

## **Maratona di Firenze 2019 – Lino, Emi66, ilMas, Pier, Tich**

### **Lino**

@Firenze:

Dopo 4 anni corro ancora una Maratona, si, sono consapevole che sono tanti, ma sono fatto così.

Nel mese di luglio decido, che se non ti poni un obiettivo, IO, non faccio molto per la corsa, ma se mi ci metto....

Un lavoro lungo, sacrifici, e tanti KM, non avevo mai corso 170 km al mese, per 4 mesi, per me sono una follia, ma Firenze mi aspettava.

Chiedo consigli, perchè c'è sempre da imparare dai runner, da Pier, Pino Tricarico, da Comigiuis, da Flavio, da tutti. Il giorno prima, come sempre mi arrivano dolori nascosti, ma perchè?!?!?

Dormo tranquillo, e questo mi dà la carica in Piazza del Duomo, energia davvero positiva.

Partire da dove parte il Passatore è tanta roba, ma credo di poterlo mai fare....sono realista.

Ho corso davvero bene, passo costante, un orologio, mi sono anche permesso 2 telefonate senza il fiatone, ahahah.

Unico neo, che hanno accorciato di 500 metri il percorso, è da vedere l'omologazione.

Ma rimane ugualmente il mio PB.

Il lavoro fatto è stato davvero stupefacente.

Faccio i complimenti a TUTTI.

Un 2019 di grandi soddisfazioni, coronato da una Maratona.... per tanta ma tanta roba.

Grazie a Sissy che mi ha accompagnato davvero dappertutto. Sei ammirevole.

*postato da Lino il 25/11/2019 10:32*

### **Emilio**

Ciao a tutti, volevo solo inserire un breve commento alla nostra prima maratona (mia e di Elena) fatta da over 50.

Il commento non è tecnico (io ho corso in 4.12, Elena in 4.57, rispettando comunque perfettamente le nostre aspettative) ma legato alla bella esperienza del fine settimana trascorso in un bel posto in compagnia di numerosi gipigioni. Solo vederli puntuali e pimpanti all'appuntamento mattutino per le foto di rito ha contribuito ad una sferzata di pura adrenalina. Era presente anche Filippo, nonostante non abbia corso (secondo noi era stato avvisato dagli organizzatori del pasticcio sul chilometraggio, evitando poi inutili patemi sull'omologazione o meno dei risultati cronometrici....). grandissima esperienza.

Ora 10/15 giorni di riposo, anche perché mi sono bruciato la 12° unghia stagionale (e considerando che come tutti ne ho 10, sto parlando di recidive) e poi sotto con la pianificazione per la nuova stagione podistica.

Si accettano proposte, anche indecenti. Monza/Resegone (se qualcuno si assume la responsabilità di trasportarmi all'arrivo...)? Esino Sky (sperando in una giornata clemente senza nebbia..)? Bettelmat (magari senza correre, solo per bere la birra, che ne dici Pier?)

Vedremo, ne ripareremo. Per adesso concentriamoci sulla Gipigiata e sui festeggiamenti della cena sociale, dove spero di salutarvi tutti personalmente.

A presto.

*postato da EMI66 il 25/11/2019 19:16*

## ilMas

@quelli di Firenze

Pier scusa vorrei farti una domanda: se l'anno prossimo parteciperò ad una maratona di 32km o giù di lì, mi certificherai il tempo come mio Pb?

Questi podisti le inventano tutte pur di fare bella figura... Andiamo bene...

*postato da Ilmas il 26/11/2019 16:50*

## Pier

@Emi66:

caro Emilio, innanzitutto faccio anche qui, a te ed Elena, le congratulazioni per aver "rotto il ghiaccio" con le maratone, certo che entrambi abbasserete ben presto e di molto i tempi di questa vs "prima volta".

So però che il vs "vero amore" (oltre a quello che vi lega) è quello per i Trail e per le corse in montagna, cosa che del resto testimoni anche tu elencando "quelle gare" nel tuo post.

Io, purtroppo e come ho già scritto, per ora sono podisticamente in fase di stallo, in attesa della mia RX del 2 dicembre, però, del tutto ottimisticamente, provo a risponderti.

Innanzitutto la "Monza-Resegone"... che l'anno prossimo vedrà la sua storica 60esima edizione e che sarà organizzata in grande stile.

Ovviamente mi piacerebbe molto parteciparvi ma, per ora, visto che mi avete "tagliato fuori", vi cito un famoso proverbio latino... "iterum rudit leo...", per cui, okkio al vecchietto!

Scherzi a parte, anche se non la correrò, sicuramente vi seguirò e vi proporrò di fare come 2 anni fa, cioè dormire al rifugio e al mattino salire da Lik dove, ricordo, alla sua/nostra targa c'è sempre appesa la medaglia di Flavio della Monza-Resegone 2017, corsa con me e Comigius.

Sulle altre corse, come sai, io ormai punto solo a quelle in montagna e, possibilmente, a quelle molto "alte". Esino e la Bettelmatt sono sempre belle e papabili ma nel 2020 (sempre anca permettendo) mi piacerebbe rifare la "Aosta-Becca di Nona" (19 luglio, vertical, 13km con 2500D+ e con arrivo ai 3142mt della "Becca"), dura ma altamente panoramica e spettacolare!

Pochi giorni fa il buon Koby me ne ha poi proposta un'altra simile, stavolta in Piemonte... la "Sky Monte Chaberton" (29 giugno, 26km con 2000D+), superando anche qui i 3000mt di quota in gara.

Per ora questi sono (purtroppo) solo sogni e speranze, mentre la realtà si chiama "Gipigiata" a Gorgonzola!

@IIMas:

del "problema tecnico" creatosi a Firenze (cioè il taglio del percorso di circa 600mt dovuto a una improvvisa fuga di gas) non ho voluto nemmeno accennarne da nessuna parte, anche per non sminuire i tempi e i tanti "PB" che sono stati fatti dai nostri gipigioni che, per me, rimangono del tutto ottimi e validi.

Non saranno certo quei 3m in più che possono rovinare una grande gara di tutti loro e una grande "Spedizione", immortalata nell'album fotografico che ho messo sul ns sito, grazie anche alle vs bellissime foto!

*postato da Pier il 26/11/2019 20:41*

## Tich

La corsa in generale è benefica e crea uno stato psicofisico eccellente. Ottimo contro la depressione e il colesterolo...

Poi all'interno del glorioso e ormai famoso GPG ognuno trova il suo collocamento e corre a proprio piacimento. Le più diverse motivazioni, distanze e ambienti ma ci accomunano dei valori che io personalmente vedo tutto l'anno. Non potrei aver scelto gruppo migliore.

A me fa bene anche leggervi nei vostri resoconti sinceri ed entusiastici.

*postato da TICH il 25/11/2019 14:03*