

26.04.2015 – 5° SARNICO LOVERE

IL BATTESIMO RIMOS DI ALFONSO

Partecipanti: Trablo, Frizz, Roby, Merk e Alfonso

Accompagnatori: Anna, Elena, Margherita e Maddalena

A 1 anno e mezzo dell'ultima volta che fu a Torino nel Novembre 2013 con Trablo e Ale, i Rimos tornano finalmente alle tanto amate trasferte che tanto negli anni passati hanno allietato e rafforzato il nostro gruppo. Queste trasferte sono delle piccole perle di felicità, di spensieratezza e di allegria, quasi un marchio di fabbrica che contraddistingue i Rimos, tanto che il piacere più grande sta diventando più che partecipare alle competizioni, tutto ciò che viene prima e dopo, grazie anche ai familiari che ci accompagnano. Oggi ad esempio, ad accompagnarci in quel di Sarnico c'era la (ormai) mitica Anna presenza insostituibile di quasi tutte le nostre trasferte, e la meravigliosa famiglia di Merk con la moglie Elena (persona molto colta che legge solo racconti di grandi scrittori ahahahahah), e le 2 simpaticissime figlie Margherita e Maddalena.

Ed eccoci quindi al via di questa Sarnico Lovere, scelta che si rivelerà azzeccatissima fatta per primo da Roby alcuni mesi fa e che ha coinvolto ben 6 di Noi, anche se al via purtroppo ci presentiamo in 5 poiché Ale da forfait proprio la mattina stessa per il suo ormai solito problema, ma con Alfonso new entry che oggi è alla prima competitiva della sua vita, e soprattutto al battesimo con i Rimos.

Nella fase di avvicinamento della corsa, la preoccupazione più grande era almeno nelle previsioni il meteo non certamente favorevole fino alla mattina stessa, ma alla fine a parte qualche tratto sotto una leggera pioggerella si rivelerà perfetto come temperatura per una condizione di corsa. Percorso veramente incantevole, con alcuni passaggi da cartolina che abbiamo goduto poco perché mannaggia quando sei in competizione la testa è sempre china o al massimo concentrata nello sforzo e sono tante le bellezze che ti perdi. Il tracciato comunque è di quelli che non possono non piacere pur trattandosi di una competitiva su strada, mai monotono, che pareva diviso in 3 tronchi con i primi 5 km in falsopiano, susseguiti da 5 di leggerissima discesa, poi altra leggera salita che ha lasciato i segni nelle gambe fra il 16 e il 18° km susseguita da una rigenerante discesa, ed infine gli ultimi 6 km fra pianura e leggera ascesa negli ultimi 3 che ti fanno arrivare veramente al limite. Un percorso che personalmente è piaciuto molto, e che avrei definito tempo fa perfetto per le mie caratteristiche, per fare "il tempone", perché se hai forza nelle gambe ci sono tanti tratti in cui puoi lasciare andare senza molta fatica dopo magari aver spinto nelle leggere salite. L'unica pecca sono state 2 lunghe gallerie fatte al buio da panico, in cui non si vedeva niente e con il terrore di venire travolti da chi ti seguiva. Si scoprirà che purtroppo nella nottata era stato fatto un vero e proprio atto doloso da qualche idiota, e il concreto rischio di dover annullare la corsa.

La corsa di Alfonso

Era il più atteso perché al suo battesimo fra i Rimos e alla sua prima competitiva e dobbiamo dire che Alfonso è stato veramente grande. I suoi limiti potevano essere la difficoltà di tenere un ritmo alto per tutti i 26km (anzi per la precisione 25,1km) con gli ultimi da fare in leggera salita, ed invece ha saputo correre con testa non correndo subito dietro a Frizz nei primi km tenendo costantemente il piede sui 5km al minuto, e con il cuore tenendo duro gli ultimi 2 dove cominciava a sentire le forze abbandonarlo. E' lui il primo a tagliare il traguardo fra Noi, facile dire che uno che pesa 58kg non fa fatica a correre ma non è così, ci vuole testa e cuore ogni volta che si corre contro il tempo e lui l'ha fatto al meglio.

La corsa di Frizz

Che dire, era ormai 1 anno che non correvo una competitiva, e confesso che anche per i pochi allenamenti fatti nell'ultimo anno, e il tempo che passa, pensavo di non poter più pretendere di correre una competitiva

spingendo ma di dover correre in difesa , tanto che avevo impostato la mia corsa sui 5,20' al km, ma poi quando ti trovi al via come sempre accade dici "al diavolo ! ci provo !", così parto sparato i primi 3 km facendoli a 4,45' di media, poi mi posiziono a 5'km facendo molta fatica ma il percorso mi aiuta facendomi rinfrescare ogni tanto. Al 10° vengo superato da Alfonso, pur girando a 49', cerco fino al 15° di tenerlo a vista d'occhio ma poi sulla salita del 18° devo abbassare un po il ritmo, giro la mezza a 1,48' ma sono al limite , meglio comunque di come avrei pensato, fatico moltissimo gli ultimi 3 km ma resisto , resisto , è quello che volevo vedere da me oggi , resistere!

La corsa di Merk

Merk quando lo vedi arrivare sembra sempre arrivi da una passeggiata, il suo viso non tradisce mai fatica, tanto che quando lui invece ti dice che di fatica ne ha fatta stenti a credergli. La sua è una corsa regolare, come prestazione senza dubbio migliore della maratona di Milano dove ha incontrato una giornata calda, anche lui tiene un andatura costante, cosa che in queste corse medio lunghe non sai mai se sia la cosa più giusta, perché magari pensi che potevi osare di più, ma alla fine i conti tornano sempre con la fatica , e lui li sa fare molto bene.

La corsa di Roby

Era da molto tempo che mancava ad una competitiva, per lui oggi l'importante era non aver problemi muscolari e arrivare bene. La sua sarà una corsa saggia, con la prima parte molto controllata, in sofferenza nella salita del 17/18° km , ma con un finale in crescendo e confortato dall'assenza di disturbi muscolari. Finalmente il muro dei 25 km è stato abbattuto dopo tempo, grande Roby!

La corsa di Trablo

Che dire del compagno di mille battaglie, lui c'è sempre sia alla partenza , grande dote questa sapendo che non sei fra" i competitivi" , e c'è anche all'arrivo perché il Trablo non conosce ritiri, e lo fa con il suo solito sorriso e le sue mani alzate, perché il suo metterci qualche minuto in più lui lo interpreta come un prolungare il gusto di correre. La sua corsa di oggi è un esempio, corre , soffre come tutti noi e se la gode anche più di noi. Grande trablo!

Concludendo , è stata un'altra gran bella esperienza, una perla da aggiungere alle tante altre...e la storia continua!

Forza Corrimos

Frizz



