

## Montevecchia 2019 – Pier, Tich, Lino, Depa

### Pierangelo

@Montevecchia:

finalmente (e con enorme piacere) posso scrivere di una corsa a MV su questo Blog, dopo averlo fatto decine di volte su quello "Montagne" relativamente alle nostre uscite periodiche del sabato.

Già, perché stamattina eravamo ben in 86 gipigioni a correre in quel luogo meraviglioso, a due passi da casa, che rappresenta non solo il "vero collinare" ma, a tratti e in diversi scorci, pura corsa in montagna.

Inutile dire che ho "goduto" come un riccio, sia a vedere tanti gipigioni lì in un colpo solo e sia su quei sentieri/salite/discese fatte centinaia di volte ma che sempre ti danno quel "brivido dentro" come se fosse la "prima volta"!

Insomma, non vorrei enfatizzare troppo la cosa ma, lasciatemelo dire... sono proprio contento!

Anche il fatto che, per la prima volta e dopo 8 "primi posti" consecutivi siamo arrivati "solo" terzi non mi turba affatto, anzi... i due "Gruppi" che ci hanno preceduto sono anche loro due "Super-Gruppi" ("Giir di munt" e "Marciacaratesi"), anche se, evidentemente, i loro soci corrono in incognito, perché di loro maglie io, che ho fatto la 20km, ne ho viste ben poche...

Eravamo ben in 86, nonostante qualcuno di noi (che non ama troppo le salite e i sentieri) se ne sia purtroppo rimasto a casa, peccato, non solo perché si è perso una corsa in un luogo naturalistico fantastico ma anche perché, probabilmente, avremmo potuto pure andare a "3 cifre" e superare così i 97 "presenti" del primo gruppo e, sicuramente, i 91 del secondo.

Come dicevo, giornata fantastica, in tutti i sensi, "freschina" alla partenza (dove anche l'ora in meno si è fatta sentire) e con il sole pieno e caldo poi.

Corsa spettacolare, asciutta, senza un filo di fango e, per me, divertimento e goduria al "Top"! Peccato solo che, giunto al bivio della 12km, mi sono trovato solo e l'ho corsa quindi tutta in solitaria, sino a pochi km dell'arrivo, quando ho preso Angelina e mi ha raggiunto Fabri77, coi quali sono arrivato in parata all'arrivo.

Non è mancata nemmeno la classica e famosa "scalinata" al Santuario, 65 gradini più altri 15 per arrivare sino al portone di legno (che stavolta era finalmente aperto), tutti rigorosamente di corsa e, ovviamente, con parecchio fatica.

Ho saputo poi che invece molti non l'hanno fatta perché c'era un addetto che diceva a tutti di andare dritto senza farla... peccato solo che io (con molti altri) manco l'abbiamo visto, visto che quando sono arrivato io vi salivano tutti.

Non tutto il male però viene per nuocere, perché, proprio davanti alla porta della Chiesa, ho trovato un mio caro amico ed ex-collega che non vedevo da oltre 10 anni, che mi ha presentato la moglie e con il quale ho parlato un po' dei tempi andati e del presente.

E' stata davvero una gran bella sorpresa e devo dire che, anche stavolta, fare a scalinata ne è valsa proprio la pena!

La "gamba" sta migliorando, anche se è ancora lontana dal mio standard, che ormai spero di raggiungere per le diverse "Sky" estive che ho in programma (Esino a maggio, "Belladormiente" a giugno e "Bettelmatt" a luglio).

Anche gli acciacchi vanno sempre meglio, solo il tendine mi dà ancora un po' noia, in alcuni punti non posso infatti forzare per non sentirlo "tirare" con successivo dolore, ma, tutto sommato, non mi posso lamentare e sono abbastanza fiducioso.

Domenica prossima, come sapete, sarò con molti altri gipigioni al "Plogging" di Gorgonzola, per cui sabato stiamo preparando una uscita/corsa in montagna bella "tosta"... "Sky del Canto" o "Resegone"... gli interessati seguano il blog "Montagne"...

*postato da Pier il 31/03/2019 13:47*

## Marco

@Montevecchia: In effetti Montevecchia per i trailer è come le Grigne per gli scalatori.... la palestra.

Poi quando si è così numerosi è veramente piacevole. Ho corso la 12 km e mi sono divertito molto con Lino sia sul percorso che all'arrivo. Siete grandi.

*postato da tich il 31/03/2019 17:33*

## Lino

@Montevecchia:

Montevecchia è sempre Montevecchia, unico neo, è che ho corso "solo" 9 km, perchè il nervo sciatico mi sta dando noia da mercoledì sera, dopo un uscita di 10 km a ritmo sostenuto, e dopo tutti gli OKI presi, non è passato, quindi provo stamattina a correre tranquillo, ma non c'è pace sin da subito.

Nonostante tutto sono contento, perchè durante il percorso corro con il MAESTRO, tich e tra una battuta e l'altra, passano i 3 km che faccio con lui, grazie davvero.

Poi incrocio per ben 2 volte la mia Sissy, che sempre più in forma, gli spiego che il nervo "che nervi" mi continua a dare noia, farò a malincuore la corta, ma la salute viene sopra ogni cosa.

Incontro Beppe Pirola nei Km finali a la chiudo con lui, sempre più felice per lui.

Tanto Montevecchia è sempre lì, che ci aspetta, quindi non importa averne fatti 9, l'importante è farli.

*postato da Lino il 31/03/2019 18:34*

## Carmelo

Oggi ...nonostante l'ora di sonno in meno....sveglia presto e via per la corsa.

Se tutto va bene dovrei fare la Milano Marathon domenica.....per cui la corsa a MV potrebbe risultare un po' controindicata.

Ho un po' di mal di testa e raffreddore con naso chiuso e starnuti. E la voce....rauca e bassa....mal di gola!

Alla fine decido per il "chissenefrega".

Mi presento alla partenza che fa anche un po' feschino.....ma stavolta ho i guanti....che mi aiutano per i primi chilometri.

Parto col gruppo....e dopo poco si inizia a "salire".

Faro' la 12....il piu' tranquillo possibile....per non appesantire troppo le gambe.

Con Pier fino al bivio.....mi accorgo che il suo passo e' ottimo. Complimenti!

La salita e' dura! Ed era tanto che non correvo su queste pendenze.

La discesa....altrettanto impegnativa e sollecitante per i muscoli.

Vale la regola del "chissenefrega".....

Non mi interessa fare il tempo a Milano.....ma se la farò..... correrò solo per passare una domenica di divertimento.

Raffreddore e meteo permettendo.

Quindi.....inutile pensare a "salvare" la gamba.

Si passa sotto la scalinata del Santuario. Mi dicono che e' facoltativo.....

Per la Madonna del Carmelo .....questo ed altro.

80 gradini che vuoi che siano. Preghierina velocissima e ripartenza....

Poi si scende quasi fino alla fine.....

Non male il piattino con il pennuto del Curone.

A casa.....dopo un po....si presentano I dolori alle gambe....e i sintomi del raffreddore.

Ma la giornata e' troppo bella per farsi prendere dalla stanchezza.

Uscita con famiglia....in piazza a Monza.....con successivo pranzo e birretta.....non proprio ortodossa a 7giorni da una ipotetica maratona.

Ma.....anche qui....chissenefrega.

Da domani inizia il countdown.....e qualche regola in piu' e un regime un po' più rigido.

Sperando che il malessere generale passi e che domenica prossima il meteo non ci fregghi!

Contentissimo per oggi!

Bella corsa....seppur dura per i miei standard.

Ma c'erano scorci paesaggistici di assoluta bellezza.....emozionanti. E poi....soprattutto...il Gruppo.

A Montevecchia ci vengo spesso in bici.....in estate per fare un po' di gamba per i triathlon.

Di corsa e' tutto diverso.....ma altrettanto faticoso.

Adesso...il "mini" scarico.....per domenica.....vedremo come evolve!

Buona settimana.

*postato da Depa il 31/03/2019 23:41*