



Portolagoscuro (FE) mezza maratona 35° memorial Cardinelli. DOMENICA 28 OTTOBRE 2012

LASCIO LA PAROLA AL DIRETTO INTERESSATO:.....

Ciao amici, bella giornata di sport oggi in terra ferrarese: a Portolagoscuro si è corsa la mezza maratona 35° memorial Cardinelli. Condizioni meteo invernali con freddo, forte vento e pioggia battente sin dalla partenza. La canotta sociale, immancabilmente frutto delle attenzioni di molti ("Tuglie nel salento?"), abbinata ad una direi provvidenziale mantellina, mi ha protetto per i 21,097 km di corsa lungo le stradine che costeggiano il fiume Pò. Gara condotta in maniera regolare a cavallo dei 4'/km e conclusa in 1h25'38" media 4'03"/km, nettamente il mio miglior tempo sulla distanza ad oggi migliorato di 5'!. A coronare la prestazione un 5° posto di categoria e la consegna di un bel cesto ricco di apprezzati prodotti locali. PB

Traccia garmin gps : <http://connect.garmin.com/activity/237768095>

Racconto completo : <http://andreacorre.blogspot.it/2012/10/mezza-bagnata-mezza-fortunata-pb-1h2536.html>

*Un saluto a tutti
Andrea*

RACCONTO:

Nello scrivere il titolo, ero indeciso se utilizzare il termine "bagnata" piuttosto che "improvvisata". Entrambi gli elementi sono stati importanti per realizzare un tempo che, dentro di me sapevo di valere, ma che per un motivo o per l'altro non veniva fuori.

Pecche nella preparazione (pochi chilometri, pochi o nessun medio e ripetute lunghe), e problemi di aspetto psicologico (discasi tenuta mentale) che spesso si ripercuotevano sul fisico con dolori inspiegabili a ritmi che in allenamento risultavano banalissimi. Aggiungiamoci temperature improponibili ed il quadro è completo: impossibilità di rendere!

Solo 3 giorni fa ho deciso di prender parte a questa mezza maratona, che si è corsa nella periferia ferrarese ai margini del fiume Pò.

Non ho cambiato nulla nella preparazione, sempre più orientata al mezzofondo veloce, ma l'idea di correre con un clima finalmente invernale mi allettava parecchio.

Nessuno scarico dunque, anzi Giovedì, dopo le ottime ripetute del giorno prima, ho perfino tirato fuori la bici da corsa per un collinare di 55km con 5 salite e 1000m di D+.

La giornata come da previsione è invernale. La temperatura si aggira sui 12° con forti raffiche di vento che acquiscono la sensazione di freddo, poco prima della partenza inizia anche a piovere.

Io adoro questo clima, peccato solo per la bora che nei lunghi tratti corsi controvento, è davvero una bella bestia da combattere.

Non avverto in maniera particolare la tensione (aspetto fondamentale vista la mia "fragilità" in questa gara), la tattica sarà quella di partire a 4' e finire a 4'. Se qualcosa va storto anche oggi.. pazienza, quantomeno ci avrò provato.

Sin dalla partenza le indicazioni sono positive, battiti bassi e impressione di andar "piano" anche sotto il ritmo prefissato. Mi vengono in mente le parole del negoziante (che tra l'altro è un valente atleta) da cui acquistai le prime scarpe da running. Io entusiasta " Vorrei della A2 per correre a 4'/km " e lui (smontandomi) "Non ti servono delle A2 per correre così piano". Rimasi di stucco, poche ore prima avevo corso 3km in 12 minuti e mi pareva di volare!.

Mi guardo attorno cercando di individuare il gruppetto giusto per fare qualche chilometro coperto, lo individuo e mi alterno con un paio in testa a tagliare il vento. Passano i primi chilometri e tutto procede senza grossi intoppi. Avverto qualche dolore addominale (PANICO!) ma cerco di non farci caso, i battiti sono sempre bassi, la fatica da medio, non di più. Transitiamo ai 10 km in 40'07".

Al 13° km dopo due chilometri tutti controvento svoltiamo in direzione opposta e con la bora alle spalle si viaggia che è una bellezza. In questa fase appena aumento leggermente corro con facilità sotto i 3'50"/km e se non fosse per l'assoluto desiderio di terminare in sicurezza la gara proverei la progressione..

Saggiamente tiro il freno a mano

15° km 1h00"19", tutto procede senza "incidenti di percorso". Non soffro mentalmente (il fatto che non pensi nemmeno quanto manchi alla fine è esplicativo), sto ancora bene organicamente (ancora qualche battito sotto la soglia), e le gambe bagnate dalla pioggia sono fresche.

Il gruppetto, scrematosi progressivamente, ormai non esiste più e corro da solo. Fino a questa fase l'incedere a 4'/km è stato fin troppo facile, ho corso un medio non di più, sono ancora perfettamente in grado di parlottare ed in totale controllo respiratorio.

Da qui a poco la situazione cambierà. Al 17° si sale sopra l'argine del fiume Pò e questi pochi metri di dislivello concentrati in non più di 100 di percorrenza, sono una mazzata improvvisa per le mie gambe. Il ritmo è solo poco più lento di prima ma la fatica metro dopo metro aumenta inesorabile, non tanto a livello cardiocircolatorio (ok ora sono in soglia ma non tanto oltre) ma essenzialmente a livello muscolare, la rmpa mi ha imballato!. In questa fase piove anche forte.

Fortuna che al 20° km si riscende dall'argine e ritrovo un'attimino di fluidità nell'azione. Ormai è fatta! Il tempo per una leggera progressione finale (che se il garmin non mi dicesse di aver corso a 3'20" non ci crederai mai..) e stop in 1h25'38".

Termino 34° e 5° di categoria e ritiro un bel premio con svariati prodotti alimentari locali che ho già provveduto a degustare!

Il vecchio primato di Verona oltre l'ora e trenta è finalmente solo un ricordo. Quanto durerà il nuovo? La certezza è quella di aver corso con il freno a mano tirato (anche i dati cardio parlano chiaro) e di essere arrivato alla gara volutamente carico e senza preparazione specifica.

Nessun cambiamento di rotta comunque per il futuro, continuerò a curare la velocità su distanze molto più brevi. Poi se verranno tempi migliori in mezza, grazie a questo elevato "surplus di velocità" che mi permette di percepire come molto lenti ritmi da 4'/km, tanto meglio! Arriverà il tempo di preparare al meglio i 21km e perchè no... una maratona! Nello scrivere il titolo, ero indeciso se utilizzare il termine "bagnata" piuttosto che "improvvisata".

Entrambi gli elementi sono stati importanti per realizzare un tempo che, dentro di me sapevo di valere, ma che per un motivo o per l'altro non veniva fuori.

Pecche nella preparazione (pochi chilometri, pochi o nessun medio e ripetute lunghe), e problemi di aspetto psicologico (discasi tenuta mentale) che spesso si ripercuotevano sul fisico con dolori inspiegabili a ritmi che in allenamento risultavano banalissimi. Aggiungiamoci temperature improponibili ed il quadro è completo: impossibilità di rendere!

Solo 3 giorni fa ho deciso di prender parte a questa mezza maratona, che si è corsa nella periferia ferrarese ai margini del fiume Pò.

Non ho cambiato nulla nella preparazione, sempre più orientata al mezzofondo veloce, ma l'idea di correre con un clima finalmente invernale mi allettava parecchio.

Nessuno scarico dunque, anzi Giovedì, dopo le ottime ripetute del giorno prima, ho perfino tirato fuori la bici da corsa per un collinare di 55km con 5 salite e 1000m di D+.

La giornata come da previsione è invernale. La temperatura si aggira sui 12° con forti raffiche di vento che acquiscono la sensazione di freddo, poco prima della partenza inizia anche a piovere.

Io adoro questo clima, peccato solo per la bora che nei lunghi tratti corsi controvento, è davvero una bella bestia da combattere.

Non avverto in maniera particolare la tensione (aspetto fondamentale vista la mia "fragilità" in questa gara), la tattica sarà quella di partire a 4' e finire a 4'. Se qualcosa va storto anche oggi.. pazienza, quantomeno ci avrò provato.

Sin dalla partenza le indicazioni sono positive, battiti bassi e impressione di andar "piano" anche sotto il ritmo prefissato. Mi vengono in mente le parole del negoziante (che tra l'altro è un valente atleta) da cui acquistai le prime scarpe da running. Io entusiasta " Vorrei della A2 per correre a 4'/km " e lui (smontandomi) "Non ti servono delle A2 per correre così piano". Rimasi di stucco, poche ore prima avevo corso 3km in 12 minuti e mi pareva di volare!.

Mi guardo attorno cercando di individuare il gruppetto giusto per fare qualche chilometro coperto, lo individuo e mi alterno con un paio in testa a tagliare il vento. Passano i primi chilometri e tutto procede senza grossi intoppi. Avverto qualche dolore addominale (PANICO!) ma cerco di non farci caso, i battiti sono sempre bassi, la fatica da medio, non di più. Transitiamo ai 10 km in 40'07".

Al 13° km dopo due chilometri tutti controvento svoltiamo in direzione opposta e con la bora alle spalle si viaggia che è una bellezza. In questa fase appena aumento leggermente corro con facilità sotto i 3'50"/km e se non fosse per l'assoluto desiderio di terminare in sicurezza la gara proverei la progressione..

Saggiamente tiro il freno a mano

15° km 1h00"19", tutto procede senza "incidenti di percorso". Non soffro mentalmente (il fatto che non pensi nemmeno quanto manchi alla fine è esplicativo), sto ancora bene organicamente (ancora qualche battito sotto la soglia), e le gambe bagnate dalla pioggia sono fresche.

Il gruppetto, scrematosi progressivamente, ormai non esiste più e corro da solo. Fino a questa fase l'incedere a 4'/km è stato fin troppo facile, ho corso un medio non di più, sono ancora perfettamente in grado di parlottare ed in totale controllo respiratorio.

Da qui a poco la situazione cambierà. Al 17° si sale sopra l'argine del fiume Pò e questi pochi metri di dislivello concentrati in non più di 100 di percorrenza, sono una mazzata improvvisa per le mie gambe. Il ritmo è solo poco più lento di prima ma la fatica metro dopo metro aumenta inesorabile, non tanto a livello

cardiocircatorio (ok ora sono in soglia ma non tanto oltre) ma essenzialmente a livello muscolare, la rmpa mi ha imballato!. In questa fase piove anche forte.

Fortuna che al 20° km si riscende dall'argine e ritrovo un'attimino di fluidità nell'azione. Ormai è fatta! Il tempo per una leggera progressione finale (che se il garmin non mi dicesse di aver corso a 3'20" non ci crederei mai..) e stop in 1h25'38".

Termino 34° e 5° di categoria e ritiro un bel premio con svariati prodotti alimentari locali che ho già provveduto a degustare!

Il vecchio primato di Verona oltre l'ora e trenta è finalmente solo un ricordo. Quanto durerà il nuovo? La certezza è quella di aver corso con il freno a mano tirato (anche i dati cardio parlano chiaro) e di essere arrivato alla gara volutamente carico e senza preparazione specifica.

Nessun cambiamento di rotta comunque per il futuro, continuerò a curare la velocità su distanze molto più brevi. Poi se verranno tempi migliori in mezza, grazie a questo elevato "surplus di velocità" che mi permette di percepire come molto lenti ritmi da 4'/km, tanto meglio! Arriverà il tempo di preparare al meglio i 21km e perchè no... una maratona!

ANDREA

PRIMI 10 IN CLASSIFICA E LA POSIZIONE DI ANDREA.

1	01:15:25,620	2	FELLONI	ALBERTO	M	Categoria C	CUS FERRARA	FE	UISP
2	01:16:25,260	58	GIUSI	FILIPPO	M	Categoria C	BASSO VERONESE	VR	FIDAL
3	01:16:36,890	35	BROZ	VERNER	M	Categoria D	FIDAL	MN	FIDAL
4	01:17:18,440	119	CENTOFANTE	GIORGIO	M	Categoria F	G.S. ALPINI	VI	FIDAL
5	01:17:21,640	116	NADALI	MICHELE	M	Categoria C	SELVA BOVOLONE	VR	FIDAL
6	01:18:32,070	199	MENGHELLO	ALESSIO	M	Categoria C	BIASIN ILLASI	VR	0
7	01:18:40,080	106	MARGUTTI	DAMIANO	M	Categoria A	INVICTA	FE	UISP
8	01:19:16,410	57	TOGNOTTO	DANTE	M	Categoria A	SALCUS	FE	UISP
9	01:19:27,530	115	GAROFALO	SIMONETTA	M	Categoria D	SELVA BOVOLONE	VR	FIDAL
10	01:19:36,340	231	TROVO	PAOLO	M	Categoria D	SALCUS	RO	UISP
34	01:25:38,030	185	MANZO	ANDREA	M	Categoria A	TUGLIE PODISTICA	LE	FIDAL

Noi della podistica Tuglie ci complimentiamo con Andrea per il bel risultato raggiunto e lo ringraziamo, nella certezza che continuerà a raccontarci ancora tante altre avventure entusiasmanti come questa. Complimenti e FORZA PODISTICA TUGLIE (anche per le strade del nord)!!!

Claudio

Tuglie 28 ottobre 2012