

Villanova di Bernareggio (MB) 2020 – Lino, Pier, Depa

Lino

@Villanova di Bernareggio:

Oggi prima di campionato, 81 Gipigioni e primo gruppo, come sempre un gran numero, partiti alle 8 in punto ad un passo da "passerella" perché é davvero bello così, poi dopo qualche km ognuno prende il suo ritmo.

Ho fatto la 21 km, direi che sono quasi pronto per la Bologna Marathon, ad un passo ottimale, credo di fare bene.

Ottimo il percorso, un mix di bitume e sterrato, ringrazio Mich per il primo pezzo fino alla deviazione dei 14 km, ma soprattutto Antonio Spadea che mi ha spronato fino alla fine, solo a 2 km dalla fine mi ha abbandonato.

Bello il paesaggio qui.

Se posso dire una cosa, sarebbe bello, visto i numeri che facciamo come gruppo, che qualche Gipigione si fermasse a fare la foto alle premiazioni. Visto che più o meno sono sempre le stesse persone a rimanere lì.

Grazie e domenica sarò a Boltiere.

Sissy brava come sempre, 7 km per te..

postato da Lino il 02/02/2020 14:38

Pierangelo

@Villanova:

stamattina si è aperto il "Campionato sociale 2020", devo dire, con un'ottima riuscita e sotto i migliori auspici per il nuovo anno.

Quella di Villanova di Bernareggio, per vari motivi, nella ultra-trentennale storia del GPG è quasi sempre stata la nostra classica corsa di "apertura" della stagione e anche quest'anno abbiamo voluto mantenere questa nostra "tradizione".

La corsa in sé non è granchè ma la sua vicinanza e comodità, a inizio febbraio, fanno molto "comodo" un po' a tutti, così come del resto anche l'ottimo ritrovo (un oratorio), con un accogliente bar, utile soprattutto a chi (come me) vi fa "servizio", trovando già alle 7.15 un locale caldo e accogliente.

La "risposta" GPG è stata come sempre all'altezza (81), con relativo ° Gruppo, nonostante la "Mezza" a Bergamo che ha richiamato diversi soci.

L'atmosfera, per me che l'ho vissuta per circa 3h30m, è stata molto bella e serena, avendo io visto TUTTI i soci molto contenti e sorridenti, insomma, senza "musì lunghi" o quant'altro, cosa che mi ha davvero fatto piacere e, come presidente, inorgogliato ancora di più del quasi scontato "1° Gruppo"!

Ne ho approfittato sia per raccogliere gli ultimi modolini-Fiasp mancanti che per distribuire le relative tessere ai soci, insieme alle medaglie vinte nel Campionato 2019 e non ancora ritirate.

Ricordo che sarò come "Responsabile" anche domenica prossima alla corsa di Boltiere (in quanto Sly andrà in Brianza a Sirtori) e quindi continuerò la distribuzione delle tessere/medaglie non ancora ritirate, perché la FIASP è personale e dovete tenerla voi, perché a noi basta la ricevuta che riceviamo dalla suddetta federazione.

postato da Pier il 02/02/2020 14:44

Depa

02022020....inizia il Campionato GPG

il mio 14mo campionato...al 14mo anno di "permanenza" con questi colori.

Atmosfera da primo giorno di scuola....tutti desiderosi di partire!!!!

Si parte!

Mai stato a Bernareggio!

Ricordo quando si partiva da Cremosano...

Aria freschina...nulla più.

Alternanza sterrato-asfalto con qualche fanghiglia più frutto delle gelate che delle piogge...credo!

Finchè si sta "dentro" nella parte campestre...abbastanza bene.

Sui tratti asfaltati....insomma. Qualcuno anche non proprio ortodosso....

Personalmente faccio fatica a mantenere il ritmo da "crociera" dei 5min/km.

Gambe che non girano....

Sarà per il "combinato bici-corsa" di venerdì in cui ho piazzato 14Km running dopo 40Km di bici fatti in spinta...seppur pianeggianti! Sarà?!

Sarà che per il tendine d'achille (sotto controllo ma che non sparisce del tutto) quest'anno sono ancora indietro con gli allenamenti di "ritmo" ...leggasi ripetute, fartlek e altre di queste diavolerie.

Sarà che passano gli anni...e subentra anche una certa "propensione" al godimento della corsa in quanto tale...senza troppi sguardi al crono...ai ritmi e ad altro che inevitabilmente condiziona.

Con Mich e Lino fino ad un tratto, poi solo con Mich (che torna poi indietro a recuperare gli altri)...poi resto con Carlo che ad un tratto va via e lo seguo a vista restando in scia...crescente...fino a che lo riesco a vedere solo nei lunghi rettilinei..molto in fondo.

Concludo i 21Km "esatti" con il kilometro aggiuntivo che mi manca per raggiungere la macchina.

Bene...alla fine! buon allenamento più per la testa che per le gambe.

Bel pacco gara....

Sento parlare di Maratona di Bologna....che mi "attizzerebbe" moltissimo perchè è una città che mi piace e con una buona tradizione podistica.

Purtroppo mi sa che cade il primo Marzo, che equivale al compleanno di mio figlio e che quindi mi terrà felicemente "ancorato" a casa.

Avrei..diciamo 3/4 di idea di fare la Maratona di Roma...che però prevede il pernottamento del giorno prima.

Sarà il 29 marzo....e credo che, immersa nell'eterno della storia, dal punto di vista della suggestione del percorso (e non solo) non abbia eguali in Italia e ...forse se la gioca in ambito mondiale.

C'è qualche GPGione che l'ha messa in programma?

Azz!!! è lunedì....3 febbraio... L'avete mangiato a digiuno il panettone di Natale per grattarsi la gola con la benedizione di San Biagio???

Io SI!!!

Azz!!! è lunedì!!! :-)

meglio rimettersi sotto con le incombenze lavorative.

Buona settimana a tutti!!!!

postato da DEPA il 03/02/2020 10:27