



Francesca Colombo

Diciamo che negli ultimi mesi ho spaziato dal mio successo personale alla maratona di Amsterdam mi sono buttata a capofitto nei cross e precisamente nel Winter Challenge, un circuito di cross in provincia di Varese, molto bello e impegnativo, dove la pianura si vede di rado e dove le distanze sia per gli uomini che per le donne sono di 5-6 km.

Con mio stupore la mia condizione post maratona non cala anzi, raccolgo i frutti dei miei sacrifici, e nei cross mi trovo a lottare in posizioni dove prima non mi sarei mai sognata di essere. Pensate che nel secondo cross a Crosio organizzato dagli amici del Runners Valbossa, su una discesa, mi ricordo di essermi data una pacca sulla gamba come se non riuscissi a realizzare che erano le mie gambe che giravano così bene su salite e discese.

Dopo la terza tappa anche questa corsa molto bene, il circuito ci concede un sabato di break e io mi convinco ad andare a correre dal grande Claudio Valisa a Zelofooramagno. Quest'anno scopro piacevolmente che sono due giri da 5 km e infatti se posso dire risulterà molto più bella e meno noiosa rispetto ai passati 3 giri.

L'organizzazione sempre perfetta con palestra calda, deposito borse, docce calde ecc. La premiazione nel campetto all'aperto che, secondo me, è una cosa molto particolare tipica del Gir a la Cava non manca mai e tutti riuniti si chiacchera volentieri.

Il ricco ristoro in palestra l'ho guardato da lontano perché dopo una gara tirata solo l'idea di ingurgitare qualcosa mi fa stare male.

L'unico appunto se posso farlo è la mancanza del real time, in una gara così, con così tanta gente, personalmente lo vedo indispensabile. Io ho perso una decina di secondi e per gratificazione personale a molti come me non sarebbe dispiaciuto avere il real time.

La mia gara, con mia grande sorpresa, è stata molto buona, grazie all'amico Antonello che mi spronava ho impostato un 4.15 di partenza. All'inizio ho pensato che sarei saltata e invece ho tenuto 4.17 di media chiudendo con un real time di 42.50 e di 43.02 ufficiale. Questa volta il mio garmin mi dava una 10 km giusta ma la mia gioia è stata per le buone sensazioni in gara. Quindi a una gara impeccabile nell'organizzazione propongo di pensare all'eventualità di mettere un tappeto per il real time per renderla ancora più perfetta e per far felici quelli che partono un po' più dietro e non in prima fila.

Zelofoamagno di Peschiera Borromeo(MI) - 39^ In Gir a la Cava

Scritto da Francesca Colombo

Martedì 11 Dicembre 2012 12:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Dicembre 2012 21:18

Ancora complimenti al gruppo sportivo Zelofoamagno per il loro impegno e per l'ottima riuscita della gara e al grande Claudio Valisa che come sempre organizza perfettamente il tutto

.
(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net) [SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)