

## “IL RACCONTO DEL VINCITORE 2013 TRAIL LUNGO... GIACOMO..”



Il Brooks Valsusa Trail è stata una bellissima esperienza , per almeno un paio di buoni motivi.

Una bellissima gita di gruppo in una zona bella ed interessante, una piacevolissima gara organizzata molto bene e su un bel percorso.

Ormai da diversi mesi seguivo con attenzione le foto che Gabriele inseriva periodicamente su Facebook riguardo all'allestimento del percorso, così la voglia e la curiosità di correrci su era sempre più forte. Tant'è che appena Luigi Bertolini mi ha chiesto se fossi interessato a prenotare un posto per la trasferta che stava organizzando, allora si era ad agosto, non ho esitato a prenotare due, per me e per mia moglie Arianna.

Dicevo il gran bel percorso, è mia abitudine, in preparazione ai trail, studiare e memorizzare bene il percorso ed il relativo dislivello. Lo svolgimento della gara mi era piaciuto fin da subito: la ripida salita iniziale

sarebbe servita per sgranare il gruppo e mettere un po' di acido lattico nelle gambe dei più veloci, la seconda parte poi andava corsa con dinamicità, la capacità di gestirsi nei cambi di ritmo sarebbe stata fondamentale. Infine la discesa, che nelle foto e nel grafico del dislivello mi pareva piuttosto tecnica.

Sulla carta un bel percorso, mi pareva anche adatto alle mie caratteristiche.

La giornata precedente la gara abbiamo fatto il viaggio in pullman ed abbiamo visitato l'abbazia Sacra di San Michele, è stata una vera e propria gita rilassante. Tra l'altro questo viaggio collettivo è stato utile perché mi ha permesso di conoscere in modo più approfondito tanti amici della Garfagnana con cui abbiamo fatto conoscenza durante le gare.

La sera di sabato io e mia moglie Arianna ci siamo addormentati prestissimo (un weekend senza bambini al seguito è un evento rarissimo e deve essere sfruttato per recuperare almeno un po' delle ore di sonno perdute durante l'anno!), il cielo era pieno di stelle e l'aria piuttosto frizzante. Tutto lasciava pensare ad una gara "asciutta".

La mattina di domenica invece siamo stati colti da un pioggia inaspettata. Correre sotto l'acqua, dal punto di vista strettamente agonistico a me non dispiace. Dispiace piuttosto se questi eventi provocano danni all'organizzazione...

Comunque alle ore 9.00 è stato dato lo start e come sempre all'avvio della gara il freddo e l'acqua che inzuppa spariscono.

Per me questa sarebbe stata l'ultima gara della stagione, così avevamo stabilito con il mio allenatore Daniele Zerini. Quello di domenica mattina era il 28° start dell'anno, dovevo correre tranquillo e archiviare con una bella gara la stagione.

Un atleta sa che ci sono giornate di gara buone e giornate storte, talvolta senza motivo. Domenica per me è stata una di quelle buone giornate che si ricordano volentieri e quindi, come capita quando sei “in forma” anche molto divertente.

E' stato bello salire sulla mulattiera verso la Sacra con un buon ritmo anche se le croci che si trovavano lungo la strada che segnavano la via crucis potevano essere una buona metafora della fatica del corridore lungo quella salita, con le pietre fradice su cui si scivolava con facilità.

Nella seconda parte della salita ho iniziato a spingere con più decisione, mi pare che fossi al 3°-4° posto. Assieme a me correva il mio compagno di squadra Maurizio, che ha poi vinto la gara “corta”, che mi ha dato un grande stimolo con i suoi incitamenti.

Dopo il passaggio dalla Sacra è iniziato il tratto veloce, la pioggia della notte aveva formato 2-3 centimetri di fango su tutto il percorso, la tenuta specie in discesa era veramente proibitiva. Per me la discesa nei tratti tecnici è sempre la parte più congeniale nelle gare, se poi mi accorgo di andare bene mi diverto e riesco a mantenere alta la concentrazione, e così anche la velocità nei tratti difficili, anche per tanto tempo.

Così è stato, tant'è che a Basinatto mi hanno detto di essere il primo dell'individuale e che davanti a me c'era solo la prima staffetta. Da lì in poi la gara per me è stata una gestione intelligente della buona forma che potevo esprimere in salita ed un vero gioco durante le discese.

La cosa più bella di questa gara è stato il pubblico, non c'è stato tratto in cui non si vedessero persone a fare il tifo. Chi fa i trail sa che talvolta capita di essere soli per molti chilometri e, se pure di rado, le indicazioni del percorso possono non essere così frequenti. Nella gara organizzata da Gabriele il percorso era segnato benissimo e si percepiva, chilometro dopo chilometro, la condivisione di questa manifestazione da parte della popolazione locale. Questo, al di là dell'aspetto agonistico, è un lato straordinariamente coinvolgente per chi corre, ti fa sentire parte di una cosa importante a livello collettivo.

Della gente lungo il percorso ricorderò a lungo quella presente nell'ultima discesa, ormai certo di poter vincere la gara mi sono lasciato andare nel fango cercando la velocità ed il divertimento nelle curve o saltando da una pietra bagnata all'altra, in più di un'occasione al mio passaggio le tante persone applaudivano e questo, nella fatica e nella concentrazione del fine gara è un gesto che dà tantissimo agli atleti, veramente una bella emozione.

Infine l'arrivo tra tanta gente che forse non si aspettava di veder arrivare il primo atleta a tagliare il traguardo della gara individuale. Ricevere sul traguardo i complimenti di Gabriele Abate è stato emozionante e, concedetemelo, anche una bella soddisfazione.

Gli amici dell'Orecchiella mi hanno subito informato che Maurizio Pieroni aveva vinto la gara corta, che Paolo Gallo aveva vinto la staffetta e dopo poco è arrivato, al secondo posto Luigi Bertolini. Insomma anche come società abbiamo riportato a Castelnuovo Garfagnana degli ottimi risultati.

Poi sono corso subito a dare un bacio a mia moglie, come dicono in famiglia “quando alle gare ti aspetta lei, hai una marcia in più”

**Giacomo Buonomini**