

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

Parecchio Marathon in questa 2^a edizione della Doppia W che ha visto vincitori Marco montani in 5.51.32

e Emily Schmitz in 7.27.31: Iacopo Salacrist 34^a in 8.25.17 Ivano Gianoncelli 49^a in 9.06.56 e Ezzhaer Mohammed

87^a in 10.46.28. Paolo Delvo, 8^a nella staffetta a due; Francesca Mottalini sul primo gradino del podio nella staffetta

a 3 con Michela e Chicca, Lucia De Nale sul secondo gradino , poi Beatrice Giustolisi ed il sottoscritto.

Nonostante il primo tratto sia stato accorciato per pericolo slavine ne e' scaturito comunque un tracciato muscolare e

tecnico,dove il caldo asfissiante l'ha fatta da padrone e ha fatto selezione.

Io non avevo in programma questa gara, anche se una corsa nuova mi affascinava, ma troppo complicato gestire tre

frazioni così difficili e trovare compagni disposti a questa avventura. Poi.....una sera correndo con Cinzia mi dice che la

loro terza frazionista si e' infortunata e sono in braghe di tela, perche' avevano deciso di correre due staffette: 3 mariti e

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

tre mogli.

Accetto e comincia la nostra avventura, Cinzia fara' la prima,Irene la seconda ed io l'ultima, 20 km da Schiazzera a Tirano

1500 mt di dislivello negativo,solo discesa, si fa per dire, il terreno a me meno congeniale.

In mattinata salgo con Fabio, compagno di Cinzia,anche lui 3^a frazionista, al rifugio di Malghera, e mentre ,in auto arranchiamo

sul percorso sono gia' disposti gli addetti al percorso, e capisco cosa mi toccherà', 8 km di discesa vertical su risc e scalini.

Alle 13.25 arriva Irene e comincia la mia avventura, Fabio, partito poco prima, inciampa in un sasso ed e' gia' out,gara finita

dopo 200 mt. Sfiga tremenda!!!! Raddrizzo le orecchie e proseguo, al primo ristoro di Susen, dopo soli 2 km di le ginocchia

tremano da sole, e prima di Rogorbello,per salutare un amico metto in fallo il piede sinistro e mi procuro una storta.

CAXXO mancano ancora 16 km e e sono gia messo male!!!!

Proseguo cautamente, il piede regge, mi rincuora anche perche' comincio araggiungere e superare i concorrenti della lunga

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

partiti molto prima di me,(provati dalla discesa scoscesa) e alcuni runners della mia frazione.

Man mano che scendiamo il caldo e' soffocante, inizia il tratto di falsopiano che da Rogorbello ci portera' a Roncaiola, qui bisogna

spingere faccio quello che posso anche se continuo a sentire lungo il percorso fruscii sinistri e temo di vedermi comparire da un

momento all'altro qualche serpe, cosa che mi fa ribrezzo.

A Roncaiola aggancio una runners della lunga , di Tirano, che conosce il percorso a menadito, e man ,mano che corriamo mi delucida

sulle difficolta' da affrontare, Risc impervio verso il castello di Piattamala, poi un erta mozzafiato verso la chiesetta di Santa Perpetua

e da qui ultima discesa verso il viale Italia che ci portera' al traguardo.

Lei va, io soffro maledettamente l'ultima discesa e arrivo al viale un po' cotto, una " Gentilissima" anziana signora mi apostrofa che le sembro

parecchio indietro rispetto agli altri... non so come ho fatto a non risponderle male, ma poi le urla di Eliana mi rianimano e mi spingono

all'arrivo.

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

Mentre scrivo, la caviglia mi duole e le gambe sono a pezzi cammino come pinocchio, i miei famigliari mi scherniscono, ma dentro di me

sono soddisfatto di averla fatta, anche se è stata una gara massacrante, dove il caldo micidiale ha tolto le forze a tutti.

Pero' il vecchio non mola e ieri ::: defaticante in bike con la truppa Marathon a Colico 100km di allegria e divertimento.

alla prox

fabio giusto

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54



Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54



Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54

Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54



Doppia W 2019

Scritto da Fabio Giustolisi

Martedì 11 Giugno 2019 12:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Giugno 2019 13:54
