

Mezzago 2019 – Lino, Pier

Lino

@Mezzago:

Anche se il campionato è fermo, sono andato a Mezzago, dopo 2 settimane di relax maratona di Firenze.

Eravamo pochini, anche per via dell'Immacolata.... ho fatto la 15 km insieme a mio SUOCERO/PRESIDENTE, a un ritmo buono.

Percorso buono con prevalenza sterrato/fango, poco bitume, quanto basta.

Ringrazio Pier per avermi fatto passare questa domenica mattina in una tranquillità splendida.

Ora sarò di nuovo in preparazione Maratona di Bologna...

A presto!

postato da Lino il 08/12/2019 15:44

Pierangelo

@Mezzago:

Stamattina davvero una bella e piacevole corsetta, non solo perché l'ho fatta tutta e solo con Lino ma anche perché è stata proprio carina, con molti sentieri (anche del mio amato "Rio Vallone"/estremo nord) e poco "bitume".

Il fango, grazie anche al freddo che ha indurito il fondo, è stato presente sì ma in misura limitata, quindi, riassumendo, sono molto contento di esserci andato e di aver trovato là diversi gipigioni, anche loro "aficionados" della corsa più che dei "punti" del nostro "campionato" ormai finito.

Certo che quando ho visto la classifica Gruppi... dove il primo aveva solo 23 presenti ed era pure di un ben noto "bagarino", mi è venuto un mix tra sorriso e rammarico.

So che altri 7-8 soci sono andati alla bella collinare di Cremella ma io, a posteriori, posso dire di non essere affatto pentito di essere andato a Mezzago, anzi!

Erano diverse settimane che non facevo più di 10/12km blandi, per cui oggi ho voluto provare ad "allungare" (si fa per dire) facendo la 15km.

Responso abbastanza positivo, sia per il mio atavico fastidio all'inguine (domani ho l'esito della RX...) che per la "gamba", anche se all'inizio ho fatto un po' di fatica.

Ho chiuso però bene, allungando all'ultimo km (che era 1,5) e finendo senza problemi, anche se la "media" tenuta è stata sui 5m30s/km, ma ora non è certo il "crono" quello che mi interessa.

Ringrazio Lino per la bella compagnia e le mie/nostre Anna e Silvia, che ormai sono diventate ottime e costanti "camminatrici" anche con il freddo e, soprattutto, anche senza più i "punti"...

postato da Pier il 08/12/2019 20:33