

"Sarnico-Lovere" 2017 – Lino, Comigius, Rocco

Lino

@Sarnico-Lovere:

Oggi ho corso per la seconda volta questa bellissima corsa di 25 km e 250 metri. Ritrovo alle 5:00 sulla rientranza del casello di Cambiagio, con RoccoC, e dopo un paio di minuti arriva Comigius con la sua gentilissima moglie, dopo circa un'ora arriviamo a Lovere, prendiamo la navetta che ci riporta a Sarnico.

Dopo il ritiro dei pettorali ci sistemiamo per terra nel palazzetto, tra una chiacchiera e un pisolino, breve, ci incamminiamo verso la partenza e abbiamo fatto qualche foto di rito, che ahimè non c'erano tutti.....grrrrrrrr, eravamo ben 22 Gipigioni, davvero una bella spedizione, ringrazio Szilvia per tutto quanto.

Mi incammino in griglia e, incomincia a salirmi l'adrenalina, come solo il pettorale sa darmi, si parte!!!!

Dopo il primo km di imbottigliamento, da rivedere il pezzo iniziale, ci sono delle "transenne" fisse che in quel punto ci sono circa 3 metri di spazio, e quindi congestione di persone!

Incomincio a prendere ritmo, un bel ritmo, che nei primi 10 Km con media di 4:45 mi dico: MA SEI SCEMO????????

Tengo questo passo fino al 17 esimo Km, considerando lo scarso allenamento di questi mesi, mi superano RoccoC, Comigius e credo Armando Spampinato, giustamente stanno meglio di me come condizione.

Quindi rallento parecchio, con problemi anche di vesciche, ma soprattutto di stanchezza. A proposito, Comigius al 17 esimo Km, mi dice una frase tipo: ma sei impazzito ad andare a quella velocità???? Non ti riesco a prendere!!!! ^_^

Altro neo della corsa sono i ristori, solo acqua e sali, e solo in un ristoro qualche banana.

Anche il ristoro finale non era all'altezza.

Concludi dicendo che sono DAVVERO felice di averla chiusa bene, anzi benissimo. Solo 3 minuti e qualche secondo in più rispetto a 2 anni fa, visto la mia condizione fisica non proprio ottimale, che mi fa ben sperare.

Mi devo ficcare in testa di uscire qualche volta in più.....

Grazie davvero a tutti.

postato da Lino il 23/04/2017 17:54

Giuseppe

@SarnicoLovere:

Di ritorno da questa 2 giorni a Lovere sono pienamente soddisfatto di tutto: dal posto, dalla gara, dall'organizzazione, dalla splendida mattinata odierna a Montisola.

Ringrazio, prima che me ne dimentichi, Silvia per la puntualità nel tenere cura di tutti i dettagli dall'iscrizione ai consigli utili, e al CD che l'ha proposta.

Una bella due giorni sia di corse, sia per stare insieme a mia moglie (con figli a casa), sia di pranzi con nuovi e vecchi amici del GPG88.

Sulla corsa non vi do ulteriori dettagli, già raccontati da Lino e Rocco. Sono contento che Rocco ed Armando, mi abbiano fatto compagnia ad un bel ritmo sotto i 5'/km, prendendo il posto dei miei angeli "Fla" e "Pier".

Siete fortissimi e vi auguro di continuare a divertirvi e, se possibile (ne sono certo), a migliorare le vostre prestazioni.

Vi ho lasciati al 17esimo, sia per un pò di stanchezza, sia per le ultime salite, sia per il vento contrario degli ultimi 4 km. La vostra accelerazione è stata proprio bella!

Io ho resistito ed ho concluso, grazie anche a voi, con un, per me, ottimo 4'53"/km senza arrivare stravolto al traguardo.

Non ho avuto problemi ai ristori, perchè mi interessava l'acqua (e nient'altro) e l'ho sempre trovata in abbondanza, in bottigliette, già aperte!

Del problema docce, ne parlavo, anche con il capo dell'organizzazione (oggi) e mi diceva che non è facile smaltire tanti atleti, quando si presentano, in tantissimi, intorno alle 2 ore di corsa. Sia quelli prima, sia quelli dopo, non hanno riscontrato questo problema. Se l'evento coinvolge tante persone, questo accade.

Poi sarà che all'arrivo, ero contento per come era andata la gamba e la lucidità di testa con cui avevo concluso, che l'ultima cosa che avevo in mente era mangiare: del thè e dei sali mi hanno più che soddisfatto. Per la doccia l'ho evitata e mi sono cambiato vicino alla macchina. Tanto poco dopo sarei andato in albergo.

E poi quello che desideravo più di ogni cosa, era condividere la mia gioia con mia moglie che mi aspettava all'uscita dai cancelli! Momenti veramente unici!!!

Poi abbiamo pranzato, con un ottimo menù "gara", tra i vari ristoranti a disposizione, in uno ottimo scelto dai genitori di Silvia, insieme con Giovanni e Sandra. Grandi persone, di grande spessore umano e culturale, con cui è stato squisito condividere, sia il pranzo di Domenica, che quello di oggi.

Grazie a tutti loro!

@Montisola

Oggi Pier ed Anna ci hanno fatto un bel regalo: ci hanno raggiunto a Lovere per trascorrere qualche ora insieme. Visto che dobbiamo correre questa "benedetta" MR4LIK, oggi occasione è buona per solidificare lo spirito del team!

Non avevo mai visitato questa piccola grande isola lacustre, e allora quale occasione migliore se non di farlo di corsa, insieme ai vincitori della gara maschile e femminile, due kenioti (che novità!), al vincitore della Maratona di NY del 1988, Gianni Poli (che grazie ad Anna, mi farà una dedica speciale sul mio pettorale di gara "In bocca al lupo per la Monza Resegone"), e del plurimedagliato, Bourifa.

Ottima organizzazione! Motonave solo per il nostro gruppo di una sessantina di runners (e non). Giro delle isolette. Attracco e corsa del periplo di 9 km.

Tranquilla, all'inizio, dove correre dietro ai kenioti, era già "very exciting" di suo (quando mai ricapita!). Alla prima salita più dura al 4° km sono andati via fluttuando (preciso che erano in tuta e sono arrivati intorno ai 4'/km senza manco sudare! altra razza! bellissimi).

Ci siamo ricompattati ed aspettati tutti al 6° km per altre foto di gruppo, per poi scatenarci negli ultimi 3 km in gran parte in discesa.

Una goduria!

Cambio indumenti in motonave e ritorno a Lovere.

Una bella esperienza che consiglio a tutti: per il paesaggio, per la squisitezza dei runners, per la gentilezza e disponibilità degli organizzatori e dei top-atleti.

Alla prossima (domani!), Giuseppe

PS: Silvia, il capo dell'organizzazione ti saluta caramente!

postato da Comigius il 24/04/2017 18:57

Rocco

@Sarnico-Lovere:

Prima volta per questa corsa di cui in molti me ne hanno parlato bene. Partenza con Lino, incontriamo Giuseppe (comigius) e a Lovere Armando Spampinato da dove prendiamo il pullman per Sarnico.

Palazzetto, sacche, foto, un pò di riscaldamento e via in griglia.

L'organizzazione più volte si vanta di avere 4005 iscritti e purtroppo si sentono e vedono tutti, i primi 2 km sono il solito elastico per passare un pò di persone tant'è che porto il "nordico" Giuseppe ad uscire totalmente dalla folla centrale per portarlo sulla passerella del lago e superare un bel pò di persone.

Richiamo più volte Comigius a non alzare troppo il ritmo, passano man mano i km ad un ritmo dei 4'50/4'55 tra paesaggi veramente molto belli.

Si ride, si scherza, raggiungiamo e superiamo vari gruppi di pacer sempre a questo passo, al 17 passiamo lino e con Armando spingiamo un pò di più gli ultimi 8 km a 4'45.

Ultimi 2 km a cannone, avrò corso a 4'30" e per soli 16 secondi non la chiudo sotto le due ore, Armando per un solo secondo.

Soddisfatto e contento, media da 4'50"...ma quei 16 secondi fanno un pò di rabbia. Medaglia, scarso ristoro e docce a dir poco squallide, in un centro sportivo, docce fredde e con poca acqua, stipati in un piccolo spogliatoio, se hai 4005 iscritti non puoi offrire servizi da peggior tapasciata!

postato da Rocco il 23/04/2017 19:20