

Maratona di Valencia 2014

Scritto da Fabrizio Pulliero

Giovedì 20 Novembre 2014 23:28 - Ultimo aggiornamento Venerdì 21 Novembre 2014 10:40

E' stata una bella trasferta. Iniziata venerdì scorso con partenza da Orio al Serio nel tardo pomeriggio ed arrivo a Valencia con un primo impatto molto simpatico. Sulla Metro un più che nutrito gruppo del Marathon di LIVIGNO (atleti, parenti, figli e nipoti) , che occupava tutto il vagone.

L'avrei incontrati più volte nel corso del week end!

L'indomani (sabato) prendo contatto con gli altri amici del 2002 Marathon club per incontrarci al ritiro pettorali. Sono presenti alla Ciudad de la Ciencia y de las Artes (divenuta per questa occasione Ciudad del Running) la ex Presidenta Monica Biglioli, la sua amica Beatrice Mevio, la nota Elda Colatti, I coniugi Tavelli (Ornella e& Corrado), il runner rampante Massimo Piliago.

Foto di rito (ancora i Livignaschi) e arrivederci per la pasta pre-gara.

Domenica mattina per me colazione al sacco perché l'albergo non serviva colazioni prima delle 8 ed i bar di domenica aprivano dopo le 9 !

Alla partenza altri incontri e foto poi ognuno ai propri cancelli (12000 runners).Prima constatazione: i Pace maker ,per chi li sfrutta, hanno tutti lo stesso colore e quindi ci devi arrivare sotto per vedere il " Passo" segnato !

Seconda constatazione: Cielo limpido, caldo (19° alle 9) ma VENTO ! Ecco perché nel 2007 hanno organizzato qui l'American Cup !!

Alle 9 in punto si parte. Che spettacolo ! Al primo ponte sul "deviato " fiume Turia 4 corsie stradali percorse da maratoneti. Sembra quasi il "da Verrazzano" bridge di New York.

Noto una postazione di Bomberos, alias pompieri, pronti a rinfrescare i partecipanti. Penso che

Maratona di Valencia 2014

Scritto da Fabrizio Pulliero

Giovedì 20 Novembre 2014 23:28 - Ultimo aggiornamento Venerdì 21 Novembre 2014 10:40

prima o poi ne approfitterò. Ma al primo viale all'ombra verso il porto un'aria non proprio tiepida ci spazzola bene. Rinuncerò così lungo il percorso arinfrescarmi.

Già al 15 esimo Km ho la sensazione di accusare la stanchezza. Avevo, per la prima volta, preparato una tabella di marcia elementare per concludere sotto le 4 h.

Cioè, bastava che recuperassi 12' lungo i 40 Km per rientrare entro le, per me fatidiche, 4 h. Quindi se avessi impegnato per ogni 10Km 57' il gioco era fatto....più o meno.

Ma le tabelle non sono fatte per me. Non ne ho mai seguita una ! Per cui dopo 6Km ero già in vantaggio di 4'. Andavo forte !!! Incontro alcuni runners di Livigno, li supero ma mi risuperano dopo 1 Km

Ho deciso di mettere in cassaforte il "guadagnato" perché sicuramente mi sarebbe servito in seguito.

Infatti il seguito è stato molto più duro del previsto. La crisi era lì, già al 25 esimo Km (altro che 35esimo).

Molti pensieri nei successivi Km. Pensieri negativi (ritiro !) (perché non ho seguito il piano più semplice). Neanche la folla festante e casinara mi risollevava. Nessun dolore solo una stanchezza così non l'avevo mai provata nelle precedenti maratone. Ho iniziato, per incoraggiarmi, a fare il conto alla rovescia (ne mancano solo 10 !). A quel punto ho provato anche a " forzare".....al rientro nel centro storico.

La gente ti chiama per nome. I bambini ti offrono il 5.

Le ragazze ti incoraggiano ("vamos " " venga" "animo"). Anche un'intervista istantanea TV (" que pasa?") lungo uno dei ristori da me camminato.

Maratona di Valencia 2014

Scritto da Fabrizio Pulliero

Giovedì 20 Novembre 2014 23:28 - Ultimo aggiornamento Venerdì 21 Novembre 2014 10:40

A 4 Km dal traguardo il tifo si fa sotto! Gli ultimi 2 Km li corriamo attraverso un corridoio di folla largo non più di 2-3m. Che emozione !

Ci do sottoper quel che posso. Rettlineo di 5-600m.....3 gonfiabili...tiro...ma c'è una curva con altri 2 gonfiabili (150mNon ne posso più.....

Taglio il traguardo che il mio garmin segna 3h 55' 26" (poi corretti in 11" dal real time).

E' la mia 13 esima maratona su 15 sotto le , per me inderogabili , 4 H !

Ma è stata la più dura corsafinora.

Gli altri del 2002 Mc ? Tutti arrivati con soddisfazione e con il Piliago primo del gruppo nonostante problemi fisici.

Fabrizio

[Le Foto](#)