

Maratona di Parma 2019

Rocco

Io ieri ho corso la maratona di Parma, una maratona che a me piace, costa poco, e malgrado un percorso semplice, primi km in città poi tanta campagna parmense, ben organizzata.

Ristori ordinati e con tutto e per tutti dal primo all'ultimo partecipante.

Ho fatto un'ottima preparazione, tabella fatta da me su me stesso, lunghi calcolati bene, ripetute con recupero attivo e riposo quando ce n'era bisogno.

Cerco di essere costante per tutto il percorso, i primi 21 km sono il leggera salita e chiudo la mezza in 1h e 42, la seconda parte accelero un pò..1 e 40 e personale da 3 ore 21 minuti e 57 secondi...per me, che volevo abbattere il muro delle 3 ore e 30, si è scritta la storia dell'Atletica Italiana...scherzo ma sicuramente una grandissima soddisfazione!

Grazie per tutti i messaggi che mi avete inviato sui social o tramite WhatsApp.

postato da rocco il 21/10/2019 22:07