

15.03.2015 – 44° MARCIA INTERN. DELLE COLLINE BRIANZOLE - CORTENUOVA

ALLA FACCIA DELLE COLLINE!

Partecipanti: Enrico, Sergio, Roby, Ale, Trablo, Frizz, Alfonso, Merk

La mattina si presenta nuvolosa(era prevista pioggia) ma con un vento freddo che penetra i nostri indumenti che alcuni di noi hanno già provveduto ad alleggerire visto la primavera ormai imminente. La corsa di Cortenuova è una classica di inizio stagione, spesse volte usata come lungo in preparazione delle varie maratone primaverili , con il suo percorso molto impegnativo ed allenante che certamente non è l'ideale per fare il passo maratona ma ti fa stare in giro ben oltre le 2 ore per quanto riguarda la 24km e anche per quanto riguarda la 18km ti abitua a stare sotto sforzo oltre l'ora e mezza. I dati della 24km sono i seguenti: 550mt di dsl+, 2 volte il passaggio sul lissolo, salita di monticello, Picardino e pre Picardino, con il 14km(bernaga Lissolo) dove si sale in soli 700mt di 80mt dsl+. Va detto che anche la 18 km ha un percorso molto impegnativo che si stacca dalla 24 a circa il 10° km.

Tutti e 3 i tracciati sono molto panoramici di quelli che ti fanno arrivare con le gambe piegate ma che ti riempiono gli occhi come il passaggio al fra il 13° e 14° km che da Bernaga portava al lissolo dove ci siamo imbattuti in un'intera collina ricoperta di primule(vedi foto) che ci ha ripagato della fatica che in quel punto era al suo livello massimo. Ben 3 si inoltrano per la 24km :Frizz , Alfonso e Merk con in evidenza Alfonso che ha corso praticamente sempre da solo ad un ritmo insostenibile per Frizz e anche per Ale che ha preferito fare la 18 km non sentendosi al meglio. Io debbo dire che non mi aspettavo di reggere così bene sino alla fine ma dalla mia parte sta il fatto che conosco ormai quasi ogni dislivello e quindi riesco ad amministrarmi bene. Ma il vero protagonista della giornata è Merk con la sua andatura senza apparente fatica, che fa la 24 km dimostrando che ormai le 2 operazioni al menisco sono alle spalle su di un percorso molto insidioso anche nelle discese piene di sassi .

La 18 km vede impegnati invece Ale che anche in giornata non sa fare andare le gambe come si deve, il ritrovato Roby che finalmente si riaffaccia su percorsi oltre i 15 km dopo il riposo forzato arrivando al limite dello sfinimento (parole sue) ma soddisfatto di aver retto bene, ed infine il mitico Trablo che non molla mai e che questo anno pare in netta ripresa rispetto allo scorso .

Infine Enrico e Sergio che oggi fanno coppia sul percorso da 12 km che non è uno scherzo . Bravi!

Bene, finito di raccontare la Domenica di corsa ora non rimane che ricordare la cena di Sabato sera 21/3 dove ci ritroveremo con le famiglie formandone una sola fatta di quasi 40 persone semplicemente fantastico , grandi Rimos!

Ed inoltre , Domenica prossima invito chi ne ha voglia a partecipare alla corsa di Ul gir de Munt a Montesiro in veste di segnalatori.

Forza CorRimos

Frizz

