

## 26.01.2014 – 1° Mezza Maratona nel Parco Adda

### Che pace !

Di questa “divagazione” ne avevo parlato con il gruppo del “Sir Jack” quel Venerdì sera in birreria. E' stato un caso, sollecitato dai colleghi di lavoro. Devo dire che non me ne sono pentito.

Dopo 1 ano e 4 mesi di assenza da una gara competitiva (16/09/2012 Mezza Bologna), ho riassaporato tutti quei momenti di trepidazione ed emozione che, tu che leggi, conosci bene: preparazione della borsa (e di qualche aiutino) il giorno prima, colazione attenta, ritiro dei pettorali, partenza, fatica e sacrificio per il meritato arrivo, sotto lo striscione.

Dato il precario momento di forma fisica, in vista della Cortina-Dobbiaco voglio utilizzare questa occasione per un allenamento sulla durata. Decido quindi di fare coppia con Laura, una collega alla sua prima Mezza Maratona, che so tenere un ritmo attorno a 6:30 al km. Obiettivo: stare sotto le 2h 30m correndo sempre. D'altra parte è esattamente un anno che non corro su queste distanza (l'ultima 21 km il 27/01/2013 a Bregnano) ed il tempo è l'ultimo dei miei pensieri.

Quasi 800 partecipanti - un successo per l'organizzazione che puntava ad arrivare a 400 iscritti - la maggior parte competitivi, si accalcano alla partenza e via. Ben 533 atleti arriveranno dopo meno di 2 ore mentre 85 sotto le 2h 15m.



Fino al km 7 il percorso si snoda tra i paesini e le campagne vicino a Cornate d'Adda dove, a far da cornice, c'è la nitida sky-line delle nostre belle Alpi innevate, fino ad arrivare a Porto d'Adda (molti di voi lo ricorderanno per il primo ristoro della corsa di Paderno). Da lì ci si precipita al fiume con 2 km di discesa immersi nella natura, fino ad arrivare alla **centrale idroelettrica Esterle** (dedicata alla memoria di Carlo Esterle, consigliere delegato della società Edison fino al 1918).

Ora il tracciato costeggia il fiume Adda “*in piena con il suo tipico colore smeraldo*” (cfr. Frizz su WhatsApp). La forza dell'acqua alla diga è tanta ma in quel tratto fantastico, lungo 6 km piuttosto pianeggianti che portano fino a Trezzo, il fiume scorre discreto e non ostenta tanta forza. Anzi, non fa nemmeno rumore. Pare quasi non voglia spaventare chi si vuole rilassare alle sue sponde o sulle sue acque: chi correndo, chi passeggiando, chi cavalcando, chi pescando, chi pedalando, chi pagaiando in una quiete e silenzio surreali.

Siamo al 14°km e improvvisamente ci si allontana dal fiume virando a destra e risalendo per quasi 2 km verso Trezzo, sempre immersi nella tranquillità del Parco. Si affrontano 2 salite intervallate da un falso piano e dal ristoro. La seconda salita è impegnativa, lunga quasi 500 metri, ma con grinta la affrontiamo e superiamo senza fermarci. Da questo punto il percorso ritorna verso l'arrivo, sempre in leggera salita (e come se si sente), sempre nel verde e sempre con vista sull'Adda.

Al km 18 ci troviamo su una strada provinciale che ci riporta all'arrivo. Tempo 2h 29m, obiettivo raggiunto e tanta soddisfazione.

L'organizzazione è stata buona ma si può migliorare molto, soprattutto nella fase di ritiro dei pettorali che ci ha fatto fare una coda di 20 minuti e nella partenza che non è stata segnalata e preparata bene. D'altra parte è la prima edizione e non si può pretendere l'eccellenza. Li metteremo alla prova l'anno prossimo con tutto il gruppo.

Forza CorRimos

Roberto