

Montevecchia 2018 /2

Pierangelo

@MV:

stamattina 4 gipigioni (con me c'erano Comigijs, MarioAlf e Peroz) quasi "eroici" (e anche podisticamente "anormali"...) hanno letteralmente "nuotato" tra acqua e fango a Montevecchia, come credo mai sia successo in tutti questi anni di nostre uscite su quelle belle colline.

Pioggia battente prima, durante e dopo... sentieri che sembravano ruscelli e che in alcuni tratti, per via del fango alto una spanna, bisognava "by-passare" sul lato tra i rovi... le discese poi... una vera opera di equilibrio... insomma, uno spettacolo puro!

Siamo arrivati alle macchine talmente inzuppati che subito siamo andati a lavarci le scarpe sotto i rubinetti del campo da calcio... sempre sotto l'acqua...

Utilissima (e oggi più che mai indispensabile) si è rivelata la veranda della casetta di legno, che ci ha almeno permesso di cambiarci al coperto.

Io, avendo la "Maremontana" tra solo 8gg non volevo assolutamente forzare, anche perchè il fondo così pesante già affaticava la "gamba" e quindi chiudevo la schiera, con il mio passo "adeguato", con Beppe davanti a me e con gli "alieni" Mario e Peroz che ogni tanto si fermavano ad aspettarmi.

A un certo momento però, in un punto di tranquillo falsopiano, allungando il passo più del dovuto ho avuto una fitta dolorosissima al polpaccio destro... cazz... sembrava un crampo da movimento brusco... per cui sosta forzata e stretching del caso.

Poi però, una volta passato il dolore forte e ripartito, mi è comunque rimasto un forte indolenzimento che ad ogni passo temevo ritornasse fitta, tanto che alla fine ho rinunciato (credo sia la prima volta per me) a fare la "scalinata" del Santuario... e questo la dice lunga sulla paura che avevo e che ho tuttora.

Spero di non aver compromesso la MRM, mi spiacerebbe proprio, ora pomata, ghiaccio e massaggio, domani a Tavazzano farò un check...

Poi, punterò tutto sul solito massaggio miracoloso del nostro "Grandi"... incrocio le dita e... sperem in ben!

postato da Pier il 17/03/2018 17:55