

30.03.2014 – STRABRIANZA MEZZA MARATONA – SEREGNO

OLTRE LE ASPETTATIVE

Partecipanti: Igno, Trablo, Frizz

Dopo un anno senza gare competitive, almeno per Frizz e Igno, eccoci di nuovo qua alla partenza di questa Mezza maratona di Seregno inserita all'interno del programma che comprende la 60km e la più famosa 100km. Dovevamo essere in 4 ma come successo l'anno scorso all'ultimo momento Aleclone deve rinunciare per il "solito" imprevisto.

Ci presentiamo tutti e 3 senza tante pretese, Igno fra 7 gg. Correrà la Maratona di Milano e quindi non deve forzare troppo, mentre per Trablo e Frizz l'obiettivo è di riuscire a correrla tutta senza soffrire troppo visto la forma un poco scadente.

E' sempre bello l'ambiente pre-gara, si scherza con i tanti amici podisti prima della partenza, compreso il mitico Cattaneo che a 69 anni ancora non smette di stupirci (arriverà 1 minuto prima del Frizz), non c'è tensione perché tutti e 3 non abbiamo obiettivi di crono ma di tenuta.

Lo sparo arriva quasi inaspettato, via si parte! Il primo km è un poco pericoloso, la sede stradale è stretta e si rischia di inciampare su qualche altro podista (naturalmente i podisti lenti sono tutti nelle prime file per farsi riprendere e per la foto). I primi km scorrono via veloci, lo riesco a tenere fino al primo ristoro i 13km correndo addirittura il 5° e il 6° km a 4,30' km (questa cosa non riesco proprio a correggerla perché poi si pagano nella seconda parte). Igno e Trablo fanno i primi km insieme e anche loro hanno buone impressioni ma non si illudono perché la mezza è una corsa fatta su ritmi alti e potrebbe essere che al 15° ti ritrovi senza forze. Io addirittura al 10° km su quell'orribile tratto lungo la ss.36 in leggera salita mi sento già alla frutta, rallento un poco il passo ma fino al 13° fatico a resistere alla tentazione di mettermi a camminare, guardo il crono e comunque vedo che ho 2 minuti e mezzo di margine da gestire per stare sotto ai 5'km. Igno intanto si lascia dietro il Trablo che però è molto confortato da come sta superando km per km, non gli capitava di tenere questo ritmo da 3 anni almeno.

Io tengo botta fino al 13°km perché so che poi fino al ristoro del 17° (mica ho i capelli bianchi per niente) la strada spiana e si riesce a riprendere ritmo, infatti le mie medie ritornano sopra i 12kmh, al 18° sono ancora 1 minuto sotto la media dei 12kmh, ma sento le forze venire meno per cui mi vengono in mente le parole che avevo detto prima di partire (mi basta stare sotto 1,50' e sarei straccontento), il mio corpo comincia a darmi segnali di riserva sparata e mi supplica di dargli tregua, ma questa è la solita tattica che escogito per far passare quel km che mi porta al 19° e qui mi dico Frizz adesso non molli un metro fino alla fine, corri più piano ma non fermarti. L'ultimo km qui a Seregno è terribile perché quando ti mancano ancora 1200mt da fare vedi a 300mt l'arrivo, ma tu invece devi girare e ti manca ancora quel maledetto ultimo km di zig-zag all'interno dei sentieri della porada che sembrano allontanarti dall'arrivo, stringo i denti e reggo anche perché gli amici podisti (che brutta roba vederli quando non ce la fai più), ti incitano a non mollare, mancano 500mt dai, dai, (una vita quando non ce la fai più), e così fra il tragicomico e l'eroico ti trascini all'arrivo, ma stavolta lo stupore è più evidente perché pensavo proprio di non potercela fare a ripetere questo tempo anche se lontano dalle mie migliori prestazioni, ma è tutto quello che potevo dare ed esserci riuscito mi inorgoglisce.

Le stesse sensazioni che accompagneranno Igno e soprattutto Trablo che fa una prestazione di almeno 10 minuti meglio di quanto osasse sperare. Bravi Rimos! E adesso in bocca al Lupo ad Igno ed Ale per Domenica alla maratona di Milano. Forza Igno, Forza Ale!

Forza CorRimos

Frizz