

## Considerazioni varie – Depa

### Carmelo

Torno a scrivere nel blog dopo un pò di tempo....passato a "curare" il tendine d'achille in modo attivo. Nuoto e bici ...da affiancare alla corsa...in ottica dell' IM 70.3 di Cervia che correrò (a Dio piacendo) il 20 settembre.

Seppur non scrivendo...leggo spessissimo i post...tutti molto belli ed interessanti.

Sulle "Extra"....devo dire che il ritorno alle 3 mi trova d'accordo anche perchè le gare competitive più classiche sia vicine (Stramilano, Maratona di Milano) che distanti (Montefortiana e altre) diventano quasi sempre gare "in programma" per raggiunto e superato numero di soci iscritti...

Partecipare alle extra, magari ultra, con l'unico scopo di fare bottino pieno e "accumulare" più punti possibile è chiaramente una anomalia....che devia un pò dallo spirito e, se vogliamo anche dalla missione, del gruppo.

Ieri....ho fatto un allenamento "personalizzato" e "intimo" correndo in modo svincolato dal cronometro, dai passaggi, dai ritmi e dal tempo....

Paderno Dugnano...ore 6.30, buio pesto, esco di casa....Cusano...Cormano...poi la "lunga" Bresso fino al confine con Milano all'altezza del Niguarda...Via Valtellina (a poche ore dalla fine della movida del sabato notte) fino al Monumentale...corso Sempione..Arco della Pace...Castello Sforzesco...e in fine via dei Mercanti..e Duomo...per vedere la "Madunina".

Tutto "dormiente"...silenzioso! ...atmosfera lunare...grigia da giornata ancora prematura....

Pochissimi "incontri"...anche nei luoghi simbolo....

La domenica mattina presto è sempre così!

"Meravigliosamente" così....

E poi il ritorno...quasi sulle stesse orme dell'andata...con piccola variante per portare il kilometraggio finale a "cifra tonda"...34Km!!!

Spettacolo!!!

Colazione in famiglia meritatissima...e anche extra...viste le 2300 calorie bruciate (stimate)...approssimabili per eccesso al fabbisogno basale di una persona della mia corporatura!!

Domenica spero di esserci all'apertura delle danze 2020!

Buona settimana tutti e a presto!!!!

*postato da DEPA il 27/01/2020 14:17*