

"Motty Trail" 2019

Fabio

@Motty Trail:

due righe su questo trail che si svolge ad Armeno (No) a cui ho partecipato insieme a Marta e Casagrande.

La gara presenta varie distanze e combinazioni, tutti e tre siamo iscritti alla lunga (39 km con 2200 dislivello).

Le condizioni fisiche alla vigilia non erano ottimali, qualche dolore a piede e ginocchio mi avevano fatto dubitare fino alla fine di parteciparvi. Alla fine si va, solita sveglia prima dell'alba, partenza in gruppo alle 5.30 e alle 7.00 precisi parcheggiamo.

Andiamo a ritirare i pettorali e prima sorpresa (neanche tanto perchè già circolavano diversi rumors sui social): gara posticipata di mezz'ora in attesa di valutare le condizioni in alcuni tratti esposti per la presenza di forte vento.

Ci cambiamo con molta calma a questo punto e verso le 8 ci presentiamo alla partenza, Casagrande compreso che nel frattempo era tornato in macchina a dormire.

Poco prima della partenza ecco l'annuncio; percorso tagliato di circa 4 km (meno male...); si parte insieme, dopo un po' Casagrande si sfilia, io e Marta proseguiamo da soli.

Il ritmo che teniamo è buono (forse troppo per me), la prima parte della gara è tutta in salita, 13 km abbondanti per arrivare in cima al Mottarone, paesaggi bellissimi con il Monte Rosa che sembra vicinissimo.

Super ristoro in cima e inizia la discesa; verso il 17-18 km sento tirare uno dei muscoli posteriori della gamba, dico a Marta che rallento; poco dopo come annunciato: crampo!: Marta torna a vedere che fine avevo fatto, gli dico di proseguire e non preoccuparsi.

Per fortuna il crampo è in uno di quei punti in cui facendo un po' d'esercizio passa e alternando corsa e camminata riesco a proseguire. Al ristoro del 20 vengo raggiunto da Casagrande con cui praticamente concludiamo la gara.

Sulla gara: percorsi molto belli, tutta corribile, buoni i ristori e la logistica. L'unica pecca è il pasta party finale a cui abbiamo rinunciato per la coda.

Saluti

Peroz

postato da FabioP il 15/05/2019 09:56