

## "Sciacchetrail" 2019 - Peroz e Pier

**Fabio**

@Sciacchetrail:

eccomi a commentare la mia seconda partecipazione allo Sciacche Trail dopo l'edizione dello scorso anno. Rispetto allo scorso anno c'è stata una modifica di percorso: 3 km in meno ma medesimo dislivello.

300 partecipanti al via più qualche invitato, dal punto di vista climatico giornata perfetta.

Il percorso lo si può suddividere in due parti, la prima fino al 26km quella facile (per modo di dire) e la seconda quella più tosta e dura.

Nella prima parte non vi sono grossi ostacoli, si ci sono le salite ovviamente ma c'è anche un sentiero bellissimo sul crinale della montagna (sentiero AV1) tutto corribile per 6-7 km che porta al 26,5 dove c'è il primo cancello orario.

Da qui la gara cambia completamente, correre diventa difficile e' un continuo salire e scendere da sassi e gradini, le scalinate sono interminabili e le gambe sono messe a dura prova.

Siccome conosco i sentieri ormai quasi a memoria per averci corso svariate volte e non avendo nessuna velleità di tempo decido subito di cazzeggiarla godendomi la giornata e il paesaggio che solo le 5 terre sanno offrire.

Arrivo al cancello del 26,5 km abbastanza bene (tra l'altro con lo stesso tempo dello scorso anno!) a questo punto discesa verso Riomaggiore e qua la sorpresa, il pz tagliato e' stato sostituito da una bella scalinata e ovviamente altrettanto discesa su scalini.

Si susseguono nell'ordine tutti i paesi Manarola, Volastra, Corniglia, Vernazza (dove i volontari del ristoro mi aspettavano!) e infine di nuovo Monterosso. arrivo in nove ore e 6 min praticamente come lo scorso anno, con le gambe che stanno bene (il ginocchio dx un po' meno).

Ieri sera a Vernazza sono stato invitato oltre che a tornare il prossimo anno, ad un trail che organizzerà una coppia di miei amici a dicembre, ovviamente ho già detto si.

PS ringrazio la bionda norvegese che mi ha fatto da lepre per quasi tutta la gara...

Peroz

*postato da FabioP il 07/04/2019 19:34*

**Pierangelo**

Peroz: grazie del bel report che personalmente mi fa tornare a quella stupenda e tosta costa ligure di "levante" già corsa al Trail "Golfo dei poeti".

Mi congratulo con te perché, pur avendo una "gamba" da "Top", ti sai "godere" alla grande queste corse così come è doveroso fare, senza guardare il "crono" ma guardando sempre lo spettacolo che offre la natura, tra mare cristallino, montagne a picco su di esso e panorami mozzafiato!

Complimenti anche per l'altra tua grande dote, che è quella di riuscire sempre a trovare le "leprotte" giuste...

*postato da Pier il 07/04/2019 20:41*