

Sovico 2019 – Pier, Lino, Depa, MarcoTre

Pierangelo

@Sovico:

l'unica notizia negativa della bella corsa brianzola di stamattina devo dire che è stata... il meteo!

Già, perché la pioggia, con un ritorno inaspettato del freddo l'hanno sì fatta da padroni ma, almeno per quanto mi riguarda, non sono assolutamente riusciti a scalfire la bellezza della corsa, anzi, direi che il fango è stato (sempre per me), un valore aggiunto positivo.

Sono stati 64 i gipigioni presenti, non tantissimi (rispetto al solito) ma comunque sufficienti per risultare anche lì il 1° Gruppo, superando quelli del "Giir di munt" (oggi parecchio ridimensionati anche loro in "solo" 47) che ci avevano (misteriosamente) "battuto" a Montevicchia.

Anche se non l'avevamo (volutamente e di proposito) messa in programma, diversi gipigioni hanno invece preferito correre a Pozzuolo, in primis i nostri "ATM" (che avevano una gara del loro "campionato") e anche qualcun altro che ha evidentemente preferito la vicinanza al nostro "Gruppo".

Il Consiglio già venerdì sera ne aveva discusso e deliberato che, comunque, nessuno di quelli che avrebbero corso a Pozzuolo avrebbe preso dei punti, sia perché la corsa non era in programma e anche perché, pur essendo in "più di 8", la corsa non era né "Competitiva" (come richiede il nostro regolamento per poterla inserire in programma d'ufficio) e nemmeno "fuori regione" (come richiesto per le non competitive).

Dopo questo preambolo "tecnico" torno a parlare di Sovico.

La zona la conosciamo bene, è quella bella "bassa Brianza" che va da Triuggio a Carate, quindi con tantissimo verde, percorsi ondulati, sempre corribili con qualche boschetto e "strappetto" giusto per gradire, con bei lunghi tratti di sentiero lungo il Lambro.

La pioggia e il fango l'hanno resa un po' scivolosa ma a me questo è piaciuto ancora di più, rendendo alcuni tratti quasi "Trail".

Peccato solo che avessi messo le scarpe da strada, quindi avevo poca "tenuta" e non potevo "spingere" come piace a me ma mi sono divertito molto lo stesso!

Partenza alle 8.00 in punto mentre non piove e questo è stato molto gradito, visto che poi l'acqua ci ha bagnati mentre eravamo già "caldi" (si fa per dire)!

Solite battute iniziali ma ben presto mi ritrovo solo con GiorgioV e Cris, correndo con loro buona parte di corsa e "vedendoli" davanti a me 100/200mt sempre, sino al traguardo, senza però riuscire mai a raggiungerli, anche perché non volevo certo tirarmi il collo...

Sono molto contento sia della mia "gamba" che, soprattutto, del mio tendine che, per la prima volta dopo mesi e mesi, in corsa non mi ha dato minimamente noia, nonostante le quasi 2ore (1h55m) che ho impiegato per fare i 21/22km.

Anche all'arrivo, da Silvana e Flavio (come "assistente" ma oggi più che mai in versione "supercazzeggio", tanto che non ha voluto né correre e nemmeno camminare con Anna) c'è stata molta allegria e, se non fosse stato per il mio stato di semi-congelamento per aspettare circa mezz'ora le premiazioni (iniziate dall'ultimo gruppo..), anche lì mi sono divertito un sacco.

Ultima chicca alla premiazione, dove la gentilissima signora "speaker", continuando a scusarsi per la lunga attesa e per il meteo (come se fosse colpa sua!), si è ricordata di noi (siamo stati da loro nel 2014!) e mi ha promesso che verranno alla "Gipigiata" del 1 dicembre, della quale conosceva pure la data esatta.

Insomma, ennesima gran bella e sana mattinata, con una corsa molto carina e piacevole nonostante il meteo, che, con il sole, chissà che spettacolo sarebbe stata!

postato da Pier il 14/04/2019 15:05

Lino

@Sovico:

Corso a Sovico stamattina, il tempo invece a me è piaciuto, correre con la pioggia ha il suo fascino, che ci ha accompagnato per tutto il percorso, solo alla fine con acqua più intensa.

Ho fatto la 21 km, cazzeggiandola, perchè venivo da un fascidio al nervo sciatico e, siccome il 28 vorrei farne 28 km a Marlia, volevo provare un lunghino, e nonostante tutto, sono arrivato bene, quasi fresco.

Oggi c'era tutto in questo percorso, fango, acqua, salite, cemento, asfalto, ghiaia, sterrato, una goduria, su consiglio di Pier opto per scarpe tradizionali, ma fa niente, mi sono divertito a slittare in certi punti, senza rischiare nulla.

Una bella corsa, con dei bei panorami, solo il brutto tempo non ha dato giustizia a questa corsa, ma non possiamo comandare il tempo, menomale.....

Prossima corsa lunedì 22 a Inzago....

Complimenti a MarcoTres che con un passo da alieno si conferma in gran forma fisica.

Brave Sissy e Manuela per i 10 km, non facili.

postato da Lino il 14/04/2019 17:09

Carmelo

@Sovico

Bella gara ieri a Sovico....nonostante la temperatura resa quasi invernale dall'umido.

Però....bel percorso...con tratti di salite impegnative e "allenanti" e discese anche abbastanza tecniche.

Il fango ha reso più complicato il passaggio in alcuni trattima chiaramente ci sta, vista la pioggia della notte e anche del mattino.

Ho fatto la 15Km provando a seguire il più vicino possibile AleB...che dopo il primo Km (anche meno) di riscaldamento ha messo il turbo.

L'ho tenuto "a vista" fino al bivio 15-22.....non riuscendo mai a rientrare sia perchè ha un passo di diversi secondi al Km in meno del mio...e poi perchè va molto più forte di me nelle impervietà.....e ieri ce ne erano tante.

Poi...ho visto che "girava" per la 22 (come mi aspettavo) e quindi ho gestito il resto della gara provando a fare qualche allungo e mantenendo un passo discreto nelle salite.

E' andata bene....

Le gambe erano ancora un pò imballate dalla Maratona di Milano....ma tutto sommato ho corso con discrete sensazioni.

La gara mi è piaciuta molto....nonostante pioggia, freddo, fango e salite....tutte cose che non molto gradisco ma....che preferisco comunque affrontare anche per mettermi un po' in gioco.....

Approfitto per augurare Buona Pasqua a tutto il GPG.....con l'appuntamento di Pasquetta ad Inzago....

Preannuncio che sarò presente (a meno di imprevisti) ...con i minuti contati visto che poi (danno bel tempo....) dovrò portare la famiglia in campagna da parenti.

Pasquetta è anche questo!!!!

Auguri

postato da DEPA il 15/04/2019 16:54

Marco T.

@Sovico:

ringrazio Lino per i complimenti fatti sia in questo blog che nelle varie chat, e confermo che sono in buon stato di forma, anzi direi in stato di grazia, perchè se riesco, quasi, a stare a dietro a Luca (anche se lui non a 100 per via della maratona di 7 giorni fa), mi rende davvero ottimista per i miei prossimi obbiettivi, e quindi grazie mille.

Contraccambio i complimenti perchè ieri era davvero dura correre con fango e pioggia per più di 20km, e tu l'hai portata a termine e quando ti ho visto all'arrivo sembravi fresco come appena partito, e complimenti anche a Manuela e Silvia per aver fatto il percorso da 10km.

Tornando alla corsa lo trovata molto bella, fangosa con sali e scendi di cui alcuni anche belle toste, sono partito con il gruppo alla 8 e dopo un paio di km, io e Luca abbiamo iniziato a martellare, durissima ma volevo resistere fino alla fine, e diciamo che ce l'ho fatta, anche se presumo mi abbia aspettato, quindi lo ringrazio.

Ristori abbondanti, il presidio del percorso con qualche pecca, la segnaletica buona, tutto sommato bella.

M3S

postato da MarcoTre il 15/04/2019 19:26