

Casatenovo 2019 (Novembre)

Pierangelo

@Casatenovo:

stamattina sono stato con Anna alla bella "Cascine e sentieri" di Casatenovo, che si è confermata essere davvero una bella e piacevole corsetta (soprattutto senza il consueto fango di stagione), leggermente ondulata, tra campagne e paesaggi ai piedi di Montevicchia che, nonostante le nuvole, sono comunque stati spettacolari e rilassanti.

Vi abbiamo anche portato i volantini della Gipigiata e credo di aver fatto proprio bene, perché c'era davvero un sacco di gente.

Abbiamo trovato anche alcuni gipigioni (RobCan, MikeP, Comigijs e Fiona), per cui sia prima, che durante, che "dopo" abbiamo scambiato 4 chiacchiere.

Tornando alla corsa, devo dire che, oltre che carina, è stata molto ben organizzata, sia nei percorsi (con segnalazione e custodia ottimali) che nel ritrovo/ristori.

Dopo molti anni ho inoltre finalmente deciso di ascoltare il navigatore, che mi proponeva da tempo di passare da Usmate e Missaglia, scoprendo che aveva ragione... perché ci si arriva prima e con meno traffico che passando da Lesmo/Arcore.

Io ho fatto la 15km piano e con molta fatica, soprattutto alla partenza, sia per il mio pietoso stato di forma (peggiore dal raffreddore/tosse/etc.) che per i miei "storici" acciacchi all'anca, che devo "scaldare" per almeno mezz'ora prima di poter far girare la gamba decentemente.

Sono comunque moderatamente soddisfatto, perché il dolore che avevo si è tramutato in fastidio e perché, mammano che corro, questo diminuisce.

Per tutto novembre credo che proseguirò senza forzare, nell'ottica di migliorare un po' la forma e soprattutto di diminuire il fastidio continuo all'inguine destro, che mi perseguita ad ogni passo.

Sperem in ben!

postato da Pier il 01/11/2019 13:57