

## "Sciacchetraill" 2018

Fabio

@Sciacchetraill:

stupenda ma durissima, credo il trail più duro che io abbia mai corso (non è che siano tantissimi però proprio pochi ormai non sono).

Sulla bellezza del percorso è inutile parlarne, le cinque terre sono uno dei posti più belli al mondo, io sono un po' di parte comunque correre con la vista perenne sulle scogliere ha un fascino incredibile. Veniamo alla gara che in parte già conoscevo avendo percorso i sentieri in solitaria diverse volte.

Partenza da Monterosso, i primi 8 km tutti di salita da affrontare lentamente, si corre (cammina...) nei boschi con percorsi tutti in single track, si continua a salire piano piano fino a prendere il sentiero AVST1 che è il sentiero più alto, sopra Vernazza. Ora si corre sulla cresta della montagna.

Questo pezzo lo conosco bene, è il pezzo più bello, so che non devo spingere perché la parte peggiore è alla fine, rimango da solo, praticamente per 10 km circa non vedo nessuno davanti e dietro.

Al 26 km si abbandona questo sentiero (dove era presente il cancello orario), da qui in poi discesa e falsipiani fino ad arrivare alla parte più dura della gara, gli ultimi 20 km.

Le repentine salite e discese tutte su pietre e scalini per affrontare i vari comuni delle 5 terre (Manarola, Corniglia e Vernazza) mettono a dura prova le gambe.

Si forma un gruppetto presto rimaniamo in due io e una ragazza di Piacenza con cui corriamo gli ultimi 15 km. Le gambe reggono praticamente fino alla fine (eccetto un accenno di crampo ad 1 km dalla fine).

In totale sono 49.9 km con 2400 mt di dislivello dichiarati (non oso pensare la versione integrale di 3 km più corta ma con 300 mt di dislivello in più).

Organizzazione perfetta sotto tutti i punti di vista, pacco gara strepitoso.

Da rifare!

*postato da FabioP il 26/03/2018 08:47*