

**10.05.2015 – STRARENATE – RENATE**

**IL PRIMO CALDO**

**Partecipanti:Luca,Igno,Ale,Trablo,Sergio,Carlo,Roby,Frizz,Merk,Luchino,Gio e Yuri**

Ci ritroviamo qui a Renate in un clima che già alle 7,30 del mattino si avvicina ai 20 gradi per poi salire fino a quasi 25, cosa che scoraggia quasi tutti noi alle percorrenze più lunghe a parte Roby e Frizz 21km(22 effettivi), seguiti da Sergio, Merk , Trablo e Luchino che faranno la 15 km ( 17 km effettivi), mentre il resto della squadra farà la 8 km (8,5) più per impegni vari che per scelta. Da segnalare la Presenza di Yuri...piccoli Rimos crescono e il ritorno di Luchino che correrà la 17km dal percorso impegnativo in un tempo mostruoso di 1h e 23' !!!! .

A parte i mostri , tutti i Rimos umani hanno fatto molto fatica , il caldo ci ha veramente spiazzati e alcuni di noi sono andati veramente in crisi arrivando con la lingua fuori, complice anche un percorso che negli ultimi 5 km pare interminabile con alcune salite impegnative , ma soprattutto per i sentieri pieni di erba dove eri costretto ad alzare le gambe raddoppiando lo sforzo.

Molto bello il tracciato , con alcuni passaggi meravigliosi complice la giornata leggermente ventosa che permetteva di vedere tutta la catena del Monterosa quando a Cremella , fra il 5° ed il sesto km ,siamo saliti all'interno del parco di Villa Visconti da dove si poteva vedere tutto questo ben di Dio, ma da ricordare anche la chiesa della Madonna dell'Avello a Bulciago e tutto il Parco della Valletta che oggi abbiamo girato in largo ed in lungo.

Per quanto riguarda la 22km da segnalare la progressione di Roby che ormai ha una resistenza e soprattutto un modo di correre adatto, con la prima parte "dosatamente lenta"ed una seconda invece con forza nelle gambe dal passo regolare senza cedimenti, grazie anche agli allenamenti fatti negli ultimi mesi, o forse ero io che oggi negli ultimi 3 non ne avevo proprio più, dopo aver corso bene fino al 18° avevo le gambe che proprio non ne volevano sapere più di andare(terribile l'ultimo viale alberato prima di spuntare in paese e l'ultima salita a 500mt dall'arrivo)

Tutti quelli della 17 km hanno incontrato un poco le stesse difficoltà, anche perché 2 km in più del previsto sono tanti da assorbire fisicamente e mentalmente, specie in giornate calde come queste, per cui sono ampiamente giustificate le "cotte " subite da alcuni di noi.

Più bene è andata a chi ha fatto la 8,5km , ma solo per i km fatti in meno.

Ottimo il ristoro finale con pane e salame, crostate , menta..... ma ci sarebbe voluta una birretta con sto caldo.

Alla prossima

Forza CorRimos Frizz

