



Visto che i risultati del 3000m in pista ancora non arrivano : http://www.trofeo.corriciconoi.altervista.org/11--meeting_citta_di_mogliano.html , ecco un riepilogo delle ultime gare effettuate, prima che svaniscano i ricordi!

25 Aprile : Due Rocche Di Cornuda

Il 25 Aprile mi sono cimentato nella mia vera prima esperienza di corsa Trail, una mezza maratona completamente campestre con dislivelli da corsa in montagna (ben 800 metri). Percorso davvero impegnativo e competizione affrontata con uno spirito diverso dal solito meno competitivo e più "turistico, conoscitivo. Davvero una bella giornata!

Classifiche : http://www.duerocche.com/files/Classifica_2013_Assoluta.pdf

9 Maggio : 3000m in pista Mogliano Veneto

Da amante delle sfide prima o poi mi sarei ritrovato ad "ansimare" tra le corsie di una pista d'atletica e così devo dire un pò a sorpresa il battesimo è arrivato a Mogliano Veneto lo scorso 9 Maggio.

Va in scena l'11° Meeting città di Mogliano, manifestazione con un programma che va dalla velocità al mezzofondo. I 3000m concludono la giornata alle 21, e sono validi come prova del campionato provinciale allievi.

Il livello della batteria, che vedrà al via oltre 40 concorrenti è molto alto, ma non lo capisco osservando la fisicità di uomini "costruiti per correre", ma dalla loro tecnica ed eleganza. Ogni allungo è perfetto nello stile e sorprendente per velocità.

Allo sparo mi piazzo abbastanza defilato, per non creare fastidio a chi farà la gara, cercherò di gestire le forze in maniera equilibrata. Boom si parte! Ai 200metri transitiamo sotto lo start con il timer che scorre, siamo a 38", lì davanti sono già lanciati a ritmi improponibili, dietro di me c'è ancora qualcuno, forse.

Assesto il ritmo attorno ai 3'20", e nei primi minuti di gara riesco a gestirmi bene, transitando al primo chilometro in 3'17". In questa fase sorpasso diversi che erano partiti troppo forte per le loro possibilità allargando purtroppo spesso in seconda corsa. Tutte le distanze in pista sono ovviamente esatte, ammesso però "che si corra alla corda". Poco male.

Ai 1500m inizio ad andare in difficoltà, il ritmo è elevato, arriva il fiatone e stranamente mi ritrovo a correre completamente solo, alcuni troppo avanti, altri dietro. Per fatica ed inesperienza ad un certo punto perdo persino il conto dei giri. Il ritmo cala leggermente e quando recupero la ragione sono ai 2000metri in 6'40". Penso di poter fare un bel tempo forse sotto i 10', ma sono ormai in sofferenza totale e purtroppo sempre da solo senza lepri da sfruttare. Quando transito ai 2200m mancano ancora 2 giri, e psicologicamente è il momento più difficile, difatti in penultimo giro è il più lento di tutti e pregiudicherò l'under 10'. Poco prima dei 2500m sento dietro di me un passo avvinarsi rapidissimo, è quello del vincitore che chiuderà in 8'31"! Uno spettacolo vederlo correre.

Quando transito ai 2600m ormai è fatta, sto soffrendo come un cane ma in questi momenti vien fuori il carattere. Non ne ho più? Accellero per porre fine al più presto alle sofferenze! Ai 2800m riprendo un atleta davanti, un altro allo stesso tempo mi si accoda dietro. Sarà sprint, in un orgia di acido lattico.. Ci lanciamo negli ultimi 50 metri a 2'20"/km uno lo distanzio subito, l'altro invece è un osso duro procediamo praticamente appaiati fino a 10 metri dalla fine poi mollo, sono finito! Stoppo in crono in 10'03" e mi allontano per recuperare un fuorisoglia da paura con un pizzico di insoddisfazione per quei 3" di troppo.

Pensandoci bene poi mi convinco di aver fatto una buona prova viste tutte le premesse ed una preparazione tutt'altro che specifica. Che gara il 3000m in pista ragazzi! Fiumi di adrenalina mi scorreranno in corpo per ore (chiuderò occhio bel oltre le 3 della notte!)

Andrea Manzo

Tuglie 12 maggio 2013