

"24ore del castello" (Brescia) 2019 – Comigius, Raffa, AleB

Giuseppe

@12h del Castello di Brescia

Mercoledì pomeriggio: brividi di freddo? scotto! ragazzi, vado a casa perchè non sto bene! 38 di febbre.

Penso alla gara di Sabato, mancano meno di 60h.

Scrivo a Raffa, che mi risponde "qualcuno ti ha fatto la macumba!". Sarebbe la terza gara a cui devo rinunciare tra Febbraio e Marzo per salute e lavoro e...la LUT si avvicina.

Giovedì mattina: niente febbre ma dolori intestinali e di corsa in bagno! un disastro. Praticamente tutto il giorno senza toccare cibo. -1,5 kg!

Venerdì: i dolori cessano, gli effetti collaterali no! mancano 24h ma devo farcela. Rischio: pranzo con pasta e cena con pizza come da tradizione! e vediamo l'intestino cosa vorrà dire dalla sua. Qualche dolore ma regge!

Scrivo a Raffaele: "ci sono!" ore 7.00 domani mattina partiamo destinazione Castello di Brescia.

Incognite? una marea! devo correre per 12h e l'alimentazione è un fattore decisivo, alimentarsi dopo un virus è già complicato a riposo, figuriamoci in gara. Proviamoci!

Sabato mattina ore 7.00: arriva Raffa! sempre sorridente! è un bel viatico avere una persona positiva al fianco. 4 chiacchiere e siamo al parcheggio del Castello.

La giornata è splendida: sole e cielo terso, sicuramente un pò calda per chi deve correre una ultra, ma il Castello è in collina ed il percorso è spesso riparato da piante, o passa in gallerie nelle antiche stalle.

Il meteo è sempre un fattore nelle ultra (anche se oggi non ci spostiamo tra monti e valli in aperta natura), occorre essere molto attenti, studiarlo nella sua evoluzione nel corso delle 12h sia per l'abbigliamento da indossare, sia per l'alimentazione e la reidratazione: fondamentale in queste gare.

Ritiriamo i pettorali e l'organizzazione del gruppo bresciano è sempre impeccabile ed entusiasta. Dopo la MUT è sempre un piacere venire a correre da loro.

Oggi le gare sono 3: 12h - 42km che partono assieme alle 9, mentre la 6 è sfasata con partenza alle 13. Viene il super-AleB a correrla: un buon fondo per una macchina da guerra come lui.

Ci prepariamo ed attendiamo al sole il momento della partenza.

Countdown e via! Andiamo alla scoperta del percorso che ripercorremo per N-volte.

Tecnicamente: 1.800 m con 70-75m di dislivello, ma soprattutto continui cambi di ritmo, discese con tanti gradini, fondo di sabbia, ciotolato grosso, lastricato,...ed una bella salita di 300 m al Castello con pendenze del 10-15%.

I bresciani non ti fanno mancare nulla! Volevi una corsa allenante? Eccotela servita.

Parto a sensazione, cercando di capire il percorso. Prima decisione: la salita al Castello la si cammina, mani dietro la schiena e menare forte, ma senza andare alto di pulsazioni.

Le discese mi piacciono. Riuscirò a sviluppare per tutta la corsa un'ottima velocità.

Dopo un paio di giri Raffaele si ferma per un pit-stop fisiologico. "Poi ti raggiungo". Non lo vedo più, finchè ci incrociamo lungo il percorso "ho mal di schiena, mi fermo". E lì inizia il mio martellamento motivazionale che lo porterà a terminarla bene.

Si ferma per qualche giro poi riprende, dalla sesta ora la corriamo insieme fino ad oltre la nona.

Raffa ha un grande fisico, è un ottimo runner, ma deve "allenarsi" di testa su queste distanze. Oggi ha fatto un'ottima prova da questo punto di vista: NON HA MOLLATO! Bravo Raffa!

Arriva verso mezzogiorno Ale, ci saluta, ci incita, lui ha un cuore grande, sempre pronto a darti un incitamento.

Lo ricordo in tante tapasciate quando mi diceva "non ti riconoscevo più da quanto sei migliorato come impostazione di corsa". Sei unico Ale! una bella e grande persona.

Io e Raffa gli diamo qualche dritta sul percorso: è duro, non partire troppo forte, comunque sei ore e 50 km da correre non sono banali.

Ovviamente parte e sfreccia come una gazzella kenyota, con le sue lunghe leve, sembra che galleggi in aria. Dopo qualche ora lo ritroviamo a camminare: Ale che cammina??? Lo sfottiamo un pò, ma la durezza del percorso è micidiale. E poi oggi andava anche alla Stramilano...

Il percorso? parte con 600-700 m di continua salita, con un paio di brevi strappetti, il primo a gradini, il secondo su ciotoli grossi, poi una discesa con gradini lunghi, con curve e controcurve che ti fa ripassare vicino alla partenza. Lì parte la salita al Castello, prima dolce per 200 m, poi giri a destra ed inizia il muro.

Una volta superato il ponte levatoio, svolta brusca a destra, un breve tratto pianeggiante ed inizia una discesa con scalinate, passaggi al buio nelle vecchie stalle del Castello e tutto il terrapieno esterno in leggera discesa con vista stupenda sulla città che ti riporta all'arrivo.

Le luci cambiano nel corso delle 12h ed il massimo ce l'hai dalle 19 quando imbrunisce, il cielo diventa rosso, si accendono le luci del Castello, e cala il buio. Sensazioni uniche che sono esplose dalle endorfine, dalla stanchezza, e tutto ti sembra, no! E' BELLO! anche la fatica che stai facendo.

Intanto la prima gara in circuito che corro svela aspetti positivi:

- il rifornimento ad ogni giro, nella seconda parte di gara adotteremo la strategia di fermarci ogni 3 giri;
- le scarpe da corsa e non da trail, che comunque sono più leggere;
- non hai l'incognita del percorso, come in una gara nel "mare magnum" della natura; e fa una grossa differenza;
- non ti devi portare uno zaino in spalla di 4-5 kg; ma solo la cintura con la borraccia, un gel di sicurezza ed il bicchiere obbligatorio.

Effetto noia? mai provato! cambia la luce, nel pomeriggio tanta gente che camminava nelle antiche mura, qualche bimbo a cui battere cinque e poi le amicizie che si creano in corsa. Uniche! che ti porterai sempre dentro.

Come quella con la ragazza polacca (arrivata seconda) che aveva conosciuto Raffaele prima, poi una ragazza bulgara, poi tante signore anche ultra sessantenni o settantenni, che magari l'hanno camminata tutta, un pò rattrappite, ma terminata senza mollare, che quando incroci le inciti e le ammiri.

E poi Luca con cui abbiamo corso gli ultimi giri: raccontandoci di gare e di vita. Terminerà terzo nella classifica maschile.

Classifica? In effetti non ci avevo mai pensato.

Mi ero dato come obiettivo i 40 giri (un pò più di 70 km), ma l'intestino? ha retto bene, sia alla coca cola, sia alla crostata, ma soprattutto al piatto di penne in bianco mangiato con Raffa, dopo 6h30'.

Ed allora dopo l'ottava ora, ci fermiamo a guardare quanti giri abbiamo fatto e come siamo messi in classifica.

Meglio del previsto: 22esimo in classifica con 37 giri già fatti! in largo anticipo. Raffa ne ha fatti 33. Ottimo! per uno che dopo 4 km voleva ritirarsi! Vero Raffa?

Ed allora andiamo: si cambia strategia, si camminano le salite a passo veloce e ci si butta a chiodo in discesa. La gamba va benissimo, le pulsazioni anche. Non mi sento stanco ed anche nei tratti in piano, corro bene, non ingobbito. Bene così.

Si arriva all'ultima ora. Raffa mi ha lasciato verso le 9h30', una piccola crisi, che poi supera.

Nel frattempo verso le 18 erano arrivate Caterina e mia figlia Chiara. Un pò di tifo "forza papà" ed io sempre più

determinato e concentrato.

Mia moglie è venuta a parecchie gare, ma ti poteva vedere solo all'arrivo per pochi istanti, con l'entusiasmo di chi stava terminando.

Vedermi correre lungo il percorso l'ha sorpresa per la concentrazione che un runner ha per ottenere certe performances, e non parlo di tempo, ma di portare a termine ultramaratone, di correre per molte ore, senza mollare.

Insomma il traguardo si avvicina. L'ora come per Cenerentola sta per scattare. Prima di perdere la scarpa per farsela ritrovare dalla propria "principessa rosa" occorre fare l'ultimo sforzo, ma oramai ad ogni passaggio sul traguardo il tifo, il battere delle mani, i balli, ti entra nella pelle, nel cuore, ti rilancia, ora sei nella modalità in cui potresti andare avanti altre 3 ore...

Ed eccola la fine! cifra tonda: 50 CINQUANTA giri! 90 km 3.700mD+ e 15esimo assoluto, recuperando 7 posizioni nelle ultime 4 ore.

Poco dopo arriva Raffaele, per lui 45 giri: bravissimo! soprattutto perchè ha superato le crisi, il mal di schiena e ha lavorato bene con la testa! Grande!

E' l'epilogo, ci concediamo 2 crepes al cioccolato e panna montata in un locale fuori dal castello, prima di tornare a casa!

E' stata una giornata inattesa per l'esito e per la bellezza che non mi aspettavo da un trail in circuito.

Grazie a Raffaele e ad Alessandro, grazie alla mia famiglia!

Scusate la lunghezza del post (ma lo sapete ormai: corsa lunga = blog lungo) ed allora...alla prossima

Giuseppe

postato da Comigius il 24/03/2019 10:14

Raffaele

@12h del Castello di Brescia

Beh Beppe ha detto già tutto! e forse ha fatto un'analisi più accurata di quanto l'avessi fatta io su me stesso quando mi confronto con queste distanze! ne trarrò sicuramente un insegnamento: concepire di dover camminare in corse così senza associarlo ad una cattiva performance è qualcosa che mi manca.

Sono contento tuttavia della corsa, aldilà del mal di schiena, non correvo un ultra dal 2017 e nel 2018 c'è stata solo la prestazione scialba alla maratona di Milano. Quindi: preparatevi, sto tornando!

Per il resto non mi rimane che ringraziare Beppe veramente un amico e un compagno di corsa eccezionale se non fosse stato per lui sarai tornato a casa prima dell'ora di pranzo e fargli nuovamente i complimenti per la prestazione incredibile che ha sfoderato! Un mix di concentrazione e strategia: bravo! veramente mi hai lasciato stupefatto!

A presto

postato da Raffa il 24/03/2019 14:59

Alessandro

Confermo grande impresa di Beppe e Raf.

Io puntavo a metter li un po' di km visti gli scarsi allenamenti degli ultimi mesi.

Avevo l'obiettivo di 4.5 giri/ ora per fare 50km. Fatto 1 ora 6 giri, 2ora 6 giri, 3 ora rallentato 4 giri, 4 ora camminata solo 3 giri, 5 e 6 ora ripreso a correre a 5 giri/ora. Totale 52km e obiettivo raggiunto.

Ciao a tutti e complimenti per varie corse ed escursioni.

postato da AleB il 24/03/2019 16:19

