

## Cernusco s/N 2019

Lino

@Cernuscata:

Oggi 1 edizione di questa corsa, 80 gipigioni si sono trovati qui, ho fatto la 15 km, con Flavio, che oggi era davvero indiavolato, sempre con un passo costante, credo sempre sotto i 5 al km, ma poi desisto, davvero bravo.

Sul percorso dico che non era male, una variante della corsa di Cologno Monzese e la Mezza di Cernusco competitiva, ma sappiamo che, il posto è quello, non ci si può inventare tantissimo, ma faccio i complimenti agli organizzatori per il lavoro svolto.

L'anno prossimo, 3 percorsi sono d'obbligo, come primo anno ci sta per capire il tutto, ottimi i ristori, molto vari, deposito borse custodito e docce calde, quindi do un voto 8 finale a tutto.

Solo se devo trovare una nota negativa è qualche addetto in più, ma era solo in un punto strano, che non era sicuro, Carabinieri e vigili urbani in giro erano abbondanti, come i semplici addetti del gruppo.

La mia corsa scivola molto bene, volevo farla più lentamente, visto che il mio passo maratona sarà, credo 5.25 al km.

Settimana di allenamento nella norma.

Domenica salterò la corsa per un torneo di flipper... ma correrò il lunedì che sarò in ferie.

Silvia e Manu brave come al solito, ma qualche km in più ora..... ^\_^

*postato da Lino il 15/09/2019 16:54*