

## Maratona di Milano 2019

### Carmelo

Sulla tanto vituperata Maratona di Milano....

Cosa dire?

Lascerei da parte l'aspetto del costo di iscrizione perchè non saprei come paragonarla con altre maratone di città simili tra Italia e resto europa/mondo.

Pacco gara molto "stitico" se paragonato al costo di iscrizione e all'elevato numero e nome degli sponsor. Ma anche qui...non saprei cosa offrono le maratone paragonabili a Milano in quanto a contenuto del pacco gara.

A Messina...c'era un pacco gara molto più ricco al costo di iscrizione di 30 euro....ma circa 100 iscritti alla 42Km....

Mi soffermerei sugli aspetti organizzativi che devo dire hanno un valore molto rilevante.

Devo dire che la Maratona di Milano ha fatto notevoli passi avanti....molto significativi.

Gestione del pre-gara e raggiungibilità del luogo di partenza direi ottimale.

Nonostante i quasi 8000 iscritti alla 42 e altri 13mila sparsi per Milano per le staffette...tutto è andato bene....nonostante la pioggia.

Lo spogliatoio coperto abbastanza grande non può materialmente contenere tutti...per cui bisognava fare un po' di coda ma credo che se dovesse piovere nel pre-gara a New York non credo che ogni partecipante abbia subito un luogo dove cambiarsi al coperto....senza fare un minimo di attesa.

La gara è stata bella nonostante le pozzanghere e l'asfalto bagnato.

Non credevo in una simile partecipazione di gente.

Non aver sentito strombazzamenti e automobilisti inviperiti agli incroci critici mi è sembrato un notevole passo avanti.

Ma anche qui...so che qualcuno avrà da lamentarsi perchè non escludo che qualcosa potrebbe essere capitato. Eravamo in tantissimi!!!

Le staffette....generano una bella folla ad ogni cambio di testimone... per cui noi maratoneti abbiamo "beneficiato" del loro supporto in termini di "tifo".... per tre volte durante la gara... e non è roba da nulla anche per spezzare mentalmente la fatica.

Ho corso sul passo da crociera dei 5min/km..incrociando Mich Paturzo un paio di volte.

Poi lui ha continuato credo aspettando il "socio" Phil...

Poco pioggia...per fortuna durante il percorso.

Ho chiuso in 3h29m12s che è il tempo che più o meno valgo adesso...facendo quasi 400metri in più....da Garmin.

All'arrivo...posso dire che stavo bene fisicamente e mentalmente lucido.

Sarà per questo che ...mi è venuto molto facile rifocillarmi, recuperare la sacca e riprendere la metro per tornare a casa.

Morale...alle 13:40 ero davanti a moglie e figlio che mi aspettavano contenti.

Questo per dire che anche la gestione del dopo gara (per fortuna non pioveva) è stata OK dal punto di vista organizzativo.

Percorso molto scorrevole anche se non proprio piatto e dritto.

Però....se il vincitore ha corso in 2h04min....vuol dire che sono andati di brutto.

Credo sia il miglio tempo mai realizzato in maratona su suolo italiano.

Adesso ci vuole un po' di stacco e riposo "attivo" prima di riprendere anche con la bici e col nuoto per i prossimi triathlon....

Buona settimana a tutti.

*postato da DEPA il 08/04/2019 10:27*