

10km Del Manzoni

Scritto da Riccardo Dusci

Lunedì 27 Giugno 2016 10:11 - Ultimo aggiornamento Lunedì 27 Giugno 2016 10:11

Lecco, sabato sera.

800 sono i runners iscritti alla manifestazione ben organizzata dai ragazzi del GS COMETA (quanta invidia nel vedere tantissime persone nel dare una mano all'organizzazione, al deposito borse, al ritiro pettorali, sul percorso). 3 sono i giri nel centralissimo lungo lago di Lecco. 13 sono i runners del 2002MARATHON CLUB che hanno preso parte alla gara.

Fino all'ultimo ero indeciso se partecipare o se prendermi ancora qualche giorno di riposo.

Gli acciacchi vari accumulati nelle gare primaverili sembrano passati e pertanto decido di correre, anche se, mappatura della SoRun a parte, non mi alleno più da un mesetto.

Riscaldamento scientifico (3 chilometri a ritmo blando e 5 allunghi) e poi ci si posiziona nelle prime file, sapendo che ci toccherà una partenza "a missile".

Parto consapevole di non conoscere il mio attuale valore e pertanto, dopo un km veloce, mi assesto attorno ai 3'50" al km.

Chiudo bene il primo giro, soffro il secondo, mi riprendo quando Cinzia Zugnoni mi si affianca.

Corro con lei un km a buon ritmo ma poi preferisco lasciarla andare e rallento vistosamente (è impietoso il cronometro quando ti dice che stai correndo ad un ritmo che fino a due mesi fa era il ritmo di una seduta di corsa lenta). All'ultimo chilometro arriva dalle retrovie l'intramontabile Michele Piombardi.

Non provo minimamente a seguirlo, pensando di chiudere la gara senza troppa sofferenza, per poi riprendermi il prima possibile. Chiudo in 39'41" con alle spalle la new entry Giuliano Sertori 41'06", Gian Mario Ferraretto 41'14 e 2° SM55, Carluccio Bordoni 41'54" ovviamente 1° SM65.

10km Del Manzoni

Scritto da Riccardo Dusci

Lunedì 27 Giugno 2016 10:11 - Ultimo aggiornamento Lunedì 27 Giugno 2016 10:11

Quasi tutti felici i ragazzi MARATHON, con la nostra Cinzietta De Giacomi abbracciata per un mal di stomaco inaspettato che l'ha costretta al ritiro.

Ed ora, che si fa? Si riposa ad oltranza o si ricomincia a correre ? Bhooooooooooooo. Riccardo