

## Pico Trail ed 2013

Pubblico volentieri questo bel articolo sul Pico Trail 2013 di Massimo Marini.

Per questa Domenica 24 novembre 2013 io e Gabriele team Amatori Atletica Chirignago abbiamo deciso di andare in trasferta nel paesino di Strozza (BG), poche case animate da persone simpaticissime e disponibilissime. L'obiettivo è correre la PICO TRAIL gara di 18 Km e ca. 1400 m D+.

Arriviamo a Strozza di buon'ora, abbiamo toppato i calcoli per il viaggio e ci siamo "mangiati" mezz'ora di sonno..... ma fa niente siamo qua per correre e non per smacchiare il mantello ai giaguari!!!

L'aria è fresca, il paesaggio intorno si presenta fantastico, qua e la qualche chiazza di neve, ma la gara di oggi non sale particolarmente in quota, quindi niente di preoccupante.

Ritiriamo il pettorale e andiamo a chiuderci dentro al bar dell'organizzazione per riuscire ad assorbire un po' di caldo prima di uscire per prepararci per la partenza.

Man mano che passa il tempo la folla di trailers diventa sempre più numerosa, gli iscritti sono veramente tanti e gli atleti della Valetudo Sky Running, Società organizzatrice della gara, fanno da padroni.

Le 8.30, bisogna che schiodiamo dal bar e usciamo per prepararci, ormai manca poco, breve riscaldamento e siamo pronto per la partenza.

Via, partiamo subito in salita, sono in affanno devo riuscire a rompere il fiato... Gabriele e davanti che fa il ritmo.... mi sforzo a stargli dietro, però il mio motore "diesel" tira indietro dicendomi di rallentare perché è ancora freddo.... Per fortuna arriva la prima breve discesa, sufficiente però a mollare le gambe.

Iniziamo ad addentrarci nel bosco lungo un sentiero, dopo poco arriviamo ad una passerella in metallo che ci permette di superare una gola profonda un centinaio di metri con un torrente sul fondo..... VISTA ECCEZIONALE!!!!

Gabriele e sempre davanti, riesco a raggiungerlo e proseguiamo per un po' assieme..... fino a quando non riprende la salita.... salita di quella che brucia i quadricipiti..... Inizio a spingere.... A volte mi chiedo quale tipologia di virus mi abbia contagiato, perché quando inizio a faticare in salita si spengono inevitabilmente tutti i neuroni e parte una vocina che continua a dirmi "spingi – aumenta – spingi aumenta" e tutto quello che sta intorno diventa vuoto!!!! Ogni tanto mi giro a vedo Gabriele che sale imperterrito con il suo passo a pochi metri di distanza..... poi di nuovo sguardo a terra e su a spingere per salire ancora.....

Il percorso è magnifico, arriviamo in quota su una cresta dove si passa saltando su una serie di rocce calcaree affioranti che rendono il tutto ancora più divertente.....

Arrivo al primo ristoro, brevissima sosta e si riparte, adesso inizia la discesa, devo fare molta attenzione perché il sentiero è fatto da gradini in roccia molto scivolosi alternati a tratti su fango che consigliano una andatura prudente..... in breve si ritorna di nuovo al paesino di Strozza dove, dopo averlo attraversato su viottoli molto suggestivi in mezzo alle case, si riprende a salire per guadagnare l'ultima cima da dove poi si inizierà a scendere verso l'arrivo..... di nuovo salita dura.... di nuovo la vocina..... "spingi – aumenta – spingi aumenta"..... di nuovo il vuoto tutto intorno..... oggi il paesaggio me lo sono proprio goduto fino in fondo?????

Vedo il cartello che indica 12 Km, ancora 6 Km all'arrivo, contemporaneamente sento in lontananza lo speaker che annuncia a gran voce l'arrivo del primo concorrente..... NON MALE MI HA RIFILATO SOLO 6 Km di distacco!!!!

Arrivo affannato all'ultima cima, ormai il sole scalda l'aria e si sta veramente bene.... Per un attimo ho pensato... adesso mi fermo qua e mi godo un po' il bosco e il panorama del paese che si vede in lontananza..... ma ormai la gara è quasi finita..... inizia subito a scendere.... Il sentiero porta velocemente alle prime case, si riprende il percorso fatto all'andata e subito dopo mi ritrovo all'arrivo!!!! Poco dopo arriva anche il GRANDISSIMO GABRIELE e chiudiamo assieme questa gara FAVOLOSA!!!

L'organizzazione è stata perfetta, ma il bello deve ancora venire..... terminate le premiazioni inizia il TERZO TEMPO con servizio, dei VOLONTARI, SIMPATICISSIMI E DISPONIBILISSIMI, addirittura al tavolo.

CASONSEI fatti in casa, secondo, contorno, formaggi, dolce, vino e acqua a volontà ed in fine il caffè!!!!

TERZO TEMPO STRATOSFERICO!!!!

Completato il "ristoro", riprendiamo la strada di casa e concludiamo questa trasferta trascorsa in splendida compagnia dell'amico Gabriele, trasferta sicuramente da riproporre per l'anno prossimo.....

***Massimo Marini***