

## Bergamo ("Trittico") 2020 – Pier, Lino, Depa, MarioAlf, AleB

### Pierangelo

@Bergamo:

Stamattina al mitico "Trittico" credo di aver passato una delle più belle e divertenti mattinate dei miei (ahimè ormai tantissimi) anni di corsa, per tutta una serie di motivi che vanno ben oltre l'aspetto meramente podistico.

Innanzitutto la "compagnia GPG", più che mai allegra e "compatta", senza nessun "muso lungo" o qualcuno che se ne sta da in disparte... "nuovi" e "vecchi" gipigioni tutti perfettamente "connessi" e pronti a divertirsi, prima ancora che a correre, insomma, da vero "Spirito GPG"... immaginatevi per me che piacere e che grande soddisfazione!

Poi i grandissimi "ritorni", in primis quello di MarioAlf, dopo 7/8 mesi dal suo intervento, che ha superato benissimo, correndo senza alcun problema o difficoltà, nonostante ieri pomeriggio abbiamo fatto 40km in bike sull'alzaia insieme!

Tra i "ritorni" ci metto anche il mio... perché dopo diverse domeniche ho finalmente corso, non solo oggi ma anche più volte in settimana (ben 4 per circa 45km in tutto compresi gli 11 di stamattina), senza grossi problemi (fiato a parte).

L'ultima visita specialistica di venerdì mi ha infatti un po' risollevato il morale... non che sia guarito dall'artrosi ma la situazione della mia anca è decisamente migliorata, non più dolore ma solo leggero fastidio, ritornando, okkio e croce, quella che era un anno fa.

La partenza tutti insieme (qualche minuto prima delle 8 perché tutti scalpitavano già dalle 7.40... grrr...) è stata fantastica e poi, una volta "sgranati", correre con Flavio e Tich, come ai "vecchi tempi", aspettandoci per rimanere e arrivare insieme, è stato un vero e proprio tocco al cuore dei miei ricordi più cari.

Ovviamente non abbiamo potuto fare a meno di ricordare il "nostro" Lik, che ci manca sempre moltissimo ma che in corsa è sempre al nostro fianco.

Infine l'esilarante e straordinario "Terzo-tempo", fatto direttamente "in loco", al bar dove c'era Sly, nel quale, avendo noi terminato abbastanza presto, non solo abbiamo potuto veder arrivare tutti i nostri gipigioni ma abbiamo prosciugato una bottiglia di ottimo "Millesimato" alle simpaticissime addette del bar oratoriano, poche esperte di "prosecchi" tanto che abbiamo dovuto "consigliarle", scherzando non poco anche con loro (che puntualmente, da buone "berghemer", ripetevano "Gongorzola"...).

Infine, "the last but not the least", l'ennesimo 1° Gruppo, bissando quello di un mese fa nella stessa sede, dove stavolta abbiamo vinto una bella coppa con etichetta personalizzata del "Trittico", offerta del "Club amici dell'Atalanta"... vabbè, non il certo il massimo ma, almeno come colori, un'altra bella soddisfazione!

Ringrazio il GPG e tutti gli amici, "vecchi e nuovi" per avermi fatto trascorrere una mattinata "podistica" così serena, spensierata e divertente come non passavo da tempo!

*postato da Pier il 16/02/2020 15:36*

### Lino

@Bergamo:

Oggi a Bergamo finalmente si è ivisto il gande MarioAlf, un grande abbraccio appena ci siamo visti, mi ha riempito il cuore, BENTORNATO!

Oggi ho fatto la 18 km, ma, con troppi problemi alle tibie, non so proprio come mai, durante la settimana non mi capita, e la domenica sì, mistero.

Non sono molto contento della mia prestazione, mi sono fermato più di una volta, poi anche problemi di "pancia", quindi prendo solo i 18 km come allenamento e basta.

Bellissima Bergamo, come sempre, mai banale, percorso abbastanza diverso a quello del 12 gennaio.

Credo che la mia preparazione alla Bologna Marathon sia quasi giunta al termine, non voglio arrivare troppo stanco, forse ho esagerato nei primi km, ma mi sta bene, sono consapevole che stare con Polizzi e Mich sia folle, anche all'inizio, loro cazzeggiano e io arranco, simpaticamente, mai più....

Felice di rivedere Pier correre la domenica, niente più scherzi...^\_^

Alla prossima, andrò cauto e molto easy....per sparare una cartuccia da 42.195 metri.... il 1° Marzo 2020

*postato da Lino il 16/02/2020 17:12*

## **Carmelo**

Buon giorno a tutti!!!

Scrivo anch'io sulla bella esperienza del Trittico di ieri a Bergamo!!!

Ieri doveva essere il giorno del "lungo"...ed avevo però dei dubbi sull'altimetria del percorso che non conoscevo affatto.

Pier ha "stimato" per me un "3 stellette" in merito a difficoltà su una scala di 5!!!

Poi...leggendo sui vari blog e siti ho letto che si sarebbe corso su percorsi impegnativi ma comunque sempre asfaltati.

Soffro abbastanza le salite....e le relative discese!

Nella corsa...sono il mio tendine d'Achille.

Soprattutto quelle in cui si va "off road" e le "single track".

Mi difendo bene in quelle dove almeno il fondo è regolare come l'asfalto e/o sentieri tipo strade bianche.

E allora mi sono deciso a partire!!!

Il tutto sperando che il tendine d'Achille (inteso stavola quello fisiologico del corpo....) mi lasci in pace.

Bergamo colorata di nero-azzurro...in onore a una Dea che sta regalando gioie pallonare da queste parti!!

Arrivo al "via" pochi secondi dopo la partenza del gruppone...sbrigo le "pratiche" del cartellino...e senza troppo forzare riesco a "rientrare" su quasi tutti proprio nel momento del primo GPG.

Era tanto che non vedevo correre assieme Flavio, Pier e Tich!

Seppur non essendo un assiduo frequentatore...certe cose si percepiscono....o come dicono alcuni..."arrivano"!

Per cui, posso dire di aver partecipato in maniera discreta e "silente" al loro piacere e allo spirito che li anima! Con quel ricordo sempre rivolto verso lassù! Bellissimo!!!

24 Km collinari ...sarà lunga e da "gestire".

Pochissima pianura...tratti molto suggestivi interni alle colline che circondano Bergamo...boschi e campi!

Veramente bello. Non trovo il gruppetto col mio passo, ma era da aspettarselo. In genere è più facile che succeda sul piano!

Però non corro mai solo...raggiungendo via via gruppettini con cui condividere qualche tratto alternando solitudine a compagnia....con diverse maglie blu GPG!

Ma quel che conta è che i chilometri passano e i miei "achillei" rispondano bene: il tendine sembra "dormire" e la salita (soprattutto quella di 2Km circa verso la città alta) non mi mette quasi mai in difficoltà. Molto BENE!!!

Finito il tratto suggestivo si ritorna verso il basso confondendosi con passanti, turisti e cittadini in giro per la città...attraversando anche qualche incrocio non esattamente presidiato...

Ma sappiamo che in questi casi...valgono due codici: quello del "buon senso" e....quello "della strada"!!!

Arrivo!!!!

Entrando nel "salone" vedo tutti i "vertici" GPG allegramente e piacevolmente intenti a chiacchierare col sorriso...e qualche bollicina a gradazione positiva!!!

Apprezzo molto....! Che bella atmosfera!!!!

Tutto ciò che ha descritto benissimo Pier nel post sotto!!! Io, come sempre sono di fretta...anche perchè volendo fare un lungo...mi mancano ancora almeno altri 6Km che faccio dopo essere ritornato in macchina, lasciato il pacco gara d'alluminio e bollicine e riprendendo per l'ultima mezz'ora di fatica.

In totale 31Km.....tra i poco meno di 24 della corsa + quasi 7Km di defaticamento pianeggiante nei dintorni della macchina.

Si ritorna a casa in grande fretta prima che spuntino dal nulla gli "elicotteri" inviati da mio figlio che la mattina della domenica non vede l'ora che io torni a casa per ..."giocare".

Gambe OK, morale alto, soddisfazione notevole!

Che si vuole di più!!!

Alla prossima e Buona settimana a tutti.

*postato da DEPA il 17/02/2020 10:31*

### **Mario**

Bergamo: è stato un enorme piacere reincontrare una folla di GIPIGIONI dopo circa un anno di assenza.

Ringrazio tutti voi per la fantastica accoglienza siete unici penso non esista un gruppo del genere pur essendo a BERGAMO le maglie G.P.G. erano veramente tante lungo il percorso.

Mi mancava il poter raccontare cavolate prima e durante la corsa col il solito spirito di allegria.

Al momento i km che posso permettermi di fare non sono tanti ma va bene così.

GRAZIE.

*postato da mario alf. il 17/02/2020 18:51*

### **Alessandro**

Grande Mario. Finalmente. Bentornato anche se ci sei sempre stato.

*postato da AleB il 17/02/2020 19:06*