

"Parma Marathon" 2017

Rocco

@Parma marathon:

Oggi ho corso a la maratona di Parma, anche se me ne hanno parlato male della edizione precedente devo dire che invece questa non è stata malvagia.

Un bel percorso che anche se passava poco per la città, expo partenza e arrivo nel parco della Cittadella a quasi un km dal centro, che si sviluppava più in provincia e quasi interamente pianeggiante con un pubblico molto freddo.

Ristori buoni con sali acqua coca cola e solidi.

Partiamo col socio Armando ed all'inizio diamo un ritmo poco sotto i 5 poi ci accorgiamo di andare troppo veloci e ci risparmiamo un po', incontriamo vari podisti di Melzo che ci salutano e facciamo dal 10° tanti km con un ragazzo della provincia di Lecco che tra il parlare di corse e trail i km volano e tutti allo stesso tempo, ci fermiamo ben bene ai ristori da perderci 45/60 secondi, e continuiamo senza alcun problema fino al trentesimo dove ci raggiungono i pacer delle 3 ore e 45, ma che in realtà erano molto più avanti col tempo, e ci attacchiamo fino al 38 dove abbiamo una piccola crisi, rallentiamo di molto e al ristoro del 40, visto che eravamo con un ottimo tempo, decidiamo di farlo bene per finire bene...

Ultimi 2 km, incitamento di Pierpaolo sul rettilineo finale, e P.B. sia per Armando che migliora di 6 minuti che per me che miglioro finalmente di più 20 venti minuti (avevo 4h05)!!!

Sono molto contento per il "P.B." ed anche che a Parma sia venuta la mia famiglia, come dico io, a supportarmi e sopportarmi.

Mia moglie mi ha raccontato di gente arrivata quasi in coma ed altri che hanno avuto varie crisi, purtroppo è arrivata anche la triste notizia che un runner di 49 anni è morto lungo il percorso.

Un ultima nota è per Pierpaolo, incrociato all'inizio e ritrovato sul rettilineo finale dove mi porta una grande fortuna (un paio di anni fa incrociandoci più o meno sullo stesso posto a Crema feci il mio p.b. sulla mezza) che anche se è andato di poco sopra le 3 ore è un top runner di tutto rispetto per costanza dedizione e forza di volontà!!!

postato da Rocco il 15/10/2017 21:59