferno, etc.), tutti da vitigni a "base-Nebbiolo", abbastanza simili ma che si differenziano per la zona collinare in cui sorgono nei vari tratti della stessa valle.

Percorso quindi bellissimo e impegnativo, tante salite, strappi, gradini e gradoni e anche discese a picco, che a lungo andare "spaccano" le gambe, tanto che molti podisti nel finale si "inchiodavano" per i crampi.

Tra le tante bellezze della corsa, organizzata in modo impeccabile (sin dal parcheggio sotto alla piazza dell'arrivo) con un pacco-gara stratosferico (oltre a una bellissima medaglia in pietra "ollare" decorata a mano dai bambini di una scuola locale, maglietta tecnica, vino, formaggio, yogurt, miele, etc.) la "chicca" è stata a Villa di Tirano, un piccolo borgo incastonato a mezzacosta, dove decine e decine di bambini hanno accolto festosamente tutti i podisti, dando il "5" a tutti tra due ali incitanti e gioiose, che credo a molti abbia fatto accapponare la pelle.

Dopo esserci passato ho detto a Koby che era con me "tutto come a Milano"... e lui mi ha subito confermato l'emozione vissuta in quello straordinario "passaggio".

Veniamo alla corsa... come sapete eravamo tecnicamente suddivisi in due blocchi... gli "alieni" (AleB, MarioAlf e AntonioS ai quali ieri si è unito anche il simpaticissimo SteMark), che hanno fatto tutti prestazioni stratosferiche sotto le 5ore (AleB addirittura h838m!) e gli "Umani" (tutti gli altri, me compreso) che si sono tutti ottimamente comportati.

Io alla terza partecipazione consecutiva, mi sono migliorato ancora (di 7m), chiudendo in 5h52m e soprattutto 9° di categoria, centrando così l'obiettivo di entrare nei primi 10.

Occorre dire che quest'anno la gara (come confermato anche dagli stessi organizzatori) è stata allungata di quasi 2km e neppure i quasi 44km delle varie misurazioni GPS rendono giustizia alla reale distanza perchè, oltre alle solite (e ben note) problematiche tecniche misurative (su salita/discesa/ tortuosità/etc.) credo che i molti passaggi nelle cantine (sottoterra dove sicuramente il GPG non "prendevo") siano stati "tagliati" nella suddetta misurazione... quindi vi lascio immaginare quella che può essere stata la reale lunghezza del percorso.

Anche il dislivello positivo (di oltre 1800mt) è stato superiore ai 1730mt dichiarato sul percorso dell'anno precedente (che era lungo ufficialmente 42,2km).

Ieri stavo bene, anche se temevo un po' la mancanza del consueto massaggio "pre-gara" del nostro "grande Grandi", invece è andato tutto lo stesso molto

bene, anche se non stato "penalizzato" da ben 5 urgenti "plin-plin-stop" assolutamente inevitabili...

Sono partito forte, rimanendo parecchio con Koby e Lele poi, quando loro si sono giustamente "involati", non ho cercato di rimanere con loro e ho corso così molto tempo da solo.

Vedendo poi il mio passaggio al cancello di Chiuro (al 26°km) molto più veloce rispetto all'anno scorso e temendo quindi di "saltare" ho poi ripreso fiato, camminando tutta la lunghissima, interminabile salita (di 4km circa) che vi era subito dopo, sulle colline del vino "Inferno".

Anche successivamente, sentendo comunque un po' di stanchezza nelle gambe, me la sono presa comoda, cercando di gestirmi e godermi i paesaggi e la tanta gente che incitava lungo il percorso.

A un certo punto... mi sento toccare il "back"... e mi trovo a fianco, a sorpresa, un assatanato Comigius, euforico e quasi esaltato, con gli occhi spiritati... tanto che per prima cosa gli dico "ma cosa ti sei fumato"?

Vista la sua recente sofferenza al Chianti, sinceramente non me lo aspettavo, anche perchè, ogni tanto, quando il percorso lo consentiva, mi voltavo per vedere se c'era qualche gipigione dietro a me e non vedevo nessuno... mi aspettavo infatti Marcotres e Peroz, immaginando che AndreaB avesse corso con Szilvia... invece... era proprio lui!

Evidentemente la temperatura fresca, il "fieno" del Chianti ma soprattutto la "testa giusta" lo hanno decisamente aiutato a uscire "alla grande" da una situazione psicofisica nelle ultime settimane un po' precaria, bravo Comigius!

Dopo aver corso un po' insieme, non appena sono riprese le salite, ho sentito che le gambe rispondevano meglio (il lungo "cazzeggio" che avevo fatto aveva dato i suoi frutti) e quindi ho cercato di spingere, anche nelle successive discese, dove sui sentieri tecnici mi sono divertito davvero un sacco.

La gamba sembrava girare sempre meglio, senza alcun dolore di sorta (cosa per me molto rara...) e quindi ne ho approfittato, tirando a chiodo sino al traguardo, anche perchè mi sono reso conto dell'allungamento del percorso (che mi veniva confermato anche da altri podisti) e quindi non volevo impiegare un tempo superiore all'anno scorso e alle 6ore.

Chiudo così in 5h52m, all'arrivo sto ancora bene e sono quasi sorpreso, penso anche che forse, se non mi fossi "risparmiato" così a lungo avrei potuto impiegare molto meno ma... chisseneffrega... me la sono proprio "goduta" e questo è quello che conta!

Poi il "terzo-tempo"... straordinario anche quello, con pizzoccheri (davvero squisiti), bresaola e, soprattutto, il "rosso" valtellinese a volontà... con la squisita grappa di Koby per brindare ai suoi primi 1000km di GPG (gliene auguro tanti ma

tanti altri!), tanto non dovevo guidare...

Ringrazio tutti i compagni di "Spedizione", tutti gli altri amici che non hanno potuto venire e tutti quelli che ci hanno "seguito" (via chat/cell.) durante tutta la giornata.

Alla prossima!

PS: la mia 12a "Pirlata" del 2017 (una al mese da gennaio) sarà sicuramente la "UltraBericusWinter" del 10/12... ma forse verrà preceduta da dell'altro che stiamo valutando... il 19/11 dal castello Cidneo di Brescia... che si chiama MUT?!?!?!?

postato da Pier il 05/11/2017 18:04

Stefano

Una giornata da manuale della felicità per chi ama correre.

VWT una gara che avevo adocchiato già alle prime armi, un trail lungo, medio- veloce da correre o almeno correre il più possibile. Che non ti porta in quota e che non ti fa fare dislivelli negativi esagerati da spaccarti le gambe. Un trail che ti inamori solo vedendo la pagina internet, il fascino delle cantine, del vino e di una terra che sento un po' mia anche se alla lontana. Queste le premesse per voler fare il VWT.

Ma in questa mia prima esperienza del VWT, c'era qualcosa di più, c'eravate voi a condire il tutto con simpatia, allegria e voglia di stare insieme.

Insomma un mix che si annunciava un successo infatti così è stato. Tutto perfetto ma con un team così non avevo dubbi... Mi sono completamente abbandonato alla vostra esperienza.

Lascio stare tutta la parte logistica e di descrizione trail già spiegata che condivido pienamente. Parlo della mia esperienza in corsa. Linea di partenza, pochi secondi al via, sono gasato, si parte cerco di stare un po' davanti per arrivare al muro di gradoni con meno traffico possibile, sono vestito leggero ma dopo la prima scalinata tolgo anche la canotta intima e rimango con canotta GPG faceva già caldo. Il mio obiettivo era di arrivare bene al ristoro del 18km conoscendo le mie buone doti in salita e pessime in discesa.

Lascio correre via Ale e Mario che al primo km mi superano poi riprendo

Mario e successivamente Ale al 10k. Sto davanti per quasi tutta la salita ma dopo Ale mi riprende e va via. Arrivo bene al ristoro del 18 dove mangio, bevo, faccio plin-plin e mi cambio la maglia, iniziavo a sentire freschino.

Riparto dopo poco arriva Mario facciamo qualche km insieme, si mette davanti e lo tengo a 50mt per parecchio tempo ma alle prime discese toste lo perdo... continuo il mio trail la fatica inizia a sentirsi e comincio a chiacchierare con la gente che mi sorpassa in discesa e io risorpasso in salita così per gli ultimi 10km. Inizio a capire che manca poco e che non posso farmi battere da chi mi superava in discesa, stringo i denti e comincio a dare tutto quello che avevo.

Due km all'arrivo sfida a tre tra due locali che venivano acclamati ogni volta che c'era un gruppetto di gente. E io solo con la mia fatica (faccina che piange) non demordo e vado avanti... si arriva quasi a Sondrio scalinata che faccio a due a due... attacco del pugile locale (si ormai sapevo tutto) mi supera, mi sale l'embolo e lo semino facendo l'ultimo km a 5 al min.

VWT finito soddisfatto a pieno e festa sotto il tendone tra vino, grappa pizzoccheri e soprattutto la vostra fantastica compagnia.

postato da Stemark il 05/11/2017 19:09

Gabriele

Non posso che confermare le qualità del VWT per cui Giuseppe e Pier hanno già usato tutte le parole del dizionario. L'immagine dei bambini lungo tutta la salita pronti a incitarti e a darti il cinque rimane uno dei ricordi più belli di tutte le corse che ho fatto.

Per quanto riguarda la mia gara sono partito con la voglia di mettere a tacere qualche "fantasma" che avevo in testa. Tra lutti in famiglia, gare sospese e crolli fisici era da Marzo che non riuscivo a godermi fino in fondo una maratona. Per fortuna avevo visto da vicino tante belle prestazioni dei miei compagni gipigioni, dalla Monza Resegone di Pier, Flavio e Giuseppe alla prima 42 km a razzo di Marta al Chianti, che mi hanno sempre trasmesso la voglia di continuare nonostante qualche difficoltà.

Inizialmente non ho avuto delle belle sensazioni, le gambe sembravano non girare e dopo la prima scalinata ero già molto indietro rispetto agli altri gipigioni. Poi pian piano ho preso il mio passo e ho iniziato a carburare.

La corsa risultava più fluida e le continue salite e discese (talvolta veramente bastarde!) erano un vero divertimento.

Dopo aver raggiunto Comigius e Pier mi sono affiancato a Kobi e abbiamo fatto un lungo tratto di corsa assieme.

Ammiro molto la pazienza con cui si si ferma ad ogni ristoro e sfodera il suo immancabile bicchiere portatile per non sprecare ulteriore plastica; al punto che ho pensato di fotografarlo insieme al suo fedele compagno di mille avventure.

La corsa va avanti e io mi sento sempre meglio, così raggiunto il trentesimo km decido di aumentare il passo preso dall'entusiasmo. E' una liberazione e forse esagero un pò, perché al Valtellina le salite sono bastarde fino all'ultimo, ma ormai sono preso dalla voglia di arrivare fino alla fine e tiro fuori tutte le energie rimaste. L'arrivo è bellissimo, tante mani da battere e una medaglia dipinta dai bambini delle elementari da tenere con soddisfazione.

Gli ultimi ricordi riguardano pizzoccheri, bottiglie di vino, il piacere di essere in questo bel gruppo di spostati e poi la mente vacilla in una bottiglia nonino tirata fuori a tradimento da Kobi per festeggiare i suoi 1000km...

postato da Lele il 06/11/2017 00:07

Fabio

VWT: non c'è molto da aggiungere ai commenti già riportati; la gara è molto bella, personalmente mi è piaciuta molto soprattutto nella prima parte e intorno al 30 km, se non erro, quando si affrontato un percorso all'interno del bosco.

Sulla mia gara ben poco da dire, non sapevo se avevo i 42 nelle gambe dopo Venezia quindi ho deciso di farla molto lentamente (infatti sono arrivato ultimo tra tra i 12 gipigioni presenti) e godermi i paesaggi.

E per quest'anno stop (sono 7 tra ultra e maratone), se ne riparla l'anno prossimo

Peroz

postato da FabioP il 05/11/2017 19:51

Alessandro

Bella corsa ben organizzata.

La parte più bella il 5 ai bimbi nel paesino di collina e la stessa cosa all'arrivo. Di sicuro la rifarò senza avere i 50km della Teremotata nelle gambe per limare qualche minuto . E poi la rifarò un'altra volta ancora, ma in 10 ore in modo da assaggiare tutti i vini, le salamelle i biscotti e le torte ...

Grazie a tutti i compagni di viaggio che han reso il tutto ancora più bello!

AleB

postato da AleB il 05/11/2017 19:10

Antonio

Il sapore che può lasciarti in bocca l'arrivo di un trail lungo e con tanto dislivello è spesso un misto di soddisfazione, stanchezza e di "...vaffanculo, chi me l'ha fatto fare!?"...

Beh, a dire il vero a me l'ultima sensazione è abbastanza sconosciuta per ora... chissà col tempo forse potrei anche conoscerla, ma per ora l'unico vaffanculo che mi parte all'arrivo al massimo è rivolto alle gambe o alle caviglie che spesso non reggono la voglia di ripartire al più presto per un'altra avventura.

Di certo il "chi me l'ha fatto fare" non è la sensazione più appropriata per il VWT, un'esperienza che gli amanti del genere almeno una volta nella vita dovrebbero concedersi.

Non penso di poter aggiungere nulla a quanto i compagni di avventura hanno già scritto sulla corsa, sul percorso, sui km in più o meno, sull'organizzazione e sulla splendida compagnia...

Mi piace solo condividere questo pensiero che ha invaso per un istante la mia testa in macchina guardando le luci discrete dei paesini sulla collina mentre si tornava a casa...

"...pensa chi vive in questi posti e gli piace correre per sentieri... all'alba, al tramonto, di notte... poterne godere senza dover per forza aspettare l'evento organizzato..."

Certo, con la frontale sull'alzaia soprattutto in questo periodo non è la stessa cosa...

...ma se all'arrivo senti in bocca anche quel sapore che quasi subito ti fa pensare "alla prossima" vuol dire da un lato che ormai sei spacciato e dall'altro che puoi trovare le corrette motivazioni per affrontare presto il prossimo sentiero rimanendo lo stesso in pace con la tua quotidianità.

Alla prossima!

AS

postato da AntonioS il 06/11/2017 23:22

Marco T.

VWT17:

è già stato raccontato tutto, rimane il mio punto di vista da raccontare per questa gara stupenda.

Giusto per diversificare un po' i commenti parto da un dettaglio tecnico del percorso, quei 1500mt in più rispetto agli anni passati, per quelli che, come me, hanno prolungato la sofferenza degli ultimi chilometri.

Tra l'altro abbiamo anche discusso molto sotto il tendone, dopo la corsa con davanti il nostro bel piattone di pizzoccheri, sia per questa aggiunta di percorso, sia anche sui vari dislivelli che davano i vari orologi, come a cercare una qualche giustificazione sulla prestazione; premetto che comunque la gara è stata una goduria unica, però è dura quando ti aspetti di farne 42.5, perché sei sicuro di questo dato, è quello tratto dalle esperienze passate, e invece, quando ci arrivi ti ritrovi ancora in mezzo hai vigneti e non sai quanto ti manca.

Una volta a casa, precisamente ieri sera, morso dalla curiosità di capire, sovrappongo le tracce precedenti a quella di quest'anno, e scopro che 1km di percorso è stato aggiunto a Tirano prima dell'imbuto e poco dopo la partenza, allungando il giro in città, con il dislivello praticamente a zero, punto in qui sono andato fuori giri per circa 3km, per stare a dietro a Pier, Comigiùs e Koby (pagato poi abbondantemente negli ultimi chilometri).

Infatti ora che ci penso mi era venuto qualche piccolo dubbio durante la gara, uno è che mi è sembrato di aver corso un po' di più a Tirano ma più in particolare ho trovato più snello l'imbuto, che sarebbe un breve tratto di percorso con una pendenza molto ripida che dalla città porta al primo

terrazzamento o sentiero dove si crea una coda lungo tutta la pendenza.

Altre due deviazioni sono state fatte tra i vigneti, che hanno ulteriormente allungato il percorso di 500mt circa e forse anche qualcosa sul dislivello complessivo, ma non ho un riscontro netto da verificare.

Ritornando alla gara, giusto per riassumerla in due righe, come ho già detto, sono partito forte per rimanere un po' con il terzetto Pier, Koby, Comigius, poi consapevole che quel ritmo non l'avrei tenuto, verso il decimo chilometro ho rallentato sperando di non staccarmi troppo e raggiungerli più tardi, avevo Comigius a vista fino al 20° chilometro poi il distacco si è fatto sempre di più e purtroppo il ricongiungimento non c'è stato, loro avevano più fieno rispetto a me e quindi ho continuato con il ritmo che sono riuscito a tenere fino alla fine.

Sono arrivato nello spettacolare e affollato "salotto" di Sondrio abbastanza esausto, non sono riuscito a fare la volatona che ho fatto con Flavio l'anno scorso, non mi sono allenato proprio a dovere per questa gara ed è normale che ho pagato pegno, ma tutte le sofferenze passante vengono ben ripagate all'arrivo a questa gara che è sempre uno spettacolo.

Di bello come sempre ho trovato tutto, dalla gente, i bambini sul percorso, che quest'anno erano una marea, la manifestazione, la sportività, una delle migliori organizzazioni, il pacco gara che ben ripaga il costo dell'iscrizione e va beh, inutile dirlo ma l'ho dico la compagnia del GPG, prima durante e dopo.

Rinnovo i complimenti a tutti

Alla prossima.....

M3S

postato da MarcoTre il 06/11/2017 14:15