

[MEZZA DI VARENNE - VIGONE \(TO\) - 03/05/2015](#)

[franchino](#) » 28 feb 2015, 22:35

Da qualche anno è diventata una classica del torinese, qui il depliant [http://www.fidalpiemonte.it/public/gare ...ionale.zip](http://www.fidalpiemonte.it/public/gare...ionale.zip) e sul loro sito tutte le informazioni utili: <http://www.vigonecorre.it/viewobj.asp?id=2916> fino a fine marzo il costo è di 18€, poi si passa a 20. Per me, una tra le mezze più belle per percorso e organizzazione. ...cur lung e senza tante paturnie,...

[Cohiba](#) » 28 feb 2015, 23:33

Non mancherò

[iceunstable](#) » 1 mar 2015, 7:51

iscritto..me ne hanno sempre parlato bene....quest'anno ci sono!

La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita. (Mahatma Gandhi)

[ReMo](#) » 1 mar 2015, 7:56

Sul sito le info sono veramente complete. Faro` in modo di esserci.

[Cristian Miolo](#) » 9 mar 2015, 12:16

Frank ha (come sempre) ragione. Iscritto, obiettivo PB (mai mancato finora a Vigone, magari porta bene...). Unica incognita: il caldo anomalo che per tradizione accompagna la prima domenica di maggio.

[iceunstable](#) » 9 mar 2015, 16:18

quest'anno ci sono io ... piove!

La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita. (Mahatma Gandhi)

[marco.genta](#) » 9 mar 2015, 16:38

seguo sperando di poterla correre (figlio in arrivo e allergia galoppante in quel periodo) visto che ho anche un "conto aperto" con questa gara che mi è sempre piaciuta (oltretutto organizzata benissimo) ma in cui non ho mai avvicinato il mio PB...

[franchino](#) » 30 mar 2015, 17:48

ultimi due giorni a prezzo 18€!

...cur lung e senza tante paturnie,...

[domenicoven](#) » 31 mar 2015, 7:23

Ci sarò anche io!!

[vex72](#) » 31 mar 2015, 8:14

Iscritto. La descrizione del percorso mi pare intrigante dal punto di vista paesaggistico.

[mad marco](#) » 31 mar 2015, 11:32

Ci sarò quasi sicuramente!!!

@Frank: ho sentito voci di possibile variazione di percorso. Solo voci o cose vere? Tu sai qualcosa? In tal caso sempre di strade di campagna si tratterà

[Cohiba](#) » 31 mar 2015, 11:46

il percorso lo trovi nel link del primo messaggio,non mi pare sia cambiato dall' anno scorso

[franchino](#) » 31 mar 2015, 11:56

chiamo subito l'organizzatore, l'ho visto domenica non mi ha riferito nulla, qui c'è planimetria e altimetria
...cur lung e senza tante paturnie,...

[albRUN1978](#) » 31 mar 2015, 11:59

Frank.. potrebbe cambiare per questioni di omologazione!?

[franchino](#) » 31 mar 2015, 12:03

è già omologata fidal, in che senso?
...cur lung e senza tante paturnie,...

[albRUN1978](#) » 31 mar 2015, 14:42

Non ne sono certissimo!!! ..ma tu sicuramente hai più esperienza di me! ..posso aver letto da qualche parte che un percorso omologato Fidal, dopo un TOT di anni per essere ancora valevole di omologazione deve essere "cambiato" e soggetto a nuova omologazione?!

[franchino](#) » 31 mar 2015, 16:40

Sentito Beppe, il percorso rimane tale e quale al solito. Verrà rimisurato in quanto l'omologazione scade ogni 5 anni, con l'occasione verrà probabilmente riposizionata la linea di partenza e arrivo di qualche metro.
...cur lung e senza tante paturnie,...

[ad_marco](#) » 1 apr 2015, 9:38

Grande Frank, bene bene

[Marco.run73](#) » 13 apr 2015, 8:50

Qualcuno sa se insieme alla mezza fanno anche 10km competitiva?
Non trovo info in merito grazie

[ReMo](#) » 13 apr 2015, 10:26

Sul sito è riportato che ci sarà la 11,3 km NON competitiva, <http://www.vigonechecorre.it/viewobj.asp?id=3325>
"Ore 9.30 partenza La mezza di Varenne (COMPETITIVA E NON COMPETITIVA) a seguire la partenza della 11 km non competitiva"

[zeromaratone](#) » 18 apr 2015, 22:11

Allora ragazzi, chi c'è...chi c'è??
Mancano 2 settimane...

[franchino](#) » 18 apr 2015, 22:26

Io c'è, pettorale 19
...cur lung e senza tante paturnie,...

[marco.genta](#) » 18 apr 2015, 22:28

Io a malincuore penso che salterò, non ho nelle gambe una mezza e anche a livello logistico familiare credo che andrò a fare i 9 km scarsi di La Loggia...

[zeromaratone](#) » 20 apr 2015, 10:09

Io c'è!
ragazzi quando non capivo un k di running me la sbandieravate come una delle migliori corse del Piemonte...
non fatemi correre solo con @Franchino perché lo terrei per 200 metri...

[vex72](#) » 20 apr 2015, 13:35

Presente con il pettorale n. 45. Spero non faccia troppo caldo.

[raffaelescl](#) » 21 apr 2015, 17:46

Anche io ci sarò Speriamo di farcela

[max333](#) » 27 apr 2015, 17:53

iscritto adesso, quarta partecipazione e nelle precedenti edizioni sono sempre andato piuttosto male.....(post maratone e acciacchi vari)

quest'anno spero di riuscire a correrla in maniera decente

[milo1973](#) » 28 apr 2015, 0:31

... non ce la posso fare ho già caldo adesso

[mad marco](#) » 28 apr 2015, 7:13

Le previsioni per domenica sono ancora un po' incerte. Non dovrebbe piovere forse, ma neanche troppo sole e caldo.

Io mi iscrivo domani

[eromaraton](#)e » 28 apr 2015, 8:20

le previsioni danno giornata relativamente fresca con al mattino sole velato e temp. 14 gradi

[domenicoven](#) » 29 apr 2015, 14:32

Iscritto anche io! Conto di farla doucement, vediamo come va

[iceunstable](#) » 29 apr 2015, 15:00

anche io andrò tranchi...

» 29 apr 2015, 18:31

Tranquillo....piovera'...

La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita. (Mahatma Gandhi)

[franchino](#) » 29 apr 2015, 18:37

meglio se è nuvolo

...cur lung e senza tante paturnie,...

[zeromaraton](#)e » 29 apr 2015, 19:09

accidenti , anche se pioviggina è meglio !

[zeromaraton](#)e » 30 apr 2015, 10:51

*MarcelloS. ha scritto:*In bocca al lupo ai *vigoneggesi!*

è una brutta parola !

[mad marco](#) » 30 apr 2015, 10:57

Anche se la mia forma è un incognita in questo momento, iscritto e carico per domenica

[Joe Mestizia](#) » 30 apr 2015, 12:25

Vabbè, mi sbilancio: mi sento benino e punto a stare sotto 1 e 29.

Vediamo se gliela faccio.

[Kla](#) » 30 apr 2015, 15:32

Ciao a tutti!!

Una domanda ma è possibile che ci sia così poco dislivello?? 28 m totali??14 a giro..

Nessuna inversione o serie di curve a gomito??

Ps ma Emma Quaglia corre o fa presenza??

Cur fort o cur pian lò che cuna l'è pan e salam!!!

[marco.genta](#) » 30 apr 2015, 16:13

Emma Quaglia fa presenza come la Straneo l'anno scorso.

Il dislivello è davvero impercettibile ma che sia così poco mi pare strano...

[franchino](#) » 30 apr 2015, 18:00

il dislivello è pressochè nullo davvero anche perchè sono al massimo ondulazioni. curve a gomito no,... un paio a 90°

[raffaelescl](#) » 1 mag 2015, 16:24

Presente

Pettorale 289

Maglia della squadra di colore nero - RUN A. Team

[ReMo](#) » 1 mag 2015, 16:26

Qualcuno ha dritte su dove parcheggiare?

ad esempio piazzali di supermercati o simili...

[mb70](#) » 1 mag 2015, 16:27

In bocca al lupo!

[ReMo](#) » 1 mag 2015, 16:41

Dalla mappa di Vigone non ho visto particolari possibilità di parcheggio, a parte lo spiazzo dietro la chiesa dove fanno il mercato...

[iceunstable](#) » 1 mag 2015, 16:48

vicino all'area verde adiacente alla partenza mi pare ci siano dei park..magari mettono a disposizione qualche prato .. se riesco domani vado a prendermi il pettorale e faccio sopralluogo ..

[franchino](#) » 1 mag 2015, 17:11

Remo all'arrivo in Vigone da Airasca la protezione civile ti indica diverse zone per parcheggiare, problemi non ce ne sono

...cur lung e senza tante paturnie,...

[zeromaratone](#) » 2 mag 2015, 16:16

allora ci siamo ! a domani !

mi raccomando, non perdiamoci nel pasta party... un salutino ci sta, timidoni !

[franchino](#) » 2 mag 2015, 16:44

a domani e un grosso in groppa a varenne a tutti!

[Doriano](#) » 2 mag 2015, 16:50

in bocca al lupo a tutti!

vai zero! vai frank!

[iceunstable](#) » 2 mag 2015, 17:04

a domani ragazzi...oggi dovevo andare a fare sopralluogo park ma alla fine la figlia mi ha bloccato..quindi non posso aggiungere info maggiori .. in bocca al lupo a tutti..

La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita. (Mahatma Gandhi)

[francescone](#) » 2 mag 2015, 23:25

Buona gara!

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 14:23

ohhhh c'è nessuno ???

1:56:43 secondo miglior tempo di sempre post "una corsa da re" dove forse il cronometro era ciuco corsa molto bella, a stasera per resoconto scritto.

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 14:35

Franchino ha fatto 1:17:53 non so se è contento.. sentiamo da lui .

[Cohiba](#) » 3 mag 2015, 14:54

Eccomi 1:34'19" speravo di migliorare il mio PB del lago maggiore (1:29) ma già al km 10 ho cominciato a rallentare..! ho finita arrancando

[vex72](#) » 3 mag 2015, 15:18

Tutto molto, molto bello e percorso da p.b. (non oggi), ma una gran fatica. Sono cotto come le pere. Piacere di aver conosciuto zeromaratone.

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 15:23

piacere mio @vex... saluto anche @ice !
correte forte ragazzi !

[iceunstable](#) » 3 mag 2015, 15:26

Grande Franchino ..

io chiuso in 1.36:02 ed è il mio pb di + non so' fare .. certo che quei due secondi mi rosciano

bella gara come mi era stato detto.

...ottima organizzazione ..

bello il percorso nonostante io sia poco propenso ai due giri, però questi li ho digeriti bene ..

mi spiace non essermi fermato al pasta party ma avevo la figlia a casa da sola e dovevo rientrare ...

@ zeromaratone .. bravo!!!

[matil78](#) » 3 mag 2015, 15:33

Complimenti a tutti

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 15:39

mi sono fermato fino alla premiazione: c'era Emma Quaglia (che non pensavo fosse così minuta) che ha premiato le donne: 1a Catherine Bertone 1:15:51, 6a una ragazza diciassettenne!

In campo maschile ha vinto il keniano Jonathan Kanda 1:06:28 davanti a due atleti del Marocco... quarto Gabriele Beltrami 1:11:07

[ReMo](#) » 3 mag 2015, 16:03

Un plauso all'organizzazione

Tutto come preannunciato. Percorso completamente asfaltato e chiuso al traffico, 4 spugnaggi e 4 abbeveraggi, pacco gara eccellente (viewtopic.php?f=16&t=30033&p=1482400#p1482400), ristoro perfetto.

Se aggiungiamo che da un anno e mezzo non facevo una Mezza, l'ultimo lungo fatto a metà febbraio e nell'ultimo mese un'inflammazione al ginocchio ed una colica... beh... ho migliorato il mio tempo, l'ho corsa e finita con sensazioni buone, come speravo... mi ritengo decisamente soddisfatto..

[vdude](#) » 3 mag 2015, 16:03

Complimenti a tutti! Bella mezza, il prossimo anno se riesco la faccio!

[franchino](#) » 3 mag 2015, 16:25

grazie a tutti, zerom. mia spiace non esserci dinuovo incrociati. Per me non bene, ma ben mi sta così imparo a gareggiare troppo e a capire che non recupero più come anni fa. Partito a 3'30" con la Bertone a cui mi avevano chiesto di fare da pacer mi sono spento a metà gara, (oer fortuna era ben assistita da altri ragazzi) ... per me non so voi ma ho patito tanto l'umidità a differenza del caldo asciutto che non soffro assolutamente. Sono arrivato stremato con un crono non eccezionale, 4' in più che alla LMHM. Pazienza. Felice di aver rivisto tanti amici, e domenica si rigareggia tanto per cambiare poi una settimana completa di relax non me la toglie nessuno.

[ReMo](#) » 3 mag 2015, 16:27

L'umidità è stata straziante.

Al secondo giro non sudavo più. Non so se l'umidità si era abbassata un po', oppure se non avevo più liquidi da far evaporare....

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 16:36

sì umidità 100% ma temperatura buona... 11 C

ho patito di più la Santander che dava umidità 26% ... e 13 C (all'ombra)

[mad_marco](#) » 3 mag 2015, 18:00

1h 39' e 57" peggior risultato di sempre nella mezza. Dopo il primo giro decente con un 1h 35' in prospettiva, sono crollato fisicamente e psicologicamente. Calo fisico mio e umidità patita più del dovuto. Per il resto sempre ottima organizzazione, nulla da dire, fa sempre piacere correre a Vigone. Al prossimo anno, si spera meglio

[ReMo](#) » 3 mag 2015, 18:03

La classifica <http://www.tds-live.com/ns/index.jsp?lo...ocale=1040>

PS: c'è anche il diploma, bella iniziativa, non costa nulla e fa piacere.

[zeromaratone](#) » 3 mag 2015, 19:18

Non l'ho visto ! Il mitico Arone !

[mb70](#) » 3 mag 2015, 19:39

Congratulazioni a tutti! !

[zeromaratone](#) » 4 mag 2015, 9:49

Ho scritto sul mio blog il resoconto della Varenne 2015...

Come definire la corsa perfetta? Quella del PB? Quella dove terminate in "negative split", con ancora energie?

La mia gara di Varenne del 3 maggio 2015 è stata appunto, una mezza quasi perfetta. Ho terminato in "negative split" e per 2 minuti ho mancato di ritoccare il mio PB, ma mi sono (quasi) divertito!

[iceunstable](#) » 4 mag 2015, 9:55

bravo @zeromaratone ..

già detto ..ma un plauso all'organizzazione..completa di tutto!! grandi..

[vex72](#) » 4 mag 2015, 10:57

Solo 11°C?? Ok l'umidità ma credevo ce ne fossero almeno 15/16 perché non ho sentito la minima brezzolina rinfrescante. Comunque gara da rifare e se possibile vivere il dopo gara (quest'anno li ho saltati tutti). Mi rifarò in autunno quando riprenderò le mezze, ora sotto con i Vertical passando però prima per la Due Santuari Running del 02 giugno, da Graglia a Oropa, 20km + 400m, gara molto bella da fare singolarmente oppure in squadra da tre (in classifica a parte con somma dei tre tempi).

Saluti.

[mad_marco](#) » 4 mag 2015, 11:01

17 gradi tutti, poco prima della partenza anche un leggero sole, 88 % di umidità mi da il servizio meteo del Garmin

[enzo23](#) » 4 mag 2015, 11:35

C ero ank io ieri alla mia prima gara in assoluto, mi sono divertito un botto!

Bell ambiente e soprattutto tanto da imparare da un mondo che per me é tutto nuovo...

[dnaetora](#) » 4 mag 2015, 12:32

ORGanizzazione discreta a parte i casini con premiazioni e premi dati a caso

[ReMo](#) » 4 mag 2015, 13:00

Quali casini?

durante le premiazioni sono andato a farmi il piatto di penne al pomodoro.

[franchino](#) » 4 mag 2015, 13:09

dati a caso? c'è stato un problema tecnico coi chip di tds, poi risolti, qualche minuto di attesa aggiuntivo e nulla di più

[zeromaratone](#) » 4 mag 2015, 14:22

io c'ero alle premiazioni e a parte la prima premiazione femminile, dove mancavano due ragazze, tutto il resto è stato semplice e perfetto.

anzi, non ho trovato il pasta party e sono andato a casa a mangiare..

se proprio vogliamo dire una cosa, possiamo valutare che il pacco gara è stato dato dopo... o facevo affidamento sull'avere una borsa per mettere le poche cose che mi ero portato e invece sono dovuto ritornare in macchina a lasciarle... (ma insomma, una cosa da niente...)

[dnaetora](#) » 4 mag 2015, 14:29

No non è stato un problema dei chip hanno consegnato dei premi dal 4 al 10 posto prima della rettifica allora ad alcuni non hanno dato i premi ad altri hanno dato premi a caso a me dovevano dare il premio del 4 e mi hanno dato quello del sesto e nella mia situazione c'erano almeno 6/7 persone solo quando c'ero io e poi la maleducazione della responsabile della distribuzione premi che in malo modo dice un premio vale l'altro e arrivare 4 o sesto è la stessa cosa quello che conta sono i primi

Non è un ragionamento da podisti.

[franchino](#) » 4 mag 2015, 16:27

nel caso spiace

[domenicoven](#) » 4 mag 2015, 16:35

lo finita in 1H37'15" con grande grande fatica.

Un mese fa alla Sant'Ander 1H36' tondo, finendo in grande crescendo e con ancora energie al traguardo.

leri finito stremato, anche io ho patito l'umidità, ancorché con gli ultimi KM in crescendo (19KM in 4'25", 20Km in 4'24", 21Km in 4'19")

Per la Sant'Ander mi ero preparato e avevo mirato al mio miglior tempo, a Vigone sono arrivato per divertirmi, senza troppe ambizioni.

Con il senno di poi mi viene da dire che osato troppo poco alla Sant'Ander, limitandomi troppo nei primi KM.

leri invece ho strappato energie dove ormai non ce ne erano più, per cui grande soddisfazione comunque.

Ottima l'organizzazione: dagli accessi al paese al controllo delle strade, dagli spogliatoi al bellissimo pacco gara, dai ristori al pasta party.

Grandissimi complimenti al mio compagno di squadra Pippo primo di categoria SM65! BRAVO!

[ReMo](#) » 4 mag 2015, 17:55

Nelle gare come la TuttaDritta e la Mezza di Varenne dove c'è sia il tempo "allo sparo" che il REAL TIME (doppio passaggio sul tappeto), perchè non considerano, per stilare le classiche, quest'ultimo tempo? Per i primi non cambia nulla, tanto partono tutti nelle prime file, ma può cambiare per gli altri che partono un po' dietro.

leri notavo che nei premiati di categoria (in genere i primi 10), almeno una coppia al Real Time andrebbe invertita (SM45). Il regolamento cosa dice, e la FIDAL?

[franchino](#) » 4 mag 2015, 18:07

il regolamento internazionale dice che ai fini della classifica vale il *Gun Time* ovvero dallo sparo. il Real Time vale solo ai fini statistici/personali e d'altronde è giusto così, per assurdo due magari battagliaano tutta la gara, vince uno in volata e poi premiano l'altro? non avrebbe senso

[zeromaratone](#) » 4 mag 2015, 18:59

Non a caso Franchino è sempre in prima fila... ma se premiassero il real time in prima fila ci sarebbero quelli come me, e i top runner partirebbero di rincorsa delle retrovie...

non si può fare..

[Joe Mestizia](#) » 4 mag 2015, 21:47

Complimenti a tutti, ragazzi.

Ho rivisto Frank e Mad Marco, nonché Max333.

Gara sempre bella.

Ho chiuso in 1'27 e 59 con finale in crescendo. Peccato aver rallentato tra l'11esimo ed il 15esimo.

Che dire?

Vigone e' sempre Vigone !

Alla prossima

Joe

[manu11](#) » 4 mag 2015, 22:30

Questa è stata la mia ottava gara in assoluto da quando ho iniziato a correre, nonostante abbia poca esperienza per giudicare è stato impossibile non notare la qualità dell'organizzazione, del servizio offerto, un buon pacco gara, il percorso, davvero bella gara come mi era stato detto! Considerate che l'ultima mia mezza è stata la Royal Half Marathon.....

[marco.genta](#) » 4 mag 2015, 22:31

Beh non c'è proprio paragone!!!!

[Beppe Aude](#) » ieri, 1:00

Sono Beppe uno degli organizzatori della gara.

Spiace molto e a nome di tutta l'organizzazione chiedo scusa.

Solo una cosa, posso assicurare che "la responsabile della distribuzione premi" e tutt'altro che maleducata, ha una pazienza e gentilezza veramente straordinaria, ma dopo tanti giorni e notti passate in bianco per far sì che tutto vada bene in quelle poche ore della manifestazione può capitare di avere qualche "disguido".

Non voglio qui trovare scuse o scaricare delle colpe ma semplicemente spiegare cosa è successo. C'è stato un malinteso con il servizio cronometraggio. Si doveva premiare i primi 6 assoluti, invece è stata stilata la classifica con 10 premiati e di conseguenza è saltata tutta la "scaletta".

Quando ci siamo resi conto dell'errore alcuni avevano già ritirato i premi, poi si è dovuto rifare le classifiche, insomma siamo andati un tantino in apprensione. Devo dire che la maggioranza ha capito il disguido e hanno ridato il premio, altri erano già andati via con i premi, qualcuno lo ha preso doppio. Ringrazio quelli che ci hanno incoraggiato vedendoci così in crisi ...

Ora, non so se sei quel ragazzo a cui ho parlato cercando di scusarmi dell'accaduto, se si mi pareva che a te andava bene quel "premio del sesto invece che del quarto" anche perché, non essendo un premio in valore, è veramente la stessa cosa. Lei intendeva dire che per i primi c'è la differenza di valore monetario e per quello che conta, non certo per sminuire chi arriva dopo. Non abbiamo dato i premi a caso, semplicemente il tuo quarto era stato già ritirato da un altro.

Si cerca sempre di far sì che tutto vada per il verso giusto, ma non sempre è così e anche queste cose aiutano a fare esperienza e ci spronano a cercare di migliorarsi ancora. Ben vengano le critiche costruttive.

Scusate il disturbo e grazie a tutti.

Ciao zio Frank.

Beppe

[Cohiba](#) » ieri, 8:48

certo dispiace soprattutto se uno arriva 4° ed è giusto che voglia essere premiato, però non si può dire che questa organizzazione è discreta altrimenti gli altri cosa sono?

[Joe Mestizia](#) » ieri, 9:00

Per me il livello organizzativo di questa gara rimane eccellente ed e' un'opinione largamente condivisa.

Capisco la delusione del ragazzo di cui sopra però le spiegazioni sembrano sentite e sincere e sono arrivate puntuali.

Ripeto, per me e' un'ottima organizzazione.

[dnaetora](#) » ieri, 14:48

Ciao, adesso la cosa è chiara e comprensibile fosse stata spiegata così dettagliatamente e gentilmente anche domenica non ci sarebbe stato problema, infatti quando all'inizio ho parlato con una giovane volontaria che era dispiaciuta del disguido le avevo detto che non c'erano problemi di non preoccuparsi.

Poi ci può stare un momento di nervosismo da chi si trova in una situazione complicata e deve risolverla con la pressione di 4 5 persone che volevano ritirare il premio ed andarsene a casa.

Il mio era comunque un appunto solo per migliorare un'organizzazione molto valida

Ciao