

## “MARE e MONTI”

E' l'unica gara del Calendario CSEN-UCE “strada” che non si disputa di domenica.

Essa è, infatti, programmata, sin dalla prima edizione, il sabato pomeriggio; una collocazione forse insolita, ma che non dispiace ai cicloamatori che si dedicano a questo tipo di competizioni.

Si tratta di una crono-scalata con partenza da Calice Ligure e con arrivo posto in prossimità della chiesetta di S. Rocco di Carbuta, proprio al punto d'incrocio con la strada che porta al Colle del Melogno, attraverso il Pian dei Corsi.

In totale sono (solo) 5,4 km, di strada ampia e senza particolari difficoltà, sia per quanto riguarda le pendenze, mai veramente proibitive, sia per il traffico, risultato quasi inesistente. Il dislivello totale è di circa 280 m, con una pendenza media del 5,4%.

Non mancano tuttavia del tutto i tratti impegnativi da superare dal punto di vista delle pendenze; infatti, dopo il primo tratto di 1,5 km (5,7% di media), c'è un tratto di circa 7-800 m con alcuni tornanti secchi ed in rapida successione (qui si tocca il punto di max pendenza del 15%); poi la strada spiana decisamente e, di conseguenza, riesci ad uscire dal regime di apnea e concederti un po' di respiro. Per oltre 2 km si va su regolare e, avendone ancora, si riesce a mantenere un buon ritmo senza soffrire troppo, fino ad arrivare, finalmente, all'ultimo tratto, di poco più di 1 km praticamente in piano (2%); qui i più potenti e preparati riescono a spingere lunghi rapporti ed a fare veramente la differenza in termini di velocità.

Forse, al di là delle difficoltà del percorso di cui sopra, quello che più ha condizionato le prestazioni di tutti i concorrenti è stata la temperatura; il sabato pomeriggio del 25 luglio è stato davvero caratterizzato da un “solleone” classico; quando ha preso il via il 1° concorrente, alle 18.00 con il sole che già stava oltrepassando il crinale verso ovest, il termometro segnava ancora 32°C.

Tuttavia non c'era quell'afa opprimente che, soprattutto sottosforzo, ti toglie il respiro e le forze; l'aria era limpida e secca, come spesso capita dalle nostre parti, non tanto a metà estate, ma nelle belle giornate settembrine.

Per quanto concerne il numero dei partecipanti ci si è fermati a 49; certamente non molti rispetto ai 63 dello scorso anno, ma comunque ben superiore ai 39 del 2007 ed ai 40 (+ 8 podisti) del 2006, l'anno della 1° edizione.

Come in ogni cronoscalata non c'è molto da raccontare dal punto di vista della cronaca e dell'andamento della gara; vale invece la pena soffermarsi sul risultato tecnico del vincitore e di chi è salito sul podio e, soprattutto, fare un raffronto con i risultati delle già citate edizioni precedenti.

ANNO	1° classificato	tempo	2° classificato	tempo	3° classificato	tempo
2009	<b>CODEBO' G.</b>	<b>13'53"</b>	<b>ROSSI M.</b>	<b>14'04"</b>	<b>ERMELLINO A.</b>	<b>14'12"</b>
2008	REBAGLIATI M.	13'47"	PORRO M.	13'54"	BALBIS G.	13'55"
2007	CODEBO' G.	13'54"	GRIMALDI M.	14'04"	FRAGOLA F.	14'08"
2006	BALBIS G.	13'32"	OSTORERO M.	13'50"	ALLADIO S.	14'07"

Come si può rilevare il trionfatore Giampaolo Codebò si è ripetuto, non solo nella vittoria, ma anche nel tempo impiegato; la differenza rispetto alla precedente sua affermazione del '07 è stata di 1"!!! Anche i tempi degli altri non si discostano molto; discorso a parte merita il Balbis del '06!

Degna di nota la partecipazione femminile: sono state ben 4 le atlete al via, con la Simona Massaro che sfoggiava per la prima volta la maglia di campionessa nazionale della specialità, conquistata solo qualche giorno prima.

DONNE	nominativo	tempo
1°	MASSARO S.	16'16"
2°	CORA M. D.	19'02"
3°	RAMORINO B.	19'12"
4°	RICCARDI S.	20'24"

Nella zona del traguardo c'è un'area attrezzata gestita dalla Pro Loco dove è possibile, per atleti ed accompagnatori, gustare alcuni piatti tipici delle sagre, bere un buon bicchiere di vino o di birra, anche ascoltando musica e fare quattro salti.

Quest'anno, a causa dello spostamento di una settimana della gara, originariamente prevista per il 18 luglio, la tradizionale sagra era già conclusa; tuttavia gli organizzatori hanno comunque assicurata la possibilità di cenare a tutti i numerosi presenti.

La cerimonia di premiazione è stata effettuata nell'area attrezzata.

Nelle Società ha prevalso, come numero di partecipanti, il GS Panificatori SV, su ElleDiSport e Speed Wheel.

Sono stati premiati: i primi 5 classificati assoluti (con medaglia d'oro); i primi 5 di ogni categoria, il più ed il meno giovane, tutte le donne.

La gara era valida quale 3° prova Vuelta Strada Cronometro: le maglie di leader sono ora indossate da Andrea Ermellino, che ha spodestato Tagliavacche, non presente in questa gara e Simona Massaro.

*gino minutolo*