

**12.04.2015 – SGAMBADA DE SUICH – SOVICO**

### **IL GIORNO DEI GRANDI RIENTRI E LA MARATONA DI MERK**

**Partecipanti: Igno,Carlo;Luca,Gio,Roby,Frizz,Sergio,Ale;Enrico,Alfonso e Trablo.**

E' il giorno dei grandi rientri a Sovico, e lo si vede dall'allegria che coinvolge tutto il gruppo: Igno,Carlo,Luca e Gio sono tanta roba anche perché alcuni di loro mancavano da tanto tempo , soprattutto igno l'ultima volta che era stato con noi era il 18.01.2015.

La giornata comincia quindi con migliore degli auspici, ma mentalmente siamo a Milano dove Merk sta per partire alla Milano city Marathon. La giornata è soleggiata e chi di noi ha provato a correre una maratona con il sole che porta le temperature sopra i 20 gradi sa che gli ultimi 15 km diventano spesse volte molto dispendiosi. Merk viene da 2 anni in cui ha dovuto operarsi 2 volte al menisco, il suo allenamento non è sicuramente calibrato per una maratona, ma lui sappiamo che non ha bisogno di una gran preparazione, lo ricordiamo alla sua prima maratona di Venezia arrivare fresco come una rosa appena sopra le 4 ore con quel suo passo leggero che sembra fatto apposta per le grandi distanze. Alla fine anche oggi darà una grande prova, alla mezza passa in 1,54' (perfetto per finire in 4 ore) , al 30° però comincia a farsi sentire il caldo perché gira a 2,54' ( in 1 ora percorre quindi 9km), ma è ancora in tabella per chiudere attorno le 4 ore se non fosse che le energie dal 30° in poi vanno via via scemando per la temperatura che si porta ben oltre i 20 gradi e neanche lui che ha una corsa costante riesce a resistere e deve mollare , al 36° dovrà combattere con i crampi, la luce si spegne ma lui è tosto e comunque si porta all'arrivo e qui compie la vera impresa perché quando si entra in sofferenza per il caldo e a così tanti km dall'arrivo ci vuole una gran determinazione per arrivare: Grande Merk!

Ma torniamo alla tapasciata di Sovico, di questa giornata si corre il pericolo di ricordare più che delle imprese sportive dei nostri Rimos, le tante foto e goliardate varie fatte alla partenza e nei primi km. Prima di partire infatti veniamo immortalati dal fotografo della corsa, ma poi inizia il set fotografico di Alfonso con foto di gruppo in cui Igno mostra tutte e 2 le facce , anteriore e posteriore ( tutte e 2 barbute uguali ahahah), poi le foto di Ale..... insomma 15 minuti di book fotografico. Finalmente si parte, ma anche qui la situazione non cambia, anzi diventa irresistibile, Alfonso si scatena in foto di gruppo, a 2 a 2 , a 4 a 4 , davanti e soprattutto dietro dove igno mostrerà nuovamente la sua seconda faccia abbracciando Sergio, una scena che è destinata a diventare un simbolo della nostra stagione.....

Oltre a questo si è comunque anche corso, in 5 si cimentano sulla 21 km (roby;Ale,Alfonso,Trablo e Frizz) in 2 sulla 14(Sergio e Enrico) ,Igno e Carlo 10km (percorso ibrido), ed infine Luca e Gio la 7km.

La prima parte ci porta un poco a spasso per sovico , Albiate Villa Campiello, per poi scendere giù fino al lambro dirigendoci praticamente fino a Carate per poi salire verso Moncucco, è questa la parte più dura che porta i percorsi della 14 e 21 fino a Calò prima di dividersi , dove alla chiesa la 14 scende a pobiga per fare ritorno a sovico, mentre la 21 km proseguirà per Casaglia(visto Giorgio versione fotografo), Cascina café(dove troveremo il rullo che ci dirà è tutta discesa fino all'arrivo...ancora mi fanno male le gambe ahahah), Cascina Brusignone ( con ristoro firmato gir del Munt e dove i 2 simpaticoni Ale ed Alfonso lasceranno un simpatico messaggio a chi li seguiva), Pobiga, Montemerlo, triuggio , Canonica e arrivo a Sovico . Il percorso si rivelerà ostico , con continui su e giù, la 21 km avrà un dsl+ di 320mt, con il giusto mix asfalto sterrato. In evidenza Alfonso e Ale sulla 21km che sin dall'inizio dettano il ritmo, bene anche Enrico e Sergio sulla 14 km dal percorso forse più duro della 21 proporzionalmente, benissimo i 2 grandi rientranti Carlo ed Igno , e incoraggianti Luca e Gio nella 7km.

Ma il divertimento non finisce qui, i 5 della 21 facendo rientro mettono a palla il cd "the best anni 80" regalato da Alfonso a Frizz, e finisce con un atmosfera da febbre del sabato sera...evviiiiiii

Forza CorRimos

FRizz



