

## "Montevecchia" 2018 /4

Pierangelo Gargantini

Dopo aver corso ieri a Casatenovo una tapasciata "ridotta" sia nei km che, soprattutto, nei sentieri (quindi con molto "bitume", soprattutto sulla 14km che abbiamo fatto quasi tutti), stamattina io, Beppe e Flavio abbiamo "Bissato" e ci siamo abbondantemente rifatti con uno spettacolare, fangoso e "difficoltoso" Montevecchia, fortunatamente e finalmente senza pioggia.

La difficoltà non è stata tanto nel percorso (appesantito dal fango ma ormai straconosciuto in ogni sua radice...), quanto nei tanti alberi che abbiamo trovati sradicati e caduti sui nostri sentieri, in particolare sul "Sentiero dei roccoli" in valle S. Croce, dove ci siamo dovuti superare nell'aggirare tra i rovi e nello scavalcare i grossi tronchi umidi e viscidati, come degli escursionisti più che come dei runners...

L'idea mi è nata poco dopo essere partiti... mentre eravamo nel bel bosco "basso" che porta a Ca' Soldato... perchè volevo far "provare" a Beppe e Gladio (ormai sta tornando così...) il suddetto sentiero, che però allunga decisamente il nostro classico giro "base" di circa 6-7km e di quasi 1ora.

Così ho proposto loro di "tagliare" l'anello "Cipressi-Panettone" (come chiamiamo noi la seconda collina che gli sta poco dietro), allungando poi il giro in valle S.Croce e col quel bellissimo e irto Sentiero 7 (dei "Roccoli").

La proposta è stata subito accettata, anche perchè avevo detto (sbagliandomi) che così facendo avremmo allungato di poco (come km e tempo) il giro-base... previsione che invece si è, ahinoi, rivelata assai sballata. I km in più sono in effetti stati solo 3... ma il tempo impiegato, anche per i molti "scavallamenti" di tronchi è stato di circa 1ora in più... per la precisione 2h49m in totale...

Tutto questo non ha però nè fatto scoraggiare e nemmeno incappare i miei due soci, tanto che poi alla fine, pur in netto ritardo sul tempo previsto, abbiamo comunque fatto la scalinata del Santuario, di corsa (così come di deve).

Una volta giunti alla Chiesa, Beppe ha recitato una preghiera per Lik che io e Flavio abbiamo subito accompagnato... già, perchè il fato (oppure qualcosa d'altro) ha voluto che oggi, giorno dedicato ai defunti, a Montevecchia ci siamo andati solo noi 3... gli stessi della "MR4LIK" (Monza-Resegone x Lik del 2017)... la cui medaglia di Flavio ora è appesa sulla sua/nostra targa sul Resegone.

Tornando invece alla parte tecnica... io sto fortunatamente migliorando piano piano su tutto... gamba, tendine e caviglia, anche se questa è ora quella che mi dà più noia, soprattutto nelle discese tecniche dove, in alcuni movimenti laterali sento ancora delle fitte atroci, per cui devo sempre scendere in tensione e con riguardo.

Beppe, pochissimi giorni dopo aver corso una impegnativa maratona su strada in Svizzera (con 400D+), dopo i 14km di ieri oggi ha bissato senza problemi di sorta, dimostrando di aver ormai raggiunto una forma e una "gamba" decisamente di livello, per cui mi complimento con lui!

Infine Flavio... del quale si fatica sempre a trovare gli aggettivi... già, perchè, dopo molti mesi di "stop" podistico a causa dell'intervento al menisco (che gli hanno procurato anche una discreta pancetta), non solo ha proposto lui ieri di andare oggi a MV, ma ha retto benissimo sino alla fine, dimostrando ancora una volta che il "Gladio" che c'è in lui è già lì, pronto a ritornare fuori, esplodendo fragorosamente!

Grazie agli amici per la bella mattinata, conclusa con il solito "Terzo-tempo" al bar "Castello", dove però, ahinoi, non hanno più la loro buonissima "rossa" artigianale... per cui ci siamo dovuti accontentare della solita (ma ottima) "bionda" (non pensate male... è la "Moretti")!

*postato da Pier il 02/11/2018 17:06*