

Sesto San Giovanni (MI) – 8^ Alpin Cup

Scritto da Fabrizio Pogliana

Martedì 20 Novembre 2012 23:20 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:02



A una settimana dalla maratonina di Busto, dove ho ottenuto il mio miglior tempo sulla mezza, mi ritrovo alla partenza dell'Alpin cup, altra mezza maratona, di Sesto San Giovanni. Appena arriviamo andiamo subito a ritirare i pettorali e quindi ci prepariamo per la corsa. Negli spogliatoi l'argomento principale è: quale abbigliamento indossare per correre? Alcuni decidono di indossare la maglia invernale e pantaloni lunghi, altri di correre in pantaloncini e maglietta, io preferisco una via di mezzo, correrò con i pantaloni al ginocchio e una maglia tecnica e sopra la canotta. Consegniamo le borse e in pochi minuti siamo fuori dalla palestra. Ci dirigiamo verso la partenza situata a poche centinaia di metri dal punto di ritrovo dove lo speaker ci informa che la partenza della gara competitiva sarà alle 9.30 e i partecipanti sono 500. Dopo quindici minuti partiranno gli atleti che faranno la 21 Km non competitiva e la 10,5 Km anch'essa non competitiva. Il percorso, prevalentemente asfaltato e in piano eccetto due passaggi su due cavalcavia, è composto di due giri e si sviluppa tutto all'interno del Parco Nord di Milano. Ultime consultazioni prima della partenza e con Carlo, Daniele e Matteo decidiamo di provare a chiudere questa mezza in 1h 45', a noi si aggiunge anche Michela; Lamberto, Roberto e Michele, invece, terranno un ritmo per chiuderla tra 1h 35' e 1h 40'. Alle 9.30 in punto la partenza, subito Carlo e Daniele e Michela scappano via, io e Matteo, complice alcuni restringimenti sul percorso, rimaniamo un po' indietro. Adesso inizia la "rincorsa" per raggiungere il gruppo di Carlo. Dopo aver corso i primi chilometri a un ritmo di poco inferiore ai 4'50" e vedendo che non riusciamo a raggiungerli, con Matteo decidiamo di rallentare e continuare al ritmo stabilito prima della partenza. Al quinto chilometro controlliamo il cronometro e vediamo che, nonostante tutto, siamo in vantaggio di trenta secondi sulla tabella di marcia. Poco dopo raggiungiamo Michela che si accoda a noi. Al decimo chilometro il vantaggio aumenta fino a un minuto e al passaggio a metà corsa è di poco superiore al minuto. Qui Matteo rallenta mentre io decido di proseguire a questo ritmo per non perdere altro terreno nei confronti di Carlo e Daniele che vedo a poco più di 100 metri davanti a me. Ai 15 Km il vantaggio sulla tabella aumenta a quasi due minuti ma verso il diciassettesimo chilometro devo rallentare, ma anche il gruppo formato da Carlo e Daniele sembra rallentare e non perdo troppo terreno. Al diciannovesimo chilometro riesco a riprendere il ritmo iniziale ed anche loro iniziano la volata finale verso il traguardo. Li raggiungo solo dopo la linea del traguardo, con un distacco di circa trenta secondi e un nuovo record personale di 1h 43' 30" migliorando di due minuti il mio personale ottenuto solo la settimana scorsa.

[SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)