



PALMANOVA (UD) 17 NOVEMBRE 2013 MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE

Mentre la Squadra era impegnata a Taurisano (LE), a PALMANOVA (UD) il nostro ANDREA MANZO sulla mezza maratona ci riprovava e per poco non ci riusciva ad abbattere il muro dell' ora e venti minuti. Comunque l'obbiettivo è ormai alla sua portata ed è solo questione di tempo. Di seguito il suo

Commento di Andrea:

Domenica scorsa, ad una settimana dalla buona prova alla maratonina di Paese (1h20'55") ho corso un'altra mezza maratona a Palmanova (Ud).

La manifestazione è ormai diventata tra le più importanti in Italia, con oltre 3000 iscritti provenienti non solo dalla nostra nazione, ma anche dalle vicine Slovenia, Croazia e Austria tanto da farla sembrare un "campionato europeo".

Ho dato il massimo migliorando di 35" il personale stabilito ad Udine lo scorso Settembre, ma non è bastato per scendere sotto l'ora e venti e raggiungere l'obbiettivo che mi ero prefissato.

1h20'05" questo il crono finale, per una gara corsa a lungo al ritmo di 3'45"/km, fino a che attorno al 18° km ho dovuto rallentare l'andatura in preda ai crampi. Sono molto contento dei miglioramenti realizzati nell'ultimo anno, ma correre più chilometri in allenamento rispetto agli attuali 60/70 a settimana (sebbene molti dei quali di qualità) mi farebbe sicuramente bene.

Classifiche (120/3046) : http://www.tds-live.com/ns/index.jsp?login=&password=&is_domenica=-1&nextRaceId=&dppib=&dpcat=&dpssex=&serviziol=null&id=5262&pageType=1&servizio=000&locale=1040

Un caro saluto, Andrea.

120	118	27	1556	MANZO ANDREA	A.S PODISTICA TUGLIE		BM	01:20:08	01:20:05
-----	-----	----	------	--------------	----------------------	---	----	----------	----------

Tuglie 17 novembre 2013