

Boltiere (BG) – Depa

Carmelo

Oggi freschino a Boltiere.....

Praticamente attaccato a Leolandia....non avevo mai corso questa tapasciata.

Percorso tutto sommato divertente ben distribuito tra asfalto e campestre.....tranquillo e scorrevole.

Partiamo in gruppo un pò infreddoliti....

La solita "retromarcia" di Mich ci priva della sua compagnia....che ultimamente sto egoisticamente sfruttando per farmi dare dei consigli sul triathlon di Cervia che faremo a settembre...e che lui ha già corso nel 2019.

Resto con Raffaele per tutti i 17Km...a ritmo chiacchierato, con qualche allungo senza strafare.

Oggi sono contento perchè, a differenza di domenica scorsa, le gambe giravano (...e ci voleva poco in effetti).

Bello e abbastanza ricco il ristoro finale sotto i capannoni. Su quello durante il percorso non so dire....perchè li salto tutti soprattutto in inverno a meno che non si corra per distanze maggiori di 20Km.

Ottima sgambata corsa con sole 4 ore scarse di sonno....

Se non ci fosse stato l'impegno col gruppo oggi sarei stato tentato dal restarmene a dormire qualche ora in più...invece!!!

Buona domenica sera a tutti eper gli interessati ...buon Derby!!!!

Che la Madonnina faccia vincere il migliore...

postato da DEPA il 09/02/2020 20:40