

## **"Ultra-Trail val d'Orcia" 2018 – Pier, FabioP, MarioAlf, Comigius**

**Pierangelo**

@Orcia:

eccomi qui a parlare un po' di questo a dir poco spettacolare Ultra-Trail sul quale, volendo, potrei scrivere per ore... ma mi sforzerò al massimo di essere sintetico.

Innanzitutto ne scrivo su questo Blog (e non sul più tecnicamente appropriato "Montagne"), perchè, essendo di fatto stata una grande "Spedizione" di Gruppo, trovo corretto considerarla come una "Nostra corsa" a tutti gli effetti.

Oltre a noi 9 runners (5 sulla 53 e 4 sulla 100) c'erano Anna, Cate (moglie di Comigius) e due amici, il primo (Davide) già da tempo a noi "aggregato" in altri Trail e il secondo amico di Mario, che ha corso insieme a lui tutta la 100. Quindi, in realtà, eravamo ben in 13, con doppio pernottato e quindi, visto che la gara è stata sabato, con partenza il venerdì e ritorno domenica sera. Grandissima compagnia quindi (come sempre del resto) e una corsa che credo sia stata per me quella in assoluto più incantevole di tutte quelle mai fatte.

Avevo già corso la 50km qui alcuni anni fa con Flavio (con partenza/arrivo a Castiglione) e già quella era stata fantastica... ma questa l'ha superata di molto. Il percorso infatti è stato sostanzialmente cambiato, partendo sempre da Castiglione (insieme alla 103, che vi arrivava pure) poi si è passati prima da Bagno Vignoni, poi Pienza, poi San Quirico e infine si è arrivati a Montalcino... con gli ultimi km su quella durissima salita... sotto il sole a picco e con arrivo nel centro storico. Insomma, chi conosce questi posti sa a cosa mi riferisco... La 103, che sino a quel momento aveva percorso lo stesso identico tragitto, proseguiva verso il monte Amiata (arrivando a circa 1100mt di quota), per poi ridiscendere tra i boschi (e al buio) sino a Castiglione.

Abbiamo attraversato scorci e paesaggi che sono difficili da descrivere e che ti rimangono impressi per sempre... abbiamo fatto anche diverse foto (alcune già sul sito, poi ne farò un album con tutte), che rendono l'idea ma che, vi assicuro, dal vivo erano ancora meglio!

La partenza alle 5.30, al buio, con le frontali e i primi km "freschi" (per il venticello presente), in discesa, tra i sentieri, con il serpentone illuminato sono stati solo il preludio alla bellezza assoluta che ci aspettava.

Poi è arrivata l'alba... con la giornata serena e il sole che si alzava piano piano c'erano colori e riflessi inimmaginabili. Successivamente il sole ha iniziato a splendere, regalandoci la stupenda maestosità e profondità di quei paesaggi, vallate, colline, prati, cipressi, uliveti, vigenti, ville e casolari... a perdivista...

Non avrei voluto fare foto, perchè sapevo che se avessi iniziato non avrei più smesso... ho tenuto "duro" così per un paio d'ore, poi... di fronte all'ennesimo panorama, immerso in un prato fiorito non ho più resistito... ho chiamato Mario, che era qualche metro davanti a me e gli ho detto "dai, cazz... almeno qui una foto dobbiamo farla"... e così ho rotto il ghiaccio... e ho poi continuato... fermandomi ogni volta, non però in tutti i punti che meritavano perchè, ripeto, ogni 5m bisognava farne una!

Ah, dimenticavo, poi c'è anche la corsa...

Partiti alle 5.30, al buio e tutti pigiati tra le stupende stradine di Castiglione, verso la Rocca e poi giù dai sentieri verso il fiume Orcia...

Di tutto il nostro gruppetto ho inizialmente "tenuto" il passo solo di Mario e del suo amico, perchè Beppe (come sempre) lo si è visto solo per pochi metri e gli altri avevano tutti deciso di tenere saggiamente un passo molto conservativo, vista la distanza che di doveva correre (soprattutto i nostri straordinari "centisti").

Poi, a un certo punto, dopo che mi ero staccato da Mario (che rispetto a me ha comunque un'altro "motore"... anche quando cazzeggia come ieri per farne 100) mi raggiunge AndreaB e con lui rimaniamo insieme e a vista per un bel po, scattandoci anche qualche bella foto, poi, a un certo punto gli dico "vai pure"... visto che, anche lui, ha un "motore" ben più giovane e potente del mio (ricordo che ha appena corso la maratona in 3h10m...).

Mi gestisco così al meglio, senza mai soffrire oltre il lecito e senza mai avere problemi di gambe, insomma, me la sto godendo e non mi sto certo tirando il collo, ma (per quanto mi riguarda) non vado però nemmeno troppo piano. Dopo circa 3 ore di corsa le costole iniziano a darmi prima noia e poi un po' di dolore, soprattutto in discesa, quindi... butto giù un Oki e via...

Unico neo della corsa è stata l'assoluta mancanza (fatta di proposito) dei cartelli kilometrici... una scelta organizzativa alquanto discutibile perchè, è vero che non è una maratona... ma almeno ogni 5 o 10km si poteva mettere qualcosa, invece niente di niente.

Anche sui ristori... solo 3.. al 15°km, 26° e 39°km... a circa 2h uno dall'altro... questa sì che è vera e propria "Semi-autosufficienza" idrico-alimentare!

Lo stupendo Montalcino, in cima alla sua bella collina, arrivo della 53km, è già ben visibile e vicino verso metà gara... ma poi, sterzata a destra e ci si riallontana di nuovo, sino a non vederlo più, nascosto da altre colline.

Quando però si ritorna a vedere quell'incantevole borgo di fronte a noi, allora capisco che manca poco e chiamo Anna, anche se sono ben conscio della tremenda salita che mi aspettava.

Sapevo del "taglio" di circa un paio di km deciso dagli organizzatori, a inizio gara, per non farci fare il consueto guardo nell'Orcia (perchè questi aveva più acqua del solito) e quindi, vedendo il tempo sul crono, mi rendevo conto che ero comunque ben al di sotto delle mie 7h11m del 2012 (quando la distanza era di 50km, più o meno come oggi).

All'inizio della salita mi rinfresco per bene (mi ero portato ben due borracce d'acqua) e parto con il mio passetto e, incredibilmente, mentre tutti la camminano, riesco a corricchiare quasi tutta la salita, tranne qualche tratto di vera rampa.

Arrivo così al traguardo in 6h19m, dove c'è Anna (che ringrazio), paziente e puntuale come sempre ad aspettarmi... verrò poi a sapere che per venire lì al mio arrivo di Montalcino lei e Cate hanno dovuto prendere ben due autobus di linea (3e a tratta a testa) più un passaggio in macchina dal gentilissimo "babbo" di un addetto al servizio, altrimenti, se avessero atteso l'ultimo (e terzo) bus di linea, non sarebbero arrivate in tempo per il nostro arrivo!

Quindi, per finire, grande gioia, sto bene, arrivo abbastanza fresco, senza dolori e con il cellulare pieno di foto... che già avevo inviato appena scattate sulle varie Chat di WhatsApp... cosa volere di più? Niente!

Arrivano poi anche i "centisti" che invece, dopo il ristoro, proseguono per altri 50km... tra i quali MikeP, molto sofferente al ginocchio, che però non ci ascolta e vuole proseguire, direi stoicamente, non solo per il dolore, ma anche perchè questa era la sua "prima 100"... e correrla in quelle condizioni era davvero durissimo.

Si torna così a Castiglione sulle "navette" (dei furgoncini da 9 posti che degli spericolati autisti guidano a chiodo) che però sono solo 3 e che dobbiamo aspettare per oltre un'ora.

Poi, tra continue battute con gli speaker (Fabio in primis, sempre presente ai Trail toscani, del quale ormai siamo cari amici), arriva la sera e l'arrivo dei nostri stoici "centisti"...

Prima Mario, che ha sempre corso con il suo amico in 15h30m, chiude molto bene la sua "prima 100" (e che 100!!!). Seguiamo trepidamente l'ultimo "passaggio" al 93°km su SDAM e poi li attendiamo, facendo i calcoli sul tempo di probabile arrivo... aiutati anche dalla chat sulla quale periodicamente tutti vi scrivono.

MikeP si arrende all'85°, Peroz chiude anche lui molto bene in 19h e infine la mitica Angelina, con una tenacia davvero incredibile e senza nessun allenamento specifico da parecchio tempo.

E' notte fonda, siamo tutti stanchissimi, ma si va a dormire con una straordinaria soddisfazione nel cuore per la stupefacente corsa e indimenticabile giornata vissuta, assolutamente consigliata e da ripetere!

*postato da Pier il 23/04/2018 14:46*

## Fabio

@Orcia: eccomi qui commentare la mia prima 100.

Innanzitutto inizio con alcune carenze organizzative, la prima come ha detto il presidente è sui ristori che sono risultati assai scarsi; anche nel secondo tratto della 100 ne erano presenti solo 4 e non adeguatamente forniti; la giornata era molto calda, bastava anche qualche punto acqua in più. L'altro punto è la totale assenza di chilometraggio, è vero che i ristori più o meno sapevamo dov'erano però mettere un cartello ogni tanto aiuta soprattutto a livello mentale.

Sulla bellezza del percorso la gara può essere distinta nitidamente in due parti, la prima descritta benissimo da Pier, molto dolce in paesaggi da cartolina, la seconda più impegnativa e quasi tutta nei boschi (e sembrerà assurdo ma è quella che ho preferito).

Come al solito parto lentissimo, dopo una decina di km raggiungo Angelina e Mike con i quali corro praticamente tutta la gara.

Arrivo bene a Montalcino, dopo aver mangiato qualcosina, cambiato maglietta e salutato i cinquantisti, ripartiamo. Il caldo si fa sentire, tanto, si cammina molto anche in diversi tratti in piano (anche perché sto entrando in un territorio ignoto), il terzetto comincia a allungarsi per poi compattarsi puntualmente ai ristori; si passa il guado e si arriva all'80 km.

Qua è iniziata la terza parte della mia gara; nuovo cambio maglia, frontale e pronti per affrontare i boschi al buio, al ristoro dell'85 km dove trovo Angelina che riparte immediatamente mentre Mike ormai non ne ha più e decide saggiamente di ritirarsi.

Inizia la discesa e ci si immerge in un bosco buio illuminato solo dalle frontali (poche...) e dai segnali catarifrangenti dei segnali, una sensazione incredibile dove bisogna stare attentissimi a non cadere perché confondere i sassi con le foglie è un attimo e soprattutto si è completamente da soli.

Passo l'ultimo ristoro e inizia la strada che riporta a Castiglione, le gambe girano ancora e riesco a correre bene nei tratti in piano e discesa.

Concludo in poco più di 19 ore in condizioni discrete (a parte i piedi...) dove trovo con grande sorpresa Piero, Anna, koby e AndreaB ad aspettarmi e ringrazio infinitamente.

FabioP

*postato da FabioP il 23/04/2018 16:30*

## Mario

ORCIA: gara fantastica dal punto di vista paesaggistico soprattutto il primo tratto come descritto da PIER E PEROZ seconda sempre bella ma meno da cartolina.

Condivido sui ristori scarsi per il caldo andavano messi dei punti intermedi con solo liquidi.

Per quanto riguarda la gara non sapendo come potevo reagire su una distanza così lunga ho cercato di trattenermi non forzare.

I momenti di difficoltà sono stati più di uno dal Montalcino al ristoro del 62 camminata tutta, il primo pezzo dal 82.

Grazie a tutti i GIPIGIONI che al traguardo hanno voluto come sempre condividere queste fantastiche avventure.

Mi spiace non aver potuto aspettare gli altri arrivi ma ero talmente distrutto che appena arrivato in camera per la doccia non riuscivo a muovermi saltando la cena e una BIRRA me la sognavo dalla mattina ma le forze erano finite.

*postato da Mario Alf. il 23/04/2018 19:28*

## Giuseppe

@Orcia

Diventi amici, quando la corsa è un pretesto e lo stare insieme è vissuto pienamente con i nostri talenti ed i nostri limiti.

È stato bello passare 2 giorni e 2 notti insieme, tra cene, passeggiate, pranzi, abbracci, gioie, delusioni, arrabbiature, insomma VIVENDO!

Il Senese non lo conoscevo, prima di conoscere il GPG, e questa era la quarta volta che ci tornavo.

Paesaggi da favola. Borghi medioevali. Persone che vivono con altri ritmi, come fermati nel tempo, tra quelle colline sinuose che ricordano le curve di una bella donna.

Una immersione nella Bellezza del Creato, donata e gratuita, ed era lì per ME.

Tante emozioni, tanti ricordi, tanti flashback, che resteranno scolpiti nella nostra memoria.

Albe mozzafiato, verdi colline, infuocate dal sole, tramonti sulle rocche, gli occhi dei runner pieni di speranza e timore, ma umili perché sanno che l'imprevisto è lì. Grazie a Dio: un grande uomo disse "Vi auguro di non stare tranquilli" ed i long running sono MOLTO più di una corsa: sono un viaggio, fuori e dentro di sé.

Quando in corsa supero un non vedente francese, che era stato presentato al via, gli dico "Bonne voyage, c'est superbe ce que tu fais" e lui, mentre era al 4to di 103 km, mi dice prontamente "Aussi pour toi", anche per te, amico. È la grande umanità ed umiltà di chi corre: non calati su di sé, ma volti verso l'altro.

Ho visto la tenacia e la resilienza nei volti dei nostri amici sulla 103 km. Uno sguardo che vale più di 1.000 parole. Prima del traguardo, mi fermo, mi inchino: grazie Orcia! Ho corso col massimo rispetto per questa terra e lei si è lasciata attraversare.

Grazie a tutti i compagni dell'Orcia, a chi l'ha pensata e ci ha invitato a viverla.

Alla prossima (ne giorno del mio 54esimo compleanno), sul monte Soglio.

Giuseppe

*postato da Comigius il 25/04/2018 17:55*