

Maratona di Messina

Carmelo

13 gennaio...domenica... Maratona di Messina....

Una una città sottovalutata (anche per "colpe endogene")...che però riesce a proporre da ormai diversi anni una Maratona di ottimo livello organizzativo.

Messina. Una città che apre le porte alla Sicilia e che avrebbe tanto da mostrare...tantissimo.

Invece...per tanti motivi non "appare" quanto dovrebbe e meriterebbe.

Ma quì si parla di sport e corsa...quindi lascio spazio alla Maratona di ieri.

Partenza alle 9.15....sul lungomare.

8 giri in circuito da 5.200 metri ciascuno.

Alla partenza della gara....è più numeroso il pubblico che gli atleti.

100 partenti circa (poi ce ne saranno altri 600 tra mezzamaratona e 10Km) ...con una temperatura ideale.

11 gradi, soleggiati a sprazzi e un pò di vento...tipico per la città dello Stretto.

La Madonnina ...tutta d'oro sul piedistallo che domina il porto...e che sembra guardare la gara dall'alto.

Benedice la città e gli atleti...

Partiamo... saranno 8 "Ave Maria" da snocciolare come un Rosario...per restare in tema.

Però è bello perchè tra la musica del gazebo lato partenza/arrivo e i tanti tifosi lato strada (tra cui tutta la mia famiglia...quasi al completo)alla fine l'intrattenimento non manca.

E poi...c'è l'aspetto mentale.

Bisogna "contare" gli 8 giri....però non compare il "massacrante" cartello ad ogni kilometro (ovviamente, essendo in circuito)...che a molti, tra cui il sottoscritto, innesca pensieri negativi ...della serie "ma non passano mai!!!"

Stavolta, rispetto a Reggio Emilia, decido di "osare"...piuttosto di "conservare"...nella prima metà.

Sarà il mare, sarà l'aria di casa, sarà il "tifo organizzato"...ma mi viene molto facile mantenere un passo tra i 4.45 e 4.50 min/km.

Arrivo alle mezza in poco più di 1h41m circa.

Un altro giro e mezzo e mi avvio verso il "muro" dei 30Km..che passo benissimo.

Le gambe iniziano ad appesantirsi, ma è fisiologico.

Però, il passo cala pochissimo...assestandosi ben al di sotto dei 5m/km, sempre regolare.

Nell'ultimo giro faccio più fatica a mantenerlo, specie nello strappetto di quasi 1Km che dal Duomo porta alla metà del Viale San Martino (via principale che ricorda molto Corso Buenos Aires).

Però ho dentro abbastanza energia e non sono in crisi, per cui mi "sparo" tutto nel fantastico ultimo kilometro.

Vengo accolto dall'applauso di tutta la gente presente....e dal grido dello speaker.

Tempo finale: 3h 24min 20sec Personal Best sulla Maratona.

Il TDS mi annuncia con e-mail che mi sono classificato 16mo assoluto e 5to degli SM45.

Insomma.....

Grande gioia per una giornata fantastica continuata con doccia, stretching, pranzo assieme ai miei...."tifosi!"

Un pacco gara bellissimo con arance di Sicilia, caffè, pasta, succhi d'arancia tanti altri gadgets...e una bella maglietta tecnica.

Il tutto dentro una sacca...griffata...che mi colpisce molto.

E' termica, per cui può essere usata in modo utile piuttosto che accantonata o addirittura buttata come fatto con molte altre....

E poi...la medaglia da finisher è la cosa più importante.

Adesso i miei PB di mezza-maratona (1h29m) e maratona (3h24m) "risiedono" a Messina.

Bene così.

Ritornato in serata all'ombra dell'altra Madonnina (quella che si pronuncia Madunina...) mi rituffo sul quotidiano pensando alle prossime gare col gruppo...e agli allenamenti da fare dopo un piccolo "stacco" per fare rigenerare i tendini.

Buona settimana!!!!

postato da Depa il 14/01/2019 12:04