

Carugate 2018 – Pier, Lino, Depa

Pierangelo

Stamattina, nonostante in 22 siano andati a Castello Brianza e il meteo non fosse certo invitante, più di 80 gipigioni si sono presentati a Carugate, con ennesimo 1° Gruppo ed ennesima dimostrazione che per i ns soci la "vicinanza" paga sempre.

La corsa, secondo me, è stata studiata molto bene dagli organizzatori, infatti percorre diversi bei sentieri tra le campagne di Pessano e Bussero che vengono fatti anche dalla nostra "Gipigiata", con l'aggiunta di un discreto tratto di alzaia Villorosi, che è stato percorso anche dalla 6km (ottima idea anche questa per chi cammina).

L'inizio è stato leggermente modificato, con il passaggio nel centro storico del paese, anche se è rimasta quella che secondo me è una cosa poco carina, cioè la "divisione" dei percorsi già alla partenza, con la 6km che andava a sinistra e le altre distanze invece a destra.

Anche la segnaletica non è stata granchè... basti pensare che nell'attraversamento di Bussero, fatto da sud a nord, esattamente in senso contrario rispetto alla "Gipigiata", dove noi ci mettiamo 10/12 addetti, io oggi ne ho contati solo 2 o 3!

Il fatto poi di aver segnalato molto con le frecce di tempera per terra, sul bagnato e con la pioggia, ha fatto sì che sparissero quasi tutte... tanto che in alcuni punti molti hanno sbagliato strada.

Comunque sia, io rispetto e apprezzo sempre la volontà con la quale gente volenterosa (e magari nemmeno più tanto giovane) organizza le tapasciate, già, perchè è facile criticare (e oggi l'ho sentito fare da molti) ma chi lo fa è quasi sempre gente che si vuol trovare la "pappa pronta" e non si rende conto del lavoro che c'è dietro anche a una "banale" tapasciata.

Dopo questo per me doveroso preambolo, due parole sulla mia corsa.

Molti si sono meravigliati nel vedermi a Carugate e non sulle belle colline brianzole, ma dopo il "MV night" di venerdì sera e una sola settimana prima del "Maddalena Urban Trail" di Brescia per me è stato molto meglio così, anche per non rischiare altri problemi fisici (a tendini e caviglie), dei quali sto cercando piano piano di uscirne dopo mesi "sofferti" e sofferenti.

Ho fatto la 25km, partendo tranquillo e con le gambe ancora un po' pesanti, poi purtroppo Emilio (che ha girato sulla 18) mi ha lasciato solo e quindi mi sono gestito, verificando così anche lo stato di diversi tratti dove tra poco vi passeremo con la Gipigiata (anche questo è stato un motivo che mi ha fatto optare per Carugate).

Sono così riuscito anche a spingere un po' negli ultimi km e questo mi lascia fiducioso per il "MUT" di domenica prossima.

Altra nota positiva è l'assoluta qualità e comodità delle mie nuove Brooks ("Transcend 5") acquistate il giorno prima, che dicono essere il non plus ultra per le articolazioni... sperem in ben!

postato da Pier il 11/11/2018 18:56

Lino

@Carugate:

Oggi, tempo "perfetto" per i miei gusti, sono partito subito con l'idea di fare 18 km ben sostenuti, infatti così è stato.

Sto molto bene nonostante gli allenamenti siano molto ridotti... fisicamente sto alla grandissima.

Non ho notato errori nel percorso nel mio caso, capita comunque che la sera prima, gente che non un cacchio da fare giri le frecce, ma sulla 18 tutto era regolare.

Complimenti per l'ennesimo 1° Posto del GPG'88, che bello!

Rispetto all'anno scorso mi sono migliorato di 6 minuti, che non è poco.

Ristori molto forniti, anche se il primo ed il terzo non li ho fatti, ma credo che erano ottimi anche loro.

La gamba gira bene, mi manca una competitiva... vedremo.

Prossima Bottanuco.

Brava Sissy come sempre.

postato da Lino il 11/11/2018 19:07

Carmelo

@ Carugate

Una pioviggine appena accennata ha fatto da contorno alla bella tapasciata di Carugate.

6Km di riscaldamento solitario e poi alle 8.00 in punto partenza per la 25.

Inizio molto tranquillo...poi mi ritrovo in un bel terzetto con Cardinale e Phil.

Passo sempre costante e "facile"..chiaccherato e gestito bene.

I chilometri vanno via che è un piacere.

Non abbiamo trovato problemi di segnaletica....

Solo io, dopo un ristoro, ingannato dalla distrazione stavo "allungando" su una stradanon prevista...e prontamente recuperato dai compagni di gara con un "Depa...dove vai?"

Il finale, molto positivo con gli ultimi chilometri fatti pure a 4.25m/km circa....e sprint finale nell'anello di asfalto in cui si conclude la gara.

Bene, a parte un dolorino postumo alla pianta del piede sx. Colpa di scarpe quasi a fine vita e alla "tirata" finale che, seppur ben accetta (testimonia una buona condizione) poteva anche essere evitata.

Le gambe stanno molto bene....ed oggi mi sembra di non aver affatto corso per 31Km con un ritmo molto inferiore ai 5m/km...

Adesso farò 2 gg di riposo attivo (stretching e massaggi) per proiettarmi sull'ultimo lungo di domenica (Alpin Cup, Parco Nord Milano) con scarpe nuove.....in vista di Reggio Emilia (spero!!!!)

Ringrazio i "compagni di fuga" di ieri...e auguro a tutti una buona settimana

postato da DEPA il 12/11/2018 11:53