

## Reggio Emilia: maratona con personal best

Scritto da Alessandro Rossini - GAP Saronno

Mercoledì 14 Dicembre 2011 21:56 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 14 Dicembre 2011 23:19

---



La maratona è un lungo viaggio, è amore e odio, è nascere, vivere, morire e poi... risorgere. Forse quest'ultima metafora non calza proprio a pennello visto l'attuale clima natalizio anziché pasquale, ma ci siamo capiti, vero? A Reggio Emilia domenica 11 Dicembre era una giornata perfetta per correre, temperatura alla partenza intorno ai 6° e clima abbastanza secco, toccava a noi fare la nostra "porca parte". Sono giunto a Reggio il sabato in compagnia di RobertOne e Fabrizio che aveva gentilmente offerto il camper; se inizialmente questa opportunità mi aveva entusiasmato, poi sinceramente avevo riflettuto sul fatto che per me sarebbe stata la prima volta (soprattutto per i fattori letto e bagno) e si sa che noi maratoneti siamo "piuttosto" abitudinari; poi, però, mi ero convinto che questa era la soluzione migliore e il buon risultato globale non fa altro che avallare la bontà della scelta. Dopo un tranquillo viaggio di andata ci incasinavamo un po' in città prima di trovare un parcheggio vicino al centro e da lì non ci saremmo più mossi. Capatina all'expo per il ritiro pettorale e ci scappavano anche assaggi gustosi di parmigiano ed erbazzone. E poi via sulla nostra casina a quattro ruote per una cena a base di pasta integrale al sugo e secondo con arrosto ed insalata, dulcis in "findus" la crostata di Barbara, moglie di Fabrizio: da leccarsi le dita! Sul finire c'era un fuori programma che animava un po' la serata, ovvero il riscaldamento andava in blocco. Dopo poco l'inconveniente veniva risolto da Fabrizio e quindi potevamo addormentarci tranquillamente. La notte andava via abbastanza liscia, mi svegliavo qualche volta, ma sarebbe stato così anche a casa. La mattina colazione un paio d'ore prima e poi i vari riti preparatori tra i quali spiccava quello del bagno; io facevo una tripletta, Fabri mi pareggiava in zona Cesarini, mentre RobertOne restava fermo a quota uno, ma il dibattito era aperto in quanto la durata della sua unica seduta sPiritica

## Reggio Emilia: maratona con personal best

Scritto da Alessandro Rossini - GAP Saronno

Mercoledì 14 Dicembre 2011 21:56 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 14 Dicembre 2011 23:19

---

era abbondantemente oltre la somma delle nostre tre! Alleggeriti, potevamo incamminarci verso la partenza dove lo start veniva dato puntualmente; avevo già corso qui nel 2009 e sapevo che una prima parte più accorta mi avrebbe premiato con una seconda più veloce e così è stato. Nonostante la mia andatura fosse più veloce nella seconda parte, vedevo che non riuscivo a colmare il gap che mi separava dal personal best e allora, dal 35° km, ci davo dentro di maledetto e infatti venivo premiato all'arrivo. 3h09'23". Ottime prestazioni e pb anche per RobertOne, Marco e Franco, Fabri finiva bene ad un soffio dal suo miglior tempo, mentre, purtroppo, Mauro restava a casa trattenuto da impegni di lavoro. Come sempre l'organizzazione si dimostrava all'altezza, non è mai facile né tantomeno scontato, bravi! Desidero ringraziare il mio allenatore Davide Daccò e il mio fisioterapista Fabio Cattaneo, in questi tre mesi sempre disponibili a rispondere ai miei dubbi e a rimettermi in bolla. Ringrazio anche mia moglie Annamaria e la piccola Sara alle quali ho sottratto del tempo, a dir la verità il meno possibile, visto che a volte mi sono ridotto a correre anche alle 11 di sera! Erano sette anni che avevo questo sassolino nella scarpa e finalmente son riuscito a toglierlo, una bella soddisfazione; e ora? Beh, come dice Aldo Rock, ogni soffitto raggiunto non è che un altro pavimento! A presto, on the road again!

Rossini Alessandro 3:09:40 (Real Time 3:09:23)

Basilico Fabrizio 3:22:20 (3:21:19)

Medugno Roberto 3:26:34 (3:25:30)

Sciarappa Franco 3:29:57 (3:29:19)

Magnoni Marco 3:52:57 (3:51:26)