

## "Ecomaratona del Chianti" 2017 – Pier, Comiguis

Pierangelo

@CHIANTI:

Ieri ho così corso la mia 7a "Eco del Chianti" dal 2010 ad oggi, perdendone solo una edizione e devo dire che, nonostante abbia visto e rivisto paesaggi a me ormai ben noti, mai come ieri mi è piaciuta da morire. Già, questa corsa su di me ha un effetto strano... più la corro è più la vorrei correre, senza stancarmi mai.

Personalmente credo che, tra i tanti Trail che ho corso, questa sia in assoluto la "Numero1", per i percorsi, i paesaggi, i panorami, la gente che vi partecipa (moltissimi stranieri... da ben 41 paesi diversi!), il tifo e, non ultima, una organizzazione che ogni anno migliora e gestisce sempre meglio le molte gare che si svolgono: ci sono infatti una 42km, una 21km, una 13km, una 10km N.C. e pure una "Nordic Walking" il sabato pomeriggio!

Dall'anno scorso la 42km parte dallo splendido castello di Brolio, sito in cima a una collina che "domina la valle", che vi consiglio di cercare e guardare su "Google".

Ci sono quindi dei pullman che partono da Castelnuovo, in orari prestabiliti e accompagnano i podisti al castello ma, questo può anche essere comodamente raggiunto in macchina in circa 20m, che può essere lasciata in appositi parcheggi per poi essere recuperata con calma dopo la gara.

Nella quota-iscrizione (che se si fa con qualche mese di anticipo è davvero irrisoria... credo 20E entro il 31/12) ci sono comprese cose incredibili... in primis due ottimi "Buono cena" per il sabato sera e "Buono Pranzo" per la domenica, oltre, ovviamente, al viaggio in pullman a Brolio.

La sacca ha poi dell'incredibile... una bottiglia di Chianti, una bella maglia tecnica manica lunga "Diadora", un paio di calze da running "BV Sports" e, dulcis in fundo, un paio di splendidi "manicotti" (anch'essi "Diadora" e griffati "Eco del Chianti"), addirittura coprenti tutto il palmo della mano, con il buco per inserirvi il pollice. Poi pure barretta Enervit e altri buoni-sconto... insomma, un "contro-valore" che supera abbondantemente anche l'ultima quota-iscrizione (di 50E) degli ultimissimi giorni.

Già tutto questo "ben di Dio", da solo, giustificherebbe la partecipazione a questa corsa... che però, come più volte ripetuto, ha il suo vero punto forte nella bellezza dei percorsi e dei paesaggi, oltre a, come detto, nella sua straordinaria organizzazione, anche nei tantissimi (ben 11) e abbondantissimi ristori, tutti dotati di liquidi di ogni tipo (sali, thè, Coca Cola, persino vino in alcuni!) e solidi (crostate, biscotti, frutta, etc.).

Il meteo è stato anch'esso strabiliante... a discapito della fresca nebbia mattutina, una volta alzatosi il sole è esplosa un vera giornata estiva, con 25/26 gradi nelle sue ore più calde, che ha reso parecchio più pesante la gara per tutti (a parte Marta... che è freddolossissima e infatti ha fatto una prestazione stratosferica!).

E' un vero peccato che quest'anno ci siamo andati "solo" in 6 (4 runners e due mogli accompagnatrici), perchè questa manifestazione meriterebbe una vera e grande "Spedizione di Gruppo", come abbiamo sempre fatto negli ultimi anni. Capisco che è necessaria la partenza al sabato, con relativo pernottamento che, da quelle parti, non è certo a buon mercato, però, muovendosi e prenotando per tempo (almeno 7/8 mesi prima), si possono trovare davvero delle ottime sistemazioni.

Quest'anno, grazie alla "ricerca" e relativa prenotazione-Booking di Szilvia, siamo stati alla "Oasi del grillo", una "casa vacanze" davvero stupenda, con locali molto curati e a pochissimi km da

Castelnuovo.

Credo che già nei prossimi giorni prenoterò con Booking ancora lì per il 2018... perchè ormai questa corsa mi è "entrata dentro", nel cuore, così come le splendide colline toscane e senesi in particolare.

Il percorso, a parte i primissimi km su strada asfaltata, sono stati poi tutti su sentieri, in prevalenza larghi e corribili, con anche qualche bel tratto di single-track ripido e tecnico, insomma, c'è stato di tutto per soddisfare al meglio la "corsa collinare nella natura".

I paesaggi poi, beh, devo ripetermi... un susseguirsi di colline, vallate, panorami, vigneti, boschi, cipressi, ville, casolari rimessi a nuovo, il tutto, rigorosamente, sempre sù e giù, "mai in piano"... proprio come piace a me!

Veniamo ora alla corsa vera e propria, che tra tutte quelle bellezze (ottima compagnia GPG compresa), pur stupenda, non è nemmeno la cosa più importante.

In settimana avevo avuto un po' di raffreddore che mi ha un po' "strapazzato" e che ho cercato di tamponare con qualche "Aspirina C", per cui i presupposti (nonostante una mia buona forma attuale), non erano dei migliori.

Il caldo di cui ho detto prima, ha inoltre reso più dura la già tosta gara, per via soprattutto del continuo saliscendi, provocando crisi e crampi a molti podisti.

Partiamo tutti insieme, io Marta, Lele e Comigius e rimaniamo così, più o meno per i primi 10km quando, dopo il 2° ristoro Marta si è (giustamente) involata. Lei era alla sua "prima 42km della sua vita" e quindi ha diligentemente seguito i nostri consigli di partire calma, risparmiandosi così per le ore finali di gara.

Il ritmo (per me) è già buono, sicuramente più veloce degli anni scorsi ma non voglio forzare, preferendo aspettare la prima metà di gara prima di prendere decisioni in merito. Dopo qualche km anche Lele allunga (sollecitato da me ad andare a prendere Marta) e rimango con Comigius.

Beppe, che ha avuto un paio di settimane con pochissimi allenamenti e soprattutto con una forte costipazione/febbre sino a pochi giorni prima, mi ripete in continuazione di "andare", perchè lui cercherà solo di "finirla con la testa e con il cuore", avendo "poche gambe".

Verso il 15° rimango così solo e, visto che al ristoro non lo vedevo più arrivare (avrei gradito continuare con lui ancora per un po'), ho deciso di fare la mia corsa, senza "ammazzarmi", "gestendomi" come la solito prudentemente e godendomi i paesaggi... oltre alle tante podiste straniere (e non) che mi superavano... aumentando sempre di più in me la convinzione che il presunto "sesso debole" ormai (per il podismo ma non solo), ahimè, non sia più quello femminile.

Sono infatti sempre di più le donne/ragazze che corrono i Trail e che hanno una "gamba" notevole soprattutto sulle dure salite, dove, si sa, servono "i garretti"... cioè la forza pura delle gambe.

Fisicamente sto abbastanza bene, il raffreddore non mi da' noia più di tanto (naso gocciolante a parte) e complessivamente le gambe girano bene, insomma, mi godo la mia ennesima corsa nella natura, quella che rappresenta la mia "pirlata" di ottobre (sinora per il 2017 sono a "una al mese" e vorrei concludere l'anno con altre due... VWT a novembre e "UB Winter" a dicembre).

Il caldo però comincia ben presto a farsi sentire e, pur essendo io uno che non lo soffre troppo, capisco che le energie stanno pian piano diminuendo... per cui cerco di recuperarle nelle discese, dove vado in scioltezza e non spingo... a parte nei tratti di single-track tecnici, dove mi butto giù divertendomi come un riccio e superando un sacco di gente (meno avvezza di me alla montagna),

che poi, puntualmente, mi riprende però più avanti.

Il passaggio dall'incantevole borgo medioevale di San Gusmè, pur non provocandomi più la pelle d'oca per la bellezza come le prime volte, è sempre delizioso... sembra di essere fuori dal tempo... tanto che una podista che correva evidentemente per la prima volta lì mi chiede come si chiami quel posto fatato... e per un attimo faccio così pure da Cicerone!

Siamo al 30°km, fa sempre più caldo, le gambe sono pesanti ma, tutto sommato, va ancora bene.

Strabiliante il passaggio tra le vigne ai piedi della collina del borgo, dove c'è il "check-point" con speaker il nostro pluriennale amico Fabio, che così, dopo averlo già fatto alla mattina al castello di Brolio (era infatti sempre lui a gestire la partenza), saluta e inneggia agli "amici di Gorgonzola"! Bello, bello, tutto molto bello, difficile da descrivere con parole che non riusciranno mai a rendere quello che è la realtà.

Al 35° c'è la mitica salita dei "Cipressi"... un vialone splendido, diritto, lungo, con a lato cipressi altissimi, tutto in salita... la cui pendenza aumenta sempre di più... con il fotografo a metà e il ristoro proprio in cima, al 36°km circa.

Avendo deciso (come sfida con me stesso) di cercare di farlo tutto di corsa (cosa riuscitami raramente), quando lo vedo in lontananza prendo fiato, cammino un attimo e poi... via... senza cercare di guardare la fine perchè quella visione (seppur celestiale) ti distrugge psicologicamente.

Dopo qualche decina di metri a testa bassa, mi guardo attorno il panorama e in avanti per vedere dove sia il fotografo (onde darmi una "sistematina"... visto che quella foto la acquisto sempre) e intravedo davanti a me Lele che sta invece camminando, cosa che mi dà una carica ulteriore per correre sino alla fine, al ristoro, dove infatti lo raggiungo e scambiamo 4 chiacchiere.

Ero ben cosciente che quello sforzo l'avrei pagato ben presto e che lui, essendosi risparmiato, se ne sarebbe di nuovo andato via, invece mi dice che è in crisi, sia di gambe che di fiato e che deve alternare corsa a camminata.

Sicuramente il caldo ha fatto la sua parte ma forse, anche la sua "tirata" per prendere Marta (che invece è poi filata via come un treno) ha contribuito non poco a stancarlo.

Ripartiamo così insieme e facciamo qualche km con delle brevi camminate periodiche, che fanno bene anche a me, perchè, stranamente, sento (soprattutto in discesa) dei fastidiosi indurimenti ai polpacci, che non vorrei far tramutare in crampi.

Penso che forse sarà anche per me il caldo ma forse no, perchè invece alle cosce non ho alcun problema, vabbè, l'importante è arrivare.

Dal tempo e dai km mancanti mi rendo conto che potrei anche cercare di "chiudere" sotto le 5ore (tempo per me impensabile, visto che l'anno scorso avevo chiuso in 5h18m e mi era già sembrato di essere andato forte...) ma capisco anche che con i polpacci che "mordevano" non potevo affatto spingere, per cui dico a Lele "dai, arriviamo insieme", nonostante lui mi sproni ad accelerare.

Arrivato all'ultima salita, al 39°km, su un sentiero molto ripido, tutto rigorosamente da camminare, cerco di salirlo con il "passo alpino" (piegato in due spingendo con le mani sulle ginocchia) e vedo che così salgo quasi senza problemi di gambe.

Allo scollinamento c'è il ristoro e poi la discesa finale. Aspetto un attimo Lele finchè lo vedo in lontananza, gli faccio qualche segno ma non posso fermarmi troppo, altrimenti poi, ripartendo, arrivano i crampi, quindi inizio l'ultima discesa cercando solo di sciogliere le gambe, senza spingere e arrivo al traguardo, tutto sommato abbastanza fresco, con però entrambi i polpacci durissimi e al limite.

Nelle ultime decine di metri ricevo una stupenda accoglienza,, mi sento chiamare e incitare "Dai, forza Pierangelo"... da gente che non conosco e rimango un po' perplesso... erano tutti "tifosi" delle nostre parti "ingaggiati" da Anna poco prima del mio arrivo... uno spettacolo puro!

Chiudo in 5h05m, sto bene e sono contentissimo per tutto.

Polpacci a parte non ho dolori, sono 9° di categoria (l'anno scorso 14°) e ho impiegato 13m in meno, nonostante il gran caldo sicuramente penalizzante.

Vedo Marta (ormai fresca e riposata) e mi dice il suo tempo... 4h19m... 4a di categoria... rimango allibito e le faccio i complimenti. Sapevo che era forte, le avevo pronosticato un "Under 5 ore"... ma così è stata davvero fantastica... ed è la sua prima 42km... sono senza parole!

Qualche minuto dopo arriva Lele, ci riprendiamo un attimo, si va al ristoro e poi alla macchina, aspettiamo Comigius che da "grande di testa" è riuscito a chiuderla in un buon 5h40m, visto anche il gran caldo che lui soffre particolarmente.

Doccia caldissima e pranzo ancora in stupenda compagnia-GPG e con... i "Cantucci"... un degno finale di una straordinaria giornata e di una corsa magnifica che credo proprio mi rivedrà tra quelle incantevoli colline anche nel 2018.

*postato da Pier il 16/10/2017 17:58*

## Giuseppe

@Ecomaratona del Chianti:

Sapevo che era una garanzia questa corsa.

Già l'anno scorso avevo gustato le strade bianche ed i sentieri della Mezza, ma questo 2017, che ha segnato il mio esordio nelle Maratone (solo trail!?!?!), non poteva mancare il passaggio, qui al Chianti, alla gara regina.

Come dice il Tich, queste gare sono belle prima, durante e dopo!

Sei immerso in una pienezza di amicizia, di paesaggi dove la fatica ti amplifica ogni senso, la vista di rocche e filari dalla geometria estasiante per regolarità e precisione, gli odori della macchia mediterranea e dei filari, i silenzi, rotti solo dal fruscio delle scarpette sulla ghiaia.

Questo fascino, pregustandolo, è quello che me l'ha fatta correre.

Era irragionevole farlo. 2 settimane fermo per una influenza. Pochi allenamenti nell'ultimo mese per i problemi di salute di mio padre.

Allora sapevo che dovevo sperimentare un nuovo modo di vivere la corsa: bisognava passare ad una diversa dimensione. Niente prestazione. Niente primati. Solo tanta testa e tantissimo cuore.

Fino al 17esimo tutto bene, poi la luce si spegne.

Una maratona, non è una mezza. Se lo fosse stata, si trattava solo di tenere duro una mezz'ora e tutto sarebbe finito.

Qui al 17esimo, mi fermo per un selfie con il castello di Brollio, sullo sfondo, da cui siamo partiti e qui occorre racimolare quello che si ha dentro e centellinarlo.

Scrivo alla famiglia ed agli amici trail: sono scoppiato! E subito partono gli incitamenti.

Sono sempre tutti vicino, in modo commovente!

L'esperienza vissuta, o sentita raccontata dagli amici, mi porta a scegliere subito: si camminano le salite, si corricchia in discesa o sui falsipiani, e poi fare bene tutti i rifornimenti perchè il caldo mi sta sciogliendo.

Arrivo al 27esimo in queste condizioni! E' l'una! Stimo mi manchino 2 ore a concludere ed allora è il momento di giocarsi la "pozione magica". Dal marsupio, un Aulin. Flavio me l'aveva ricordato tante volte e viste le precarie condizioni fisiche...

Dopo 5 minuti mi sento meglio. Effetto placebo o effetto farmaceutico, sta di fatto che riprendo a correre.

Correre? o qualcosa di simile.

Passo da S. Gusmè al 30esimo ed una bimba mi accoglie con una doccia ristoratrice in mezzo alla strada! Che bello! Quando sei oltre il tuo limite, ogni gesto, ogni parola, viene esplosa nella tua mente e tutto il tuo corpo ne resta inebriato.

Poi il ristoro ed il passaggio in questo fantastico borgo medioevale e via in mezzo ai filari delle vigne.

Sono sul percorso finale della 21 dello scorso anno. So cosa mi attende e quindi sono pronto a dosare le ultime energie.

Faccio il viale dei cipressi camminando. Appena accenno a correre iniziano principi di crampi e fitte nei muscoli. Devi viverla così oggi! Passo dopo passo, solo cercando di arrivare in fondo.

Poi spiana e si riparte.

Ultima salita in mezzo al bosco e mi sembra di essere coi miei compagni nel finale della Monza Resegone, sul Prà di Ratt. Via di buon passo come allora.

Poi gli ultimi due chilometri, ma anche la discesa è un supplizio. Dolori ovunque.

Passa una ragazza che mi dice "dai, siamo arrivati!". Corro a fianco della mia "Beatrice" ed eccolo il viale alberato dell'arrivo!

In un attimo dal silenzio che mi ha attorniato per 5 ore e trenta, piombo in un tifo da stadio, lo speaker che urla, la gente che batte le mani.

Alzo le mani! Urlo: "solo con la testa e con il cuore".

Mi chino e la medaglia scivola lungo il petto sul collo.

Bacio le mie miss: Caterina, mia moglie, ed Anna.

Mi informo sugli altri. Sono stati tutti grandi e sopra tutti, la nostra Marta!

Le corse non si improvvisano. Come nella vita occorre costruirle con sacrificio negli allenamenti, ma si possono comunque volerle e desiderarle, restarne ammaliati come con una bella donna, e lasciarsi sedurre.

E' stata una nuova esperienza di maratona e di trail, perchè vissuta da solo per quasi 4 ore e quindi con la testa che macinava verbi e frasi in tedesco, Ave Marie e giaculatorie, mentre attorno scorreva una bellezza in movimento.

Ma come dice il Tich, le gare trail hanno

un prima, che è stato il pit-stop a Reggio Emilia, per salutare due gran belle persone che stimo molto, Ale e Raffaele, sapevo cosa significa un incitamento o vedere delle persone amiche, quando sei sotto sforzo, e volevamo trasmettergli la nostra vicinanza,

un dopo, con il pranzo di nuovo tutti insieme, anche con gli amici friulani di Marta (fantastici anche loro), il viaggio di ritorno con Pier e le nostre mogli, a scambiarsi le sensazioni vissute.

Il mondo dei podisti, almeno quello amatoriale, è veramente un mondo ricco di valori e di persone semplici ed umili! Delle perle che nella nostra società è sempre più difficile scovare.

Grazie ancora per avervi incontrato e per percorrere tanti chilometri insieme.

Alla prossima, Giuseppe

*postato da Comigius il 16/10/2017 18:39*