

## **"Trail dei Colli Euganei " (TCE) 2017 - Pier, Lino, Comigius, Raffa**

### **Pierangelo**

Credo che su questa "Spedizione" io possa scrivere il mio report più lungo in assoluto... perchè di cose da raccontare (tutte strapositive) ne avrei a bizzeffe... però non volendo scrivere il mio ennesimo "Guerra e pace", racconterò solo le cose essenziali che mi riguardano, lasciando i commenti sulla gara vera e propria agli altri soci (Comigius in primis...).

Come ho già anticipato è stato tutto magnifico, a iniziare dal meteo con un caldo sole estivo, al percorso (senza fango ma sempre durissimo) che è stato pure leggermente allungato (come dichiarato dall'organizzatore), per finire con la nostra straordinaria compagna e organizzazione.

Dei risultati tecnici ho già scritto sul sito (vedi "Ultime notizie" con pure qualche foto in anteprima), per cui qui non mi ripeto, se non per fare ancora i complimenti a tutti, sia ai nostri "Top" (tra i quali metto anche Marta, 9a donna sulla 21km) che ai "Normal-One", tra i quali mi ci metto anch'io... e soprattutto a Comigius che ha scelto di "esordire" sulla 42km (solo pochi giorni fa), in uno dei Trail più duri in assoluto, sia per il percorso/dislivello che, ieri, anche per il caldo.

Peccato solo per Peroz, che a pochissimo dalla fine è stato letteralmente "Bloccato" dai crampi che, più o meno, sono venuti a tutti... perchè quelle salite (soprattutto quella finale sul "Monte Madonna"... quasi simile al nostro "Pra di ratt" sul Resegone) e i continui e repentini cambi di pendenza (sino al 41°km!) hanno "tagliato" le gambe (cosce e polpacci) anche ai più forti e allenati.

Dico solo due parole sulla mia corsa... ieri stavo benissimo e, sin da subito, ho capito che avrei potuto fare (finalmente, dopo diversi anni) una "Bella corsa", dove il divertimento superasse la fatica... e così è stato, più o meno, per 35km.

Non ho avuto un dolore che uno se non, nel finale, i "Normali" indurimenti alle gambe, soprattutto quelli all'interno coscia (tipici della montagna), che non c'è movimento che li possa far passare... quindi dolorosissimi e fastidiosissimi!

Sino al 30/31°km ho corso Peroz, Manu e Lele, con i quali ci si incontrava ogni tanto, tra i loro vari (e normali) allunghi (essendo rispetto a me di un'altra categoria...). Già il fatto però di restare senza troppa fatica nella loro scia da un lato mi sorprende e dall'altro mi incoraggiava, aumentando in me la certezza che avrei potuto facilmente fare il mio "PB" su questa gara (cui tenevo tanto per vari motivi extra-podistici), scendendo sotto le 6ore.

Tutto è filato liscio, più o meno sino al 35° quando, iniziata la salitona del "Monte Madonna", a un certo punto, insieme a una dozzina di altri atleti (come me forse distratti da un bel "gonnellino azzurro" che avevamo poco davanti a noi), proprio mentre mi stavo chiedendo come mai il sentiero avesse ripreso a scendere... cosa che proprio non mi ricordavo... vedo che la ragazza del gonnellino in testa a tutti si ferma a un casolare e si volta dicendo "ma il sentiero finisce qui"...

Vi lascio immaginare... guardo il crono (che segna 4h45m), faccio dietro front e, con tutti gli altri, si torna indietro, ovviamente ora in salita... si cammina, si scambia qualche parola, ma del percorso giusto nessuna notizia "visiva"... e la rabbia inizia ad aumentare.

Finalmente arriviamo al "punto-beffa", che era una svolta dal sentiero sterrato a uno "single-track" nel bosco... con la sorpresa di quelli che, sul percorso corretto, ci vedevano arrivare dall'altra parte... riguardo il crono... 4h51m... quindi più di 10m persi e un allungamento di oltre 1km... stracazz!

A questo punto penso che il mio "PB" ormai se ne sia andato a benedire e, inoltre, non sapevo più se nel frattempo Flavio e Comigius mi fossero passati davanti o meno... anche perchè mi sarebbe piaciuto arrivare con loro.

Insomma, un po' tutti questi pensieri, poi la fatica e il caldo che aumentavano a dismisura... morale della favola "mollo" di testa... dicendo... "l'importante è arrivare".

Così, come sempre succede in questi casi, quando viene a mancare lo "stimolo" viene a mancare la voglia di far fatica e quindi... ecco il "cazzeggio"!

Mi faccio così tutta la salita "single-track" a tratti quasi "verticale" cercando solo di "salvare le gambe" per i km che ancora mancavano (pochi ma durissimi, anche la discesa finale a picco nel bosco) e quando arrivo al primo "scollinamento" del 38°, che prevedeva un tratto di discesa (prima di un'altra salitona sino al 40esimo) ecco arrivare i primi dolori-crampi... cazz... tira di qua... tira di là... per fortuna non ero l'unico ad averli... anzi, ero in ottima compagnia... infatti al 39° vedo Peroz (che mi era passato davanti) che sta facendo stretching

lamentandosi anche lui per i crampi... gli dico che anch'io ero messo male e di continuare con me piano piano sino all'arrivo, ma lui risponde in modo deciso di andare senza aspettarlo.

Così ho fatto, anche perchè davanti si presentava l'ennesima e (stavolta) ultima salita... interminabile... tutta ovviamente camminata a fatica.

Arrivati al "ripetitore" rotondo in cima al monte ecco la discesa nel bosco, ripidissima e molto tecnica ma, fortunatamente, asciutta e senza fango. Cerco di farla in agilità, senza forzare i "saltelli" per non risentire le cosce "urlare"... e così arrivo sino alla fine.

Al traguardo mi aspettavano in tanti, ero da un lato inc... per lo sbaglio ma anche felice per aver concluso la mia quarta TCE (più una "Mezza" che però non conto nemmeno...), quindi, a maggior ragione arrivo salutato tutti facendo il "4" con la mano sinistra e la "L" con la destra... già, perchè per me questa è stata proprio "For Lik"!

Poi l'arrivo di Comigiùs (grandissimo) insieme a Flavio (grandissimo anche lui come sempre), che gli ha fatto da "chiocciola" ed Edo... loro due con la maglietta nera come la mia... quella che avevamo fatto nel 2011... insieme a Lik, Tich e tanti altri... che bello vederli arrivare... ho rivisto il nostro arrivo del 2011 con tanto magone...

Poi lo splendido "Terzo-tempo"... dove credo che anche qui ci siamo superati... ma questo, insieme al "Pre" del sabato pomeriggio, magari lo descriverò in un successivo post...

Grazie a tutti i gipigioni partecipanti per la straordinaria giornata e compagnia!

*postato da Pier il 10/04/2017 12:24*

## Lino

@TCE: ciao a tutti,

ieri TOSTISSIMO trail, fatto la 21 KM, ho fatto una fatica atroce a finirla, unico pensiero era finirla per LIK, solo per lui, più dura di Premana secondo me, sempre per quanto riguarda la mezza....

Un ringraziamento a tutte le persone che sono venute, sia il giorno prima, che la domenica, una mazzata farla in giornata.

Percorso davvero bello con paesaggi davvero da urlo, ristori davvero superlativi e ben forniti, azzeccato anche il bicchierino come gadget.

Soddisfatto per averla chiusa, ma non tanto per come l'ho chiusa, crampi interno coscia lancinanti, ma ad un Km dall'arrivo non potevo mollare, ho quasi mandato al diavolo la signora che voleva portarmi all'arrivo in macchina, dicendogli che sarei arrivato anche con i gomiti!!!!

Anche questa è andata.

Una grande ammirazione per ComiGius per questa super IMPRESA!!!!!!

Grandioso!!!!!!

Ora tra due settimane la Sarnico-Lovere.....

*postato da Lino il 10/04/2017 18:26*

## Giuseppe

@TCE2017:

di ritorno da un breve viaggio di lavoro, ho appena terminato di leggere il post del Presidente.

Ed allora...prima di tornare a rispondere ad una ventina di mail, stacchiamo un attimo e con le cosce ancora ruggenti, vi racconto le mie emozioni di ieri.

Come per Pier, sono state 30 ore trascorse insieme, che hanno avuto l'effetto di farti staccare la spina dal quotidiano ed entrare in quello che sto imparando a conoscere ed a vivere: lo Spirito Trail!

Cara Irene (la mia stoica lettrice!), ovviamente per prima cosa sappilo che è tutta colpa di Lik se ho deciso di correre la mia prima 42K alla TCE (non pensavo di farlo prima del Chianti ad Ottobre), ma come ben sai, avendo accettato la sfida de "LA CORSA della Monza Resegone" del 17 Giugno, ho dovuto accelerare i tempi, aumentare i carichi e decidere di provare il prima possibile la faticosa distanza dei "42".

Ma confidavo nella speciale protezione del Lik ed in un paio di altri Santi, tra cui S. Antonio, essendo a pochi km da Padova, e la Madonna, col suo Colle...

E poi ho trovato il mio angelo custode, Fla, che mentre l'altro (l'Innominato innominabile) andava verso il PB (fallito e pentito, ahahahah!!!), lui ha rinunciato alla gara per farmi da supporto non tanto psicologico, perchè ho retto con lucidità per tutte le 6h40" ma soprattutto per un confronto sugli acciacchi che dopo il 28° km sono iniziati. Indurimento delle cosce, crampi, contrazioni alla cervicale. E' in quel momento che non ho mai e poi mai, pensato di mollare, ma di convivere con il dolore, e di tirare fuori dal tuo corpo, il massimo che può dare in quel momento, un passo dopo l'altro, senza fermarsi mai!

In effetti pensandoci ora, mi sono sdraiato a terra TRE volte, con la gamba bloccata: sarà la Settimana Santa anticipata alla Domenica !?!? Qualcuno era caduto già TRE volte? ma in tutte e tre le volte ho avuto anche io un buon Cireneo al fianco: 2 volte Flavio ed una volta Edo, pronti a strecciarmi la gamba bloccata. E a ripartire!

L'ultima volta a 3 km dalla fine, appena uscito dall'ultimo bosco, mentre cantavo "sono fuori dal tunnel, eh eh..", radice, punta piede destro, polpaccio in contrazione, tipo blocco acciaio. Mi butto a terra e dico ad Edo, Tirami la gamba. Lui mi dice: 5 minuti e passa tutto. Ed io: Edo, 30 secondi e si riparte! Devo arrivare! Mi aspettano tutti, moglie, Anna, gli altri. Dobbiamo fare festa!

Edo lascia la gamba, l'appoggio a terra e si riparte!

Dopo un km, ultimo bivio, a 2 km dall'arrivo, ultimi alpini ed ormai in preda all'euforia, gli urlo: "ditemi dove è Gerusalemme?"

E 20 metri più indietro, Fla che gli dice non fateci caso è il delirio dopo il 40esimo...

Ahahah!

In realtà essendo la Domenica delle Palme, avevo sempre visualizzato un arrivo come Gesù che entra a Gerusalemme, festeggiato dalla gente. Le endorfine danno un insalubre senso di onnipotenza: ma poi passa! Ahahahah!!!

Insomma dopo 43 km (visto che un errore di percorso ce l'ha allungata di 1,5 km) e 2.100m D+, avrò pure diritto ad un abbraccio gioioso!!!

E poi gli ultimi metri, con lo speaker che pronuncia il nome del gruppo, con Edo e Flavio, al fianco, con la fatica totalmente scomparsa, in totale spinta.

Nell'ultimo chilometro ho dovuto rallentare un paio di volte, perchè Fla ed Edo non mi tenevano più! Ero come un bimbo che correva verso il parco giochi...

Il bacio alla moglie e ad Anna. Il lungo abbraccio fraterno, lo posso dire senza essere smentito, con Pier (lo so, solo ora penso di non avere ringraziato in quel momento Flavio, ma dopo tutto quel tempo insieme, lui sa quanto gli ho voluto bene).

L'essere arrivato insieme a due grandi e l'aver ricordato a Pier, un'immagine storica di qualche anno prima, è stato forse casuale (?), ma se Peroz non si fosse sentito male, se Edo non si fosse fermato, se non fosse ripartito con noi, quell'arrivo non ci sarebbe stato.

Negli ultimi metri, io ho istintivamente preso la mano ad Edo e l'ho urlato a Fla.

Solo oggi ho realizzato che in una tale parata c'era il Lik, che sono certo da lassù ha fatto in modo che questo avvenisse per ricordarlo ai suoi amici più cari, che quello che lui aveva seminato va portato avanti.

Per me sono i valori della fede, per altri di una umanità aperta agli altri!

Una gara di trail è un'avventura dentro se stessi. Ne esci con uno sguardo nuovo, attraverso la fatica, la

determinazione, il sacrificio, la riscoperta della natura, della bellezza del Creato come dono, degli amici che condividono il cammino, della solidarietà durante la corsa, non c'è spirito di rivalsa, ma condivisione di un tratto insieme, di solidarietà, tutte le volte che sono stato soccorso, di altruismo, se penso anche ai tanti volontari che con 9 ristori ci hanno sostenuto durante tutto il percorso!

Questa è una avventura, che come diceva Pier, è impossibile da riassumere, tante sono state le emozioni assaporate in oltre sei ore di corsa.

Uno se le porta dentro di sè, certo che oggi è una persona migliore di ieri!

Ringrazio tutti per avermi fatto arrivare fino a qui ed a vivere gioie indicibili, che vanno molto al di là del gesto atletico e di una sana forma fisica, ma che toccano le corde più intime della mia umanità: in particolare mia moglie Caterina, che mi sostiene in queste follie, Pier e Flavio, che mi dovranno sostenere ancora a lungo fino alla #MR4LIK, ad Anna, Antonio, M3, Sly e tutti i ragazzi della TCE2017 che ieri al traguardo mi hanno accolto in modo COMMOVENTE!!! Siete stati unici!

Scusandomi per la lunghezza del post, alla prossima, Giuseppe

*postato da Comigius il 10/04/2017 18:30*

### **Raffaele**

@TCE:

A letto alle 2. Sveglia 4:45. Mi riaddormento. 5:10 schizzo giù dal letto senza colazione e volo al ritrovo. 5:30 si parte per i colli euganei, sbagliamo strada 2 volte. 7:50 sulla linea di partenza, attacco il pettorale, mangio un pezzetto di barretta energetica e 3..2..1..go!

42K dislivello 2000 metri da aggiungere ai 42K di 7gg fa a Milano. Oltre 5 ore tra salite e discese...e, alla fine, sul traguardo nei pressi della chiesa di Teolo, un runner veneto stremato mi fa, prima in dialetto, poi con traduzione: "Non sono mai stato così felice di vedere una chiesa in vita mia".

Questa la sintesi del mio primo trail su lunga distanza. Il bello però è arrivato dopo.. ho avuto il piacere di conoscere un po' di più i gipigioni del gruppo e quello che mi porto a casa dopo questa domenica di sport e amicizia è la consapevolezza di essere entrato a far parte di un gruppo di amici che ha il piacere di stare insieme uniti da una grande passione.

Ringrazio tutti in particolar modo Anna e Caterina che ci hanno accolto all'arrivo, Pier per tutta l'organizzazione e la generosità, Flavio che ci ha scorrazzato in lungo e in largo per tutta la pianura padana e i miei compagni di corsa che ieri mi hanno mazzulato mica male.

Grazie ancora e forza GPG

*postato da Raffa il 10/04/2017 21:52*