

## 19.02.17 – MARCIA DELLA SOLIDARIETA' – MISSAGLIA

### I RITORNI

**Partecipanti: Frizz,Roby,Sergio,Carlo,Merk,Enrico,Igno,Ale,Alfonso.**

Torniamo a scrivere dopo un po di tempo, le nostre Domeniche ultimamente si stanno ripopolando , qualcuno che ha recuperato o sta recuperando da infortuni vari e soprattutto il rientro costante di Igno che ormai da 3 Domeniche è tornato nei ranghi stabilmente, allietando non poco la compagnia.

La Tapasciata che dovremo affrontare oggi è una delle più dure , forse ancora più di quella di Sirtori del passato weekend , alcuni di noi hanno voglia di ritornare a percorrenze che si avvicinano ai 20 km dopo tanto tempo( per Frizz e Sergio 8 mesi ), verrebbe da dire che la durezza del percorso non è la scelta più azzeccata per tornare a macinare km, ma le tante salite danno il tempo di trovare ad ognuno il proprio passo , senza ansie da prestazione come quando si corre in pianura, e soprattutto di godersi il bel panorama nonostante la giornata fosca non ci permetterà di godere appieno dei paesaggi .

Già il tragitto dalla macchina alla partenza è un divertimento, con vari argomenti della giornata che vanno dal Miele di Merk , la divisa fashion di Ale, i tatuaggi nuovi di Alfonso e i 50 anni di Sergio (auguriiii).

Dopo aver ritirato i cartellini e fatto la solita foto di rito, si parte così divisi.

6km: Igno - 12km: Enrico,Roby e Carlo e 18 km: Frizz,Sergio,Ale,Alfonso e Merk.

Finalmente sono più quelli che fanno il percorso lungo che quello medio-corto, segno di buoni propositi e di una ritrovata forma fisica anche se purtroppo ancora c'è chi deve fare i conti con problemi fisici come Enrico, Roby e Carlo. I Primi 2 km filano via con la solita fuga iniziale di Igno che precede il gruppo della 18 km , Ale non appena lo riprendiamo prende il suo passo , lo rivedremo praticamente all'arrivo, queste sono le sue corse e finchè la strada sale lui va su che è un piacere, dietro , almeno fino al primo ristoro al 6° km si forma il gruppo di Merk ,Alfonso, Frizz e Sergio, seguiti da Carlo che finirà in un ottimo 1h e 03' con un percorso duro ma che però misura 10,700km e non 12 come dichiarato. Roby preferisce partire piano anche perché un poco raffreddato, ed Enrico che camminerà/ corricchierà nel tentativo di recuperare attivamente dall'infortunio al polpaccio.

Dopo il primo ristoro c'è subito il bivio 12/18km, Merk inizialmente intenzionato per la 12km si fa convincere a fare la 18, Sergio fin lì il più intraprendente nella prima ascesa verso il lissolo, oggi fatto su 3 versanti!, va in crisi e forse sente tutto il peso dei suoi freschi 50 anni (hihihi), deve camminare e a tratti anche fermarsi, ci impiegherà fino all'ottavo km prima di riprendere un passo fatto solo di fatica ma senza sofferenza. Ale non si vede più, Merk e Alfonso salgono in coppia , mentre io cerco di resistere, quando vado in difficoltà cammino per riprendere fiato, ma poi appena posso mi impongo di riprendere a correre portandomi ai miei limiti attuali, la fatica è tanta ma ciò mi consente di arrivare al secondo ristoro a circa il 12km km dove in pratica finiscono le asperità più dure dopo aver fatto altre 2 volte il lissolo, non molto distante dal duo Merk e Alfonso che però non ritrovo al ristoro. Nel frattempo Carlo è già arrivato all'arrivo della 12km, seguito da Roby e Enrico.

Gli ultimi 6 km sono tendenzialmente in discesa con qualche strappetto ogni tanto che ti fanno capire tutta la stanchezza che hai accumulato sulle salite, a Viganò circa al 13° km torno a vedere in lontananza Merk e Alfonso sono a circa 400mt da loro, e allora non appena arrivo al 15° km a Monticello dove so che la strada scende fino all'arrivo a parte l'ultimo strappetto prima dell'arrivo , do tutto per vedere di riprenderli , mi porto a quasi 100mt ma non a riprenderli, sono molto soddisfatto dopo 8 mesi è tornata l'adrenalina di mettersi alla prova, complice questo percorso che nei primi 12km sale sempre e ti mette in difficoltà, e poi ti regala 5 km in cui le gambe sembrano liberarsi da tutto . All'arrivo tutti soddisfatti ed entusiasti

soprattutto chi ha fatto il percorso lungo, di lì a poco ecco arrivare anche Sergio che nella parte finale riprende il passo.

E si ritorna a casa , il tragitto verso la macchina è spassoso, Carlo che ad ogni Bar esclama: “qualcuno ha compiuto 50 anni e non si degna.....”, e via di questo passo, insomma un'altra Domenica spassosissima da Rimos.

Forza CorRimos

Frizz





