

"Ecomaratona del Chianti" 2019 – Lino, Marcotre, Pier

Lino

@Chianti:

Questo weekend, ho passato con mia moglie Sissy, Pier, Anna, Manuela e il grande MarcoTres, in quel di Castelnuovo Berardenga due giornate davvero bellissime.

La corsa, non ha bisogno di presentazione, una delle più belle e panoramiche d'Italia.

Nonostante questo, rispetto a 3 anni fa, si parte da Castelnuovo Berardenga, ma, purtroppo i primi 5/6 km, reputo la corsa bruttina, tutto su asfalto, se non qualche piccolo tratto su sterrato.

Il bello della corsa arriva all'8° km, gli scenari del Chianti sono meravigliosi, ma non tipicamente autunnali, come piace a me, ma le fotografie naturali di questo posto sono davvero uniche.

La mia gara parte subito forte, i primi 4 km, tutto asfalto, tutti sotto i 5 al km mi preoccupano, il trascinarsi di tutti i partecipanti è fortissima, rallento.

Praticamente tutta corribile i miei 21 km, quasi 22 alla fine, a parte un paio di salitoni interminabili, ma il bello di questi posti mi fa superare tutto.

Ogni 6 km aggiorno Sissy, che ringrazio davvero tanto, che con Manuela e Anna hanno fatto la Ecopasseggiata di 10 in meno di 2 ore... pur di riuscire a immortalare il mio arrivo, GRAZIE!

Il tempo cronometrico non interessa, ma, ci tengo lo stesso a capire se sto andando bene, 6 minuti in meno con 1 km in più, che mi dà la consapevolezza del lavoro fatto in questi mesi, visto la maratona di Firenze.

Da segnalare che il percorso era completamente diverso, e con 100D+ in meno.

Faccio i miei complimenti a Pier, che nonostante avesse un leggero malessere, non molla mai, MAI.

A MarcoTres, che ha chiuso in 4 ore e 28 circa i suoi 42 km e 1100D+, tanta, ma tanta roba.

postato da Lino il 21/10/2019 08:52

Marco T.

Ecomaratona del Chianti classico:

C'è poco da fare, la Toscana è fantastica, queste sono le zone che preferisco tra colline vigneti, campi perfettamente ordinati e coltivati e i suoi borghi medievali, sembra di fare un salto di 500 anni indietro, e siamo a Castelnuovo di Berardenga in provincia di Siena nelle zone, appunto del Chianti.

Ho corso la distanza di 42k e 100mt D+, con partenza dal castello di Brolio ed arrivo al centro di Castelnuovo di Berardenga.

Il castello ci offre una splendida vista panoramica del Chianti, nel contesto il percorso fantastico tra campi vigneti, ed anche alcuni tratti su strada ma sempre con viste incantevoli.

Chiudo in 4h28 circa, arrivando abbastanza cotto, e ad essere sincero pensavo di chiuderla intorno alle 4h, ma evidentemente ho sbagliato i calcoli e come si sa fare i ragionieri nel trail running spesso-volentieri si prendono delle belle batoste, la prima metà gara con prevalenza di discese è andata via come mi ero prefissato sotto le 2 ore e ne ero uscito molto bene avevo ancora un sacco di energie, poi nella seconda parte di gara il dislivello era più concentrato e mi ha rotto il ritmo facendomi perdere molto tempo.

All'arrivo, molto bello, ad aspettarmi per la foto c'era, come sempre in tutte le gare che faccio Manuela, poi anche Anna, Lino e Silvia.

Complimenti a Lino che sei riuscito a migliorare il tuo vecchio tempo, vuol dire che siamo sulla giusta strada per Firenze, Complimenti anche a Pier che con non poche difficoltà è riuscito a finirla.

Complimenti anche alle nostre Mogli che hanno corso la 10k con dislivello ed anche in breve tempo.

E' stato un bellissimo week-end passato meravigliosamente in compagnia, in un luogo incantevole con l'unico difetto di essere un po' lontano (4ore di macchina).

Alla prossima

M3S

postato da MarcoTre il 21/10/2019 13:10

Pierangelo

@Chianti:

ha già descritto tutto molto bene e sinteticamente l'amico "Tres", per cui io mi limiterò a raccontare più che altro della mia ottava partecipazione alla 42km a questa bellissima "Ecomaratona".

Inizio col dire che è stata per me la più dura e "sofferta" di tutte 8, nonostante vi abbia impiegato di gran lunga il tempo più alto (5h52m), ben 47m in più della mia ultima di solo due anni fa!

Credo però di avere un sacco di "Giustificazioni" a riguardo, che non sono dettate (solo) dall'ineludibile passare del tempo ma da evidentissimi fattori contingenti.

In primis lo scarso allenamento, in effetti ero ben conscio che non avevo questa distanza nelle gambe, visto che negli ultimi mesi, causa acciacchi vari, ho corso davvero poco e sempre con fastidi all'anca.

Circa un mese fa avevo fatto il "Tartufo Trail" (28km), ma da esso passare a 42km senza più altri "Lunghi" in mezzo sapevo che non sarebbe stato facile, e infatti così è stato.

La mia iscrizione alla "Ecomaratona 2019" era quella dell'edizione 2018, alla quale non avevo potuto partecipare e che avevo così posticipato a quest'anno.

Mi scoccia così tremendamente non parteciparvi nemmeno quest'anno, anche perché si era creata una bella compagnia e quindi, alla fine, eccomi presente!

A complicarmi la vita è stata poi la lunga escursione in montagna di settimana scorsa che, se da un lato è stata molto bella, fresca e "innevata", dall'altro mi ha pure fatto prendere un bel raffreddore, che ha iniziato a manifestarsi venerdì ed è esploso poi il sabato, cazz...

Dopo la straordinaria partenza dal magnifico castello di Brolio, previa "visita interna guidata" per tutti i maratoneti, mi rendo subito conto di fare molta fatica e di respirare male, sfruttando circa il 50% dei miei polmoni, cosa che ovviamente si riflette pari pari sulle gambe.

Dopo i primi Km nei quali fatico sempre e comunque (visto il mio fisico "Diesel" di prima generazione), anche dopo la prima ora di gara, quando solitamente inizio a stare meglio, continuo a fare molta fatica, tanto che si fa largo in me la "pazza idea" del ritiro.

Mi viene così in mente un "Chianti" di diversi anni fa, quando Flavio (anche lui costipato di raffreddore come me) si era ritirato al decimo km ed era stato poi goliardicamente deriso da tutti noi, ebbene, ora lo capisco e gli chiedo scusa per allora!

Penso però anche che in tutta la mia "vita podistica" mi sono ritirato 2 volte solamente, entrambe al "Passatore", la prima al 77°km e la seconda al 50°, per cui è vero che "non c'è il 2 senza il 3" ma farlo al decimo km, cazz...

Inoltre, l'indomani (cioè oggi) sarebbe stato il mio compleanno e "festeggiarlo" con un ritiro sulle spalle non sarebbe certo stato bello...

Insomma, mentre mi faccio tutte queste elucubrazioni, chiamo Anna e le dico il mio stato e le mie intenzioni di ritiro, che lei, sapendomi "malaticcio" non disapprova affatto.

Verso il 15°km però, noto che finalmente non vengo più superato in continuazione da tutti e quindi la cosa un po' mi risolveva, anche se era un po' dovuta al fatto che ero scivolato parecchio tra le "retrovie", tra i podisti cioè

che cazzeggiano.

Conoscendo ormai molto bene il percorso e sapendo che verso il 25°km sarebbero iniziate le salite più lunghe e più dure (rigorosamente da camminare), che io però prediligo e per le quali ho parecchio "allenamento montano", decido di tenere duro.

Mi fermo così diverse volte a scattare foto perché, anche se il paesaggio lo conosco ormai a memoria, è sempre di una tale bellezza che proprio ritengo doveroso "fissarla", oltre che nella memoria, anche nelle fotografie.

Così come pensavo, le lunghe camminate in salita mi hanno un po' rigenerato e, incredibilmente, mi hanno fatto raggiungere diversi podisti che prima mi avevano superato correndo, quindi anche quello ha contribuito a darmi quella forza mentale per cercare di arrivare in fondo.

Gli ultimi Km di gara non posso dire che stavo bene ma, sicuramente, rispetto ai primi, mi sentivo un altro e li corro abbastanza bene, superando diversi altri runners che invece arrancavano, arrivando al traguardo in discrete condizioni, centrando il mio obiettivo temporale "minimo", che era quello di non superare le 6ore.

All'arrivo, come sempre succede al Chianti, mi aspetta una apoteosi, perché Anna aveva "martoriato" lo speaker (il nostro caro amico Fabio, che troviamo in tutti i Trail in Toscana) sulla mia "accoglienza", quindi, ovazione, congratulazioni, auguri e abbracci, manco avessi vinto!

Ho così portato a casa il mio ottavo "Chianti" dal 2010 ad oggi e, se il fisico mi supporterà ancora per qualche anno, cercherò di arrivare alla "decima", perché questa è una cosa bellissima, perfettamente organizzata in una straordinaria zona d'Italia che adoro.

Ringrazio infine Anna, Silvia, Manu, Lino e Tres, che mi hanno allietato il w/e con la loro sempre piacevole compagnia, facendo i complimenti a tutti loro.

Alle tre "ragazze" perché ormai "camminano" sempre più veloce e su ogni tipo tracciato, a Lino (a proposito, auguri per oggi!!!) perché sta preparando al meglio la sua maratona e infine a M3S, che sta correndo veramente forte, con molta abnegazione ma anche con grande umiltà, meritandosi le soddisfazioni podistiche che sono certo riceverà, a iniziare da domenica prossima a Lodi (21km sotto 1h30m), per finire a Firenze con la maratona sotto le 3h30m, così come facevo io alla sua età, ahimè, alla fine del secolo scorso...

postato da Pier il 21/10/2019 14:22