

## Anguillara Sabazia (RM) - 4° Trail dei due laghi

Scritto da Domenico Cervone  
Mercoledì 07 Dicembre 2011 21:25 -

---

Ciaooooo ragazzi! Dopo più di due anni di assenza ci si risente! Non che non abbia corso in questo periodo, ma una serie di vicissitudini, che non sto certo qui a raccontarvi, mi hanno tenuto lontano dalla penna.

Spero di non esservi mancato troppo, anzi, ho l'impressione che per molti di voi sia stata una liberazione, comunque sia, a parte qualche infortunio, erano venuti a mancare i giusti stimoli per raccontare qualcosa di nuovo, e quale miglior occasione di una bella gara nella natura per ripartire?

Bene, eccomi qui, l'ultima volta che ho scritto qualcosa, si parlava della maratona di Venezia, non ero nelle migliori condizioni, anzi fu il preludio per una lunga sosta, ma almeno ai 42 km ci arrivavo, ora è meglio soprassedere, ero una schiappa, poi diventai una mezza schiappa, ora sono una doppia schiappa, con un bel bambinello di diversi kg che mi devo portare dietro!

Ma veniamo alla giornata in oggetto, per me una nuova avventura, anche se diversi anni fa partecipai al giro del Monte Tuscolo, per certi versi simile a questa gara.

La mia partecipazione era stata in forse fino all'ultimo per le avverse condizioni meteo, e perché in realtà non mi sentivo pronto per affrontare un percorso di 21 km tutto in sterrato, visto che da almeno 6 mesi le mie uscite al massimo erano arrivate ad una quindicina di km su strada, figuriamoci a farne 21 con discese e salite in piena campagna!

Alla fine, convinto dai tanti amici di villa Pamphili che tutto sommato sarebbe stata più una scampagnata goliardica che non una vera e propria gara, mi sono aggregato, mentre il mitico Carlone se ne andava all'ennesima maratona in quel di Latina. Lui, ormai, percorsi inferiori ai 42 km li considera giri di palazzo!

Presto detto, domenica mattina appuntamento alle 8 con Italo, Gloria, Maria Teresa, Stefano F., Roberto G., Roberto Bondani come fotografo del gruppo, e ci avviamo verso Anguillara recuperando strada facendo anche Ivana.

## Anguillara Sabazia (RM) - 4° Trail dei due laghi

Scritto da Domenico Cervone

Mercoledì 07 Dicembre 2011 21:25 -

---

Giunti alla partenza incontriamo Antonella con il marito Enzo e Stefano Di Marzio, detto "Il Marziano", altri livelli, ragazzi!

Foto di gruppo e via a cambiarci, beccandoci, fortunatamente l'ultima, una copiosa sgrullata di pioggia.

Alle 10 puntualmente si parte, e dopo aver affrontato la prima salita ripida per uscire dal paese, lasciamo quasi subito la strada principale per immergerci in un viottolo di campagna, fortunatamente le macchine le rivedremo solo al traguardo!

La forte pioggia caduta fino a poca prima della partenza ha reso il percorso pieno di pozzanghere che, ingenuamente, cerchiamo di evitare, senza sapere cosa da lì a poco ci sarebbe aspettato!

Dopo circa 3 km, colto da forti crampi all'addome, sono costretto all'ennesima sosta, tanto siamo in campagna! Per cui lascio andare i miei amici per poi ripartire dopo un paio di minuti.

Inizio così un tratto in leggera discesa e mi lancio all'inseguimento della compagnia, che con mia sorpresa, riesco a raggiungere in pochi minuti, ma subito dopo inizia un'altra salita dove pago inesorabilmente dazio, dall'alto dei miei, ahimè, 97 kg!

Ma lo spirito della giornata non è affatto competitivo, tant'è che pazientemente mi attendono per non lasciarmi solo. Subito dopo inizia una ripida discesa dove do sfogo a tutte le mie caratteristiche da kamikaze e mi lancio a capo fitto pensando che poi mi avrebbero riagganciato nella successiva salita, così almeno non li avrei costretti ad aspettarmi.

Con mia sorpresa, finita la salita dove sono costretto a camminare, sia per la pendenza che per il fango che rende il percorso estremamente scivoloso, mi ritrovo ancora da solo, proseguo mio malgrado, convinto che prima o poi me li sarei sentiti alle costole!

## Anguillara Sabazia (RM) - 4° Trail dei due laghi

Scritto da Domenico Cervone

Mercoledì 07 Dicembre 2011 21:25 -

---

Fortunatamente non piove più, ma il percorso ormai è diventato un immenso pantano, dove, non solo non si riesce più a correre, ma addirittura pattiniamo nel fango.

Giunto sulla parte più alta del percorso, uscendo dal bosco, lo spettacolo che mi si presenta è di quelli che ripagano della faticaccia, con la visuale da una parte del lago di Bracciano e dall'altra il lago di Martignano, non a caso stiamo parlando del Trail dei due laghi!

La pace che si respira in questo ambiente è eccezionale, ogni tanto percorro dei tratti in compagnia, altre volte solo, ma ci sono sparsi qua e là, mucche, pecore, cavalli che non ti fanno sentire abbandonato.

In alcuni punti più impervi, si è costretti ad aggrapparsi ad una corda per non scivolare, incontro alcuni addetti alla sicurezza che immagino siano arrivati lì in elicottero, perché di strade e di macchine, per fortuna neanche l'ombra. Certo che se avessimo incontrato un tempo più asciutto, l'impresa sarebbe stata più agevole, ma anche così è una gran bella esperienza.

Al 13° km, in una zona tipo altopiano, un paio di ragazze mi chiedono a che km siamo, il mio gps segna circa 13 che non le convince più di tanto.

Dopo poco incontriamo un addetto alla sicurezza che ci avvisa del prossimo ristoro del 15° a un km, e io, con nostra delusione, registro giusti 14 km, speravamo di essere più avanti, ma ormai il più è fatto!

Dopo il ristoro incontro un ragazzo di Ostia che aveva un problema ad un ginocchio, per cui, con la scusa di aiutarlo, lo affianco riprendendo fiato per un paio di km.

All'inizio di una discesa che ci porta definitivamente verso valle, lascio l'ennesima occasionale compagnia e cerco di recuperare un po' di minuti.

Sebbene non abbia nessun senso pensare al cronometro, mi rendo conto che posso stare

## Anguillara Sabazia (RM) - 4° Trail dei due laghi

Scritto da Domenico Cervone

Mercoledì 07 Dicembre 2011 21:25 -

---

tranquillamente sotto le 3 ore e, visto che dei miei amici non vi è traccia, mi impegno per l'ultimo tratto, anche se la stanchezza nelle gambe si fa sentire.

All'arrivo trovo Roberto pronto per la foto e così mi prodigo nell'ultimo scatto cercando di nascondere la stanchezza, chiudendo con un tempo ufficiale di 2h52', che non significa nulla, ma per me è stata una gara stupenda che spero di replicare, in realtà mi sto rendendo conto che mi piacciono più queste che quelle su strada, forse perché qui il cronometro è solo un più senza molta importanza!

Italo, Ivana e Maria Teresa erano già giunti da un po', Il Marziano praticamente poteva essere già a casa dietro un piatto di spaghetti, mentre per gli altri dobbiamo attendere ancora qualche minuto, ma poco dopo le 3 ore di corsa, finalmente giungono tutti insieme.

Così gli vado incontro cercando di giustificarmi per il mio comportamento, che non voleva essere assolutamente di sfida, ma solo un tentativo di guadagnare un po' di terreno per poi perderlo nelle salite! In effetti loro l'hanno affrontata con uno spirito ancora più goliardico del mio, altrimenti avrebbero potuto tranquillamente riagganciarmi!

Solo una delusione, non aver potuto portarmi la mia digitale per scattare delle stupende foto, d'altra parte se corro non posso fare il fotografo! Vorrà dire che ci dovrò tornare con un equipaggiamento diverso!

Bene ragazzi, l'esperienza è stata decisamente positiva, anche se a distanza di 3 giorni si sentono ancora le gambe legnose, l'appuntamento è per il 29 aprile, Edizione 0 dell'Ecomaratona dei monti della Tolfa!

C'è da lavorare molto, sia sui km che a tavola!

Forse non riuscirò a finirla, ma l'impegno ci sarà, per il momento vi saluto, spero che apprezziate il mio ritorno, avevo bisogno di nuovi stimoli per riprendere a scrivere, e questa è stata decisamente la miglior occasione, e se non ci saranno altre occasioni prima della fine dell'anno, auguro a tutti Buone Feste!

## Anguillara Sabazia (RM) - 4° Trail dei due laghi

Scritto da Domenico Cervone

Mercoledì 07 Dicembre 2011 21:25 -

---