

“Maratona di Reggio Emilia”

Carmelo

Maratona di Reggio Emilia

Ho visto il resoconto sulla pagina Home in merito al gruppetto GPG-Reggiano...con ben 6 atleti...

Non posso quindi esimermi dal commentare questa Maratona...definita del Tricolore che si svolge nella città del Parmigiano Reggiano.

Sicuramente il numero non molto elevato al via(meno di 3000 partenti....poco più della Gipigiata...) rende possibile I numerosi e graditissimo servizi offerti al podista.

Tradotto in pratica...significa:

- recupero del pettorale in 2 minuti
- cambiarsi al caldo seduti comodi nelle tribune del palasport
- depositare personalmente la borsa nel posto più facilmente riconoscibile per ritrovarla esattamente lì dove la si era lasciata
- restare al caldo fino a pochi attimi prima della partenza a fare tutto con calma (stretching, alleggerimenti idrici...e via dicendo)
- rientrare al palasport dopo pochi secondi dall'aver tagliato il traguardo e godersi il meritato riposo tra il parquet del palasport e l'annessa palestra.
- poter fare una doccia calda e rilassante...seppur ovviamente aspettando il proprio turno.

Poi, il resto...tutto ottimo. Ristori da regolamento e anche più....ristoro finale ottimo anche se un po' affollato.

La gara?

Il centro di Reggio E. sarà pure carino...ma la città, oltre a quello, offre poco....per cui non si può pensare di essere a Firenze, Roma, Venezia.....o Milano.

Però la gara tocca punti "Verdi" tra le campagne e I boschi limitrofi facendosi apprezzare molto.

Lo sforzo mentale dei primi chilometri...lascia spazio a quello fisico degli ultimi in un'altalena di emozioni e sensazioni che la Maratona è in grado di regalare.

Si corre sempre....comunque sperando di non calare troppo il ritmo...e di non dover incontrare il temuto e sempre aleggiante "muro".

Passa il 30mo...31mo....niente muro.

Dal 32mo in poi, come in tutte le maratone a cui ho partecipato (questa è la nona), inizia il susseguirsi di "tragedie".

Gente che entra in crisi...che inizia a camminare, ad accusare crampi, dolori, problemi energetici.

C'è chi piange....perchè dovrà soffrire per gli ultimi 7 o 8 chilometri...I più duri.

Io proseguo molto bene, anche se il pit-stop del 37mo mi impone una sosta...spuria!

Nessun muro...nessuna crisi.

Solo un dolore all'anca destra che mi accompagna per gli ultimi 8 chilometri e che gestisco comunque in quanto "sordo" e non compromettente ai fini del gesto podistico.

L'ultimo kilometro...è, incredibilmente, il più veloce in 4.43min/km il che significa che ho distribuito bene le energie e che forse avevo qualcosa da spendere prima.....

Insomma, finisco lucidissimo...anche per gestire il "ruzzolone" finale inciampando nel tappeto tricolore che si era gonfiato proprio sotto il piede del mio ultimo passo!

La ricorderò anche per questo!!!!

Insomma, bella gara!!!!

A soli 3 minuti (pit-stop incluso) del mio personale di 18 anni fa....quando ero più giovane anche di prostata...visto che non ricordo di aver fatto pit-stop...all'epoca!

Adesso devo recuperare il dolorino all'anca che, puntualmente, dopo la gara si è rifatto vivo e che spero non mi costringa a riposi più lunghi di qualche giorno fisiologico ...e già messo in conto.

Buona corsa a tutti

postato da DEPA il 10/12/2018 23:46