

Cogno Monzese 2019 – Lino, Pietrolav, Pier

Lino

@Cogno Monzese:

oggi 66 Gipigioni hanno corso qui, e alcuni soci a Monza, come sempre è stato il gruppo più numeroso.

Oggi ho corso 21 km, a buon ritmo con un grande podista, Michele Paturzo, che mi ha dettato come correrla, ottime variazioni di passo, nonostante venivo da una settimana intensa di lavoro e le gambe pesanti, non ho accusato il colpo, anzi.

Oggi ho dovuto anche valutare il percorso, che dire, un buon percorso, segnalato molto bene, unica nota, che c'erano ancora delle indicazioni di un evento del giorno prima che potevano far sbagliare percorso ai podisti, che ho segnalato anche sul questionario.

Sono davvero contento di come mi sto preparando, e per la prima volta supero i 160 km in un mese, per la mia umile preparazione è tanta roba.

I km scivolano davvero bene, tra una battuta e l'altra, con Gibo e Pippo, che oggi non aveva voce, lo si pigliava in giro....

Rimaniamo solo io e Mich, che mi sprona sempre ad ogni km, che in molte occasioni podistiche, rinuncia anche alla prestazione personale, sta al tuo fianco fino alla fine, tanto di cappello.

Domenica a Suisio, 27 km

postato da Lino il 29/09/2019 17:13

Pietro

Ieri anche per me corsa a Cologno Monzese. Con gli anni ho imparato ad apprezzarla.

Gli organizzatori sono bravi e riescono a tirare fuori il meglio dal loro territorio.

Ho corso volentieri con Manu i primi chilometri che sono filati via molto velocemente. Peccato che il bivio 15/21 fosse così presto, per cui ci siamo separati quasi subito.

Ho mantenuto un ritmo discreto, compatibilmente con il mio stato di forma, poi ho mollato un po' di testa.

Settimana prossima Fabio Malnati ed io saremo in giro per i monti valdostani. "Correremo" si fa per dire "l'arrancabirra".

Se qualche gipigione è in loco ci faccia un fischio.

La domenica invece andremo a camminare nel parco del Gran Paradiso. Partenza da Valnontey, fino al rifugio Vittorio Sella, casolari Herbete, rientro a Valnontey dall'altro costone.

Mentre il giorno 20 proverò il "trail delle cinque vette" a Cuasso al Monte. 32 km con d+ 1550...

Ovviamente se qualche gipigione si volesse unire ...

postato da pietrolav il 30/09/2019 12:34

Pier

@PietroLav:

concordo assolutamente con i tuoi giudizi sulla corsa di Cologno e suoi sui bravi organizzatori che, aldilà della "zona" non certo ideale per la corsa in cui si trova, riescono a tirar fuori una tapasciata di tutto rispetto.

Domenica hanno avuto circa 1150 partecipanti e per loro, vista anche la concomitanza di Monza, è tanta roba e quasi un record.

Lo splendido e ideale ritrovo, con tutti i servizi a disposizione (parcheggio a lato compreso) e la giornata mite e soleggiata hanno fatto sì che la riuscita fosse pressoché perfetta.

Hanno tribolato non poco perché, a loro insaputa, a un certo punto la manifestazione "Mille miglia" di auto elettriche ha incrociato il percorso "Lungo" ma, per fortuna, non ha recato molti disagi ai podisti e, comunque, non è stata certo colpa loro (non sono stati avvisati da nessuno).

Sono contento per te che continui a fare belle corse/escursioni in posti montani e fantastici, magari qualche volta riusciremo ad aggregarci!

PS: salutami quel simpaticone di "Malnatz" che non vedo da mesi!

postato da Pier il 01/10/2019 12:05