

"Maremontana" 2018 – Pier, Marcotre, Comigius

Pierangelo

@Maremontana: bellissima, durissima, incredibile, lunga molto più del dichiarato (47,5 contro i 45km), prima mare per 3km e poi... più di 40 di pura e vera montagna, aspra, pietrosa, ripida... sempre... trovando pure in quota (tra i 1000 e i 1300mt) diversi tratti di neve... prima di ritornare in picchiata a Loano per l'ultimo km... con gli ultimi 300mt ancora sulla spiaggia, sprofondando nella sabbia, a lato del "rif" delle onde...

Se a tutto questo aggiungiamo la partenza, sempre sulla spiaggia, alle 6 di mattina (che in realtà erano le 5), quindi al buio pesto, con le lampade frontali, credo che le peculiarità e il fascino (oltre che la durezza tecnica, con i suoi 2500mt D+) siano difficilmente trovabili in altri trail.

Beh, come avrete capito io sono letteralmente "innamorato pazzo" di questa gara (che oggi ho corso per la 3a volta) e quindi, forse, il mio giudizio è un po' di parte, ma sono certo che anche quello degli altri che l'hanno "provata" non avrà mezze misure.... o si ama, o si odia!

A fare da corollario a tutto questo "ben di Dio" Trail, una giornata fantastica, con sole e vento che ha "spazzato" via tutto e ci ha fatto godere dei panorami (soprattutto sul mare) decisamente impareggiabili.

Certo il vento in quota, soprattutto sui crinali aperti, oltre che freddo, era anche molto forte e fastidioso... ma questo già lo sapevamo e ci siamo attrezzati per fronteggiarlo al meglio.

Il cambio dell'ora, proprio la notte prima, se da un lato ci ha obbligato a una levataccia ancora più pazzesca (come detto vecchie 3.30) dall'altro ci ha consentito di correre un'ora in più al buio, sulla prima durissima e ripidissima salita, facendoci "godere" lo spettacolo dell'alba dai primi crinali... con il mare da una parte e i monti dall'altra.

Viste ed emozioni difficilmente raccontabili ma, vi garantisco, di elevatissima qualità.

Veniamo ora alla nostra corsa, come sapete, eravamo in 3, io, Comigius e Marcotres.

Io e Beppe (che alloggiavamo nello stesso Hotel), ci presentiamo verso le 5.40 alla partenza, tira un vento freddo del porco, tanto che tutti i podisti (anche noi) se ne stanno sotto il tendone della punzonatura.

Si forma così una calca sino a quando, pochi minuti prima della partenza, veniamo tutti "spinti fuori" a gran voce dagli organizzatori... al vento, verso il gonfiabile.

Cerchiamo disperatamente Marcotres ma nel casino (aumentato dal buio e dal vestiario dei podisti (tutti imbacuccati)) non lo troviamo, il cell. è già chiuso nello zainetto, quindi non possiamo chiamarlo perchè mancano pochissimi minuti... 3, 2, 1 e... via!

Pensiamo che tanto lui ci avrebbe comunque ripreso presto, anche perchè la nostra intenzione era quella di partire cauti e piano.

Dopo circa 500/600mt di spiaggia buia, illuminata dalle nostre lampade, suggestiva quindi come non mai, svoltiamo e prendiamo il bellissimo lungolago pedonale, sino a circa il 3° km, quando si svolta a destra e... inizia il sentiero che sale molto ripido, dove si passa uno/due alla volta e quindi si forma ovviamente un imbuto.

Perdiamo così qualche minuto, vabbè, niente male penso io, prendiamo fiato per quella salita che ben conoscevo, che in pochi km ci porta subito oltre i 1000mt del monte "Acuto" (di nome e di fatto, con tutte quelle sue pietre appuntite a lamina...

Beppe (così come Marcotres), si è portato i bastoncini, davvero utilissimi su questi percorsi, che io però mi ostino a non voler usare in gara (mai fatto, nemmeno a Premana!) perchè li considero un "additivo"... legale, consentito ma pur sempre un "mezzo"... come sapete, in certe cose, sono all'antica... e preferisco usare "solo" le mie gambe.

Ben presto Beppe prende il largo, visibilmente facilitato dai suddetti, con un ritmo che io considero troppo elevato per me, che sono un vecchio diesel di prima generazione...

Rimango quindi solo (si fa per dire), gestendo lo sforzo e la fatica, conoscendo quello che ci aspettava, cioè, oltre a tantissime salite, anche altrettante discese ripide e tecniche, dove volevo "divertirmi" un po' con le gambe ancora buone.

Verso il 26° km mi sento chiamare da dietro e, con grande sorpresa, vedo sopraggiungere Marcotres, che avevo ormai dato davanti a tutti noi.

Mi dice che è partito in coda e che è stato "imbottigliato", quindi si è attardato, anche per una brutta storta.

Lo vedo molto fresco, pimpante e convinto, è in formissima, ha perso diversi kg e quindi ero certo di una sua grande performance.

Corriamo un pochino insieme sino a quando (anche per lasciargli le briglia sciolte) mi fermo al mio secondo (e ultimo) pit-stop...

Riparto, lo intravedo solo un centinaio di metri davanti a me (la mia sosta è infatti stata più breve del previsto...) e quindi spingo un po' per cercare di riprenderlo ma... inciampo, pietra o radice non so... e faccio un bel volo in avanti.

Riesco a mettere le mani ma picchio forte il ginocchio e il fianco, dove sento una fitta nelle costole.

Mi rialzano due che erano poco dietro a me e, dopo poco, riparto... vedo che, a caldo, il dolore non è gran che e quindi mi sollevo un po', sino a quando, pochi minuti dopo, altro capitombolo, identico al precedente e con gli stessi effetti.

Ginocchio, gomito e... costola, nello stesso punto... cazz... penso... oggi è andata aff... non riesco nemmeno ad alzarmi e, per la seconda volta, altri due mi risolleivano... due parole... li tranquillizzo, dico che non è niente (ma non era affatto vero) e penso anche al ritiro ma... dove?

Siamo in mezzo a boschi, in piena natura lontano da ogni forma di vita civile che nemmeno si intravede in lontananza...

Decido allora di continuare piano piano, per arrivare al prossimo ristoro (per la cronaca ce ne erano solo 4 su 47km... uno ogni 12km... il primo dopo 2h10m e il secondo dopo 4ore...

Guardo il crono e vedo che sono a 5 ore di gara e il prossimo è ben lontano...

Cazz... che rabbia, proprio ora che inizia il tratto di discesa tecnica che aspettavo con ansia... mi tocca scendere piano piano, con una fitta ad ogni passo... e mancano 20km all'arrivo, oltre a molte discese... e anche altre salite...

Insomma, è stata una sofferenza ma ho stretto i denti e ho deciso di finirla comunque, anche perchè vedevo che stranamente, pur scendendo con molta cautela, superavo diversi podisti nelle discese più tecniche e la cosa mi ha dato fiducia e la forza per arrivare.

Ci sono discese pazzesche, sentieri ripidissimi con rocce appuntite a getto continuo e poi, una volta arrivati poco sopra Loano... svolta a sinistra per altri sentieri e altre colline, con salita prima e discesa poi... almeno 3... sino, finalmente, all'arrivo in paese.

A parte il costato, tutto il resto stava bene, gamba compresa, quindi mi "mangio" senza problemi gli ultimi stupendi 400 metri sulla spiaggia, sprofondando nel bagnasciuga facendo lo slalom con le onde e arrivo, dolorante sì ma tutto sommato abbastanza fresco, con Anna che immortalava, come sempre in modo preciso e sublime (grazie!!!), il mio arrivo, "postandolo" poi subito sul web e nelle varie nostre chat...

Nonostante tutto il mio Calvario scopro che ho impiegato addirittura 5m in meno di due anni fa e questo mi fa ancora più rabbia, perchè oggi avrei potuto sicuramente divertirmi moltissimo.

Per la cronaca Marcotres ha chiuso in 7h52m e Comigius in 7h54m.

Ultima nota sulla corsa, anche questa che ha dell'incredibile, è la sua assoluta natura selvaggia, non solo dei percorsi aspri e tosti ma anche dei monti all'interno... pensate, dopo Loano, la prima forma di vita l'abbiamo trovata al ristoro del 39°km... più di 35km senza un paese, una casa, un casolare, nulla di nulla, solo monti, boschi, ruscelli e, ciliegina sulla torta, la neve...

Oggi la corsa ha perciò rispettato in pieno ciò che riporta lo slogan della Maremontana, cioè... "dalla spiaggia alla neve"... sembrava una cosa impossibile, invece è stato proprio tutto vero e... stupendo!

postato da Pier il 25/03/2018 21:51

Marco T.

Maremontana: come l'anno scorso all'Ultrabericus di marzo, che quest'anno alla Maremontana sono state due corse di cui ne sono uscito pienamente soddisfatto, le due le corse le accomuno per un semplice motivo, che a spronarmi e a reagire contro le fatiche ci sono sempre stati Pier e Comigius, questa volta non direttamente come a Vicenza che erano lì a metà percorso ad assisterci, ma questa volta indirettamente con in testa mia la voglia di recuperare il tempo perso nella prima parte ma andiamo per ordine:

Lo stato di forma che sto attraversando è decisamente sopra le righe, ho voluto rifare la Maremontana dopo 2 anni perché la prima volta non l'ho finita bene e ne ero stato deluso, questa è stata assolutamente una rivincita che mi sono preso nei confronti di questa corsa, e l'ho preparata abbastanza bene anche se non sai mai se il lavoro svolto prima della partenza sia stato più o meno sufficiente ad affrontare le difficoltà che comporta questa gara.

Il percorso già ampiamente descritto dal commento di Pier, cui approvo pienamente, non sto a ripeterlo, dal mio punto di vista cosa devo dire, difficilissima, faticosissima (la corsa più dura che io abbia mai fatto), ma comunque stupenda, fantastica.

Alla partenza mi sono recato verso le 5:40, ed ho iniziato a cercare Pier e Comigius, io dormivo in un albergo in centro diverso dal loro, ma c'era un casino di persone mi sono messo in coda dove i corridori si incanalavano per la punzonatura, mi son detto prima o poi passeranno di qua, ma purtroppo non ci siamo incontrati e quindi mi sono accodato e sono partito tra gli ultimi.

Dopo lo sparo si fa un pezzettino di spiaggia poi il lungomare per un paio di chilometri e da lì si inizia a salire. Partendo tra gli ultimi mi sono beccato l'imbuto che c'è passando dalla città al sentiero perdendo un sacco di tempo, anche nel salire sul sentiero rimani imbottigliato con il passo di chi ti precede, ma questo è un bene perché così limitavi gli sforzi conservandoli per dopo.

Come si esce dalla parte boschiva del sentiero si apre un panorama fantastico al buio con dietro il sole che iniziava a sorgere dal mare e davanti nell'oscurità una fila di lampade frontali che salivano il crinale della collina. Essendo tra gli ultimi, perché quando mi giravo, dietro di me riuscivo a vedere la fine della coda che appunto era vicina a me, riesci a goderti appieno questo spettacolo, sembrava un fiume di lava che scendeva dalla cima di un vulcano.

Arrivato sul monte Acuto dopo circa 2 ore mi si aprono dei varchi dove posso iniziare a accelerare un pochino, corro con le bacchette risultate poi un vero e grande aiuto che ti permettono di usare anche la parte alta del corpo conservando le gambe per le discese impegnative che ci saranno successivamente. Non ho idea di dove sono gli altri al 99% so che sono davanti a me, ero tra gli ultimi, so che in queste due ore ho solo perso terreno, ma non so di quanto, la situazione non è partita al meglio ed è difficile, la testa può crollare da un momento all'altro, ma non mi faccio condizionare e uso il momento come mio deterrente a fare meglio.

Ora per un po' le salite sono finite e si continua su dei sali scendi più o meno corribili, mi viene un'idea chiedo sulla chat di whatsapp di vedere che distanza ho tra gli altri e prontamente mi scrivono Peroz e AntonioS, e mi dicono circa 15/20 min al primo check point che era situato al 13° km, immaginavo una distanza del genere, il distacco non è tanto si può fare e allora ringrazio e continuo con un buon passo.

Una piccola discesa su un sentierino coperto da foglie mi procura la prima storta al piede sinistro, giusto giusto come 2 anni fa che poi mi aveva condizionato il resto della gara (ma questa volta Maremontana non te la do vinta), fortunatamente era leggera e il dolore è passato quasi subito, ed ho continuato bello baldanzoso fino ad arrivare alla prima salita dove riuscivo ad andare molto agevolmente superando anche diverse persone, fino a quando alzando lo sguardo noto un completino blu molto familiare hai miei occhi, ma chi sarà mai, Pier!!!

Una botta di adrenalina, sto andando bene, anche se la preoccupazione che mi perseguita e quella di affrontare un crollo fisico. Facciamo un tratto insieme, l'ho vedo bene sale anche lui molto bene è pure senza bacchette, poi ci perdiamo, io ho un conto in sospeso con la Maremontana, devo togliermi questo sassolino e vado alla ricerca di Comigius.

La gara continua alla grande, in salita, con mio stupore non sento fatica e continuo a scalare posizioni, all'ultimo ristoro diciamo importate, non vi è ancora traccia di Comigius, mi fermo un po' per recuperare e riempire la borraccia, e riparto per la lunga discesa tecnica. Dopo un primo assestamento dei muscoli mi accodo a due con il pettorale della 60km e riesco a stargli dietro, scendo alla grande e, quasi alla fine, becco un'altra storta, questa volta abbastanza pesante praticamente mi blocca per 15/20min vanificando la mia rimonta.

Da qui in discesa facevo fatica, preferendo addirittura le salite dove non sentivo dolore e riuscivo ad avere sempre il buon ritmo, ormai avevo quasi mollato il recupero ai danni di Comigius mancava poco all'arrivo, circa

3/4km e praticamente una piccola discesa e poi tutto in piano con il pezzettino di spiaggia, ma anche qui alzo lo sguardo e vedo il solito completino blu molto familiare hai miei occhi, e chi sarà mai, Comigus!!!

Mi accodo gli grido un OP!OP! e mi lascia passare accorgendosi poi, che sono io, anche qui abbiamo fatto un pezzettino insieme ma le gambe scalpitavano ho sempre il mio conto da sanificare con la Maremontana, e ho allungato, anche nella parte di spiaggia non mi sono mai fermato ho sempre corso chiudendo con un tempo fantastico di 7h52:38 quasi mezz'ora in meno di due anni fa, calcolando però che questo tracciato ha fatto una deviazione di un paio di chilometro più lunghi.

All'arrivo dopo aver mangiato qualcosa sono andato nella postazione medica a far controllare la caviglia che era diventata il doppio dell'altra il medico mi ha consigliato di andare subito al pronto soccorso a fare una lastra cosa che ho fatto, diagnosticandomi una distorsione e 15 giorni di riposo, peccato perché stavo andando bene ed avevo nel mirino il mio PB su una nota corsa dell'altro blog, pazienza sarà rimandato.

Finalmente da oggi la parola Maremontana non mi angoscia più, anzi sarà un nuovo punto di orgoglio che porterò nel mio bagaglio personale delle corse, ogni tanto vinco anch'io.

Grazie a tutti in primis a mia moglie Manu che mi ha accompagnato e mi ha aspettato per un sacco di tempo a Loano, al Peroz, AntonioS e tutta la chat trail-adventures di whatsapp che mi hanno dato un'informazione importantissima nonché ad incitarmi per il recupero, e chiaramente Pier e Comigus perché anche questa volta senza di loro sarebbe stata molto dura....

Arrivederci alla prossima....

M3S

postato da MarcoTre il 26/03/2018 13:51

Giuseppe

@Maremontana

Seconda gara dell'anno e secondo trail (as usual): dopo Monteforte, eccoci a Loano.

Obiettivo: vivere un bel viaggio immersi in una natura selvaggia.

Obiettivo crono: se possibile stare sotto le 8h sulla base dei pareri raccolti da chi ha calpestato prima questi terreni.

Nelle settimane precedenti mi sono ripreso da una brutta slogatura in allenamento a Montevccchia ma poi tre doppiette nelle ultime tre settimane, Montevccchia + Tapasciata lunga mi avevano rimesso in sesto.

Ma un trail va ben oltre a tutto questo?

È una sensazione unica di libertà, di distacco totale dal quotidiano, di ricerca dentro di sé del proprio limite, della capacità di gestire le proprie energie fisiche e mentali. Eh sí! Un trail richiede molta concentrazione devi sempre tenere lo sguardo sul terreno e sulle balisse. E dopo cinque ore può essere impresa ardua.

I miei compagni di avventura hanno già descritto luoghi attraversati e le loro difficoltà.

Io vorrei lanciarvi dei flash dei miei ricordi, delle mie emozioni.

La partenza con Pier: è sempre bello condividere, la sveglia alle 4.30, la colazione poco dopo, il camminare verso la partenza con un vento sferzante che sembra un fattore da non sottovalutare, la punzonatura, la stretta di mano, il countdown ed il via.

La sabbia in cui affondi e poi la goduria dell'asfalto, con la sua certezza, prima del sentiero che sale su, su, sempre più.

Pier con la frontale poco carica ed io che cerco con la mia di illuminargli il sentiero. Poi dopo un po' non lo vedo più. Mi giro qualche volta e proseguo. Penso mi riprenderà in discesa, io sono prudente e lento.

Arrivo in cima ed una ragazza di Como, mi dice "girati": il sole è una palla di fuoco rossa, che spettacolo.

Un crinale bellissimo con un vento freddo ma non gelido ci accompagna fino in cima.

E poi via in mezzo a vallate verdi.

Un ristoro e si torna a salire con violenza.

I bastoni lavorano all'unisono con le gambe e si sale "dalla sabbia alla neve" come recita il motto della gara. E neve ce n'è. Tanta. Il passaggio è stretto che non ci stanno i due piedi. Sei costretto a camminare ed a cercare la stabilità.

Poi giù ancora fino al secondo ristoro. Bevo, mangio una barretta e della frutta secca.

E via verso un'altra salita siamo circa a metà.

Ed il terreno non molla tra guadi di torrenti carichi e fango che diventa sempre più consistente, dove affondi fino alla caviglia. Non ci facciamo mancare nulla.

Arrivo al terzo ed ultimo ristoro, 36 km. Dai ragazzo! Ne mancano solo 9. Ho l'acqua. Mi sento bene. Scrivo a Caterina poco dopo: 39-vieni al traguardo.

E qui inizia la crisi!

A 5 dall'arrivo dovrebbe essere solo discesa su Loano ed invece inizia ancora una salita di altri 2 km. Ma perché? Non si scende? Vuoi vedere che il cambio di percorso è aumentato il chilometraggio? Arrivo su un falsopiano dopo l'ennesima discesa. Siamo al km 43 e qui si spegne di colpo la lampadina.

Mi si annebbia la vista per un attimo. Gambe vuote. Energia zero. Serbatoio esaurito. Cosa succede?

Mi ricordo la stessa sensazione un anno prima in una Montevccchia by night. Non avevo mangiato e di colpo: CRISI DI FAME!!!

Nooo!

Sono quasi arrivato e non ho la forza di fare UN passo.

Penso: stai calmo. Ho ancora gel e barrette, ma ho finito l'acqua. Trangugio tutto e lentamente qualche energia torna.

Riprendo a camminare. Poi a corricchiare ma Loano non si vede, il mare non si vede.

Altro giro enorme per passare sopra l'autostrada ed ancora si sale. Ma non è che devo calpestare tutta la terra ligure.

Ad ogni deviazione si continua a salire. Organizzatori sadici! Cazzo! Dopo l'ennesima salita su rocce scoscese e taglienti, ecco laggiù Loano.

Inizia la discesa. Mi raggiunge M3 a cui chiedo di stare assieme per racimolare le ultime energie.

Riprendo una corsa dignitosa e poi sulla sabbia, giustamente allunga, io mi godo quegli ultimi passi su una sabbia in cui affondi, con le scarpe piene di sassi, fino all'ultima corsetta sull'arrivo col cartello "TU CE L'HAI FATTA".

Caterina ed Anna scattano foto e le loro grida sono ovattate dalla fatica e dalla crisi avuta. Mangio e piano piano le forze tornano. Arriva Pier poco dopo. Saluto M3.

Ora doccia in albergo, pasta party, toscano camminando lungo la passeggiata mentre incitiamo gli atleti che stanno completando il loro "viaggio".

Non importa il tempo ma il potere dirsi "ANCHE IO CE L'HO FATTA".

Ora resta il rito del ritorno in macchina con Pier, raccontandoci di quella abbondanza di Bellezza che abbiamo vissuto nella nostra carne e che nessuno ci toglierà. Mai più.

W I TRAIL e chi me li ha fatti incontrare: GRANDE GPG!!!

Alla prossima, Giuseppe

postato da Comigius il 27/03/2018 00:06