



MEZZA MARATONA DI VERONA

domenica 19 febbraio 2012

1h30'36'' è il tempo di Andrea alla mezza maratona di Verona che ci racconta così la sua avventura, bravo e complimenti a nome di tutta la squadra!!

GiuliettaeRomeo Halfmarathon: 1h30'36''

Ho aspettato qualche ora prima di scrivere due righe perchè l'incazzatura e la delusione odierna è tanta, molto di più rispetto a Ferrara, dove il crollo era preventivabile. Lo scarico degli ultimi giorni mi ha regalato una giornata di forma eccezionale: gambe leggere e toniche, motore brillante. Un particolare però mi da fastidio sin dal riscaldamento: una lieve puntura al fegato. Ho paura di aver fatto un colazione troppo ricca di zuccheri e fibre (4 fette di pane integrale con marmellata, 2 gallette di riso anch'esso integrale, uno yogurt magro con abbondanti cereali, e un caffè). Fattostà che 2 ore dopo a quanto pare la digestione non è completa e qualcosa non va.

La mia sarà così una gara in gestione, cercando di andare il "più piano possibile" per raggiungere l'obiettivo prefissato (1h27'59"). Il risultato è sorprendente, correre tra 4'05" e 4'10" mi risulta facilissimo, con frequenze cardiache che per 15km non vanno mai sopra il limite la soglia aerobica. Mi sembra di fare una "corsetta" a ritmi che prima dello scarico, fino a qualche giorno fa, comunque sia mi impegnavano (parziale 6°-11° 4'04"/km). La mia speranza è di non avere delle crisi al fegato perchè per il resto la giornata è davvero delle migliori...Ma.. La prima fitta leggera arriva al 5°km e la seconda al 12°km (entrambe le risolvo in 3-400 metri), la terza più intensa e lunga al 17°km, l'ultima devastante al 19°. Corro piegato in 2 a 5'/km, soffrendo maledettamente per un paio di km. Mi riprendono i pacer dell'ora e trenta, ma non posso seguirli (nonostante il cuore mi dice che siamo a oltre 25bpm dalla frequenza massima e le gambe stiano facendo una "passeggiata"): quella che provo è una sensazione di impotenza. All'ingresso nell'arena, il dolore si affievolisce un pò e quando vengo superato da un corridore in maschera non ci vedo più. Sulla rampa in uscita metto il "nos" e proseguo fino al traguardo con una volata in cui riverso tutta la stizza e la cattiveria (agonistica si intende) che ho in corpo. Anche quest'ultimo tratto mi conferma che oggi era giornata sì (ultimi 200 metri percorsi "volando" a 2'30"/km).

E' evidente che c'è qualcosa da rivedere nell'alimentazione (troppe fibre?), anche se oggi il problema è sicuramente relativo alla colazione pregara.

Se da un lato sono deluso, dall'altro son sorpreso perchè con una gara controllata avrei chiuso in 1h27" assolutamente senza spingere, mentre la mia stima su un tempo fattibile esprimendomi senza condizionamenti è di almeno un paio di minuti inferiore.

Chi mi conosce, guardando le frequenze cardiache di oggi, capirà che ho fatto solo una bella lunga "passeggiata".

Andrea Manzo

Tuglie 19 FEBBRAIO 2012