



## 30- MAGGIO 2013 FERRARA "6° Spring Run"

Ho partecipato ieri alla 6° Spring Run, gara aperta a tutti, ma nello specifico valida come campionato aeronautica militare. La presenza di militari infatti è molto nutrita. Ovviamente io corro con la divisa sociale e come al solito più di qualcuno riconosce Tuglie e mi intrattiene in partenza con due chiacchiere riguardo le proprie vacanze.

Si corre all'interno della base militare di Ferrara lungo un tracciato piatto e veloce che sconfinava sulla pista di decollo e prevede 2 giri da 3,5km. Il clima è tutt'altro che primaverile, ma per me va benissimo così. Se la pioggia non è pesante con 14° 15° si corre da dio.

Alla partenza siamo in 300 atleti, e due alieni (Denis Cursi e Daniele Caimmi) :-P. Grandi!

Sin dalle prime battute avverto sensazioni positive, ma a differenza di Sacile non esagero e mi mantengo sornione attorno ai 3'25". I primi sono già scappati via, gli altri però sono in vista, anzi praticamente mi ritrovo nel primo gruppetto di "umani". Quando corriamo in pista si riescono a vedere tutti i partecipanti, un serpentine lunghissimo la cui visione mi stimola.

I chilometri proseguono e controllo la fatica (3'31"-3'31"), il ritmo mi sembra gestibile e trattandosi di un campionato militare immagino già di essere in zona premio non scorgendo altri colleghi della mia età (escludendo il primo che è troppo avanti). Mi guardo dietro e non c'è quasi nessuno, ma i calcoli non fanno per me così in vista del primo passaggio incremento un pò (3'26"). Al termine del 4° la situazione è ben delineata, siamo in 3 nel gruppetto, poco avanti la prima fortissima donna, dietro un buco di almeno 150 metri. Transito ai 5km poco oltre i 17'30", ora la fatica si fa sentire ma la voglia di far bene è tanta, così dopo un chilometro di relativo rallentamento (3'35"), alla vista dell'ultimo chilometro incremento l'andatura. Accendo la miccia nel gruppetto e tutti e 4 proviamo a dare il massimo. Il primo si stacca, un altro rilancia e sembra imprendibile, un terzo mi si accoda. Ai 400 finali si stacca anch'esso, ai 200 finali non c'è la faccio davvero più ma le due ali di folla con sulle spalle "gradi pesanti" mi danno quella motivazione in più per superare anche l'ultimo avversario. (La foto si riferisce ai 200 metri finali, lo supererò).

24'24" il crono finale con l'ultimo km in 3'16" ( <http://connect.garmin.com/activity/320448309>)

Concludo 11/243 ( Classifiche : [http://www.sdami.it/events/event/results\\_25399.do](http://www.sdami.it/events/event/results_25399.do) ), e secondo della categoria A tra i militari. Se la gara a Prata di Pordenone era stata la più bella fin'ora e livello di sensazioni, quella di oggi la supera decisamente, ed anche il crono indica che il muro dei 36' sui 10km è pronto a cadere, così come quello dell'ora e 20 in mezza maratona.

Nel finale piacevole siparietto con premiazioni e buffet. Alla prossima! **ANDREA MANZO**

1	<a href="#">196CAIMMI Daniele</a>	<a href="#">Atletica Potenza Picena</a>	AMASS 1	0:21:30	
2	<a href="#">1MAGAGNOLI Rudy</a>	<a href="#">Grottini Team</a>	AMB 1	0:21:35	+0:00
3	<a href="#">246TOCCHIO Massimo</a>	<a href="#">Salcus</a>	AMA 1	0:22:23	+0:00
4	<a href="#">200BARALDI Riccardo</a>	<a href="#">Comando Aeroporto Vigna Di Valle</a>	MMASS 1	0:22:45	+0:01
5	<a href="#">140TURCO Edi</a>	<a href="#">6° Stormo Ghedi</a>	MMB 1	0:23:43	+0:02
6	<a href="#">280SARNO Aniello</a>	<a href="#">Corri Ferrara</a>	AMC 1	0:23:59	+0:02
7	<a href="#">197VITALI Paolo</a>	<a href="#">Salcus</a>	AMB 2	0:24:00	+0:02
8	<a href="#">17CHIANESE Italo</a>	<a href="#">Comando Aeronautica Militare Roma</a>	MMA 1	0:24:10	+0:02
9	<a href="#">194MORLINI Isabella</a>	<a href="#">Atletica Scandiano RE 187</a>	AFASS 1	0:24:18	+0:02
10	<a href="#">219DE PASQUALE Andrea</a>	<a href="#">6° Stormo Ghedi</a>	MMB 2	0:24:20	+0:02
<b>11</b>	<b><a href="#">295MANZO Andrea</a></b>	<b><a href="#">51° Stormo Istrana (POD. TUGLIE)</a></b>	<b>MMA 2</b>	<b>0:24:24</b>	<b>+0:02:</b>