

Canonica d'Adda 2019 – Lino, Pier, MarcoTre

Lino

Canonica:

Oggi giornata ideale a Canonica, ho fatto la 21 km, i primi 8 con Pietro Laviano e Mich, e con Mich altri 2, quindi 10 km, poi un breve tratto con BeppeP, Flavio e Patrizio Ritrovato, con foto di rito, bella corsa che si snoda anche a Crespi, Brembate e Pontirolo Nuovo.

Corso in scioltezza per tutto il tratto, che da parecchio tempo non riuscivo in questo.

Al 12° Km trovo FabioP fermo, vedo Pier vicino ad un albero, va be, Pit-stop....? No, mi fermo anche io per capire, e mi rassicura che è tutto ok, riparto con la consapevolezza del buon Fabio che è lì con lui....

Felice della mia corsa, sto bene, ma vorrei stare meglio, perchè voglio fare bene quest'anno.

Ringrazio come sempre Sly per il suo LAVORO.

Contento per il grande MarcoTres che in scioltezza e senza problemi ha fatto la 31 km con 2 km di troppo per errore involontario del percorso.

Brave Sissy, Anna e Manuela per la loro camminata.

postato da Lino il 10/03/2019 17:33

Pierangelo

Ieri mattina bellissima corsa a Canonica, sia per i percorsi (lungo naviglio, Adda, Crespi, Brembo, etc.) che per l'organizzazione dei miei "colleghi" Alpini, a dir poco spettacolare.

La premiazione dei Gruppi è poi stata esilarante e mi è spiaciuto non averne fatto un video perché l'alpino che la gestiva è stato un vero spasso.

Ma la cosa ancor più bella di ieri è stata l'atmosfera GPG, che ho vissuto sin dalle 7.10, quando sono arrivato da Sly con Anna per aiutarla nella preparazione dei biglietti e c'erano già lì 3 soci a farlo.

Poi mammano arrivavano tutti, un vero crescendo di allegria e di battute che hanno fatto "volare" il tempo sino alle 8 precise, per una puntualissima partenza di "Gruppo", anche se qualcuno era già stato "autorizzato" a partire prima per via della 31km.

Davvero una grande atmosfera che mi (ci) ripaga di tutto e che, come "Pres", mi inorgoglisce un sacco!

Dal punto di vista podistico, io, dopo le 4ore di corsa in montagna di ieri sul bellissimo "San Primo" (ne vedrete credo domani un'album fantastico), ho voluto provare, dopo tempo immemore una "doppietta" un po' tosta, cercando di tenere comunque il passo dei un gruppetto di diversi baldi e simpatici giovanotti (capitanati dal neo-"Top" Seba), con Peroz che (beato lui, cazzeggiando) mi faceva compagnia.

Parecchia fatica ma, tutto sommato, tutto bene (acciacchi compresi) sino a Crespi, proprio sul vialone che porta al cimitero, quando improvvisamente mi vengono dei fortissimi capogiri, tanto che mi devo subito appoggiare a un albero con la schiena per non cadere per terra e, se solo mi muovevo, barcollavo.

Avevo anche un senso di nausea e quindi ho pensato a un attacco della mia "cervicale", come avevo avuto anni fa ma che da allora non mi aveva più dato problemi di sorta, perché i sintomi erano gli stessi. La mia disperazione era aumentata del fatto che mi ricordo ci fossero voluti allora mesi prima di poter tornare a correre senza "balorda".

Mentre sono lì appoggiato, credo molto "bianco", con Peroz che mi conforta e mi aspetta, mammano arrivano diversi gigigioni, tutti che si fermano e mi chiedono... è stata una cosa molto bella che ho gradito molto e che probabilmente mi ha aiutato a stare meglio.

Dopo alcuni minuti si era formato un vero gruppetto, oltre a Peroz, c'erano LucaT, Fiona, PietroLav, Emilio, Lino e forse altri ancora che non ricordo, tutti fermi ad aspettarmi, senza ascoltare il mio invito di continuare a correre.

Fortunatamente il tutto poi mi passa e, anche se rimango parecchio "sbarellato", soprattutto di stomaco (pur non avendo vomitato), riesco prima a camminare scherzando con LucaT e altri, poi a riprendere a corricchiare sino al ristoro.

Qui mangio, bevo e mi sento molto meglio, compreso i capogiri che erano spariti.

Ecco quindi che credo di capire la vera causa della mia "crisi", cioè un improvviso calo di zuccheri dovuto sia alla fatica (di ieri più quella di stamattina) che al fatto che avevo saltato i primi due ristori, il primo perché non lo faccio mai e il secondo perché c'era troppa coda.

Penso che se è stato davvero così è per me quasi una fortuna, perché già disperavo di dover saltare altri Trail anche nei prossimi mesi, dopo averne già persi diversi nei precedenti, quindi mi rincuoro.

Gli ultimi km ho sempre davanti a me il carissimo scudiero Peroz che non mi molla mai e anche questo, psicologicamente, mi aiuta a stare ancora meglio, arrivando al traguardo, tutto sommato in buono stato (rispetto a come stavo alcuni minuti prima).

Ringrazio quindi di cuore Peroz e tutti i gipigioni che mi hanno "confortato" nella mia "crisi" e mi scuso per aver spaventato qualcuno di loro (Lino di sicuro)... grazie amici!

postato da Pier il 11/03/2019 12:12

Marco T.

Come sempre bella corsa a Canonica, mi sono divertito molto sul percorso dei 31km, poi diventati 32.5 per un mio errore, sono partito presto alle 7:30 insieme a Luca ed Emanuele, percorso molto bello nella prima parte, sulle sponde dell'alzaia e Adda, per poi passare da Crespi d'Adda e fiume Brembo, ed infine ultima parte del percorso non tanto bella perché quasi interamente su strada e provinciali.

Prosegue bene la mia preparazione in vista della Maratona dell'Elba, ieri volevo tenere un buon ritmo per tutto il tempo ed è andata brillantemente, peccato per l'errore che ho fatto, non vedendo la deviazione dopo l'ultimo ristoro che, dal provinciale che portava a Treviglio, ad un certo punto bisognava deviare su un sentiero, devo dire che era ben segnalato (anche se in un punto del genere una persona ci doveva essere) ma ero troppo concentrato e ho tirato dritto, e solo dopo quasi 1km mi sono accorto di essere un po' troppo solo ed assalito dai dubbi sono tornato indietro fino a raggiungere la deviazione che ho mancato, comunque, nonostante i 1.5km in più di percorso sono riuscito a metterci ben 10minuti in meno rispetto all'anno scorso e di questo sono molto contento.

Ottima compagnia organizzazione e ristori.

M3S

postato da MarcoTre il 11/03/2019 20:49