

"Alpin Cup" 2018

Carmelo

Ciao GPG.

Io, sia per motivi di vicinanza che per riconoscenza e legame con i luoghi che mi hanno accolto nei primi giorni milanesi (ormai lontano 2004).....ho optato per la Alpin Cup del Parco Nord.

Da sempre mezza maratona, quest'anno diventata Park Trail di 25Km esplorando ogni meandro del Parco Nord.

La realtà del Parco....

Direi un'opera d'arte....se ci si pensa un attimo.

Non saè paragonabile ai sentieri lungo l'Adda ne alle colline bergamasche.

Nulla a che fare con le battutissime tapasciate brianzole immerse nella natura.

Peò..questa gara si svolge interamente dentro il Parco...totalmente lontano dal traffico con quasi il 60% del tracciato su erbe/sterrato/strade bianche...per la salvaguardia di tendini, legamenti e articolazioni.

Con anche tratti, se non impegnativi (sarebbe troppo) comunque "sollecitanti" per I muscoli...a rompere la monotonia del "piano" con dei saliscendi accolti con molto favore anche dal sottoscritto.

Un'ottima logistica...poichè ci si può cambiare comodamente al caldo nella mega palestra delle scuole del Parco...e raggiungere la partenza che si trova a 300metri...dopo aver parcheggiato proprio a ridosso.

Discreta anche l'organizzazione...con la "firma" degli Alpini....e il contributo importantissimo delle guardie ecologiche del Parco.

Non sarebbe male vedere qualche maglia blu griffata GPG nelle prossime edizioni.

Dovevo fare un lungo LL per cui ho approfittato di questa occasione!!!

6Km di riscaldamento....+ 25Km di gara e 2Km defaticanti prima del meritato riposo.

In totale 33Km prossimi al ritmo Target (5min/km)...il che è positivo in quanto la settimana di avvicinamento non era stata delle migliori per via del lavoro (casini di ogni genere con straordinario anche nel week end) e qualche malessere pre-invernale tipo mal di testa e sensazioni di fiacchezza.

In poco più di un mese ho inserito 4 LL..con ottime sensazioni finali.

Anche ieri...avrei potuto anche continuare...ma si era già fatto quasi mezzogiorno...e 33Km non sono male come LL.

Mancano 3 settimane a Reggio Emilia...gara alla quale non mi sono ancora iscritto perchè voglio riservarmi di vedere come evolve questa settimana.

Peò...iniziando lo scarico...potrei farla.

Vedremo....

Complimenti a tutti i GPGioni per il week end intenso e pieno di "corsa".

Buona settimana....

postato da DEPA il 19/11/2018 11:06