

Il mio Trail del Chianti... di Federica Caporali



Partecipare al Trail del Chianti era un desiderio fin dal 2010. Poi, complici una pancia abitata e un inquilino molto esigente, ho dovuto sempre rimandare l'appuntamento.

Ma quest'anno, in occasione del mio 35esimo compleanno, qualcuno ha ben pensato di avverare il mio desiderio regalandomi l'iscrizione alla 18km tra le vigne del Chianti. Così, pianificare un weekend in terra toscana non è stato affatto un sacrificio.

L'ottima organizzazione di cui avevo sentito parlare non ha tardato a manifestarsi: il piccolo borgo di Castelnuovo Berardenga è stracolmo di podisti e accompagnatori, ma ritirare pettorale e pacco gara (un borsone offerto dalla Diadora, sponsor principale che cala l'asso Gelindo Bordin) è stato facilissimo. Tutto è rodato alla perfezione: non ci sono code, non si sentono lamentele. Il sabato sera, dopo un briefing sulle gare del giorno dopo, per chi vuole il pasta party è gratis. Io opto per una serata in famiglia e una cena tipica: non molto da sportiva ligia al dovere, ma d'altronde bisogna pur *assaggiare* la cultura del luogo, no?!

La domenica mattina la sveglia suona che è ancora buio, faccio colazione con una coppia di udinesi che si cimenterà nella maratona e parto alla volta di Castelnuovo dove mi aspetta la navetta per Villa a Sesta, l'altro borgo da dove parte il trail. Fa freddo, il cielo è grigio e il vento fastidioso. Io opto per maglia, canotta e pantaloncini e non me ne pentirò. Dopo un breve riscaldamento e un'occhiata alle centinaia di persone che non vedono l'ora di iniziare a correre, c'è tempo per farci gasare con la musica de Il Gladiatore. E poi, bam!, si va. Faccio fatica a farmi largo, la strada è subito stretta e siamo circa 800. Il giro di lancio di circa 2km ci riporta a Villa a Sesta da dove cominciamo a fare sul serio. Il che significa subito la starda che impenna per 3 lunghissimi chilometri. E qui il mio obiettivo cambia. Mi ero prefissata di concludere 18km in 1h40', ma avevo sottovalutato la difficoltà di questo trail, così, messe subito le cose in chiaro, ho capito che forse era meglio correre senza troppi pensieri, facendo attenzione al percorso e gustandomi il panorama.

Ridimensionare il mio obiettivo mi ha aiutata a concentrarmi al meglio e, anche se il ritmo non poteva essere dei più veloci, ho comunque dato tutto. Su 18km solo 2 km scarsi erano di asfalto, tutto il resto si snodava tra colline boschi e filari di uva. E mentre correvo ho pensato che qualcuno lassù indossava le scarpe da running quando creò questo paradiso. I chilometri scorrono via tra ristori forniti con ogni ben di dio, tifo da tutti i pssanti, chiacchiere coi compagni di avventura e momenti di isolamento in cui la mia testa ci credeva tantissimo e le mie gambe sembravano in fiamme.

Passiamo la Tenuta di Arceno e la strada si impenna di nuovo e la sfida continua



Posso ancora farcela, ma anche stavolta non ho fatto i conti con gli ultimi 3km. Solo salita, in mezzo ai boschi, su una stradina sterrata resa scivolosa da un rigagnolo d'acqua. Seguo camminando chi sta davanti a me, so che ormai sono fuori obiettivo, ma c'è sempre un piano B: crederci fino in fondo e arrivare col sorriso.

E l'ultimo chilometro lo corro a 4'49", al traguardo trovo mia mamma e mio papà, Francesco e le manine di Leonardo che cercano la mamma.

Concludo 402esima su 837 partecipanti, 41esima donna su 195, 18esima di categoria, in 1h53'56"
Il mio desiderio l'ho avverato, la mia gara, a modo mio, l'ho vinta anche io.

p.s. qui, per chi vuole, una descrizione de percorso con l'altimetria:

<http://www.ecomaratonadelchianti.it/website/index.php/il-percorso/la-chianti-trail-18-km>