

## "Lockdown-Corse" 2020 (marzo-giugno)



Ciao a tutti amici GPG.

Se non altro ho "ravvivato" il blog.....

Vi ringrazio per l'attenzione.....

La mia personale idea di Campionato Sociale VR voleva intercettare un bisogno, credo di molti di noi, di "respirare" un po' di sano spirito di agonismo unito alla risaputa sportività di tutti runners.

Il covid19 ha cancellato gli eventi podistici? Le limitazioni in essere ci impediscono di correre in gruppi estesi e di stare troppo a contatto?

Che facciamo quindi?

Trovare una alternativa, seppur intrinsecamente imperfetta (per fortuna, aggiungerei) o prendersi un anno sabatico?

Posizioni entrambe legittime.....e rispettabilissime....ci mancherebbe.

Anche se il mio miglior piazzamento in classifica e' stato un 13mo posto nel 2009....mi e' sempre piaciuto il "tabella day" del martedì.....pure quando non ero in gara.

E credo piaccia a diversi di noi.

Da qui il pensiero VR.....

Nella mia idea Chiaramente ci sarà un vincitore, come tutti gli anni.....e che in questo 2020 avrebbe però un "titolo" virtuale.....proprio come la gara.

Nessuno ci darà il piacere del ristoro, del ritrovarci la mattina, dello stare assieme lungo i km e oltre....

Per questo....aspetteremo il 2021....tenendo conto che, piccoli gruppetti con annesso 3zo tempo in sicurezza, possono essere sempre fatti.....

Si vedrà.

Io intanto aspetto notizie da IM per la gara ironman70.3 di Cervia.....ancora in attesa di conferma.

Al momento e' ancora in calendario e si conta nel protocollo in approvazione e nell'ulteriore calo di contagi.

Io intanto domenica ho in programma il mio primo "lungo" in versione duathlon ....13km corsa +75km bici+ 7km corsa.....una "Roba" da circa 4h.....con partenza all'alba.

Vi farò sapere.....

*postato da DEPA il 16/06/2020 23:31*



@Depa: ti ringrazio per aver lanciato il sasso nello stagno, perché, ti assicuro, che qualcosa si sta muovendo a livello di discussione e non solo.

Proprio ieri sera ho partecipato, come rappresentante GPG (insieme a Giuanin) a una "VideoCall" organizzata dalla ASD "200bpm" (il cui pres e vice sono i due gipigioni, Luca C. e Francesco L.), società che organizza eventi (soprattutto podistici ma non solo) sul ns territorio (ricordo la Run&Bike, il "Plogging", la "Run&gorgo", etc.), insieme ai rappresentanti di una decina di società podistiche della ns zona.

Il tema, oltre a quello di conoscerci meglio, è stata proprio una proposta di 200bpm in tal senso.

L'idea è quella di organizzare una "Virtual Race" lungo il naviglio Martesana, in A/R, sino a un max di 42km possibili da Cassano a Vimodrone e ritorno, per domenica 19 luglio, in modo che tutti i runners e le relative società ne vengano coinvolti.

La 200bpm gestirebbe le iscrizioni online, rendendo disponibile il pettorale (scaricabile e personalizzabile), oltre a rilevare anche tutte le varie "tracce" Garmin e Strava relative. Visto il caldo e l'affollamento domenicale dell'alzaia, si è proposto di allargare la "Virtual race" al w/e, in modo che chi vuole possa correre anche di sabato, di sera, di notte o di mattina presto, da soli o, al max, in gruppetti di 3.

Dopo varie discussioni e obiezioni sulle possibili problematiche ci siamo riaggiornati più avanti, in modo da meditarci sopra.

L'idea mi sembra ottima, anche perché l'obiettivo finale è quello di organizzare una corsa analoga ma "vera" nel 2021.

Diverso però è il nostro "Campionato sociale", dove il dogma è "correre insieme divertendosi", cosa che stride molto con la corsa virtuale.

Non è escluso però che ne faremo qualcuna una-tantum, come hanno fatto ad esempio il "Passatore", la "MoMoT", la "Bologna Marathon" e persino la "Marcia delle pecore" dei nostri vicini amici di Melzo, però, senza "tempi", "classifica" e punti.

Vedremo come evolverà il tutto, per ora, comunque vada a finire, grazie ancora Depa!

*postato da Pier il 16/06/2020 15:47*



A livello individuale tutti abbiamo ricominciato a correre e tuttavia io credo che tutti avvertiamo una mancanza, quella del GPG, che DEPA ha saputo cogliere con grande sensibilità ed educazione.

Personalmente sono molto favorevole alla sua proposta, che può essere magari rivista e discussa in qualche particolare (una frequenza settimanale o anche solo bisettimanale? la corsa comunicata può essere fatta anche al sabato o addirittura nell'infrasettimana? e altre questioni che a voi vengano), ma nella sostanza più profonda coglie appieno quel "bisogno di Gruppo" che oggettivamente si avverte.

Principi ispiratori dovrebbero essere, a mio avviso:

- 1) la gratuità per non gravare Sly;
- 2) la facilità nell'aggregare la classifica con aggregatori "informatici, tecnologici" per non gravare su Pier (ne ho fatto esperienza positivamente la scorsa settimana con la Bologna Virtual Marathon che ci ha permesso di riversare su Strava le nostre tappe ed ha poi estrapolato una classifica);
- 3) il facile accesso alle informazioni relative che potrebbe essere dato da una bacheca su Facebook sullo stile di quella recentemente istituita dai Fadanà di Inzago e sulla quale possano scrivere e postare informazioni e sorrisi tutti quanti (le classifiche verrebbero chiaramente riportate solo sul nostro sito).

Grazie ancora DEPA per la tua bella idea anche se non ho presente chi sei? :-)

*postato da Giuanin il 16/06/2020 06:04*



A me sinceramente non sembra corretto creare un campionato sociale virtuale e decretare una classifica sociale con premiazione a fine anno, in quanto non vi partecipano tutti i soci, e se ben vi ricordate anche in passato questa regola è stata applicata al famoso "Grand Prix".

Tanto di cappello a tutti coloro che partecipano a questo tipo di gare, come pure a tutto il GPS ( i camminatori della domenica mattina) e a tutti i gruppetti di gipigini che si ritrovano per correre in compagnia nelle campagne circostanti, tutti pronti alla grande per la ripartenza. Io ritengo che il campionato sociale GPG88 debba essere e rimanere tale, con la partecipazione di TUTTI i soci e in pieno spirito gipigino.

A fine anno, mi piacerebbe tanto organizzare una grande festa per tutti i soci, senza vinti o vincitori, dove l'unica protagonista dovrà essere la gioia di stare insieme.

*postato da Sly il 15/06/2020 22:26*



Come molti di voi sanno io non do nessuna importanza ai punti.

Pertanto dico sì alle corse virtuali, ma solo per il piacere di misurarsi con gli altri e non perdere l'attitudine alla gara.

*postato da Francesco il 15/06/2020 20:45*



@Depa/Pier:

Dico la mia sulle VR:

In parte sono favorevole alle VR, nel senso, come dice Depa di stabilire dei traguardi 7/14/21, o altri kilometraggi per dar un senso al nostro campionato, così almeno si possa decretare un campione/essa a fine anno durante la cena GPG.

La fiducia del crono è certo, perchè il GPG è onesto.

Però si perde lo spirito di aggregazione che dice Pier.

Quindi dico sì alle VR, anzi avrei anche uno slogan carino, IL VeRo GPG'88.

*postato da Lino il 14/06/2020 14:42*



@Pier

Le gare virtuali non piacciono a nessuno come a nessuno saranno piaciuti I tapis roulant, i rulli o le uscite di corsa intorno all'isolato o nel giardino di casa.

Certamente il GPG non e' fermo nella pratica....

Correre da soli non e' il massimo.....e se si possono organizzare gruppettini con le dovute accortezze....Che Ben venga.

Però sono convinto che restituire in qualche modo un pizzico di sano agonismo ai tanti gipigioni che animano il Campionato Sociale.....possa fare bene.

Ma magari mi sbaglio.....

Le VR sono certamente un surrogato.....una stortura....una sottospecie delle corse reali.

Però credo che per rivederci tutti al via di una corsa podistica...o anche per correre assieme senza dover limitare il numero di persone e scambiare 2 chiacchiere senza portarsi dietro il metro.....dovremo aspettare il vaccino.....per cui.....andremo al 2021.....

Come si dice.....le VR saranno come quelle cose a scadenza.....di transizione. Scompariranno .....nessuno le vorrà più.

Ma in un periodo particolare.....senza precedenti.....se una partita di calcio puo essere giocata nel glaciale silenzio di uno stadio vuoto.....credo che una VR.....con un minimo di classifica.....possa anche avere un po di senso.

Salute a tutti.....

*postato da DEPA il 12/06/2020 23:52*



@Depa:

grazie per l'interessante idea che hai proposto però, se devo essere sincero, io sono abbastanza contrario alle cose "virtuali" (che ora vanno, ahinoi, tanto di moda) e quindi anche alle "Virtual Run", non lo so ma mi mettono un senso di solitudine e di tristezza.

Per non parlare poi delle "classifiche virtuali", che proprio non hanno tecnicamente alcun senso.

Ovviamente questo è solo un parere personale perché, come si sa, io sono da sempre un acerrimo sostenitore del "correre insieme", pochi o tanti che si sia non importa, basta non farlo da soli!

Ti assicuro che molti gipigioni si stanno organizzando in tal senso a piccoli "gruppetti" (ad esempio so che domenica in diversi si trovano a MV e altri sull'alzaia) e io stesso, come detto, mi sono messo a capo di un "gruppo GPG di cammino", che anche domenica prossima farà un nuovo "anello" da me studiato e misurato, di circa 11km.

Per non parlare poi delle escursioni in montagna, che ormai stiamo facendo al ritmo di una alla settimana e che faremo anche domani (vedasi Blog Montagne), nonostante il meteo non sia Top.

Come vedi, il GPG è ufficialmente "fermo" (e per legge non può essere altrimenti) ma i gipigioni assolutamente no.

Mi piacerebbe comunque sentire anche il parere di altri soci a riguardo ma, ahinoi, questo Blog è sempre poco letto e ancor meno "scritto".

Lunedì sera parteciperò a una videoconferenza (ora le chiamano "call") organizzata dalla ASD "200bpm", alla quale parteciperanno i rappresentanti di tutte le società podistiche della nostra zona, per fare il punto della situazione, discutendo delle varie problematiche che ci affliggono e, soprattutto, di come organizzare la "ripresa" delle corse che, prima o poi, dovrà pur avvenire, cazzzzzz!!!!

Sperem in ben e a presto!

*postato da Pier il 12/06/2020 16:24*



@ PIER and GPG:

Ciao a tutti.

lancio una proposta...giusto per smuovere un pò le acque che, purtroppo, si sono un po' troppo calmate per colpa di questo maledetto virus!!!

Tapasciata domenicale VR "virtual run".....leggasi Campionato sociale GPG versione VR

Stabiliamo un calendario mensile con le tipiche distanze per gruppi:

- corto (7K circa)
- medio (12-15Km circa)
- lungo (intorno di 20Km)
- eventuale lunghissimo (intorno di 30Km)

Per esempio la domenica X si corre su 3 percorsi "virtual" 7Km, 14Km, 21Km (corto, medio e lungo)...

Ai runner è data libertà di correre da soli e/o in gruppetti (distanti, non assembrati e nel rispetto delle regole).

Va data "sulla fiducia" una semplice prova di aver corso nell'arco della giornata.

Chi ama le "lavatrici da polso" può usare quelle.

Chi invece preferisce il cronometro tradizionale, ben venga.

Alla sera o nei giorni a seguire, in base a tempi e distanze, si stila la classifica come avviene normalmente.

Per "abbellire" la cosa si possono suggerire dei percorsi.

Per esempio...La domenica X ipotetica...per le 3 distanze previste, puntiamo sui percorsi collinari.

Una domenica si può puntare sul piano, in qualche altra si può pure proporre un lunghissimo ....magari "ispirandosi" a qualche tapasciata reale.

L'importante è che tutti corrano, rispettino la regola (molto "larga") e basata sulla fiducia...e che si evitino, nelle scelte personali, almeno i percorsi a dislivello negativo.

Si potrebbe dire..." ma a che serve???"

Domanda legittima.

Mi guardo intorno e vedo che il mondo dello sport amatoriale sarà quello che più tardi ripartirà...e soprattutto quello del podismo.

Tutti i grandi eventi stanno "girando" sul VR..perchè...diciamocelo chiaro...solo il vaccino ci darà nuovamente la possibilità di correre in gruppi.

Ripartire, seppur in versione VR potrebbe ...

- ribadire che GPG non molla mai
- farci sentire sempre e comunque una famiglia....ed esaltare lo "spirito GPG"...anche in questo momento particolare
- dare un minimo di stimolo in più alle uscite (rispecchiano lo spirito vero del campionato sociale)
- farci dedicare più facilmente qualche domenica Virtual ai nostri atleti che non ci sono più e che ricordiamo sempre (domenica X potrebbe essere il "Lik day" per esempio)
- collezionare selfie e altre foto simpatiche prese durante le uscite in delle gallery....

Non lo so...

ci si potrebbe pensare....e sbizzarrire aggiungendo qualche altra cosa più coreografica....per rendere un po' più "reali" gli aspetti "virtuali" di questo ...esperimento.

Buon WEEK END a tutti.....

*postato da DEPA il 12/06/2020 13:05*



Confermo quanto scritto da Lino, stamattina, credo per la quinta domenica consecutiva, ci siamo ritrovati in una decina di soci per camminare nelle campagne intorno a Gorgonzola, rigorosamente "a distanza" e altrettanto rigorosamente senza mai percorrere 1mt di alzaia (per via dei troppi ciclisti presenti alla domenica).

Anche oggi abbiamo percorso un "anello" nuovo e, dopo averne fatti due diversi a nord-est e altri due (anch'essi diversi) nelle campagne a sud di Gorgo, stamattina siamo andati a nord-ovest, prendendo prima il Villorosi sino a Pessano e poi ritornando dal percorso-Gipigiata fatto al contrario. Causa il meteo (fresco e pioggerellina incombente) abbiamo trovato pochissima gente ed è stata davvero una camminata piacevole.

Sto già studiando un anello nuovo, ancora verso nord-ovest, che arrivi a Bussero, da proporre domenica prossima.

Faccio i complimenti alle nostre 3 gipigine (Anna, Silvia G. e Sly) che ormai sono diventate delle camminatrici provette; Sly poi è stata davvero una grande e piacevole sorpresa tanto che spero, una volta che riprenderanno le tapasciate, che, pur svolgendo il suo servizio di "Cronowoman", qualche volta possa comunque camminare, magari accordandosi con il suo "Assistente".

*postato da Pier il 07/06/2020 16:06*



per fortuna oggi brutto tempo e alzaia quasi vuota!!!!

*postato da giancarom48 il 07/06/2020 14:20*



@Camminata GPG'88

Oggi come da parecchie domeniche, una decina di Gipigioni si ritrovano a Gorgonzola, al parcheggio del Seven Infinity o al parcheggio ITIS per camminare, dai 10 ai 13 km.

Oggi quasi 11 km, brutto tempo, almeno al fresco che a giugno fa bene... e solo in alcuni momenti qualche rovescio di breve intensità.

Grazie Pier che ogni domenica studia alcune modifiche del percorso e senza mai andare sull'Alzaia, che presumo sia imbottigliata come non mai.

A domenica prossima.

*postato da Lino il 07/06/2020 12:19*



Per i soci che ancora non lo sapessero tramite le varie chat, confermo che Sly è ormai diventata una grande "walker", capace di camminare ininterrottamente per 2h30m e oltre 13km, senza soste e ristori, come da me già scritto nel mio ultimo post del 31/5.

Martedì mattina, 2 giugno, un gruppetto dei "camminatori" (senza di me perché ero sul Resegone) ha comunque fatto un bel giro da circa 10km, sempre nelle campagne a sud-est e sempre (rigorosamente) senza fare 1mt di alzaia.

Per dopodomani mattina il meteo è piuttosto brutto ma non sono certo due gocce d'acqua che ci possono fermare (abbiamo tutti i k-way lunghi GPG), quindi l'appuntamento è ancora per le ore 8.00 in punto.

Nel caso di giro a sud di Gorgo, ci ritroveremo al parcheggio sterrato di L.go Olimpia, davanti alla nostra nuova (e futura) sede, oppure, nel caso di giro a nord (ne ho in mente uno bello e inedito a nord-ovest), davanti alle scuole superiori, in via Adda.

La decisione sul giro la prenderemo domani, chiunque fosse interessato mi contatti pure.

@Depa: ormai le gare "virtuali" si sprecano, anche oggi credo che il nostro "Giuani" abbia iniziato a fare la "Bologna Marathon", dopo che altri nostri soci avevano corso il "Passatore" (Sabrina) e la "MoMoT" (Paolo e Roberto) dedicandola a Florian (vedi home-page del sito).

Credo che, seppur non abbiano alcuna validità tecnica, siano un modo carino per "ricordare" e non perdere l'abitudine o (peggio ancora) il ricordo di tante belle corse.

Spero che dopo l'estate si possa iniziare a fare qualcosa, almeno a livello di tapasciate, ma ne sono piuttosto pessimista, perché gli organizzatori, oltre che a una enorme responsabilità, si devono assumere un onere non indifferente con un altissimo rischio di avere un "Flop" partecipativo.

Infatti anche noi consiglieri stiamo pensando da tempo alla nostra "Gipigiata" del 1 dicembre che, al 99%, per i suddetti motivi, credo che purtroppo non faremo, così come, ovviamente la "Run&Bike" che era stata spostata a fine giugno.

*postato da Pier il 05/06/2020 16:11*



Ahahaha!!!!

Quest'anno il campionato lo vinco io !!

Domenica 13km e martedì 10 km. con variante da me proposta.

Certo i primi km li sento causa frattura piede destro che subito x incidente in passato, però poi si scalda e procedo tranquillamente.

Grazie a tutti per la compagnia. A domenica!

*postato da Sly il 05/06/2020 13:59*



Ciao a tutti.

Giorno 2 giugno, festa della Repubblica, ho partecipato alla VR (Virtual Race) denominata "il10000d'Italia" ossia una corsa solitaria di 10km da svolgersi (dopo registrazione e iscrizione su STRAVA) in un qualsiasi momento e su un percorso a scelta.

La classifica finale è a cura di Strava....ed è stata vinta da Stefano Larosa...che ha corso appena sotto i 30minuti.

Io ci ho impiegato esattamente 15 minuti in più...ma per me andare a 4.30/Km di questi tempi è più che positivo.

Come percorso ho scelto il rettilineo del Canale Villoresi tra Limbiate e Senago...con riscaldamento corso con un lento + allunghi da casa mia (Paderno D.no) fino a Limbiate. Poi...ho aggiunto qualche kilometro defaticante....

Che dire...

un modo "virtuale" di cimentarsi in una gara...in attesa di quelle vere.

ho partecipato con piacere, indossando il pettorale che ci hanno inviato via mail, sfoggiando una maglietta dell'Italia con tanto di scudetto tricolore..ben felice di aver contribuito, con la donazione alla CRI, ad una iniziativa di raccolta fondi in un momento di particolare bisogno.

Gli allenamenti vanno abbastanza regolari....e "sicuri"

Preferisco uscire prima delle 7..la mattina anche nei giorni infrasettimanali e, al weekend, la sgambata in bici inizia anche alle 6.30.

Sulle gare vere!!!!

Cosa dire.

Ci hanno comunicato dal circuito IM (Ironman...di triathlon) che stanno studiando un protocollo assieme alle federazioni medico-sportive locali e agli istituti di sanità per pensare ad una ripresa da luglio in poi.

Sono iscritto all'IM di Cervia (20 settembre 2020) e l'organizzazione conta di riuscirci...sperando in un trend di ulteriore calo della maledetta "curva".

Spero ci facciano sapere prima possibile in quanto..non vorrei sprecare troppe energie (fisiche e mentali) per gli allenamenti massacranti che servono per quella gara.....se poi non dovesse svolgersi.

Si parla di partenze a gruppetti distanziati per il nuoto.

Per il ciclismo...no problem poichè il regolamento IM vieta la scia e bisogna stare a 10mt l'uno dall'altro....

Per la corsa..ultima frazione...quasi mai si formano gruppetti per cui pensano ad una mascherina che può essere rimossa se si è in solitaria.

Tutto il "grosso" è la logistica evitando gli assembramenti al via, e all'arrivo, impostando consegne pettorali a domicilio, eliminando i ristoranti (solo sacchetti personalizzati) e imponendo mascherina e distanza di sicurezza in tutte le altre occasioni che non possono essere gestite diversamente...

Ce la faranno???

Lato atletica...e running in riferimento al settore amatoriale....non credo ci siano news!!

Ho paura che si attenda l'arrivo dell'estate per raggiungere lo stop "forzato" dovuto al caldo..e riparlare per l'autunno....

L'avevo detto....

non siamo come il calcio....

Il 12 giugno il pallone tornerà a rotolare....e le squadre riprenderanno a giocare....

non lo so!!!!

Da un lato va bene perchè...ravviva un pò le domeniche e i week end...ma al primo contagio (possibilissimo) ci si riferma di nuovo???

Buona giornata a tutto il GPG....

*postato da DEPA il 04/06/2020 14:56*



Reputo anche io giusto non andare sull'alzaia martesana, visto che già di mattino presto si vedono decine e decine di persone, quindi percorsi "alternativi" sono ben apprezzati, grazie Pier, questi percorsi sono un vero toccasana per la mente e il fisico.

Felice perchè la mia Sissy aumenta domenica in domenica, ma arriveremo alla "mezza"?

Anche io in settimana faccio i miei 20-24 km, la domenica opto per un "defaticante" in compagnia, ci sta dai... speriamo solo che le corse domenicali arrivino presto.

Sono contento che Sly abbia camminato così a lungo, senza batter ciglio. BRAVISSIMA!

Un ottimo giro che, valuterò per allungare nelle prossime settimane, vedremo con il caldo, che io, veramente non sopporto.

Grazie a tutti.

*postato da Lino il 31/05/2020 16:13*





Ciao a tutti, ci siete ancora?!?!?

Da quando è finito l' "Autoconfinamento" (uso il termine italiano perché quello inglese mi sembra tanto di "lucchetto/cintura di castità"), cioè da alcune settimane, ho ripreso a correre sull'alzaia, nei soli giorni "Infra", facendo al max 10-12km ogni volta, inizialmente con enorme fatica e ora un po' meno (riuscendo finalmente a rimanere sotto i 6m/km), con discreta soddisfazione soprattutto per la mia anca che, diciamo così, "mi lascia correre" senza problemi o dolori particolari.

Alla domenica, invece, mi sono aggregato a un gruppetto di gipigioni "camminatori" che mammano è diventato sempre più nutrito, formato da coppie di "congiunti" (io&Anna, Silvia&Lino, i fratelli Pirovano, Sly&Au, più Frank e Vitt aggregatisi ultimamente).

Sinora, ogni domenica mattina, abbiamo sempre fatto dei percorsi ad anello, da me prima "studiati" e poi proposti loro, nelle campagne attorno a Gorgonzola, le prime volte a nord/est (sino a Gessate/Villoresi) e ora a sud/est (sino a Melzo/Pozzuolo), sempre però evitando rigorosamente l'alzaia Martesana, che nel w/e, per chi cammina, è assolutamente "invivibile", sia per la tanta gente che c'è che per le molte biciclette che vi sfrecciano pericolosamente.

Partiti da circa 8km, abbiamo "allungato" ogni volta sempre di più, arrivando stamattina a percorrere un bell'anello (tutto di ciclabili e campagna), di ben 12,7km.

Partiti dal "Seven Infinity", abbiamo percorso prima la nuova ciclabile Gorgo-Melzo, poi siamo proseguiti sempre su ciclabile sino a Pozzuolo e infine abbiamo fatto quella più bella di tutte (pure illuminata) che conduce a Bellinzago.

Qui abbiamo preso dei sentieri di campagna raggiungendo Gorgo e il "Seven" da sud (C.na Mirabello), per circa 2h30m di una splendida compagnia, camminando con la mascherina sempre "sgranati" e distanti ma, comunque, insieme e in allegria, come da "Spirito GPG".

Per me è un vero piacere, non solo "riscoprire" e far conoscere ad altri dei sentieri/percorsi che sono noti a pochi, che circondano Gorgonzola attraversando tutte le belle cascate della zona circostante.

Sia Anna che Silvia (già camminatrici) sono per me una piacevole conferma ma soprattutto Silvana è stata davvero una grande sorpresa, perché cammina tutti quei km e per tutto quel tempo, senza nemmeno fare una pausa o un "ristoro", come avverrebbe invece nelle tapasciate.

Faccio quindi i complimenti alle nostre bravissime donzelle podiste!

A proposito, speriamo che si possano riprendere presto le corse "ufficiali, anche se, purtroppo, sino almeno a Settembre/Ottobre, non se ne intravede nemmeno lo spiraglio.

*postato da Pier il 31/05/2020 12:19*



Oggi....5 Maggio...2020...

ripreso a correre per strada.....per un allenamento "vero" doopo più di 2 mesi.

In realtà...nei giorni interlocutori...in cui non si capiva nulla e prima del lockdown completo avevo corricchiato in prossimità di casa mia (ossia giro dell'isolato...) fino al famoso 19 marzo ...giorno in cui un simpaticone in giro a piedi mi diede a gran voce del ...."C...one!!!"

Oggi ho messo la mascherina e sono uscito....autorizzato dal DPCM del 26 aprile.....

Ore 7.00 del mattino....direzione Canale Villoresi da Paderno D.no verso Limbiate e Senago....

13Km tra andata e ritorno ....fatti in 1h e 4 min...

Sensazioni indescrivibili.

E' vero...quando la vita ti priva di qualcosa ne apprezzi di più il valore al momento di ritrovarla.

Ed infatti sono euforico...e "carico" per la riconquistata possibilità di una corsa all'aperto!!!

Una gran cosa...in effetti.

Poi...sul finire della fatica...la riflessione...con retrogusto amaro!!!

Ma cosa abbiamo ritrovato?

Una corsa in solitaria con mascherina....evitando gli altri....passando tra gente dagli sguardi strani, irreali.....quasi come se fossimo sulla luna a "sondare" un terreno sconosciuto...

Un allenamento per la mente più che per il fisico...un allenamento "diverso"...quasi fuori dal tempo...e chissà quanto lontano ancora da uno dei suoi "fini"...ossia le gare...le tapasciate....i ristori...i terzi tempi, i viaggi in giro per Italia (e oltre) per le maratone...

Se penso che quasi sicuramente la "stagione 2020" salterà "in toto" e che (purtroppo)...molto probabilmente anche parte del 2021 per il mondo competitivo della corsa amatoriale ci sarà rischio di blocchi....mi viene la tristezza!!!!

Meglio non pensarci e godersi il momento...

Meglio gioire al pensiero che ...da un pallosissimo nastro scorrevole e dalle noiosissime corsie dei box sono passato comunque alle strade aperte.

Le stesse strade....di un paio di mesi fa quando il maledetto virus non ci aveva ancora stravolti.

Meglio correre e lasciar vagare la mente...dove vuole.

Constatando che...c'è molta gente in giro, soprattutto in macchina.

Ma tanti anche a piedi e in bici.

Cosa dovrei dire ...o come dovrei chiamare coloro (non moltissimi...ma quanto basta) che ho incontrato senza mascherina....poichè non se la sono completamente portata?

La paura che, con questo andazzo, presto possa risalire il tasso di contagi con nuove privazioni....mi rende nervoso.

Staremo a vedere...

Tornato a casa...la goduria della doccia...e della colazione post allenamento...beh quelle sono almeno rimaste intatte....

E non è poco....

Andiamo avanti così navigando a vista.

Sabato mattina....molto presto ...riprenderò la bici...e sarà un altro momento particolare che proverò a raccontarvi.

A presto...

***postato da DEPA il 05/05/2020 19:56***



Stamattina, 4 maggio, alle ore 7.30, mi sono presentato sull'alzaia (munito di mascherina) dopo quasi 2 mesi e ho avuto delle sensazioni strane ma bellissime, con un mix di libertà e di piacere.

Innanzitutto devo dire che mi aspettavo un "traffico" di podisti/camminatori/ciclisti esagerato (così come i "media" ci avevano "martellato" da tempo), invece ho incontrato sì qualcuno in più del solito ma niente di sconvolgente.

Anche l'ordine è stato molto rispettato, quasi tutti con mascherina (a parte un podista c... e qualche ciclista) e a rigorosa distanza.

Anch'io, ovviamente, ho tenuto la mascherina nel tratto di paese, abbassandola appena fuori e rialzandola ogni volta che incrociavo qualcuno.

Insomma, un impatto positivo e per nulla "devastante" come molti supponevano, grazie anche al fatto che molti hanno ripreso l'attività lavorativa, infatti sulla SS11 il traffico era tornato quasi del tutto "normale".

Ho fatto 10km, arrivando sino a Inzago, senza trovare ostacoli, se non le transenne (aperte) a Villa Fornaci.

Il "passo", ovviamente, è stato da lumachina ma quello a cui più tenevo non era certo il ritmo quanto i miei acciacchi (anca in primis ma anche il ginocchio), che fortunatamente non mi hanno dato granchè noia.

Spero che, piano piano, tutti si possa riprendere il "ritmo" delle corse "infra" e, quanto prima (magari dopo il 18) poter tornare a correre una domenica "insieme", che è quello che ancora manca tremendamente a tutti noi gipigioni.

*postato da Pier il 04/05/2020 13:55*



E così, finalmente, pare che sia arrivato il tanto atteso giorno della nostra "liberazione podistica"!

Domani infatti, 4 maggio, si potrà tornare a correre, solo individualmente ma più o meno liberamente, dove si vuole, non solo nei paesi limitrofi ma si potrà anche prendere la macchina per andare a correre lontano da casa.

Anche l'utilizzo della mascherina (che è comunque consigliato portarsi al collo abbassata) sembra che non sia obbligatorio, tranne che quando si incrociano altri podisti a meno di 2mt di distanza.

Sono uscite diverse "precisazioni" a livello ufficiale che ormai non dovremmo più avere dubbi di sorta, anche se a livello "locale" c'è ancora qualcuno che mette i bastoni tra le ruote...

Fortunatamente i ns sindaci della zona hanno deciso (secondo me molto intelligentemente) di tenere aperta l'alzaia del naviglio, nonostante il "Consorzio ETV" che la gestisce ne avesse prolungata la chiusura di altre 2 settimane.

Tuttavia non potremo stare del tutto tranquilli perché il suddetto Consorzio ha già comunicato che (guarda caso) proprio nei prossimi giorni farà dei lavori di manutenzione che richiederanno la chiusura di alcuni tratti dell'alzaia.

Personalmente io cercherò di "frequentarla" alla mattina molto presto e, se vedrò che sarà troppo "trafficata", virerò sui sentieri di campagna.

Vabbè, tutto sommato, direi che è andata abbastanza bene, anche perché con tutte le cose che ci erano state vomitate addosso, manco il virus fosse colpa dei podisti... noi correremo "responsabilmente" e li faremo ricredere!

*postato da Pier il 03/05/2020 16:00*



Non lo so.

Tutto il mondo sportivo e ciclistico...compreso Francesco Moser stamattina in TV hanno assunto che si può ritornare ad andare in bici...

Nel ciclismo.....la limitazione del comune significherebbe di fatto non poter uscire....

Sono perplesso anche perchè' il decreto per me...anche al punto A non parla di limiti comunali...

Per non sapere ne leggere e ne scrivere....correrò "dentro" il mio comune...

Per la bici.....vediamo dal 4 maggio.....quando...secondo me si riverseranno in strada le migliaia di amatori stanchi dei rulli.....e per i quali sarà impossibile imporgli di girare entro il comune...

Chi sta....per esempio a Cormano...

Che giro in bici dovrebbe fare?

Buon primo maggio.....

*postato da DEPA il 01/05/2020 19:49*



Dire che la confusione regna sovrana è un puro eufemismo...

Ho appena terminato una videoconferenza con delle autorità comunali e i rappresentanti delle più importanti società sportive gorgonzolesi (dove io rappresentavo il GPG e Giancarlo l'"Argentia ciclismo") e, a mia domanda specifica sulla "distanza" sin dove poter correre e sull'utilizzo della mascherina mi è stato risposto che, a mera "interpretazione personale", rimanendo nel comma "A" il divieto di uscire dal comune e l'obbligo di indossare mascherine, questi rimangono validi anche per il successivo comma "F", dello stesso Art. 1 del nuovo DPCM, che autorizza l'attività sportiva e motoria dal 4 maggio. Pertanto, da lunedì prossimo si potrà correre/camminare solo sul territorio comunale e indossando la mascherina.

Come se non bastasse, il "Consorzio Villoresi" ha deciso di tenere ancora chiuse le sue alzaie (naviglio Martesana compresa) anche durante la fase 2, quindi anche dopo il 4 maggio.

Basta, mi sono rotto, mi arrendo e credo che farò come il mitico Olmo... mi rifugerò sui monti, scrivendo sull'autocertificazione che "vado a trovare un mio congiunto" con "affetto stabile e duraturo", cioè la montagna!

*postato da Pier il 30/04/2020 14:20*



In effetti, a sostegno delle vs tesi, ho ricevuto dal presidente della "ASD Argentia Ciclismo" di Gorgonzola (il ns grande e buon GiancarloM48!), una comunicazione della sua federazione ciclistica (la "ACSI" Ciclismo), che dice apertamente che i relativi atleti tesserati potranno circolare in bike nei limiti regionali, anche quelli che, causa chiusura dei centri medici, non hanno potuto rinnovare la visita agonistica. Si parla però di "atleti tesserati" che devono svolgere "allenamenti".

Pertanto, per i bikers agonisti, sempre se la regione Lombardia non ci metterà ancora del suo, non dovrebbero esserci problemi di sorta.

Per i runners invece non c'è nulla di ufficiale da parte di nessuna federazione, per cui possiamo solo avvalerci del DPCM e di cosa dirà la regione prima di lunedì. Quindi, in mancanza di comunicazioni specifiche a riguardo, credo che potremo correre (sia per allenamento che per jogging), anche fuori paese, però, come detto, dobbiamo aspettare ancora qualche giorno per averne la certezza.

E' evidente poi che se si va nelle campagne o in zone aperte dove i confini paesani non sono chiari, credo che a nessuno venga in mente di fermare un podista solitario, quindi... avanti con il nostro "Countdown" che, pur somigliando nella pronuncia, è totalmente opposto al "Lockdown"!

*postato da Pier il 29/04/2020 15:29*



Ciao a tutti.

Non è mia intenzione insistere, ma lo faccio un pò per il "bene" degli sportivi di buon senso.

Ho letto il decreto per intero e non emergono limiti ne' di tempo ne' di distanza (purchè sia intraregionale) agli allenamenti.

I vincoli sono la distanza (1m per passeggiata e 2m per la corsa), il divieto di assembramento.

Nella guida al DPCM per lo Sport appena "uscito" sulla Gazzetta on-line si parla addirittura di non obbligatorietà della mascherina e di alcuni consigli dati dagli esperti che aumentano a 5m la distanza di sicurezza per chi va in bici.

Comunque...sempre in "ossequio" al buon senso credo che sia meglio evitare di passare dal giretto nel cortile domiciliare alla "corrida dei 5 comuni"....

Diciamo che per la corsa mi accontenterò anche del mio comune pur non conoscendo bene dove finiscono i confini...lungo il canale Villoresi....dove finisce Paderno e inizia Senago....

Per la bici.....restare nel comune credo che sarà impossibile visto che non la uso per andare a comprare il pane...

Certo che i miei giri a Dolzago, Colle B.za, Montevicchia di quasi 100Km e più di 3h in sella....dovranno un pò aspettare....

Ma pazienza....l'importante sarà riprendere stando alla larga dal virus.

In piena primavera e con la vista sull'estate il discorso dell'abbassamento delle difese immunitarie dopo gli allenamenti si ridimensiona un pò perchè comunque le vie aeree e i polmoni sono meno (o per niente) sollecitati termicamente dal freddo che ne limita un pò la funzione....

Dunque....ottimismo!!!!

Per festeggiare il 4 maggio ho preso ferie :-)

***postato da DEPA il 28/04/2020 23:11***



@Pier, vero però le disposizioni regionali e comunque più restrittive per ora sono in vigore fino al 3 maggio... sperem  
ciao

***postato da giancarlom48 il 28/04/2020 17:34***



@Giancarlo:

verissimo, nel nuovo DPCM non si parla di limite "comunale" ma, in fondo, nell'articolo 10 "Disposizioni finali", comma 2, si riporta che:

"Si continuano ad applicare le misure di contenimento più restrittive adottate dalle regioni, etc."

E qui temo e credo che ci sia l'inghippo in questione, comunque staremo a vedere cosa succederà ma, secondo me, in ogni caso, ci sarà parecchia confusione.

Nel frattempo però noi, il 4 maggio, in un modo o nell'altro inizieremo a uscire, finalmente!

***postato da Pier il 28/04/2020 17:29***



@Pier da nessuna parte si fa riferimento al limite comunale nel nuovo DPCM solo vietato spostarsi da una regione all'altra.

Tutte le altre disposizioni sia regionali che comunali tuttora in vigore decadono il 3 maggio, staremo a vedere se verranno prorogate, allora può darsi che ci vietino di spostarsi da un comune all'altro.

***postato da giancarlom48 il 28/04/2020 16:39***



Caro Depa, mi spiace ma credo che purtroppo non sia come dici tu, in quanto il limite "comunale" è prioritario rispetto all'attività ludico-motoria/sportiva e quindi la "ingloba".

Comunque, nel mezzo di questo casino dove ciascuno interpreta in modo diverso delle frasi scritte in puro politichese, spero che prima di lunedì ci chiariscano meglio il tutto.

Altra cosa assurda è che potremo correre senza mascherina ma, in teoria, dovremo portarci un documento per dimostrare di quale paese siamo... mah, aspettiamo l'ennesima nuova autocertificazione e vediamo cosa dice in merito.

Rimane infine, ripeto, l'assurdità per me più grossa di tutte, che è quella di non poter andare in montagna. Dal momento che si potrà camminare ovunque a 1metro di distanza e si potrà circolare nella regione, ma allora perché non si potrà andare da soli in macchina nelle nostre belle valli e poi, giunti lì, camminare, da soli o anche a distanza, con altri?!?!?!?

***postato da Pier il 28/04/2020 11:53***



@DEPA, si anche per me vale il limite regionale, almeno così ho capito. Cmq sull'alzaia lunedì 4 maggio metteremo i numeri come in farmacia o al supermercato!!!! :-)))

***postato da giancarlom48 il 28/04/2020 10:08***



DPCM del 26 aprile 2020  
articolo 1. punto f.

non e' consentito svolgere attività ludica o ricreativa all'aperto;  
e' consentito svolgere individualmente, ovvero con accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti, attività sportiva o attività motoria, purchè comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività.

.....desumo che valga il limite regionale.....valido sugli spostamenti.....ma nel comune accanto...si possa "sconfinare"

***postato da DEPA il 27/04/2020 21:00***



@Pier  
da quello che dicono nel Corriere al link [https://www.corriere.it/sport/20\\_aprile\\_27/palestre-piscine-bici-bambini-quali-attività-sportive-si-possano-fare-4-maggio-gui-da-8-domande-b03f6b30-8869-11ea-96e3-c7b28bb4a705.shtml](https://www.corriere.it/sport/20_aprile_27/palestre-piscine-bici-bambini-quali-attività-sportive-si-possano-fare-4-maggio-gui-da-8-domande-b03f6b30-8869-11ea-96e3-c7b28bb4a705.shtml)

...non si parla di limitazioni di distanza....

Tra l'altro nel TG3-lombardia- hanno ribadito che non c'è un vincolo...

Facciamo che mi leggo il testo del decreto e spero si chiarisca l'arcano!!!

***postato da DEPA il 27/04/2020 20:43***



@Depa: tutto vero, ma... purtroppo non è tutto oro quello che luccica!

Si potrà correre/camminare solo nel proprio territorio comunale e la cosa, anche se è sicuramente un enorme "passo in avanti" rispetto ad ora, ci tiene ancora le briglia tirate, oltre che avere in effetti poco senso.

Vorrei infatti che mi spiegassero cosa cambia fare 1 o 2km, ripetendoli avanti e indietro magari per ore, rispetto a farne 5, 6, 7, 8, etc. e poi tornare indietro (come ad esempio sulla nostra alzaia).

Il numero di persone che si può incrociare è esattamente lo stesso!

Fortunatamente Gorgo ha delle bellissime campagne sia a nord che a sud e quindi mi farò qualche bell'"anello" sui dei sentieri che conosco come le mie tasche, anche perché l'alzaia, dopo 1 mese di "chiusura" con tanto di sbarre e divieto di accesso, mi aspetto che sarà affollatissima.

Senza contare poi che, non potendo uscire dal paese nemmeno in macchina (se non con la quinta "nuova" autocertificazione), di fatto non si può ancora andare a camminare in montagna, nemmeno da soli, cosa che ritengo davvero il massimo della assurdità.

Vabbè, in attesa del 18 maggio (cioè del prossimo DPCM), per ora mi accontento di poter uscire di casa e di poter rivedere e riabbracciare mia figlia che, pur abitando a circa 2km da me (ma in un altro paese) non vedo ormai da un mese e mezzo!

*postato da Pier il 27/04/2020 18:05*



Fase 2.....in arrivo!

riprenderemo a correre a quanto pare!

dovremo usare giudizio!

le strade, i sentieri i canali ...e per altri le rampe collinari ne non anche montuose torneranno a ricevere le impronte dei nostri tanto desiderati passi!!!

Tutto come prima??

Neanche a parlarne!!!!

Non è chiaro se dovremo o meno usare la mascherina....

Intanto le grandi aziende di abbigliamento tecnico sportivo ne stanno proponendo a raffica...modelli anche dal design accattivante quasi abbinato con i completini....come a dire che ...."anche se non serve la metto!!!"

Di sicuro dobbiamo correre in solitaria a meno di non organizzare gruppi che però mantengano la distanza di 2metri tra i componenti...con la "distanza" che se dovessero beccarci in giro (magari con qualche identificativo che ci unisce...tipo la maglia GPG) qualcuno (autorizzato o meno) potrebbe non gradire.

Terza cosa.....

Fino a quando durerà?

A leggerla verso il positivo speriamo poco..nel senso che tutti ci auguriamo che arrivi la fase 3 in cui potremo riprendere a correre assieme, gestire le chiacchierate e i 3zi tempi e magari anche ritornare in gruppo alle tapasciate che mancano ormai dal lontano 16 febbraio!!!

Ma ci vorrà tempo....e...purtroppo soprattutto in Lombardia con dei numeri in miglioramento ma in termini assoluti ancora medio/alti, un malaugurato rimbalzo dei contagi, un colpo di coda del virus potrebbe farci ritornare sui tapis...sui rulli , nei ristrettissimi anelli attorno casa o tra i massacranti e spaccapalle rettilinei delle corsie box....

E sarebbe una mazzata psicologica tremenda.

Ergo....

direi di continuare a essere RUNNER VERI....quelli che ci riconosciamo in viso e nel corpo...

Ognuno con il suo stile....ma accomunati dai gesti, dagli sguardi, dal modo di porci e di intendere la fatica e la sofferenza!

Torniamo a fare i Runner all'aperto godendoci ogni passo come se fosse nuovo....attenendoci a ciò che ci verrà detto ma usando anche il nostro buon senso che ci differenzia dai burocrati autorizzati o dai superesperti di virologia ancora in costante disaccordo.

Della serie...che correndo in montagna..incrociando per sbaglio uno stambecco non credo servi a qualcosa tirar su la mascherina....o lungo un sentiero campestre avvistando un collega runner a 20 metri...

Dimenticavo....

Si potrà uscire tutti...per delle passeggiate.

Quindi....rivolgendomi a chi a inizio quarantena andava a correre per fregare le regole indossando antiche scarpe da tennis deformate dall'ozio....dico di leggervi bene il decreto per evitare di fingere ancora.

***postato da DEPA il 27/04/2020 16:02***



Sembra che finalmente, anche per noi podisti, si veda la luce in fondo al tunnel, dal quale dovremmo uscire lunedì 4 maggio.

Certo dovrebbero rimanere diverse limitazioni (mascherina, isolamento dagli altri, distanza contenuta da casa, etc.) ma, ripeto, FINALMENTE, potremo riprendere a correre "fuori di casa propria", per cui, per me (come credo per tutti voi) è iniziato il fatidico "count-down", speriamo in bene!

Da circa una settimana riesco a corricchiare 1h a casa mia però, ovviamente, preferirei di gran lunga poterlo fare sull'alzaia, anche se con la mascherina.

I miei acciacchi vari e cronici vanno piuttosto bene, però, ora li dovrei "testare" iniziando a correre un po' più seriamente e, anche qui, sperem in ben!

Nel frattempo, dopo quello sul Blog ormai ultimato, mi sono messo a fare un altro lavoro-GPG che avevo in mente da tempo, cioè quello di rifare con "Google Foto" gli ultimi album fotografici che avevo fatto ancora con il sistema vecchio (cioè con il programma "Camedia/Olympus").

Questo non solo per una evidente comodità di visione e scorrimento-foto ma anche per una questione di loro "qualità", in quanto il "Camedia" richiedeva una "compressione" dei file "jpg" che quindi non potevano essere, per l'appunto, di altissima qualità e nemmeno "zoomati", come invece ora si può fare con i files di "Google Foto" (di qualità praticamente originale).

Ovviamente non potrò rifarli tutti ma conto di arrivare almeno al 2017, visto che sinora ho "rifatto" a ritroso quelli da agosto ad aprile 2018, sia delle "Corse" che delle "Escursioni".

Tra quelli "nuovi" ce ne sono alcuni davvero spettacolari che vi invito a vedere, perché ci sono dei "Trail/Sky" fantastici ("Golfo dei poeti", "GTO", "Becca di Nona", "Apuane", "Monte Soglio", "Val d'Orcia") e delle escursioni altrettanto spettacolari ("Val di Mello", "Presolana", "val Sambuzza", "Campelli", "Sentiero dei fiori") e, dulcis in fundo, la "Run&Bike" e la straordinaria "Montenegro night x Lik" 2018, che anche quest'anno, se sarà possibile, vorremmo ripetere a fine maggio (vedasi i dettagli sul blog "montagne").

***postato da Pier il 23/04/2020 11:10***



@Depa:

anche stavolta sottoscrivo ogni parola del tuo post!

Rispetto al mio "allenamento" tu hai almeno due grossi vantaggi, uno per la corsa e uno per la bike.

Il primo è che hai un "anello" molto più lungo e quindi anche meno monotono, il secondo che hai i rulli, mentre io mi devo "accontentare" della cyclette, anche se è nuova e abbastanza professionale.

A dire il vero potrei anche correre sulla mia via che, come sai, è lunga circa 200mt, tutta diritta e "chiusa" da un lato, che quindi ha solo "traffico" locale, ora è di fatto nullo. Però, sinceramente, pur essendo la via molto più "comoda", lunga e senza curve, tra correre lì con la mascherina e farlo invece intorno a casa mia



senza nulla in faccia, preferisco di gran lunga questa seconda soluzione.  
Ora sono arrivato a 50m e, come dicevo, più che l'anca ora sto "curando" il ginocchio, per cui cerco di riprendere poco alla volta senza troppo affaticarlo.

Per quanto riguarda invece la "Bike", acquistata a metà ottobre, a oggi vi ho fatto oltre 2000km e, in questo ultimo mese di "segregazione", ne "pedalo" mediamente 40 al giorno, con l'"induritore" al 50%, per 1h15m, bruciando 900/1000cal.

Tutto questo (sommato alla ginnastica mattutina) mi sta "tenendo" a fatica il peso non oltre 1-2kg in più del mio normale e, ovviamente, non vedo l'ora che si possa uscire a correre, anche rimanendo vicino a casa (ho l'alzaia a 300mt), seppur anche con quella cazz... di mascherina.

Per quanto riguarda infine la musica... beh, lì con me sfondi una porta "spalancata"...

Ascolto infatti "Virgin Radio" la mattina quando faccio ginnastica, il pomeriggio facendo cyclette e la sera leggendo un libro, oltre che le relative "Web Radio" quando sono al pc...

Ebbene sì, ormai sono "dipendente" (ma "salutare" e non tossico) sia di corsa che di "Style Rock", che ho sempre amato sin da ragazzo.

Come ho già scritto anche nelle varie mia chat, quando si tornerà a essere podisticamente "liberi", faremo sicuramente uscite a "Montevecchia" e sull'Alzaia con un "terzo-tempo" indimenticabile, anche se temo non si potranno fare grossi assembramenti.

Vorrà dire che faremo a "gruppetti" e speriamo che possa accadere presto!

*postato da Pier il 16/04/2020 17:49*



Complimenti Pier.

Io sono un attimino più fortunato perchè il mio "anello" attorno al palazzo è di circa 200metri e se aggiungo le corsie box e le rampe (salita e discesa) arrivo quasi a 400 mt per cui sembra quasi un giro di pista di atletica....

Domani mattina..molto presto, ho in programma 7Km ...

Poi, il week end lo baserò sui "duathlon" come fatto sia a Pasqua (5Km run e 37Km bike "rulli") che a Pasquetta (6,5Km run e altri 37Km bike "rulli")...

Durante la bici sui rulli....ascolto musica...cosa che non succedeva da tantissimi anni.

Ligabue, Queen, Michael Jakson, REM, Vasco, Elton John, Anastasia e Tracy Chapman....a go-go

Ogni tanto leggo qualche blog sulla GAZZA...in tema di runner...

L'altro giorno..in tema di Corsa ai tempi del COVID....ho letto uno che attaccava i runner dicendoci di farcene una ragione perchè la corsa "non è essenziale" e chi non si rassegna a smettere è perchè ha un "tarlo nel cervello che funziona quasi come droga"...tipo "vizio".

Avrei veramente voluto conoscere questo tipo...un'altro dei tanti che usa la tastiera parlando di cose che non conosce...come si usa fare in italia...dove adesso sono diventati tutti infettivologi...anzi "tuttologi del web" come diceva il buon Francesco Gabbani.

Ma che abbiamo mai fatto di male...(o di così fantastico) noi runner per meritarcì tutto questo "interesse" di questi tempi?

Ma non eravamo gli "scemi del villaggio" o gli "sfigati di turno" fino a poco tempo fa?

Direi che sarebbe il caso che ognuno parli (o scriva) di ciò che conosce.....

E se la corsa è una droga allora...che si drogassero tutti in questo modo....piuttosto che andare a grattare biglietti di carta sperando di vincere la lotteria, o bruciare i polmoni con il tabacco o tirare la manovella che fa girare le mele nel display di quei luoghi assurdi che sono le slottery...o peggio ancora stare senza fare nulla oziando e sprecando tempo criticando gli altri dietro tastiere!!!

Spero che prima possibile arrivi il giorno dove, seppur con ovvie e utili limitazioni, potremo uscire a farci la nostra sana corsetta in barba a chi adesso ci "attenziona" con mille commenti del tutto inutili.

Lo spero pure per loro....in modo che potranno uscire senza trovare scuse o cani da passegiare o pacchi di crackers da comprare 2 volte al giorno....

Buona notte

*postato da DEPA il 16/04/2020 00:06*



Questa mattina, come avevo preventivato, anche per "dare un senso" al mio onomastico (per l'altro 50% di Pier), dopo oltre un mese ho ripreso a correre.

L'ho fatto, ovviamente, a casa mia, su quell'anello che dicevo di circa 100mt, lungo i perimetri dell'edificio (un 10x10mt) e del mio giardino (un 15x15mt), facendo diversi "zig-zag tra le varie piante presenti. Devo subito dire innanzitutto che mi sento rinato e che il momento più bello in assoluto è stato quando ho aperto la porta di casa, vestito da runner e sono uscito, come le altre migliaia di volte nei miei ultimi 30 anni. E' stata una incredibile e indescrivibile sensazione di soddisfazione mista a libertà, che mi ha proprio aperto il cuore.

Il secondo momento più bello è stato il ritorno in casa, quando aprendo la porta Anna mi ha chiesto "come è andata"?, esattamente come ha sempre fatto sino a un mese fa ogni volta che rientravo da una corsa.

Ovviamente ho corso piano piano, sia per testare le mie varie "giunture" che si dovevano "scaldare" e anche perché, i vari spostamenti repentini e stretti (curve a gomito comprese), mettevano a dura prova più le mie articolazioni che le gambe.

Devo dire che è andata benino e sono moderatamente soddisfatto.

In primis la mia anca "critica" quasi non l'ho sentita per nulla e anche il ginocchio non mi ha fatto male, anche se a dire il vero non me lo sento ancora del tutto "sicuro" nel forzare.

Non sono andato a "distanza" ma a "tempo", pensavo infatti di fare solo 20m, poi ho deciso di farne 30 e alla fine ne ho fatti 40, come dicevo sempre piano piano, facendo credo circa 6km, senza però problemi di sorta, che è quello cui più tenevo.

La "gamba" ha retto bene, credo anche per via della mia dose giornaliera (1h15m) di cyclette "intensa" e, anche se ora ho messo precauzionalmente il ghiaccio sul ginocchio, domani conto di aumentare a 50m per arrivare a 1h dopodomani.

Ora, finalmente, posso ritornare a riaprire il mio file Excel con tutte le mie uscite registrate dal 1994... per oltre 75.000km... fermo ormai dal 10 marzo scorso... evviva!

*postato da Pier il 13/04/2020 11:41*



@Depa: complimenti! Fare 7km a 5m/km nei pressi di casa è davvero tanta roba!

Io invece proprio non ci riesco, pur avendo, come detto, un "anello" privato di circa 100mt, non ho mai corso ma solo camminato (oggi "record" di 1h di seguito), con brevissimi tratti di corsetta per "testare" il mio ginocchio ancora un poco dolorante.

Continuo però con la ginnastica mattutina (ora faccio quasi 2ore) e la cyclette pomeridiana (1h15m circa per 1000 calorie) ma i kg sono diventati 75 (un mese fa erano 73), cazz...

Credo quindi che dopo Pasqua (o forse già domani) romperò il ghiaccio e inizierò a correre e, se "andrà tutto bene", non mi fermerò più, facendo i "solchi" nel mio prato così come li ho ormai quasi fatti (in oltre 30 anni) sulla "mia" amata alzaia!

Tanti auguri a tutti i gipigioni!

*postato da Pier il 11/04/2020 14:27*



ieri...alle 7.00 di mattina ho battuto il mio record di "tritramento"...riuscendo a correre per ben 7Km...nel giardino di casa con percorso "misto"...tra le corsie dei box.

Li ho fatti in circa 35 minuti che mi sono sembrati interminabili e per certi versi assurdi!!!

Tra oggi e lunedì ho organizzato dei personalissimi "duathlon" con corsetta interna alternata a bici sui rulli.....

Almeno per variare un pò....e non imballare il cervello...che è quello che fatica di più a fare sport indoor.....

Non ci possiamo fermare!!!! Seppur rispettando le regole.

Sto sentendo parlare di qualche riapertura ....ma non sono molto convinto di quello che stanno facendo.

L'unica cosa..credo giusta...riguarda l'abbigliamento per bambini...

Andiamo verso l'estate e mio figlio di 3 anni a breve non potrà usare i vestiti di stagione dell'anno scorso...perchè è quasi raddoppiato....

Mi toccherà andarci.....e come me penso tanta gente nelle stesse condizioni.

Non posso sentire dire che i tabaccai sono aperti perchè l'assenza dal fumo eventualmente nata dal lockdown creerebbe danni per le persone nicotina-dipendenti...per cui va garantito....

Lasciamo perdere perchè se penso che cercano i podisti coi droni mi verrebbe la voglia di trasgredire e non serve!!!!

Sono più che sicuro che l'ora d'aria per fare un pò di sport all'aperto sarà una delle ultime cose che concederanno.....

Pazienza.....e Buona Pasqua a tutti

*postato da DEPA il 11/04/2020 12:19*



Infatti Pier, io sono tornato a lavorare, deroga da parte dell'azienda, quindi martedì, mercoledì e giovedì e settimana prossima lavorerò, boh.

Poi salvo "Conte" sarà Cassa Integrazione.

Dove lavoro non ci sono possibilità di contatto, ma se poi tutte le aziende "essenziali" dovessero aprire a aumentassero i focolai sarà un disastro e gli sforzi fatti, saranno stati vani.

Vai a capire il "sistema"

*postato da Lino il 08/04/2020 18:36*



...come continuazione del mio ultimo post, elenco qui un altro paio di "assurdità" cui siamo (anzi, ci hanno) "costretti".

La prima è l'elenco delle ditte/aziende che, a discapito delle moltissime "chiuse" che ora si trovano in enorme difficoltà, sono state tenute "aperte" perché considerate "essenziali"... così come, ad esempio le TV "commerciali" che di "essenziale" non hanno proprio nulla se non qualche probabile "appoggio" da qualche parte.

Senza voler fare pubblicità (anzi...), basta guardare, ad esempio, il canale 32 del DDTV... e prendere nota dei prodotti "essenziali" che vendono...

La seconda è che ci viene continuamente proposto, per sfruttare al meglio il molto tempo che ora abbiamo a disposizione, di leggere un libro.

Benissimo senz'altro, infatti io ne ho già letti 3 ma... di quelli che avevo in casa, già perché le biblioteche sono "chiuse" e io di "E-book" non ne voglio nemmeno sentir parlare!

Viceversa però i tabaccai (evidentemente ritenuti "essenziali") continuano a essere aperti... non fa nulla se vendono roba con scritto sopra "Nuoce gravemente alla salute"...

E poi... "Dajje al podista"... "ma de cchè stamo a parlà"?!?!?  
"Ecchevelodicoaffà"?!?!?!

*postato da Pier il 08/04/2020 15:06*



Amici, come vado ripetendo da tempo, purtroppo siamo il paese dell'ipocrisia e dell'assurdo, dove ci proibiscono di andare a correre da soli in campagna o, peggio ancora, andare in montagna a 2000mt dove ci sono solo i camosci e gli stambecchi (che il virus non ce l'hanno di certo), mentre chi ha il cane (beato lui) può uscire di casa ogni volta che vuole.

Poi ci "blindano" in casa anche a Pasqua, senza poter vedere quel giorno nemmeno i parenti più cari che magari abitano pure vicino quando, forse, due soli giorni dopo si potrà uscire, seppur con le dovute precauzioni.

Infine ci dicono che hanno raccolto decine di milioni di Euro in donazioni (sarà poi vero?) ma, ad esempio, a Gorgonzola non si è ancora vista una mascherina distribuita gratuitamente, almeno agli anziani, però se vai in farmacia a chiederla ce l'hanno e te la fanno pagare 10e!

Anch'io ho misurato "l'anello" che potrei fare attorno a casa mia e nel mio giardino, sono quasi 100mt, ma sinceramente non me la sono ancora sentita di farlo correndo, non solo perché sto facendo guarire i miei acciacchi ma anche perché mi sembrerebbe una cosa ridicola, non certo per la corsa in sé ma per "l'obbligo" che ci viene imposto; piuttosto non corro e "esagero" con la cyclette, bruciando quotidianamente 900/100 calorie, che corrispondono a quelle consumate in 1h15m di corsa a 6m/km, anche se, ovviamente, non è la stessa cosa.

Come ho scritto nella mia email... resistiamo e speriamo... anche se il vecchio proverbio dice che chi vive sperando...

A presto amici!

*postato da Pier il 06/04/2020 10:54*



Concordo con Depa.

Io mi sto specializzando nella corsa in cortile. Faccio 1 ora e ogni volta inverte il senso di marcia per variare?

Adesso ci obbligano all'uso della mascherina (a trovarla...) se no va bene anche un foulard...proibitissimo 1 mese fa...lasciamo perdere va...

*postato da Tich il 06/04/2020 07:40*



Dopo aver sentito che al Parco delle Groane hanno dispiegato niente di meno che i droni per beccare podisti che in prima mattinata sono andati a correre.....penso che abbiamo raggiunto li limite del paradosso.  
Soprattutto adesso che si sta quasi per scoprire che l'unico posto veramente sicuro e' .....alla fine l'aria aperta!!!!!!  
Pero' .....in compenso....e' consentito fare spesa quotidianamente.....andar e a comprare il giornale.....o peggio ancora le sigarette.  
Viviamo in un paese dove.....per tanti motivi che non vorrei indicare (non e' un blog di sociopolitica questo) vige un approccio garantista che, valido in generale come concetto, non da benefici in situazioni estreme come questa in cui bisogna essere piu' .....di tolleranza 0 con pugno di ferro!!!!!!

Io oggi sono riuscito a fare 5km nel giardinetto interno al mio palazzo...alternati da passaggi dalle corsie box con gli strappetti delle rampe.....a simulare un po di salita.  
Poi....37km di rulli in bici.....dentro il box.  
Tutto rigorosamente ....indoor....  
Purtroppo il fatto che si "navighi" senza meta senza prospettive di gare, senza programmi e senza sapere se e quando si tornerà a correre.....rende gli allenamenti un po ....vuoti oltre che .....fantasiosi.  
Ma l'importante e' non mollare.....per essere pronti nel momento del grande rientro.....

***postato da DEPA il 05/04/2020 23:02***



Grazie Pier, io li leggo con molto piacere e in alcuni casi con un pochino di magone, perchè questi post... siamo noi, sano cuore, e passione.

***postato da Lino il 01/04/2020 17:27***



@Salvataggio Blog:  
ho finalmente terminato questo mio lungo lavoro, in quanto sono arrivato a "salvare" su file (nella sezione "Scritti da noi") tutti i post sino al 31 dicembre scorso, scritti sia su questo che sul "Montagne", nel quale però, come già detto, ho mantenuto tutti i post originali del nostro triste periodo maggio-settembre 2016.

Ora, anche approfittando del fatto che avete tutti molto più tempo libero, non mi resta che invitarvi a leggerli, sia per dare un senso a questo mio lavoro che per rivivere certe corse ed emozioni vissute in questi ultimi anni, che magari vi siete dimenticate.

***postato da Pier il 01/04/2020 16:08***



Anch'io corro in cortile per non litigare con nessuno. Finirà questa quarantena.... io sono a casa dal 1 marzo e mi farò più di 40 gg. Grr..Grr....

***postato da Tich il 01/04/2020 13:24***



@Pier altra confusione e pasticcio sul jogging... ormai siamo alle comiche!! io cmq continuo a correre nel cortile dei box del mio condominio

ciaooo

*postato da giancarlom48 il 01/04/2020 11:01*



Sì Giancarlo, avevo capito, per questo ho detto che qui "almeno 2" (ma sono certo anche di più, con Lino, Depa, etc.) ci scriveranno, magari poco, ma sempre. Grazie in anticipo a chi lo farà!

*postato da Pier il 28/03/2020 10:10*



@Pier io intendevo che sul blog del ciclismo non scrive più nessuno :-)))

*postato da giancarlom48 il 28/03/2020 09:02*



Ma certamente!!!

*postato da Tich il 27/03/2020 21:33*



@Giancarlo: sino a che ci saremo io e Tich... ci saranno sempre almeno due gipigioni che scriveranno su questo Blog (soprattutto sul "Montagne")... sino a quando rimarrà attivo.

*postato da Pier il 27/03/2020 16:17*



Complimenti Pier, bel lavoro, mi manca correre con il GPG e anche per i fatti miei... potrei correre sotto i box con un anello all'ombra, 200 metri..... ma desisto

*postato da Lino il 27/03/2020 10:56*



@Pier bravo bel lavoro, molto impegnativo e noiosamente valido :-)))) Ne so qualcosa quando gestivo il blog della società ciclistica e dovevo eliminare i post, cmq ora è fermo... non scrive più nessuno :-)))

ciao

***postato da giancarlom48 il 27/03/2020 10:33***



@Pulizia/Salvataggio Post:

il mio lungo e certosino lavoro sul Blog, di pulizia da un lato e di salvataggio nell'altro, è giunto a un ottimo punto, avendo sinora salvato tutti i post più significativi di entrambi i ns 2 Blog sino a inizio settembre 2019.

Non so ancora se fermarmi o continuare sino a fine anno, anche perché ora si sono "snelliti" parecchio, avendo circa 120 e 170 post l'uno, mentre prima di questo mio "lavoro" ne avevano rispettivamente circa 500 e 600.

Ho così deciso, essendo questa "pausa forzata GPG" purtroppo ancora lunga, di andare a ritroso, dal 2017, a ottimizzare i files descrittivi già salvati, unificandoli per "argomento", cioè mettendo nello stesso file pdf tutti i post dei soci che ne hanno scritto.

Speriamo che questa "clausura" finisca presto, non solo per ovvi ed evidenti motivi di salute pubblica, ma anche per permetterci di ritornare a correre all'aria aperta e di riprendere la nostra "vita-GPG", soprattutto alle corse domenicali tutti insieme!

***postato da Pier il 26/03/2020 13:16***



Finalmente sono state prese delle decisioni di "chiusura" drastiche, che andavano decise molto prima, sicuramente prima di fermare i runners.

Come spesso succede però ci saranno molte "deroghe" alla "italiana"... già sento di alcune ditte "non indispensabili" che non hanno intenzione di chiudere.

Vediamo ora cosa succede e, personalmente, me ne rimango a casa un po' meno incazzato di prima. Sperem in ben!

***postato da Pier il 22/03/2020 11:12***



@Giancarlo:

lo so, lo so, non preoccuparti, ti capisco benissimo e sono molto felice per te, davvero!

Come sai, seppur in un'altra patologia differente dalla tua, sono ormai diversi mesi che anch'io, se non sono "fermo" poco ci manca (negli ultimi 15gg sono stato "fermo" totalmente) e, ora che come anca sto decisamente meglio non vedo l'ora di riprendere a correre.

Diciamo che sto usando questa "sosta" forzata per cercare di guarire o comunque migliorare ulteriormente la mia situazione, facendo quotidianamente molta ginnastica "mirata" e pure parecchia cyclette per tenere un minimo di "gamba" e bruciare almeno 700/800 calorie in 1h al giorno (poche rispetto a una corsa ma comunque sempre meglio di niente).

Speriamo di incontrarci presto a correre sull' alzaia... che oggi e domani alcuni "geni" del Coronavirus hanno deciso di chiudere... meno male che a Gorgonzola abbiamo tante campagne attorno per... portare i nostri cagnolini a fare i loro bisogni...

***postato da Pier il 21/03/2020 17:16***



@Pier non è che voglio fare il gasato ma dopo l'intervento sento proprio il bisogno di ricominciare e di sentirmi ancora in grado di praticare attività sportiva fisicamente e soprattutto psicologicamente.

@Tich, hai fatto bene potrei anch'io andare nei campi che sono a 200 metri da casa e una volta lì non incontrerei nessuno e non infetterei ne verrei infettato da alcuno.

*postato da giancarlom48 il 21/03/2020 15:19*



Stamattina sono andato a correre di nascosto. Erano le 6.30 e piano piano in macchina mi sono spostato alla fine del paese. Sempre di nascosto mi sono cambiato e ho corso 90 minuti in campagna solo con me stesso. Tornato al parcheggio mi sono ricambiato e facendo finta di niente sono rincasato. Giuro che non dirò niente ai vicini o ai miei paesani ma.... quanto ho goduto!!

Dicono di usare il senso civico e io ne ho da vendere. Penso che l'opinione pubblica ce l'abbia con i runners da parchi pubblici e non con noi altri. Mi piace pensarla così.

*postato da Tich il 21/03/2020 12:48*



@Giancarlo:

avendo la fortuna di abitare in una villetta con giardino, ho stimato che, girando attorno alla casa e rimanendo sul perimetro del prato retrostante avrei un "anello" di circa 100mt... 10 giri sono 1km e 100 sono 10km... quasi quasi...

@Lino:

Purtroppo siamo il paese delle "incongruenze" (per non usare altri termini) e dei c... che ora si sono fatti convincere da altri c.... che invece i c... saremmo noi; poi magari sono gli stessi che cantano tutti insieme "L'Italia s'è desta"... pensando che "Scipio aveva messo incinta Coorte"...

Come cantava Van de Sfroos... "Pòra Italia"...

*postato da Pier il 21/03/2020 12:07*



A questo punto dico anche io la mia:

Diciamo da subito che sono 2 settimane che non corro, ho solo camminato domenica scorsa nelle campagne Gessatesi e Villoresi con Silvia, 9 km, e avrò incontrato una dozzina di podisti/camminatori, tutti a debita distanza, anche io con mia moglie.

Io sono uno di quelli che sta andando a lavorare, da 2 settimane, anche se lavoro prettamente in ufficio, non posso fare smart working, forse sì o forse no, ma non mi interessa.

Utilizzo la mascherina FFP3 anche se sono a 2 metri di distanza dal collega.

Trovo veramente assurdo prendersela con "noi", visto che ancora oggi sui mezzi pubblici le persone possono andare regolarmente, e probabilmente da settimana prossima scatterà il blocco anche lì.

Come dite voi, ora vi dico la mia, quando torno a casa dopo il lavoro, trovo più persone ora che c'è sto maledetto virus, decine di persone con i cani che giocano tra di loro, e i padroni a fare comunella senza cagare i loro meravigliosi pelosi.

Allora, siamo noi "COGLIONI"?

Non fraintedete questa frase, allora anche i padroni dei cani possono fare far i loro bisogni a casa, o sul balcone. Senza polemica.

Io continuo a non correre e finito di lavorare, starò a casa.

*postato da Lino il 21/03/2020 11:36*





condivido e sottoscrivo in toto i post di Depa e di Pier e al riguardo porto un esempio che mi è capitato l'altra mattina dal giornalaio "ieri ero dal giornalaio con guanti e mascherina ftp2 per acquistare i miei soliti giornali, fuori dall'edicola c'erano tre individui che parlavano tra di loro senza mascherina e a distanza non so se il metro canonico era rispettato ma mi sembrava di no talmente erano vicini, passando sentivo uno che diceva "stamattina c'erano 3 cogl...ni sull'alzaia che correvano"; volevo intervenire e dire loro che ok i 3 cogl...ni ma anche loro non erano da meno anzi forse gli altri erano separati ma loro certo non lo erano, poi ho lasciato perdere non ne valeva la pena... o forse si.... conoscendoli li ho pesati e me ne sono andato!" senza parole ciao e domattina corro nel cortile dei box del mio condominio 63 metri misurati andata e 63 ritorno più la fasce laterali 50 giri 6 km.

*postato da giancarlom48 il 21/03/2020 11:14*



Riflessione da runner orgoglioso!

OK, c'è il coronavirus in giro!

Non è nell'aria e se ci laviamo mani bene riduciamo il rischio di portarcelo dentro.

Tanto potente dentro il corpo quanto debole fuori.

Svanisce tendendo a morire nelle superfici che comunque possiamo, per ulteriore sicurezza, lavare con l'alcool...lo spirito come lo chiamavamo da bambini.

Il contagio avviene per prossimità attraverso le vie aeree in presenza di persone che lo hanno.

Sicuro!

L'unica via d'uscita, attendendo il vaccino, è il distanziamento sociale, mantenendosi lontano gli uni dagli altri, la quarantena, scuole, negozi, attività, celebrazioni, messe, incontri, ristoranti, parrucchieri TUTTO CHIUSO

TUTTI A CASA!!!

Non tutti l'hanno capito..ma BISOGNA STARE A CASA OK!!!!????

E' tempo di rinunce pensando a chi perde la vita per le complicazioni polmonari causate, nei casi gravi, dal virus.

Pensando a chi lotta negli ospedali, agli infermieri, ai medici, al personale a cui andrebbe dato un ENCOMIO di primissimo ordine oltre che l'applauso dai balconi dei flash MOB..ormai fuori moda ....e sono passati pochi giorni appena.

Tutto giusto! ci chiedono di stare a casa e staremo a casa.

Il motivo è chiaro; si spera che tutti aderiscano all'invito che in Cina è stato invece un ordine tassativo e non raggiabile dai furbetti.

O stai a casa o vai in galera, nessuna terza o quarta possibilità!

Da noi invece siamo diventati tutti RUNNERS....

Che bella notizia!!!

Ieri alle 6.45 di mattina ho deciso di festeggiare la festa del papà facendo 5Km blandi che consistevano in 5 giri del mio isolato (le celle GSM possono testimoniare).

Al secondo tour....e non erano ancora le 7.00...., nessuno in giro tranne le auto.

ZERO incontri (a quell'ora) nulla...tranne un tizio che in lontananza...rientrando a casa, non so da dove, mi grida "COGLIONE!!!!"

Finta di niente , finisco il mio giro, ripasso da li altre volte...finisce li; torno a casa.

Tutti runners...che bello!!

OK, toglieranno anche la possibilità della "attività motoria solitaria all'aperto" grazie anche ai furbetti la cui l' ultima corsa a piedi della loro movimentata vita risale ai giochi a nascondino di quando avevano 6 anni...forse!!!!

Toglieranno la possibilità di una corsetta perchè "è un atto di buon senso civico"...questa sembra la motivazione ufficiale.

E sembra sia scattato il "dagli al runner"...coglione che va in giro come se fosse l'unico responsabile della diffusione del virus....l'unico scriteriato che mette a rischio la vita sua e degli altri anche se va a correre alle 6 e mezza del mattino...."solo come un cane".....nel momento in cui i cani sono tutt'altro che soli visto che vanno spesso a far pipì accompagnando i padroni per un po' d'aria.

"Dagli al runner" quello sbeffeggiato da sempre...che corre sotto l'ombra della sfiga ...definito da molto "lo sfigato di turno"...del "ma chi te lo fa fare" ...e adesso pure "untore".

Obbedisco, disse qualcuno in divisa rossa tanti anni fa.

Obbedisco anche io, orgogliosissimo runner.

Obbedisco anche perchè il morale al momento, è troppo giù...tartassato dalle immagini, dai brutti numeri, dalle testimonianze e dalle campane a lutto.

Troppo vicini geograficamente ai luoghi dove si respira la tragedia.....

Mi prenderò una pausa...di riflessione profonda in questa Quaresima che risulterà molto più corta, purtroppo, della Quarantena....in cui ci troviamo.

Quarantena che...a quanto pare dovrà diventare "coprifuoco" per dare i suoi effetti....speriamo.

Obbedisco.

da oggi assolutamente non si corre più!!!!

Almeno...io non corro più.

Ma non perchè mi sento come il tizio di ieri mi ha "apostrofato" .

Non mi sento un untore e non lo faccio per "buon senso civico" perchè non credo di aver mancato in questo...e sicuramente non di più di chi va a fare la spesa 5 volte alla settimana o fa bere continuamente il cane per farlo pisciare di continuo o chi si inventa malattie inesistenti dei genitori.... o peggio ancora di chi si "riscopre" runner...per uscire di casa.

Obbedisco per un motivo forse molto più alto!!!

Farò una specie di penitenza quaresimale un sacrificio, un "fioretto" di quelli che si facevano alla Madonna, sperando che ci ascolti.

E se si arriverà al coprifuoco spero che sia "vero" e che chiunque esca indebitamente, venga punito!!!!

Spero di rientrare prima possibile "on the road"...di ritrovare l'entusiasmo e l'adrenalina che solo la corsa riesce a regalare.....

Viva i RUNNER!!! Quelli veri quelli che "ci conosciamo...bene...pur non sapendo tutti i nostri nomi" Quelli che ci ritroviamo la mattina presto, o nelle ore più assurde perchè non ci potrà fermare nessuno...nemmeno il covid19....perchè il virus finirà, i chilometri da correre NO!!!

Viva i runner d sempre oggetto dell'invidia della gente ..e oggi ci considera "untori", con poco senso civico, con poco cuore, poca sensibilità, che non sappiamo rinunciare alla corsetta.

Nulla di tutto questo!!!

Siamo stati i primi ad essere stati "bloccati" nelle manifestazioni podistiche e forse saremo gli ultimi a riprendere perchè il business della corsa scompare di fronte al pallone....

Abbiamo un cuore, senso civico da vendere, altruismo da regalare a quintali.

Viva i runners e viva la corsa.

Riprenderanno i passi, ritorneremo per strada, per i campi o nei sentieri.

Ritorneremo in gruppo...a sfidarci...in sportività.

E torneremo a "riconoscerci" ognuno col proprio passo, ognuno col proprio stile...ma con un'unica passione.

E a distinguerci da chi ci scimmiotteggia indossando un paio di anacronistiche e improponibili scarpe da tennis , impolverare e deformate...dall'ozio pur di fregare le regole.....

Obbedisco, disse un uomo in camicia rossa.

Obbedisco pur sapendo che il virus NON è nell'aria...non si prende ne si propaga correndo in solitaria al mattino presto.

Lo hanno detto fiori di virologi e medici.

Semplicemente obbedisco credendo che il sacrificio possa poi trasformarsi in grande gioia...anche con qualche chiletto (spero non molti) in più.

Viva il runner, viva il GPG, viva la Lombardia!!!

*postato da DEPA il 20/03/2020 18:49*



Grazie Tich!

Sei il primo (e spero non anche l'unico) che sinora se ne è accorto...

Ora sono finalmente arrivato a mantenere solo quelli di circa 1 anno fa (a parte i mesi del "periodo-Lik" sul "Montagne"). Qui, in particolare, ci sono ancora i suoi ultimi che, rileggendoli, sono da pura pelle d'oca.

Fortunatamente ora i due blog sono anche abbastanza bilanciati e quindi potrei anche accontentarmi ma, come immaginerai, non lo farò, perchè cercherò di tenere solo quelli degli ultimi 6 mesi.

Il fatto di avere i post più significativi su file, secondo me, è una gran cosa, oltre che un bellissimo ricordo. Sul Blog nessuno se ne va indietro a cercarli ma su dei files ordinati cronologicamente, è molto facile e immediato.

Salvandoli sono stato quasi costretto a rileggerne alcuni spezzoni e mi sono divertito un sacco, oltre che a ricordare con piacere certe escursioni e giornate davvero "Top".

*postato da Pier il 19/03/2020 16:57*



@Pier: hai finito di fare pulizia di post? Circa 300 per parte. Bel lavoro grazie semplicemente grazie.

*postato da Tich il 19/03/2020 10:55*



@Quarantena podistica:

oggi è una settimana esatta che non corro... una cosa che mi era successa solo dopo che ero finito sotto i ferri (due volte per le due vene "Safena") negli ultimi 30 anni!

Devo dire però che, in verità, avevo già deciso domenica scorsa di stare "fermo" per tutta la settimana, prima che uscisse il decreto governativo e dopo che avevo sofferto le pene dell'inferno correndo sull'alzaia, quando ho dovuto "tagliare" e camminare (Tich può confermare).

Vedendo quindi il bicchiere mezzo pieno diciamo che questa "quarantena" podistica, per ora, non mi sta costando più di tanto, anche se, essendo uscito solo un paio di volte a camminare nelle campagne con Anna (con mascherina in faccia e autocertificazione in tasca) ora inizio ad andare un po' in crisi di astinenza.

Non mi possono infatti certo bastare a lungo l'oretta di ginnastica mattutina (per l'anca ma non solo) e l'ora di cyclette pomeridiana, soprattutto ora che il ginocchio non mi fa (quasi) più male e l'anca va

sempre meglio... perciò non vedo l'ora di fare una corsetta, magari già domani, da solo e con tutte le "precauzioni" del caso.

Per il resto, come spero vi sarete accorti, sto sfruttando questo periodo di "tempo libero" forzato in casa, per il GPG... lavorando con Koby alle nuove tessere socio (che contiamo di stampare a fine mese) e "salvando" tutti i post più significativi del nostro Blog in files "pdf" nella sezione "Scritti da noi".

Quest'ultimo lavoro, non faticoso ma molto "grosso", ci tengo a farlo per non disperdere tutto quell'enorme patrimonio che "noi" abbiamo scritto in tutti questi anni, memorizzandolo sul web, dove rimarrà per sempre, anche se e quando rifaremo il ns sito.

Ci tengo a farlo particolarmente per me (visto che ho scritto tantissimo), per tutti gli altri soci che vi hanno scritto e, soprattutto, per il nostro caro Lik, che aveva proposto il Blog "Montagne", a lui poi dedicato.

Sul suddetto Blog ho però mantenuto tutti i post originali (i suoi, rileggendoli ora sono davvero toccanti) dal giorno prima della disgrazia sino a fine anno e tutti questi li salverò poi in pdf per ultimi, lasciandoli sul Blog sin che sarà possibile.

A parte quel tristissimo anno (maggio 2016-2017), sono arrivato a salvare (e a cancellare) tutti gli altri sino al settembre 2018 e conto a breve di arrivare al 2019.

Salvando i post, prima in file word e poi generandone i pdf, mi capita di rileggerne alcuni e devo dire che è una cosa molto piacevole e curiosa, che vi invito a fare, non solo leggere i vs che avete scritto su certe corse/escursioni ma anche quelli degli altri, anche quelli di chi poi ha lasciato il GPG, perché sono davvero delle testimonianze importanti e dei ricordi fantastici.

Spero che questo mio lavoro venga apprezzato da qualche gipigione ma, anche se così non fosse, non importa, io lo faccio comunque col cuore per i motivi che ho esposto prima.

*postato da Pier il 15/03/2020 20:48*



@ GPG

Letto l'estatto del decreto sullo sport all'aperto.

Si può correre...ma credo valga sempre la pena di portarsi dietro l'autocertificazione per non imbattersi nel groviglio delle interpretazioni e in qualche vigilantes particolarmente pignolo.

E' chiaro che comunque, va fatto praticamente "in solitaria" perchè vanno comunque rispettati i concetti del "non assembrarsi" e "mantenere la distanza".

Quindi...credo che anche i gruppettini distanziati potrebbero essere "border line" rispetto ai dettami del decreto....

Per queste settimane accontentiamoci della "solitudine del maratoneta"....

Una cosa positiva è che questa riduzione dei carichi sta curandomi quasi totalmente dall'infiammazione del tendine d'achille....

Buon week end...# stay home and run alone!!!

*postato da DEPA il 14/03/2020 17:32*



Caro Depa,

sottoscrivo ogni parola di tutte quelle che hai scritto, in modo molto chiaro e utile per tutti noi e leggendole, posso dirti che proprio ieri anch'io parlavo con altri gipigioni del discorso della nostra "tempra" di podisti che, normalmente, ci protegge più di altri dai cosiddetti "malanni di stagione" ma che, subito dopo aver terminato la corsa, proprio perché siamo affaticati e abbiamo "speso" energie, il nostro sistema immunitario diventa molto debole, per cui è molto facile prendersi un "accidente" se, ad

esempio, non ci si cambia subito, mettendosi vestiti asciutti o anche se non si reintegra qualcosina al volo si rischia molto, quindi occorre fare attenzione, in questo momento ancora di più di prima.

@Blog:

sono certo che qualcuno di voi si sarà accorto che ci sto "lavorando", osservando il numero dei post che è sceso di parecchio e che ora è minore di quello del "Montagne", altro Blog sul quale avevo già "operato" alcune settimane fa, riducendolo anch'esso.

Il lavoro consiste nel "memorizzare" in files "pdf" tutti i nostri post "descrittivi" di corse o escursioni, salvandoli sul ns sito nella sezione "Scritti da noi", suddivisi per corse/eventi e cancellandoli poi dal Blog stesso che, altrimenti, si appesantirebbe troppo ed "esploderebbe".

Approfittando di questo periodo di corse ferme e quindi anche del mio relativo mio minor "lavoro-GPG", sto quindi facendo questa operazione di salvataggio che ritengo (e spero) possa essere gradita, perché così si possono rileggere i propri post e quelli degli altri soci, anche di diversi anni fa e, vi assicuro, essere una cosa molto piacevole e interessante, tanto che ve lo consiglio vivamente.

*postato da Pier il 09/03/2020 18:39*



@Alzaia:

Oggi bella giornata per correre, corso in spirito GPG, passo tranquillo, 15 km davvero sereni, spiace solo per Pier che per cause che ha detto prima insieme a Tich, hanno deviato e accorciato il giro.

Contento per Sly&Au, ma soprattutto per Sly, brava Sissy come sempre, insieme alle 2 new entry.

Unica cosa da capire, se il gruppo dovesse aumentare, non sarà "assembramento" ^\_^ sono ignorante in merito.

Giusto per un ristoro finale, anche semplice, perché dopo 15 km, avevo bisogno di qualcosa per integrare.

Basta mettersi d'accordo su cosa portare.

Buone corse.

Finalmente Giancarlo!!! Torna presto, il GPG ti aspetta!

*postato da Lino il 08/03/2020 18:35*



@Giancarlo:

sono davvero molto contento per te!

Stamattina ci siamo intravisti e salutati sulle due sponde dell'alzaia e mi ha fatto molto piacere rivederti "online" con la maglia del GPG!

@Alzaia:

stamattina ennesima domenica passata a correre/camminare sull'alzaia, da Gorgo verso Inzago A/R a partire dalle 8, con ritrovo alle "passerelle"/Seven.

Devo dire che ormai inizia a formarsi un nutrito "team-GPG" anche di camminatori, ai quali oggi si sono uniti Sly&Au, in una loro "prima volta" in assoluto.

Io invece mi sono aggregato a loro per gli ultimi 2km, visto che il dolore al ginocchio mi ha bloccato a metà del giro nelle campagne a sud con gli altri soci, tra i quali si sono aggregati anche i due simpatici "neo" Stefania (che per ora cammina causa infortunio) e Fulvio.

Ne abbiamo incrociati molti altri, che sono partiti più tardi, scambiandoci caldi saluti "in corsa" e, visto che la cosa durerà ancora altre settimane, mi aspetto ancora un aumento numerico e una organizzazione ancor migliore, che preveda magari un piccolo ristoro alla fine... visto che diversi soci posteggiano la macchina a lato della passerella di ferro, si potrebbe far portare loro qualche bibita o altro... ne parleremo tra di noi consiglieri...

*postato da Pier il 08/03/2020 17:34*



finalmente dopo l'intervento due mesi fa e lo stop forzato di questi due mesi con l'ok del chirurgo oggi ripreso a corricchiare; 50 minuti alternando 3' 30" di camminata a 3' 30" di corsetta leggera. favoloso!!!! speriamo in bene per domani, gambe e giunture e ginocchia!

*postato da giancarlom48 il 07/03/2020 13:54*



@pier: nessun problema e nessuna scusa. Avendo un impegno familiare sabato (A/R Pozzuolo-Pisa in giornata) non sapevo se domenica riuscivo a svegliarmi e venire a correre, quindi, non ho preso contatti con nessuno. Alla fine domenica mi sono svegliato abbastanza presto e verso le 8:15 sono uscito a fare un giretto con qualche km anche sull'alzaia. Sarà per la prossima domenica. A presto e buona corsa a tutti! Ciao

*postato da fabri77 il 03/03/2020 08:51*



Domenica uggiosa, grigia piovosa.....triste. Morale non proprio "high" causa coronavirus e relativa atmosfera di incertezza, preoccupazione e disorientamento.

A complicare le cose anche una serie di decisioni e controdecisioni....sugli eventi sportivi che lasciano dubbiosi e perplessi.

Limitare i contatti potenzialmente contagiosi annullando (anche giustamente e precauzionalmente) le tapasciate da centinaia di podisti che partono scaglionati....e che difficilmente si troveranno a strettissimo contatto l'un l'altro.....per poi pensare a come far giocare a porte aperte partite del "dio" calcio come se in 2 giorni il coronavirus annullasse i suoi contagiosissimi effetti!!!!!!!!!!

Riconosco di essere un po' categorico e netto su alcuni argomenti ma per me se si decide che siamo di fronte ad una emergenza sanitaria allora esiste la parola "sospensione" da prendere e applicare alla lettera.....per tutti.

Non sappiamo nulla su quando ci sarà l'inversione del trend dei contagi.....e parliamo di riapertura degli stadi, delle palestre, delle piscine, dei centri sportivi....e di tutti i luoghi in cui se veramente si inocula questo maledetto virus si attivano certamente contagi a raffica col rischio, NON di morire, ma di occupare posti in terapia intensiva che e' meglio tenere liberi per emergenze magari ben piu' gravi.

Si sospende tutto per.. le cosiddette "cause di forza maggiore" ....dalla tapasciata al derby d'Italia....pazienza.

Ne riparlamo fra qualche settimana quando ci sara' (si spera) un po di visibilità in piu'.....

Per recuperare....laddove serva.....si vedrà.....

Si faranno tour de force.....qualcuno sarà scontento e si sentirà danneggiato.....PAZIENZA! !!!!!!!

Noi tapascioni stiamo aspettando di capire quando si riparte.....con l'ansia e l'amarrezza di vedere annullate le fatiche (quelle vere) di chi, come Lino per Bologna e il sottoscritto (per Brescia)....non potrà partecipare alle gare a cui si era puntato diversi mesi fa!!!!

E ieri.....30 km di bicicletta indoor sui rulli.....seguita da 10 km allegri di corsa.....sotto la pioggerellina del mattino.

In attesa che il coronavirus decida di mollare la presa.....non possiamo fare altro.....

Restare....."in sospeso" ragionando solo su possibilità a rischio trascurabile.....se non nullo.

Buon a settimana a tutti

*postato da DEPA il 02/03/2020 17:27*



@Alzaia e "Run&Bike":

confermo quanto appena scritto da Lino, che stavolta mi ha preceduto.

Stamattina abbiamo corso il giro lungo della "Run&Bike" (da 15km), tagliandone un pezzo che passa da una cascina piena di cani piuttosto grossi e "rumorosi"...

Si è quindi corso 13km, dei quali almeno 9 sui bellissimi sentieri sterrati a sud-est di Gorgonzola, verso Bellinzago.

Si è poi risbucati sull'alzaia all'altezza del ponte delle "Corti" e si è quindi tornati a Gorgo.

Io e Lino poi siamo ritornati indietro per 1km prendere Anna e Silvia, che stavano arrivando anche loro camminando, quindi, per me, alla fine, sono stati in tutto circa 15km.

Siamo passati da diverse bellissime cascine "storiche" (C.na Vecchia, Ceriani, Mirabello, Galline, Mugnaga, etc.), evitando con un by-pass, come detto, la C.na Mapelli di Bellinzago, che viene attraversata dal sentiero e ha sempre i "guardiani" di cui ho parlato prima.

Partiti alle 8.00 in punto dalla passerella di cemento (via Diaz), abbiamo poi incrociato diversi gipigioni e mi spiace che qualcuno (tipo fabri77) ci sia invece "sfuggito" per via del nostro giro nelle campagne a sud, prima di imboccare l'alzaia al ritorno, scusa Fabrizio!

Ora attendiamo le varie ordinanze governative/comunali e delle Federazioni FIASP/UIISP (che dovrebbero uscire tra oggi e domani), per sapere se domenica prossima si potrà fare o meno la nostra "Run&Bike", per la quale è tutto pronto, grazie anche al sopralluogo che abbiamo fatto ieri in bike sui percorsi (che sono davvero spettacolari, tutti bei sentieri nelle campagne e 2 soli attraversamenti!) con gli altri organizzatori, che ha sciolto gli ultimi (e pochi) dubbi che avevamo.

*postato da Pier il 01/03/2020 11:52*



@Alzaia:

Anche questa domenica niente corse ufficiali, oggi per me doveva essere il giorno della Bologna Marathon, ma ahimé è stata annullata per il Coronavirus, pazienza.

Alle 8 in punto ci si trova nella via di BeppeP con MarioAlf, Flavio, Enry, Pier, e Cristian.

Sotto una leggera e fresca pioggerellina si fanno 13 km tranquilli, in un giro che non faccio mai abitualmente, che Pie conosce ogni cm, e dico ogni, PAZZESCO, che alla fine del giro, dice pure...andiamo alla fontanella che facciamo 13 km, manco a falo apposta, arrivo lì, con la mia lavatrice e scatta il 13° km, tanta roba.

Felice così, potevo farne di più, ma sono contento così, con alcuni Gipigioni incrociati passa il nervoso di poter concludere e partecipare alla mia 3 Maratona, ma c'è sempre tempo.

Brave Anna e Sissy per aver fatto 8 km... Insieme a Morena, Michela e Pinuccia e Mario Pirovano.

*postato da Lino il 01/03/2020 11:22*



@Domenica 1/3:

visto il protrarsi dello "Stop" di tutte le manifestazioni, così come già fatto domenica scorsa, non ci rimane che andare a farci una corsetta, aggregandoci in puro "Spirito GPG" (che ricordo è "Correre insieme divertendoci").

Io, come potrete immaginare, con varie "Chat" sono in contatto diretto con molti soci, per cui vi informo che si stanno creando due opzioni podistiche.

La prima, direi "classica", è quella di andare a correre ancora sull'alzaia Martesana, da Gorgo in direzione est (Groppello), partendo verso le 8.00. Come ben sapete, facendo un A/R, non solo si possono fare i km che si vogliono ma ci si può incontrare anche durante il tragitto.

La seconda, per gli amanti del collinare/Trail, è quella di fare il giro "base" a Montevecchia (16km), oppure quello "ridotto" (13km, tagliando "I cipressi" e i vigneti all'altezza della tenuta "La Costa"), partendo alle 8.30 dalla solita casetta degli alpini a MV "Bassa" (zona scuole).

Io, in condizioni normali non avrei avuto alcun dubbio su dove andare ma, visto che ho ancora il ginocchio non del tutto a posto, nonostante la mia voglia pazzesca di Trail, credo che andrò ancora lungo l'alzaia, dove andranno anche i nostri "camminatori" (Anna, Silvia, fam. Pirovano, etc.).

Come ho più volte ripetuto, per me, l'importante è non restare da soli ma divertirsi aggregandoci comunque, anche se in più "piccole dosi" rispetto alle nostre sane e belle abitudini domenicali.

***postato da Pier il 28/02/2020 11:28***