

"Maddalena Urban Trail" 2018

Pierangelo

@MUT:

Ieri ho corso per la terza volta il "Maddalena Urban Trail" a Brescia, anche stavolta (purtroppo) solo la versione "Corta" da 26,5km con circa 1400mt D+.

Già, dico così perché quest'anno, sino a un paio di mesi fa, ero proprio convinto che fosse la mia volta buona per fare il durissimo "Lungo" da 46km, al quale ho però dovuto rinunciare per i miei recenti acciacchi a tendine sx e caviglia dx.

Questi "problemi" mi hanno fatto saltare due appuntamenti cui tenevo moltissimo, il "TGS" (Grigne Sud) di fine settembre e il "Chianti" del 21 ottobre, per cui, visto che ora sto finalmente meglio, mi sono buttato a capofitto sul "MUT corto", che rappresenta pur sempre e comunque un ottimo e impegnativo vero Trail.

Come prima cosa ringrazio BioagiF, DavideC e Angelina, che hanno accettato il mio "invito/pressing" a partecipare con me, accompagnandomi così con una gran bella e divertente compagnia. Venendo invece alla corsa?

Il percorso è stato quest'anno leggermente allungato (sicuramente nel tratto finale dentro al castello) e dichiarato ufficialmente di 26,5km, mentre sino agli anni passati era di 24km "teorici" ma di circa 25/26 "reali".

Partiamo alla buon'ora? alle 6.00 siamo già in A4 e alle 6.45 al parcheggio proprio sotto il castello, comodissimo ma incredibilmente già quasi pieno, tanto che noi siamo una delle ultime macchine che vengono fatte entrare, prima della "chiusura" con la sbarra che obbliga le successive macchine a parcheggi piuttosto problematiche nelle strade adiacenti (tutte però in divieto di sosta).

Vengo fatto posteggiare dal amico ex-gipigione DavideF, che da anni collabora con il Trail Running Brescia, nell'organizzazione di questa bella gara.

La giornata sembra ideale, fredda ma serena e asciutta, per cui, dopo esserci cambiati nel gazebo/spogliatoio preposto, aspettiamo la partenza nel tepore del tendone, dotato di caldi "funghi" riscaldatori, sicuramente una grande (e utile) idea!

Si parte come sempre dallo stupendo interno del castello e, dopo aver disceso la relativa collinetta, attraversando il viale cittadino, subito si "rampa" su ripidissime stradine e scalini in pietra, alternati da brevi tratti asfaltati (sempre in salita), sino a che si imbecca il sentiero del bosco e qui, inizia il vero "Trail".

Sentieri spesso single-track, tortuosi e pietrosi, in salita quasi continua, a parte qualche breve tratto in falsopiano, sino al primo ristoro (dei due totali), al 12°km, dove passo in 1h30m circa, con Davide e Biagio, attardatosi leggermente per una storta ma poi riaggregatosi a noi.

Nei tratti in cui si esce dal bosco ci si presentano dei notevoli scorci panoramici, sia sulla pianura sottostante che sui monti rocciosi con pareti a strapiombo che ci stanno di fronte.

Insomma, nonostante il tempo per guardarsi in giro sia poco (occorre infatti guardare bene dove si mettono i piedi per non incescicare e ruzzolare), io ogni tanto mi fermo un attimo, proprio per godermi il paesaggio.

La gara è in "Semi-autosufficienza", per cui i ristori i ristori, come detto, sono solo due... però parecchio forniti, soprattutto con cibarie energetiche e "sane" come frutta secca, grana, speck, grissini, torte varie e cioccolato.

Al primo, sito al 12° km, c'è il bivio, dove la 46km e la nostra 26 si dividono, per poi ricongiungersi più avanti, all'inizio del ripido e interminabile salitone al colle Maddalena.

Ora il sentiero diventa molto corribile, più largo e con lunghi bei tratti di discesa, tanto che, volendo, si può anche "spingere". Nel frattempo si torna a intravedere la città sotto di noi e, ahinoi, anche le antenne situate in cima al colle Maddalena... che poi dovremo raggiungere... ma intanto si continua a scendere?

A un certo punto guardo l'altimetro e vedo che siamo a soli 400mt di quota, mentre quelle antenne sono a circa 800... e soprattutto so bene come è fatto il sentiero che dovremo fare?

Non dico nulla ai miei due soci che speso mi chiedono "ma è tutta discesa?", anche per non demoralizzarli troppo, visto che le antenne sopra di noi sembrano dei puntini lontani e soprattutto sono separate da noi da una enorme parete rocciosa a strapiombo.

Così, dopo aver continuato la discesa/falsopiano per un lungo tratto, verso le 2h30m di gara ecco la svolta a destra che ben ricordavo... dove il sentiero si inerpica... su, su, sempre più su.

Io mi sento abbastanza bene, le gambe rispondono, il tendine non lo sento e la caviglia è solo leggermente indolenzita da alcune fitte, conseguenza di movimenti laterali bruschi.

Attivo così il mio "passo da Sky"... cioè piegato in due spingendo con le mani sulle ginocchia e salgo in modo continuo e senza strappi.

A un certo punto si arriva su un bel "costone" aperto, ripido e roccioso, dal quale si iniziano a intravedere le antenne, che però, sono ancora abbastanza lontane.

Nei brevissimi tratti dove la salita "molla" un attimo cerco sempre di corricchiare piano piano, soprattutto per sciogliere le gambe, cercando anche ogni tanto di massaggiare le cosce, sempre più dure ma che "spingono" ancora con una buona forza.

Arrivo così in cima al colle, dove, dietro agli antenoni c'è il secondo ristoro, anche questo molto fornito, anche di birra!

Spira però un vento freddo che non solo non invita affatto a berla... ma che ben presto mi fa congelare, anche perché mi soffermo qualche minuto in più ad aspettare Biagio e Davide, che pensavo di aver dietro a breve distanza.

Mentre faccio pipì dietro a un albero, prima mi passa poco dietro una bella morettona con la coda (cazz... che figura penso io...) e poi mi sento chiamare "Piero" ma non capisco da chi. Certo che fosse stato uno dei miei due soci che stava arrivando al ristoro, riparto in discesa piano piano, con il doppio obiettivo di salvare le caviglie e di far ricompattare il nostro gruppetto GPG.

Nonostante questa mia prudenza vedo che non mi raggiunge nessuno, se non diversi trailer che mi superano, per cui decido di continuare con il mio passo, badando a non farmi male e a non tirarmi troppo il collo.

Riprendo così la ragazza con la coda, un po' allergica ai tratti tecnici ma più veloce di me sulle discese "comode", così che ci risuperiamo diverse volte e la cosa diventa così un piacevole divertimento, che mentalmente mi fa scorrere via i km con poca fatica e senza alcun dolore di sorta.

Insomma, finire così un Trail è proprio quello che ho sempre desiderato, non solo per la "compagnia", ma per tutto il resto!

Quando arrivo in città, sull'ultima salita che porta al castello, la vedo arrancare alcune decine di metri davanti a me e allora... beh, visto che mancavano pochi minuti alle 4ore di gara, decido di "prendere due piccioni con una fava"... faccio un bell'allungo in progressione, la supero proprio sul ponte di entrata al castello, convinto che subito dopo ci sia l'arrivo, invece?

Ecco la sorpresina finale che non ti aspetti e che invece c'è in tutti i Trail... invece di puntare al gonfiabile che è lì a poche decine di metri, ci fanno deviare su una ennesima salita in pietra, dotata pure di scalini, che ci fa fare il giro del castello, per farci arrivare al gonfiabile dalla parte opposta.

Fortunatamente le gambe, un po' provate dall'ultimo allungo in salita, non si inchiodano, anzi, arrivo al traguardo in solitaria chiudendo in 3h58m, ok penso, "obiettivi raggiunti"... la ragazza con la coda arriva infatti circa 30s dopo... senza nemmeno guardarmi... ma "va...".

Subito mi posiziono con il cell. per fotografare Davide e Biagio, che arrivano una decina di minuti dopo. Angelina invece la sento arrivare proprio mentre sto ritirando la borsa, per cui le corro subito incontro e le faccio una foto "posticcia" sotto il traguardo.

Ci facciamo scattare qualche foto tutti e 4 insieme (così come avevamo fatto prima di partire), andiamo a farci una bella doccia calda e abbondante (una vera goduria difficile da trovare nei post-gara) e poi ci mangiamo la zuppa calda (più birra) compresa nel buono pasto.

Per concludere, è andato tutto bene e siamo tutti soddisfatti, anche perché l'organizzazione, seppur spartana e ridotta all'essenziale, non ci ha fatto mancare proprio nulla, con i soli 25€ dell'iscrizione ci hanno dato anche una piccola sacca, con vari integratori, un kit per l'igiene orale e due "manicotti"... uno nella sacca con scritto "MUT Starter" e uno consegnatoci all'arrivo con "Finisher"! Tenendo conto anche della logistica pressoché ottimale (ci si arriva in meno di un'ora) è un Trail che io continuerò assolutamente e con ancor più forza di prima a promuovere tra i gipigioni, perché è bello, tosto e comodo, nella speranza per l'anno prossimo di riuscire finalmente a fare il tanto agognato "Lungo" da 46km.

Un grazie ancora a Biagio, Davide e Angelina per la bella corsa/giornata passata insieme.

Alla prossima!

PS: la "Montefortiana" del 20 gennaio!

postato da Pier il 19/11/2018 14:13

Irene

Bravo Pier!

È incredibile come tu riesca a ricordare ogni singolo particolare della corsa appena fatta. ..dico di te ma lo dico anche per tutti gli altri. ..ma come fate? Prendete appunti? Ah ah ah!

Mi spiace che qui si scriva sempre meno. ..è vero Stefano ci teneva molto e con l'occasione del suo non esserci da 2 anni e mezzo ho voluto scrivere qualcosa anche per lui!

Vi seguo sempre!un abbraccio a tutti Irene

postato da lalikka il 22/11/2018 00:49