

"Sarnico-Lovere" 2017 – Lino Grossale

@Sarnico-Lovere:

Oggi ho corso per la seconda volta questa bellissima corsa di 25 km e 250 metri.

Ritrovo alle 5:00 sulla rietranza del casello di Cambiago, 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