

## Lunedì 13 Aprile 2009: Proseccchissima - Miane

Ieri lunedì di pasquetta arriviamo a Miane alle 8.15, così abbiamo tutto il tempo di fare tappa caffè, bagno, e ritiro pettorali con calma. Ma il segretario era già al lavoro con foglietto e matita: aveva già segnato tutti i numeri e stava procedendo alla verifica tessere. E allora noi attendiamo .. ciaccolando ciaccolando. Terminata la parte burocratica via al bar a farci di caffè..qualcuno a sentito che fa bene prima della gara e allora si ordina CAFFÈ' DOPPIO.. gli effetti finali saranno tanta pipì....e basta!

Tutti al campo base per la preparazione dei mezzi: si vedono passaggi di bombolette di olio per le catene, barrette, gel, acqua..una bellissima gran confusione, piena di quella adrenalina che ci avvicina .

Pronti...e allora scaldiamoci, visto che il sole è già bello splendente, su e giù per la salita iniziale, le gambe si mettono in moto un po' faticosamente visto la bagarre culinaria della domenica di Pasqua. E si incontrano tutti i vecchi amici e una marea di saluti di ciao di baci per gli auguri in ritardo...una FESTA!

Ma alle 9.30 tutti in griglia, con lo speaker Malfer che continua a ciaccolare e a tre minuti dallo start ci invita a un minuti di silenzio per l'Abruzzo. Intanto passa sopra le nostre teste l'elicottero che filma questa massa di oltre 1.000 persone che attendono lo sparo del via... TRE DUE UNO ...partiti.. piano piano veramente.

La partenza è situata sulla via principale di Miane ed è in leggera salita, ma comunque non è tale da fare selezione, si fanno circa 500 metri e si svolta a destra e ops tutti fermi, perché la strada si restringe e inizia la salita più lunga, quasi tre chilometri, prima su rampe in cemento con tornanti poi in sterrato, la larghezza permette il passaggio di sole due bici appaiate, a circa 1 km c'è un falso piano che chi non si è cotto prima, perché si sentiva un leone, butta giù due denti e inizia a sorpassare. Così facciamo io e la mia compagna di merende, che siamo partite tranquille e su per la salita superiamo un bel po' di gente. Ecco il GPM e allora tutti giù a scavezzacollo, ma è una discesa su strada bianca con sassi e curve a gomito, si deve prestare attenzione perché è facile fare un bel dritto, e infatti una due tre curve e uno a terra con i soccorritori che attendono l'arrivo dell'ambulanza.. La Ale è un treno in discesa la vedo che si allontana, ma io non sono temeraria e vado con il mio passo.

Il percorso poi è un susseguirsi di sali scendi, dove io e Ale siamo insieme e ci divertiamo un mondo, vogliamo fare un bell'allenamento senza stress da risultato e infatti tiriamo in salita, anche se poi c'è una che ci svernica, ma nella discesa in single trek nel boschetto siamo noi due a sverniciare un bel po' di maschietti... è un serpente fatto di radici, terra battuta rocce dove devi guidare la bici e noi amiamo proprio questo. Chi la fa da padrone è però il caldo, il primo sole che scalda tantissimo, e a noi non ci basta l'acqua della borraccia, prendiamo, dai ristori bottigliette, bicchieri, ma non è sufficiente: il caldo è padrone!

Ci raggiungono per primi Zulia e Cortez e come al solito ci incitano con "Ciao BELLE GNOCHE! "... alla fine scopriremo che lo dicevano a tutte...Bravi così si fa! Anche Masotti arriva, dopo un bel po' per la verità, ma lui ci prende..... il sedere...con la scusa di darci una spinta...(almeno fossimo state in salita!). Nei pressi di Miane a meno 15 Km dall'arrivo arriva Carlo: distrutto e riesce solo a dire: "Ho e gambe vode!"

L'ultima salita di 1 km è la solita da anni, ma sempre impegnativa, inizia in cemento per finire in sterrato, alla fine si svolta a destra e si respira, c'è il solito single trek in falso piano, detto anche del presidente, visto che l'anno scorso Giuseppe è caduto proprio qua, e giù verso gli ultimi chilometri. Per la verità c'è un'ultimo strappetto corto per la verità, ma che fa male. L'ultima parte è il boschetto che l'anno scorso si faceva al contrario, in leggera discesa e quest'anno in salita, bellissimo: un single trek tra gli alberi, sali sali ma alla

fine ci siamo l'ultima discesa di un chilometro tra i vigneti con curve secche, che gioia si vede Miane...le transenne e l'arco di arrivo...

Bellissimo percorso, bella compagnia, ottimo allenamento..

Alla Fine i risultati:

<b>Posizione generale</b>	<b>Posizione di categoria</b>				
152	17	ZULIANELLO	MAURO	M3	02:15:30
171	20	CORTESE	STEFANO	M3	02:17:29
273	18	MASOTTI	STEFANO	M5	02:26:20
314	55	TOMASELLA	CARLO ODILLO	M3	02:29:20
415	76	GOTTARDI	GIANLUIGI	M2	02:37:57
466	55	PADOVAN	LORENO	M4	02:42:10
502	15	FLORIAN	MERIZIANA	MW	02:44:44
545	19	TESO	ALESSANDRA	MW	02:48:31
784	58	MORETTO	MAURO	M5	03:33:26