

**Franco Marrucci e Bruno Conti dell'US Vicarello 1919 hanno preso parte alla XX<sup>a</sup> Gran Fondo della Vernaccia 2016, domenica 8 maggio, con partenza alle ore 9,00 in località Colle val D'Elsa.**



Colle Val d'Elsa che dal 2015 ha sostituito S. Gimignano come sede della GF della Vernaccia

E' stata una Gran Fondo molto dura, cosparsa nel percorso di salite in doppia cifra che hanno messo a dura prova le energie degli atleti.

Partiti a 45 di media ci siamo trovati ad affrontare la prima salita, Le Grazie, che ha cominciato a scremare i concorrenti.

I nostri atleti avevano come obiettivo la conclusione della manifestazione e pertanto hanno deciso di aspettarsi qualora uno dei due si fosse staccato. Questo ha voluto dire lasciar andare parecchi concorrenti.

Dopo essere scesi da San Gimignano abbiamo imboccato la salita di Appiano con strappi all'11-12 per cento.

Dopo, dal Cipressino, si è costeggiato il raccordo Firenze- Siena per andare a trovare una salita vera quella di Monsanto.

Le pendenze sono state fino al 19 per cento.

Dopo gli atleti hanno imboccato la salita di Castellina in Chianti , ascensione di cinque km con pendenze fino al 15 per cento.

Da Castellina in Chianti ci sono stati lunghi tratti di "mangia e bevi" per arrivare ad uno strappo detto della Fontana: tratto di 800 metri con pendenza al 14 per cento.

Dopo abbiamo percorso un'altra salita che da Pievescola ha portato a Simigliano. Questa salita , di cinque chilometri, presenta una pendenza del 12 per cento.



Franco Marrucci

Dopo 135 km di gara abbiamo imboccato la salita di Mensano che con i suoi tre chilometri di lunghezza e pendenza massima del 9 per cento ha cominciato a farsi sentire nelle gambe.

L'ultima asperità della giornata è stata la salita di Casole d'Elsa con tratti al 12 per cento.

Da Casole d'Elsa ci siamo buttati in discesa a velocità sostenuta quando

mancavano 15 km all'arrivo.

Siamo arrivati a Colle Val d'Elsa con l'ultimo strappo di 800 metri da percorrere prima di tagliare il traguardo.

E' stata una prova veramente considerevole .

Fortunatamente gli allenamenti delle ultime settimane mirati a questa manifestazione hanno fatto immagazzinare forza nelle gambe e pertanto gli atleti del Unione Sportiva Vicarello 1919 hanno portato a termine una Gran Fondo fra le più difficili nel panorama nazionale.



Bruno Conti

Che dire?

Tantissima gente , per la stragrande maggioranza composta da trentenni e quarantenni e pertanto anche se avessimo voluto gareggiare veramente non ci sarebbe stato confronto data la nostra età.

Organizzazione perfetta lungo il percorso con molti punti ristoro.

All'arrivo la pasta era finita per cui al Pasta Party ci è toccato del prosciutto e del formaggio e un bicchiere di Vernaccia.

Lo spirito del Gruppo e dell'amicizia ha trionfato.

Anche se si poteva conseguire un risultato diverso arrivare insieme è stato un modo per dimostrare ancora una volta che l'unione nelle difficoltà è basilare.

C'è chi compete a grandi livelli, c'è chi crede nell'impresa, c'è chi crede nei valori come l'amicizia e la lealtà.

Partiti insieme e arrivati insieme per gustare insieme una impresa che ai nostri occhi è stata notevole : aver concluso una maratona di 170 km !!

Franco Marrucci



... stanchi ma contenti!