

"Trail Golfo dei poeti" 2018 – Pier, MarioAlf, Comigi, AleB

Pierangelo

@Trail "Golfo dei poeti":

eccomi qui a descrivere non solo questa bellissima corsa ma anche la stupenda "Spedizione di Gruppo" che l'ha accompagnata, con circa 20 persone in tutto (mogli non-GPG comprese).

La storia di questa corsa inizia già più di un anno fa', quando ci eravamo iscritti in massa all'edizione 2017, che poi, all'ultimo momento è stata annullata causa allerta meteo e quindi le nostre iscrizioni sono state tutte "riportate" a quest'anno.

Nel frattempo si sono iscritti altri soci e, purtroppo, qualcuno vi ha dovuto rinunciare, comunque, alla fine eravamo iscritti ben in 11 sulla 44km (corsa poi da 8), in 5 sulla 20k (cosa da 4) e AndreaB sulla 11km non competitiva, con Anna come "Assistente" pre/post gara e altre 3 mogli "no-GPG" al seguito.

In primis dunque la "Spedizione"... organizzata come sempre nei dettagli, stavolta oltre che da Szilvia, anche con il gradito aiuto di Marta, sia per i pernotti che per la "pizzata/cena" del sabato sera, tutti insieme, molto ben riuscita.

Poi il "Trail" vero e proprio... risultato molto ben organizzato, sia nell'"Area verde" del centro sportivo che nei relativi parcheggi per i podisti, all'interno dell'area della Marina Militare, a pochi metri dal mare e dalle navi da guerra... con relativa "scorta" militaresca (lì non avrebbero mai potuto aprire le macchine... come successo invece ancora una volta a Truccazzano...).

La gara invece... sarebbe sin troppo semplice definirla "bellissima e durissima" ma, per quanto io mi sforzi, non riesco a trovare altri aggettivi che la possano definire meglio.

Partenza alle 8.30, sia per la 20 che per la 44km (chissà perchè poi dichiarata ufficialmente "43,8km"), con "Bivio" verso il 16°km, dopo essere transitati dalla stupefacente Porto Venere, con il suo golfo e castello, entrambi visti all'improvviso dall'alto, uscendo dal bosco con visione tanto improvvisa quanto mozzafiato!

Pur essendo la gara in semi-autosufficienza, i ristori erano "abbastanza", con alcuni "punti-acqua" che, con il caldo che faceva, sono risultati davvero utilissimi.

Il percorso, come si può facilmente immaginare è risultato nello stesso tempo fantastico e impegnativo.

Da un lato con il mare di un azzurro indefinibile sempre "a vista" (spesso sotto di noi con spettacolari strapiombi) e un continuo sù e giù tra colline e monti, con tantissimi "scalini" di pietra, a volte ripidissimi, sia in salita che in discesa (tremendi poi i circa 2000 di una scalinata chiamata il "Golgota" che alla fine porta in picchiata dalla collina all'arrivo) e molti bei sentieri, spesso single-track, spesso tecnici e sempre nei boschi.

Quindi, riassumendo, un percorso assolutamente "fantastico" sotto tutti i punti di vista.

I 2500mt di D+ (anche se il mio altimetro "barometrico" ne ha segnati molti di più...) sono risultati davvero "spaccagambe" proprio a causa dei molti gradini e, nel mio caso poi, sono stati piuttosto "sofferti" in discesa.

Io e Anna avevamo preceduto la corsa con 3 giorni al mare, poco distante da La Spezia, nei quali mi ero potuto rilassare al meglio, anche con nuotate benefiche, tanto che stavo veramente bene ma poi... il sabato sera in pizzeria, non so se a causa di un movimento particolare o altro, mi è improvvisamente venuta una fitta alla cavaglia sinistra che mi ha fatto zoppicare... e che alla mattina, in gara, mi ha fatto vedere le stelle sin da subito, soprattutto nelle prime discese pietrose verso Porto Venere, tanto che ero deciso a "girare" per la 20km...

Poi, dopo aver preso un "Oki" che aveva un po' calmato il dolore, arrivato al bivio, ci sono stato un po' a pensare e... alla fine ha prevalso il cuore sulla testa... e ho girato a sinistra per la 44km.

Per qualche ora il dolore si è attenuato e lo sentivo solo se piegavo lateralmente la cavaglia, per cui ho fatto tutte le "mie" discese (quelle più tecniche che adoro), molto piano, appoggiando il piede in modo "piatto" e soft, poi, verso la fine, non volendo prendere altri farmaci, ho patito sino alla fine, soprattutto nella scalinata "Golgota" di cui parlavo prima.

A un paio di km dal traguardo mi ha raggiunto Mike, che pensavo avesse girato sulla 20km perchè era stato punto da una vespa e abbiamo finito insieme... è stato davvero molto bello, una vera ciliegina sulla torta!

dei risultati straordinari dei nostri due "Top" AleB e Marta ho già scritto sul sito... ma loro sono davvero di un'altra categoria, così come MarioAlf, che ieri però non si è tirato il collo più di tanto, preferendo "godersi" sia la gara che il paesaggio, così come dovrebbe sempre essere nei Trail, specialmente in quelli più panoramici e spettacolari come quello del "Golfo dei poeti"!

postato da Pier il 10/09/2018 14:05

Mario

Trail Golfo dei Poeti:

giornata fantastica Trail bellissimo con panorami sul mare stupendi sentieri impegnativi con molti saliscendi e gradini ma ne valeva la pena.

Organizzazione buona sentieri segnati bene ristori sul percorso adeguati soprattutto per il caldo di ieri, unica pecca ristoro finale scarso soprattutto di acqua tenuta al sole imbevibile. Per quanto riguarda la mia gara ho sofferto il caldo non girava come volevo io ma davanti a uno spettacolo del genere non vale proprio la pena lamentarsi spirito TRAIL soprattutto.

A parte la gara due giorni fantastici passati con stupendi amici che fanno di questo gruppo qualcosa di unico. Un grazie a tutti soprattutto alle persone che pur non correndo ci seguono con entusiasmo al traguardo ANNA CATERINA.

Alla prossima PIRLATA.

postato da Mario Alf. il 10/09/2018 18:14

Giuseppe

@GolfodeiPoeti

Un Trail non ti delude mai e ti insegna sempre qualcosa.

Era un fine settimana particolare perché Domenica ricorreva il mio anniversario di matrimonio.

Quindi una due giorni con Caterina e con tanti Gipigioni con cui ormai c'è un affiatamento per la comune passione per le corse in natura con tanta fatica, ripagata da una strabordante Bellezza tra mare, monti, cielo e quei paesi aggrappati alle rocce.

Mi porterò dentro la passeggiata a Porto Venere con Caterina ed il pranzo con vista mare, mangiando il suo piatto preferito, gli spaghetti con le vongole, e la pizzata alla sera tutti insieme.

In appartamento i preparativi del completo con cui correre, lo zaino da controllare un'ultima volta, una doccia e quella giusta tensione per la sfida che ti attende il giorno dopo.

Al mattino l'entrata al parcheggio nella base militare di La Spezia scortati dai Carabinieri è veramente unica. La darsena militare, le navi militari in randa che danno supporto ai militari che abbiamo in missione nel Mediterraneo, sono veramente fotogrammi nella memoria.

A pochi passi la zona della partenza è ancora tranquilla.

Venendo dalla GTO dove si era in 1.400 al via, qui i temerari della 44 sono un decimo e lo scoprirai ben presto lungo il percorso, corso in solitudine spesso in mezzo a boschi o a strapiombo lungo le scoscese pareti che si gettano verso il mare.

A differenza di altre gare, dove scambiare qualche battuta è un modo per condividere la fatica e distrarre la mente, qui devi essere ancora più tenace. Quando le gambe non girano avere pazienza che le batterie si ricarichino.

Il caldo sapevamo essere il fattore chiave. Ed allora cerchi di bere in modo regolare e frequente, ma a differenza di altre volte fai fatica a mangiare, sudi e sudi, ed allora vorresti continuare a bere. E questo non aiuta il recupero.

Gli incontri più belli? Con Antonio di Nembro con cui corro qualche chilometro raccontandoci del Gran Trail delle Orobie e delle nostre montagne bergamasche.

Con gli Alpini che gestiscono un ristoro, pronti con un secchio d'acqua che prima mi faccio rovesciare in testa e poi mi dicono "se vuoi facciamo anche uno splash?" E voi con una secchiata d'acqua in faccia che al 38esimo km mi rinfresca tutto, prima dei funambolici 3,8 km di discesa tutta a gradini, in punta di piedi dopo quasi 7 ore!!!

Una follia! Ma ormai senti il profumo del traguardo, senti Caterina laggiù da abbracciare e a cui dedicarle la gara subito dopo avere tagliato il traguardo.

E poi senti lo speaker che grida "sta arrivando uno di Gorgonzola" e subito pensi "qui c'è lo zampino di Anna" che li conosce tutti!

I complimenti ai nostri Top, Marta, Ale, Mario.

Ci aspettiamo: siano tutti sani e salvi! Ognuno con le sue fatiche, cadute, avventure e disavventure da condividere, ma tutti negli occhi sprizzano una felicità, sotto un velo di fatica.

Mi sognerò le migliaia di scalini fatti a salire, soprattutto nel "microonde", una salita terribile dopo Porto Venere, e a scendere.

Ma al mattino saprò anche, e le mie gambe indolenzite me lo stanno a ricordare, che non è stato un sogno, ma una fantastica realtà che solo il Trail Running è in grado di darti.

Ed allora? Alla prossima (TGS a Dio piacendo) sempre con tanti Gipigioni-Trail!

Giuseppe

postato da Comigius il 10/09/2018 22:08

Alessandro

Davvero un bel week end che mi ha lasciato tante emozioni e un trail che per me è forse il migliore possibile nel suo genere per paesaggi (stupendo correre con il mare a strapiombo come nella magnifica discesa a Portovenere), dislivelli, corribilità. Unica nota negativa il ristoro finale come ha già detto Mario.

Per il resto... grazie e complimenti a tutti sia che abbia corso, che abbia concluso o non concluso o che sia "solo" rimasto ad aspettare il nostro arrivo. Grazie anche al supporto da casa di chi per quest' anno non è riuscito ad esserci. In ogni caso tutti c'eravate e tutti siete state parte di questa avventura. Per tutto ciò è davvero un onore correre in questo gruppo. Un abbraccio, AleB

postato da AleB il 10/09/2018 23:03