

## Chignolo d'Isola 2018 – Gipigioni vari

Marco T.

Chignolo:

Dopo la corsa-trail di sabato mattina a Montevecchia, corsa in stupenda compagnia di Peroz che mi ha tirato il collo per benino, questa mattina a Chignolo ho completato la mia doppietta che avevo in programma in vista della Maremontana che ci sarà tra 4 settimane.

Fino al 10° chilometro circa, punto di deviazione dei 16/20-25, si è corso molto su strada, dopo si è passati al trail con una bella salita fino all'altra deviazione che, questa volta ho continuato per i 25km (gli altri anni avevo fatto i percorsi più brevi), e si è continuati a salire ancora per un bel tratto di percorso, interessante.

Presidio e segnaletica ridotta al minimo, tantè vero che in alcuni punti pensavo di aver sbagliato percorso, un freddo pungente specialmente in cima al monte Canto con un venticello che tagliava, ottima come sempre la compagnia, ma che purtroppo non sono stato in grado di starvi a dietro, specialmente negli ultimi chilometri dove sono crollato fisicamente.

Nettamente meglio la seconda parte con più sterrati, campagna e dislivelli, abbondanti anche i ristori sul percorso, a mio parere è stata una corsa positiva.

Ciao  
M3S

*postato da MarcoTre il 25/02/2018 14:01*

Giuseppe

@Chignolo

Ieri pensavo alla mia prima uscita a Chignola: sulla 15, dopo la Mezza del Brunello ad un ritmo sotto i 5' con il grande Flavio.

Questo anno puntavo alla 25, col tremore dello stato dei tendini della caviglia, dopo la slogatura a Montevecchia di 4 settimane fa.

Alla fine sono contento di averla terminato, correndo con Pier & co fino all'inizio del Canto. Poi sono salito col mio passo ma senza grossi cali.

Quindi puntiamo deciso verso Loano e la sua spiaggia con frontale accesa. Tornando ad oggi, oltre alla marea blu, vittoriosa anche oggi, ci siamo gustati degli scenari da cartolina.

In cima al Canto tutta la pianura innevata. Il sentiero single track è stato entusiasmante.

Ovviamente massima prudenza in discesa per evitare danni alla caviglia ma alla fine grande soddisfazione per avere chiuso una settimana con 60 km e l'uscita di ieri di 16.

Obiettivo GTO 28/7 è sempre presente e quindi con giudizio, step by step, come una lumachina, mettiamo fieno in cascina.

Forza GPG! Keep going!

Giuseppe

*postato da Comigius il 25/02/2018 14:39*

## Lino

@Chignolo D'Isola:

Oggi, con addosso la nuova maglia del 30° anno del GPG ho fatto la 25 Km, i primi 10 km molto piatti, poi incomincio a prendere il mio passo da "salita", correrle anche se a passo tranquillo è tanta roba, poi un mezzo "cazziatone" in buona fede di Pier di correre sulle punte.

Corso ad un buon passo, poi ad un certo punto ho sbagliato strada e ho fatto un anello di 2 km, ahimè ho allungato di circa 11 minuti la mia corsa, considero fieno in cascina.

Non pensavo di correre così bene, sono in forma, poi ora con i miei 70 kg, 12 in meno di 4 mesi fa, è un'altra cosa.

Prossima corsa Medolago 22 km

*postato da Lino il 25/02/2018 15:16*

## Fabio

@Chignolo: non male la tapasciata odierna di Chignolo, soprattutto dopo dal 10 km in poi.

Partito con Marioalf con cui sono riuscito a stare in scia fino al 11-12 km.

In discesa vengo raggiunto dal Presidente con cui arriviamo insieme all'arrivo.

Già detto della segnaletica non proprio ottimale anzi, (ad es. Alla fine di una discesa ho dovuto aspettare un paio di minuti l'arrivo di un altro podista perché non sapevo dove andare).

Nel complesso comunque positiva

FabioP

*postato da FabioP il 25/02/2018 18:38*

## Alessandro

Bella corsa... il tratto dalla chiesetta alla cima e i primi km del sentiero di discesa direi unici con la neve!

Li ho fatti senza pensare solo sentendo il rumore dei miei salti l'odore del bosco il freddo sulla faccia .

Pochi km di Vero trail. Segnalo un Mike in grande forma.

Alla prox.

AleB

*postato da AleB il 25/02/2018 20:54*

## Pierangelo

@Chignolo:

stamattina direi che è stato tutto molto bello... a iniziare dalla maglietta del 30° indossata da molti (come si era detto alla pizzata ma purtroppo solo come "passa parola" alla fine, al bar, tra le varie grappe post pizza...), al 1° Gruppo più numeroso e infine alla corsa innevata che, a parte i primi 10km abbastanza deprimenti tra case e ditte, si è poi ampiamente rivalutata, prima con la lunga salita asfaltata al monte Canto (da Fontanella), che solitamente in altre corse si fa in discesa, e poi con dei tratti assolutamente "Trail", che adoro, anche fangosi e scivolosi, che mettono alla prova le relative doti "tecniche" di appoggio, stabilità e, perchè no, anche di incoscienza.

Poi, dopo la discesa, gli ultimi km di falsopiano, stavolta però anch'essi carini, ricalcando quelli della corsa di Terno d'Isola e costeggiando su sterrato il torrentello per un bel tratto, sino a pochi km dal paese.

Note negative, come già detto da altri, le segnalazioni che, pur avendo delle belle e grosse frecce colorate, non erano molto visibili (una in un bivio a un ristoro era addirittura coperta dall'ambulanza e l'ho vista a malapena...).

Come sempre, ho fatto un solo e veloce ristoro, bevendo mezzo bicchiere di tè, perciò non mi sono portato per 25km il nostro bicchiere... e ne chiedo venia... però, capitemi... bere poco in corsa per me è l'unico modo per non dovermi fermare a troppi e noiosi "pit-stop", anche perchè ora fa freddo e quindi non serve molto bere, almeno a me.

Partenza alle 8 in punto con un bel gruppone di gipigioni e primi km in compagnia, tra una battuta e l'altra, così come dovrebbe sempre essere, almeno all'inizio, di ogni tapasciata.

La spruzzata di neve rende tutto molto più gradevole, persino il paesaggio iniziale che proprio non è granchè, anzi...

Poi, finalmente, dopo tanto "bitume", case e capannoni vari, arriva la salita al monte Canto, asfaltata anche quella ma almeno "salita" vera, come piace a me, cioè lunga e costante, senza veri strappi troppo duri.

Qui, ovviamente, ci si sfilaccia e io cerco di tenere il "mio" passo, regolandomi anche sulla distanza finale dei 25km, che non era certo poca roba... uguale a quella di qualche settimana fa' a Robbiano, che, causa influenza avevo "pagato" e che mi aveva lasciato il segno...

Allo scollinamento prima un vento gelido e sferzante poi degli stupendi tratti puramente Trail nei boschi innevati, che mi hanno fatto letteralmente "godere", anche perchè la "gamba" vedevo che rispondeva bene, decisamente meglio delle ultime domeniche.

Anche il fatto di aver "riposato" ieri, rinunciando ad andare a Montevicchia con Peroz e M3S, mi ha sicuramente dato più energia.

Iniziata la discesa raggiungo Peroz, che era partito da "Alieno" insieme a MarioAlf ma che poi aveva rallentato, anche perchè lui, ieri, a MV ci è andato e ha "tirato" mica poco. Fabio mi fa così da splendida lepre e mi "tira" per tutti gli ultimi km, anche quelli finali pianeggianti, nei quali, senza di lui (che mi aspettava...) avrei sicuramente rallentato.

Arrivo così in scia di Peroz in 2h11m, un po' provato ma molto soddisfatto, sia per la bella corsa che per la mai "gamba" (finalmente) ritrovata.

La gioia si completa poi nel vedere il GPG ancora una volta così numeroso e 1° Gruppo, oltre che, ovviamente, così "unito" nei suoi gipigioni, uno più simpatico dell'altro.

Grazie perciò a tutti e in particolare a Flavio e BeppeP, che hanno svolto il doppio "servizio"... prima di aiutare Sly nel dar via i biglietti e poi nel camminare con Anna (che oggi era rimasta sola), portando con loro una sana allegria che contagia.

Alla prossima!

*postato da Pier il 25/02/2018 15:33*