



CASTEL MAGGIORE – (BO) MEZZA MARATONA

20 DICEMBRE 2015

COMMENTO DAL DIRETTO INTERESSATO ANDREA MANZO:

Dopo un 2014 in chiaroscuro avevo un pò perso le speranze di poter migliorare i risultati ottenuti nel 2013. L'orologio biologico diceva che ero ancora in tempo alla soglia dei 28 anni, ma correre una mezza maratona ad i ritmi di quell'autunno di due anni fa mi sembrava sempre più difficile. Errori di programmazione, un lavoro troppo stressante fatto di notti e poco sonno, e in conclusione volumi di allenamento non sufficienti.

Nell'ultimo anno nonostante un periodo ancora più stressante tra corsi, trasferimenti e migliaia di chilometri da nord a sud d'Italia, ho raggiunto invece la piena maturità nella gestione degli allenamenti e tra tante difficoltà ho iniziato a programmare.

Programmare è alla base di questo sport e l'attacco al pb l'avevo messo in calendario subito dopo la bella prova nella mezza collinare di Vidor. L'imperativo era tenere duro un'altra settimana partendo dalla "stanchezza" del lunedì post gara per poi scaricare nei successivi 7 giorni.

Obiettivo dichiarato il pb alla "Corrida del Progresso" una mezza maratona omologata fidal piattissima.

Ecco allora il percorso di avvicinamento:

6/12 : Mezza di Vidor

7/12 : Riposo

8/12 : Fondo lento (13km a 4'52")

9/12 : Fondo lento + 3km variazioni facili (11km 4'24")

10/12 : Pista 20' Risc + 2*(1200, rec 200, 800) rec 400 : 4'19"(3'36"/km)-56"-2'44"(3'25"/km)-1'56"-4'17"(3'34"/km)-56"-2'44"(3'25"/km), Tot 4,8km 17'52" (3'43"/km)

11/12 : Fondo lento rigenerante (8km 4'55")

12/12 : Fondo medio Collinare con variazioni (13km 4'48" 450D+)

13/12 : Fondo lungo (21km 4'37") ultimo in decisa progressione 3'19"

Totale settimana 80,2 km (record)

14/12 : Riposo

15/12 : Fondo lento +1km variazioni facili (13,5km 4'36")

16/12 : Pista 20' Risc + 2*(1000 Rec 200cl, 400) Rec 400cl : 3'33"-55"-1'17"-1'55"-3'36"-54"-1'17" (Tot 3,6km @ 3'44")

17/12 : Riposo

18/12 : Rifinitura, Corsa lenta + 500m + 1000m facile (9,5km a 4'32", 1000 3'30")

19/12 : Riposo

20/12

:

Gara

Totale compresa la gara 55km

Una settimana di supercarico con ben 80km (un record) in cui ho inserito ancora una volta un allenamento muscolare sui colli euganei un lungo lento (finito a 3'19" con belle sensazioni) ed un lavoro veloce in pista non voluminoso ed una settimana di scarico in cui hanno guadagnato spazio il riposo e gli allenamenti brillanti. In settimana negli allenamenti serali al buio dopo il lavoro sempre tanta stanchezza, nel fine settimana invece belle sensazioni con dati cardio molto incoraggianti (battiti molto bassi).

Eccomi così a domenica, il grande giorno. Parto da Monselice avvolta nella nebbia per raggiungere la periferia est di Bologna dove sorge CastelMaggiore. Il grigiore lascia ben presto spazio ad un sole che da timido diverrà radioso e caldo nel corso della giornata.

Da buon amante del gelo avrei preferito 2-3 gradi con cielo coperto ai 7-8 soleggiati ma oggi non c'è spazio per alcun pensiero negativo. Fattostà che 1' prima dello start decido di correre in canotta per non avere nessun problema di sorta.

Sin dai primi passi prendo fiducia, lo scarico mi ha regalato gambe leggere e buona fluidità d'azione tanto che devo tenere il freno a mano tirato per non esagerare nei primi chilometri. Davanti si forma un gruppetto che viaggia a ritmi improponibili (3'20/3'25") dietro progressivamente se ne va creando un altro abbastanza numeroso. Oggi il livello dei partecipanti è piuttosto elevato e non dovrei aver problemi a correre in compagnia.. Almeno è quello che penso quando mi inserisco in questa seconda frangia di atleti.

Il percorso è velocissimo, piatto e con poche curve l'unica noia arriva da qualche auto il cui gas di scarico in questi tempi di alta pressione perenne fa fatica a dissolversi. Impreco un pò ma poi torno concentrato e controllando i parziali sono un pò preoccupato dal ritmo. Quando splittiamo 3'44" per transitare al 5km in 18'40" (medesima la media complessiva fin lì) decido di lasciarmi defilare un pò. Dopotutto 3'44" significherebbe 1h18'30" come proiezione finale e forse è un pò troppo azzardato come ritmo.



Nonostante sto bene prendo la decisione di recuperare un pò con 3km consecutivi sul piede dei 3'50". La mossa sembra giusta ma tatticamente si rivelerà disastrosa, difatti davanti si allontanano di un centinaio di metri mentre da dietro nessuno sembra risalire in maniera convinta. Mi ritrovo così totalmente da solo, gli unici punti di riferimento sono i corridori della non competitiva che raggio e supero a velocità doppia.

Transito intanto al 10km in 37'42", in perfetta linea con quanto mi ero prefissato di fare. Le sensazioni sono buone (ripenso a quando i 10km li chiudevo in 40' con la lingua a terra!) ma tatticamente nulla di nuovo, corro da solo e senza possibilità di agganciare nessuno.

Dal 10 al 13 km piazza 4 ottimi parziali tra 3'45 e 3'46 sperando di ricucire il gap ma a parte qualcuno che inizia a sfilarsi non ci sono novità significative.

E' una corsa solo tra me e me, l'esito positivo dipenderà soltanto dalle mie capacità di gestire il ritmo e la fatica che chilometro dopo chilometro si fa crescente.



Il momento più difficile della gara arriva al 14km quando per circa 2km corriamo contro un fastidioso vento contrario che a tratti è davvero sostenuto. Il sole è sempre più prepotente ma sto bene e non ho caldo anche per via della ventilazione. In questa fase rallento l'andatura segnando i parziali più lenti di tutta la prova (3'53"-3'53"). Nonostante questo riprendo un ragazzo che mi sembra in difficoltà. Provo a sfruttarne la scia per qualche centinaio di metri ma va troppo piano, così lo supero e piano piano sento il suo respiro allontanarsi alle spalle. Transito ai 16km in poco più di 1ora e appena termina il tratto con vento contrario provo ancora a rilanciare sperando di trovare conforto in un parziale più veloce. Lo split di 3'45" al 17esimo chilometro mi dà per la prima volta la consapevolezza che ci siamo.. Nonostante ho corso sempre da solo sto ancora bene e i chilometri restanti non mi fanno paura. Nella mente mi passano tanti pensieri, ricordi di allenamenti faticosi, delusioni, vittorie.. cresce la convinzione che è giunto il momento di saldare il conto con qualche disavventura di troppo. 18,19,20 km sono così chilometri di avvicinamento alla meta tanto inseguita, in cui corro solo relativamente impegnato in verità più preoccupato a gestire la situazione che a raschiare il fondo del barile per guadagnare altri secondi. Il risultato è troppo importante per me e non voglio metterlo a rischio in nessun modo. Solo nel chilometro finale raggio qualcuno ormai allo stremo e alla vista del traguardo accelero con gioia cattiveria ed un pizzico di paura (il rettilineo sembra lunghissimo!)..

Con un parziale finale di 3'40" non ci saranno problemi per mettere in cassaforte il risultato. Scorre 1h19'38" mentre sorridente come non mai taglio il traguardo.

Chiudo in **29esima posizione** (tanto di cappello a chi corre davvero forte) ed al 6 posto di categoria. Trascorrerò una domenica di felicità passeggiando tra le strade di Bologna con Chiara.. mi godo il risultato e accarezzo nuovi sogni ed altre mete ancor più lontane.. La voglia di migliorarsi ancora c'è tutta ed oggi ho trovato nuove consapevolezze. Alla prossima!



20 Dicembre 2015

36^a CORRIDA del PROGRESSO

Castel Maggiore



FINISHER

ANDREA MANZO

A.S. PODISTICA TUGLIE

Numero di gara	155
Tempo ufficiale	1:19:38
Posizione assoluta	29
Posizione di categoria JSM	6

15^a MEZZA
MARATONA DEL PROGRESSO

Dettagli Risultato

Pettorale: 155

Nome: ANDREA

Cognome: MANZO

Team: A.S. PODISTICA TUGLIE

Anno: 1987

Nazionalità: ITA

Posizione: 29

Posizione Categoria: 6

Categoria: JSM

Tempo: 1:19:38.65

Tempo Reale: 1:19:38.65

Tuglie 31 dicembre 2015