

## Canonica d'Adda 2018 – Pier, Giuanin, Lino, Marcotre, Emilio66

Pierangelo

@Canonica d'Adda:

Nonostante la pioggia ininterrotta e a tratti battente, l'ormai "classica" corsa di stamattina a Canonica (perfettamente organizzata dagli Alpini), per me, è stata davvero bella, per tutta una serie di motivi.

In primis la gran bella compagnia, che mi ha fatto tornare indietro nel tempo di molti anni, quando correvo i "Lunghissimi" in compagnia dei miei più fedeli amici, su tutti Flavio, Tich e Lik.

Da molti anni infatti, le corse oltre un certo kilometraggio le facevo sempre da solo, annoiandomi e rattristandomi, ricordando i "vecchi tempi"...

Stamattina invece... tutta la corsa, sino alla fine, con gli amici gipigioni, grazie soprattutto a MarioAlf il quale (da grande persona quale è) si è reso disponibile a farci da "lepre", "tirando" così un bel gruppetto con me, M3S e Armando, sino all'arrivo.

I primi km sono poi stati addirittura esilaranti e goliardici, con battute varie (delle quali Comigius era la "vittima" sacrificale) e Lino, tornato in forma come non lo si vedeva da tempo.

La bella compagnia ha fatto passare in secondo piano il meteo... davvero tremendo, con acqua tutto il tempo e con tanto fango sui sentieri, cosa questa però che mi ha fatto apprezzare ancora di più la corsa, anche se, di fatto, l'ha resa molto più dura.

Insomma, sono stati 31km (pure abbondanti), non solo molto "bagnati" ma anche molto pesanti per il fango e la scivolosità; io avevo poi le scarpe da strada e quindi ho dovuto far valere anche un po' di tecnica "trail" per "sguazzare" e non "volare"... e la cosa mi è piaciuta moltissimo.

Avevo già fatto ieri 15km di saliscendi nel fango puro a MV... che però non mi hanno appesantito più di tanto, solo negli ultimissimi km non sono riuscito a tenere il passo di Mario e M3S, ma mi sono divertito davvero tanto, per cui sono doppiamente felice.

Dopo questa impegnativa "doppietta" tra ieri e oggi, ora credo di essermi preparato al meglio per la tostissima "Maremontana", che avrò tra 15gg e che correrò con Comigius e M3S (Marcotres).

Da domani quindi... solo "scarico" e riposo... forse...

Come ho fatto nella mia email ricordo e invito tutti i soci a partecipare al "sondaggio" sulla corsa, usando il link che c'è in testa alla sezione "News x i soci" del ns sito.

Per la cronaca... nonostante il meteo impietoso, GPG'88 presente con una ottantina di soci e primo Gruppo... come sempre... grande GPG!

PS: come sempre... un "grazie" particolare va a Sly, che stamattina era lì già alle 7.15 e vi è rimasta sino alle 11.

Senza di lei e senza il suo prezioso lavoro, il GPG non sarebbe di certo quello che è ora!

*postato da Pier il 11/03/2018 17:21*

## Giovanni

Proprio una gran bella nuotata...pardon tapasciata stamattina a Canonica...credo fosse proprio da tanto che non ci prendevamo tutta quest'acqua e non scivolavamo su tutto il fango che abbiamo trovato fra l'Adda e il Brembo.

Ho fatto i primi 8 chilometri insieme a Pietrolav che ho scoperto amabile conversatore e che ringrazio della compagnia; avrei voluto conversare anch'io ma, un pò il ritmo sopra la mia forma di questo periodo, un pò di asma (da allergia) che mi ha torturato nella parte iniziale, un pò la limitazione dei carboidrati suggeritami dalla dietologa, han fatto sì che io mi sia tenuto le cose da dire a Pietro per una prossima occasione: mi limito solo qui a dirgli che mi ha fatto ripensare ai bei vecchi tempi della giovinezza ed è stato piacevole.

Tornando alla corsa: davvero bella, almeno nei primi 15km. Ero partito per fare la 21 ma poi al bivio di Concesa mi sono detto che privarsi di Crespi sarebbe stata proprio una "tafazzata" e così ho rivisto i piani e son salito fino a questo storico villaggio industriale e ancora una volta mi sono goduto quel bel rettilineo che, attraversando Crespi, arriva poi fino al Cimitero: un pezzo unico!

Belli anche i sentieri successivi con quel popò di fango che mi hanno capire quanto sono stato pirla a non mettere le scarpe col grip (cose che succedono quando sei un "giovane" tapascione).

Unica pecca, direi i 3 km dopo l'attraversamento del ponte sul Brembo: su strada percorsa da auto e stretta: a parziale consolazione..ha smesso di piovere.

Anche il ristoro finale, nonostante io sia arrivato verso le 11, mi è sembrato molto ben fornito. Insomma stamattina a Canonica mi sono proprio (come diciamo noi in Sicilia) "arricriatu"!

Alla prossima :-)

p.s. se avete voglia di approfondire il concetto sicilianissimo dell'arricriarsi, mi permetto di suggerirvi questo link

<http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2009/12/16/quel-piacere-assoluto-di-sent-irsi-arricriati.html>

*postato da Giuanin il 11/03/2018 17:23*

## Lino

Oggi giornata tremenda a Canonica D'Adda, ma noi pirloni ce ne siamo fregati, primo lungo per me, 31 km davvero difficili, forse con scarpe da trail avrei fatto meno fatica sul fuango, ma ho optato per le classiche, Giuanin, credo che tutti abbiano usato scarpe senza grip oggi.

Sto davvero bene ora, e con qualche km in più durante la settimana, dovrei stare ancora meglio, ma il lavoro mi stanca molto visto che cammino molto, quindi molte volte salto... a parte questo, mi sono divertito molto, ho tenuto fino al 24/25 esimo km, poi ho pagato dazio i non lunghi, ma ho tenuto una media degna della maratona che ho fatto a Reggio, quindi davvero buono.

Grazie Pier per le belle parole, invece lei? Sta davvero bene, come un ragazzino.

Ringrazio tutti per questa corsa, ma ancor di più MarcoTres, per aver rallentato per ricongiungermi agli altri, tanto di cappello.

*postato da Lino il 11/03/2018 17:49*

## Marco T.

Anche questa domenica è stata una gran bella corsa a Canonica, divertente più del solito, con la pioggia che ne a reso i terreni fangosi e molto scivolosi mettendoci a dura prova.

Un bel gruppetto si è formato fin dal principio con Pier, Comigius, Lino, Mario e Armando, che praticamente siamo riusciti a tenere compatto, per quasi tutti i 31km facendo venire meno la fatica.

Grazie a quei 4/5 kili che sono riuscito a perdere (io li chiamo kili psicologici), sono riuscito a non crollare di testa e stare bene per tutto il tempo e, addirittura nel finale ad aumentare un po' il ritmo, soprattutto grazie al gruppo che non mi ha fatto pesare l'impervio percorso ed in particolare Mario che sempre nel finale, mi ha fatto da lepre e che mi ha ceduto il posto davanti a lui in classifica, perchè in tutta onestà è arrivato prima lui di me.

Grazie Lino anche da parte mia, il gruppo ieri era fondamentale per portare a casa i 31km, dispiace solo che nel finale ci siamo un po' persi, ma non di tanto.

Bei percorsi, buoni i ristori, un po' meno i parcheggi, tutto sommato una bella domenica mattina.

Ora sono pronto per buttare giù il PoBo sulla mia amata mezza, speriamo nella prossima, ma ahimè la mia voglia di trail ha messo una Maremontana in mezzo alla preparazione, speriamo di smaltirla in tempo.

Alla prossima....

M3S

*postato da MarcoTre il 12/03/2018 13:58*

## Emilio

ciao a tutti.

Domenica a Canonica bellissimo, nonostante leggera pioggerella tipicamente "marziana".

Bellissimo l'attraversamento del villaggio Crespi, senza un'anima in giro a parte disperati sgranati che correvano (un po' inquietante soprattutto in zona cimitero....).

Subito dopo mi sono accodato al gipigione Giovanni con cui ho guadato un paio di crateri melmosi. Giovanni si lamentava di aver sbagliato calzature (e io che pensavo la soluzione fosse procedere a piedi nudi).

Subito dopo ho capito, dopo l'ennesimo cratere melmoso un cappello da alpino con la penna nera. La catarsi. Il melmoso fango siberiano, la pioggia battente, i pochi alpini rimasti ad indicare la via (verso occidente?).... ho cominciato a scrutare il cielo in attesa di qualche caccia o aereo da ricognizione.....

Poi finalmente l'abitato di Canonica, il traguardo, il ristoro, mia moglie che dice di aver stampato un tempone sui 9 km..... Per domenica le previsioni danno neve.

P.S. PER GIOVANNI. Domenica porto un paio di ramponcini anche per te, tranquillo.

Saluti a tutti e forza GPG!!!

*postato da emilio66 il 13/03/2018 08:58*