

## "N.Y. Virtual" – Depa, Pier, Tich

### Carmelo

Si fa presto a dire...Virtual!!!

risalita vertiginosa dei contagi....e relativo impatto sui ricoveri...anche in terapia intensiva!

La scorsa primavera vide la chiusura di praticamente TUTTO...

Lo sport amatoriale si trasformò in INDOOR .per quelli che non si sono dati per vinti.

Poi....la tregua estiva con il ritorno ..."on the road" ma senza gare....

Nacquero le VR (...Virtual Race) perchè comunque Mr. Covid è sempre lì...a impedire le manifestazioni che fanno dell'assemblamento la propria "essenza"

Certo...se pretendessimo che le VR "sostituiscono" le gare REAL saremmo blasfemi.

E' come pensare che, per la scuola, la DAD (didattica a distanza) possa sostituire le lezioni in presenza.  
IMPOSSIBILE.

Però...al momento mi sa che pur di non "restare fermi" ..... VR....così come DAD...rappresentano delle possibilità a cui affidarsi.

Ho corso la Maratona di New York ....versione VIRTUAL

La società organizzatrice NYRR ha costruito un APP che "sovrappone" la posizione reale del runner a quella virtuale sulla mappa di New York...per cui appena premuto il bottone START mi sono ritrovato sul ponte di Verrazzano con una speaker che presentava la gara ...con tanto di count-down...e poi il GOOOOOO!!!!!!

Si...erano le 6.30 del mattino e attorno a me non c'era nessuno....

Fosse stato tutto REAL avrei corso i primi chilometri quasi a passo di cammino per la folla immane.

Invece son partito in solitaria con il pettorale attaccato solo per i primi metri...giusto per un "selfie" da inserire nel blog...

Monitorato da Garmin e STRAVA ho percorso i primi 25Km su un tratto di A/R verso il parco Nord...attraversando ben 7 comuni (Paderno D.no, Cormano, Cusano M.no, Bresso, Cinisello B.mo, Sesto S.G. e Milano).

Gambe ancora buone, nonostante i "mancati" allenamenti specifici.

L'ultimo lungo risaliva alla tapasciata pre-covid della Malpensata...ed eravamo a metà febbraio.

Però mi sono "avvalso" dei "lavori" per il triathlon e allenamenti lunghi combinati bici/corsa di circa 4h...

Finiti i 25Km ho intrapreso un giro dentro il mio comune di 7Km per arrivare ai famosi 32Km!

Mancano 10Km...i chilometri alla fine iniziano a diventare ad una sola cifra....il "muro" del maratoneta lo vivo proprio in quel passaggio...ma dura poco....giusto un paio di minuti di difficoltà.

Gestisco tutto bevendo, abbassando il ritmo e pensando in maniera positiva.

Però la fatica c'è e aumenta col passare dei chilometri...ma l'importante è essere "presenti" anche dal punto di vista energetico....e i GEL servono proprio a questo!!!

Al passaggio ai -5Km le gambe sentono un po' di difficoltà mai provate prima...perchè normalmente per le maratone faccio almeno 4 "lunghi lenti" di preparazione..ma stavolta.....

Però sto bene...devo solo gestire il fastidio...

L'ultimo Kilometro lo corro con...la voce dell'APP che mi "segue" nella mia Central Park virtuale.....incitandomi nel tratto finale

Ed infatti avevo programmato l'arrivo con un lungo rettilineo che dal passaggio a livello delle FN...conduce davanti casa mia...senza curve....

FINISH!!!!!!  
3h 45 min 30sec

Chiaramente...non c'è nessuno ad accogliermi...

Per fortuna che...dopo aver salito i 4 piani (rigorosamente a piedi) moglie e figlio mi hanno salutato ...in modo REAL...facendo "festa" assieme a me!

La classifica finale ...ancora in aggiornamento .."parla" di una posizione 1902 su quasi 13 mila partecipanti....world wide!

La gara è virtuale anche se....dovrebbe arrivare un gadgets e la medaglia...

La fatica è però REALE perchè correre 42Km è sempre...una maratona.  
Farli in solitaria...è ancora più tosto!!!

Aspettiamo i nuovi DPCM sperando che non ci tolgano il run...altrimenti non potremo fare nulla....nemmeno le VR.

Buona Corsa a tutti....

*postato da DEPA il 02/11/2020 13:23*

### **Pierangelo**

@Depa:

leggo solo ora il tuo post sulla tua "NY Virtual" e in primis me ne scuso, perchè, in questo periodo di m... dove più nessuno corre "ufficialmente" (e nemmeno scrive sul Blog), proprio mi era sfuggito.

Mi complimento con te per questa tua "performance" davvero notevole, non solo per la tua corsa "virtuale" ma, soprattutto, per quella "reale", perchè correre 42km in 3h45m di questi tempi (dove nessuno è allenato decentemente) è davvero tanta ma tanta roba!

Per il resto cosa posso dire se non ripetere quello che hai già scritto tu... dopo mesi di (errata) euforia e "libertà" estiva (della serie "vacanze libere per tutti") ora ci siamo ricascati come dei polli, nonostante tutti i preavvisi che da mesi si sentivano tuonare cupi, cui nessuno sembra abbia badato.

Guardando il bicchiere mezzo pieno, per fortuna ora ci consentono di correre, anche se da soli, sempre meglio di niente.

Io lo faccio (come ormai da quasi un anno) molto poco (circa 3 volte alla settimana senza mai superare i 13-14km alla volta) e piano.

Negli ultimi mesi avevo sopperito con molte belle uscite in montagna (circa 20 da maggio, vedasi il relativo Blog e le foto sul ns sito) che ora, ahimè, sono anch'esse "bannate".

In estate ho fatto anche parecchia MTB, anche perchè il movimento sui pedali fa molto bene ai problemi della mia anca, che ora, fortunatamente, mi dà molta meno noia e mi permette di correre abbastanza bene e liberamente.

Per finire... già novembre è, secondo me, il mese meno bello dell'anno (in primis per il meteo ma non solo per quello) e ora si è aggiunta questa situazione di "Lock", speriamo quindi che dicembre arrivi presto, insieme a buone notizie sulla pandemia e, magari, alla ritornata "libertà" per tutto quanto.

In bocca la lupo a tutti e.... VIVA IL LUPO!!!

*postato da Pier il 12/11/2020 10:06*

## Marco

@Depa: Ottima l'idea di correre virtualmente.

Certo che non è la stessa cosa ma, semmai nel tuo caso ce ne fosse bisogno, tempralo lo spirito di sacrificio e ci gratifica ugualmente.

Sei un atleta estremamente determinato, tecnologico e corri anche all'estero. Non ti ferma neanche il Covid19.

Ti leggo sempre con ammirazione.

Buone corse.

*postato da Tich il 19/11/2020 19:55*

## Carmelo

Grazie Tich e Pier per le parole.

Si fa quel che si può di questi tempi...

Sicuramente il "non fermarsi" è la regola principale da rispettare assieme a distanziamento, mascherine e tutte le norme igieniche che sappiamo...

Non so quando e come sarà il mondo della CORSA nel periodo successivo alla "morte" del COVID.

Al momento faccio fatica a pensare alle masse di runner in fila al ritiro pettorali, alle partenze super-assembrate, ai gruppi in gara, ai terzi tempi, alle file ai ristoranti, agli abbracci e i "give me five" al termine della fatica....e a tutto ciò che si unisce al nobilissimo gesto atletico che è la corsa...

Forse faremo un po' di fatica a riabituare il cervello a certi gesti "sociali" che nello sport diventano elementi imprescindibili.

Per adesso ci dicono di comportarci come se potenzialmente fossimo tutti contagiati...

Non ti abbraccio per proteggerti e proteggere me stesso.

Mi maschero per non infettarti e pretendo che ti mascheri anche tu per non essere io infettato da te...

Mi lavo le mani ogni minuto per "cancellare" le tracce di un contatto... parendo dal presupposto che sia a rischio.

Per favore non avvicinarti....mantieni il metro come faccio io con te perchè sai...i droplets....questi maledetti.

Che ne so io chi frequenti? E se magari sei un superspreader...per carità!!!

Noi siamo runner!!!

Viviamo respirando forse 10, 100, 1000 volte di più della "norma".

Emettiamo miliardi di droplets in più.....perchè ce lo richiede il corpo durante lo sforzo per convivere con la nostra tanto amata sorella...la "fatica"!

E' vero...tecnicamente è uno sport individuale....ma non c'è nulla di più aggregativo della corsa.

Siamo runner... mica extraterrestri.

Ci piace stare assieme... condividere momenti, sacrifici, emozioni, sensazioni... anche davanti ad un pezzo di crostata ai ristoranti o a un bel piatto di risotto... seduti a tavola... brindando per un personal best, per aver concluso una maratona... o anche "solo" per festeggiare il ritorno alle corse dopo un infortunio...

Le virtual potranno farci correre con quel tocco di agonismo che serve...ma non ci daranno mai quello che dicevo sopra.

La stagione 2020 ...la archiveremo con un "nulla di fatto".  
Molto probabilmente anche la stagione 2021...partirà sulla stessa falsariga.

Ma mi auguro che la seconda metà dell'anno prossimo possa segnare il Grande Ritorno... facendo un bel falò di tutto ciò che ci è servito per superare il Covid e senza aver più paura di uno starnuto!!!

*postato da Depa il 24/11/2020 17:08*