

Paderno d'Adda 2019 – Pier, Emilio66, MarcoTre

Pierangelo

@Paderno d'Adda:

stamattina, come pensavamo, abbiamo corso una bella tapasciata a Paderno, dove, svolgendola loro sempre il 2 giugno, quest'anno siamo finalmente potuti andare come "Gruppo" perché cadente di domenica, rinunciando alla vicinissima Bornago (che si svolge la prima domenica di giugno), dove invece andremo sicuramente l'anno prossimo.

A Paderno eravamo stati diversi anni fa, forse 6 o 7, e la corsa si è rivelata sempre carina, favorita da un meteo spettacolare (sin troppo caldo), che ci ha fatto godere i panorami sulle colline e montagne che sembravano proprio lì, da toccare.

Siamo stati quasi in 80 facendo ancora il 1° Gruppo, superando quel "Giir di munt" che, pur essendo un gran bel gruppone, forse, in condizioni normali, non è poi così "grosso" come è sembrato a Montevicchia (dove erano in più di 100!), unica volta su 18 dove non siamo stati primi...

I percorsi, come detto, molto belli, su e giù dall'Adda per un paio di volte, cosa che, oltre a rompere un po' la "monotonia" del fiume (se mai ce ne fosse stata) ha dato più "dislivello" alla corsa.

Hanno aggiunto una 30km (che ho fatto anch'io) che, devo dire, non è stata una gran cosa, già perché ci hanno fatto fare un "anello" da 6km nelle campagne per tornare poi nello stesso punto (all'ultimo ristoro) e, soprattutto, in aperta campagna è stato mal posizionata una freccia indicante la deviazione in un sentiero, così che in molti (tra cui, Emilio e Forrest), siamo andati ben oltre (circa 500/600mt), per poi ritornare indietro una volta resici conto che andando avanti non c'erano più segnali di sorta.

Così la corsa per noi è stata di almeno 31km, gli ultimi dei quali parecchio "sofferti" sia per il gran caldo (quell'anello da 6km è stato pure tutto sotto il sole) che per il fatto che, nel mio caso, erano mesi e mesi che non correvo una distanza simile, sicuramente la prima del 2019...

Si è partiti alle 8 con un gruppone fantastico, dopo aver onorato al meglio i "Centokilometristi" Raffa, Sabri e anche Filippo, con tanta allegria e battute, tanto che, sino al 5°km (al primo ristoro), si è rimasti tutti insieme a ridere e scherzare, una cosa fantastica come sempre dovrebbe essere!

Poi, piano piano, ci siamo ovviamente sgranati e ho corso con Barthe, Gila ed Emilio, con il quale, dopo l'ultimo bivio, ho lasciato gli altri due sulla 24km.

Il primo (gran) caldo ha però lasciato i suoi segni e anch'io, che normalmente non lo soffro molto, nonostante avessi bevuto e mi bagnassi la testa in continuazione, alla fine ero un po' "cotto" (termine che si adatta perfettamente al clima).

Anche l'ultima salita dall'Adda a Paderno è stata molto bella, ciotolata e all'ombra, mentre già pensavo a quella asfaltata e tutto sole del ristorante "Toscano".

Si è così sbucati all'altezza del ponte, molto vicini all'arrivo.

I ristori, ahimè, come tutte le corse brianzole, hanno però lasciato a desiderare; io stavolta li ho fatti tutti ma ho sempre visto solo tanta acqua, tè (caldo) e fette biscottate... e nulla di più.

Vabbè, mi consolo anche con il fatto che, essendo arrivato lì prestissimo (alle 7.15), ho posteggiato la macchina nel prato adiacente al ritrovo, nel centro sportivo, mentre so che invece, chi è arrivato dopo ha faticato non poco, quindi, anche i parcheggi sono stati quasi "assenti".

Ora spero di recuperare la "cottura", perché sabato prossimo dovrei fare la "Belladormiente" SkyRace (29km con 2100D+), con Koby e DavideC, con obiettivo "finirla", che significa rimanere entro i vari cancelli orari... cosa non da poco perché è molto dura e con passaggi tecnici non da ridere.

Prima o poi però devo pur riprendere a fare pirlate... o no?

postato da Pier il 02/06/2019 17:52

Emilio

Come detto da Pier, mi sono lasciato trascinare da lui sulla 30 Km. E al 25 Km sono scoppiato, fermandomi 5 minuti all'ultimo ristoro con la testa sotto la fontanella d'acqua.

Poi ho mangiato tutto il mangiabile, bevuto circa 1 litro d'acqua e corricchiato gli ultimi 5 km fino al traguardo.

Probabilmente avevo corso i primi chilometri sopra ritmo, seguendo il ritmo dei gipigioni che poi hanno deviato per la 15 o 24.

Ho avuto una conferma. Ci sono sostanze (tipo coca cola e birra) che solitamente evito perché ritengo "poco sane". Ma in alcune circostanze diventano assolutamente indispensabili.

Al traguardo il buon Giovanni Schembari, vistomi in uno stato pietoso, mi ha offerto una birra al bar del centro sportivo. Sarei potuto poi ripartire per altri 30 km (circa....).

Quindi proporrei che ogni gipigione si dotasse di una riserva di birra (dobbiamo però trovare il modo di tenerla in fresco) a cui attingere in caso di bisogno.

Saluti e alla prossima.

postato da emilio66 il 03/06/2019 12:35

Pierangelo

Emilio, come chi corre i Trail particolarmente lunghi ben sa, la Coca Cola e la birra sono le due bevande in assoluto più salutari ed energetiche per le corse lunghe e impegnative.

La prima va bevuta durante la gara (i suoi zuccheri e la caffeina fanno miracoli specie sulle "Ultra"), mentre la seconda è da classico "terzo-tempo", perché la sua freschezza e le sue proteine permettono di dissetarsi e recuperare energie meglio di qualsiasi intruglio chimico.

Non a caso alcune grandi marche di birra sono main-sponsors di diversi famosi Trail e anche noi, nel nostro piccolo, al ritorno da ogni "Montevecchia" del sabato mattina, facciamo tappa fissa al bar o con un "fai-da-te" sempre a base di birra.

postato da Pier il 03/06/2019 13:28

Marco T.

Paderno d'Adda: devo dire che mi aspettavo qualcosa in più su questa corsa, a partire dai parcheggi, che, anche io come Pier sono stato fortunato a trovare posto nel prato vicino al ritrovo, ma solo perché sono arrivato con largo anticipo se no chissà dove andavo a posteggiare.

Il ritrovo diciamo che era all'altezza tranne i ristori dove c'era solo acqua, te e fette biscottate giusto l'essenziale. Il percorso, fortunatamente che c'è l'Adda a dare un po' di stacco alle strade dell'andata e anche i due strappetti in salita niente male, anche se ne avrei fatto volentieri a meno in questo periodo, perché sto attraversando un calo di forma.

Per quanto riguarda la mia corsa, purtroppo tra il calo di forma e il cambio di stagione, al 14° chilometro avevo già finito la birra, e ho arrancato per gli ultimi 10 chilometri in netta sofferenza.

Mi aspettavo qualcosa in più, fortunatamente però c'è il gruppo GPG che fa passare tutto in secondo piano, e il risultato è sempre lo stesso: DIVERTIMENTO.

Complimenti a tutti gli extra programma

M3S

postato da MarcoTre il 04/06/2019 20:56

