

## La Lago Maggiore Marathon un test in vista di Firenze

Scritto da Marco Maria Mongiardini

Martedì 23 Ottobre 2012 10:12 - Ultimo aggiornamento Martedì 23 Ottobre 2012 13:30

---



Sveglia all'alba: 4,45; colazione/pranzo abbondante a base di carboidrati e proteine. La borsa era già pronta, la testa rispondeva a dei quesiti: Marco dai, che tempi tieni? Io ho deciso di non rispondere e di aspettare l'arrivo di Fabietto e della nostra topa runner Lucia. Ore 5,50 arriva a casa mia e si va a prendere Tony, il nostro supporter fotografo, (riprenditi presto di un top runner come te, il Gs Avis Seregno - Cù alegher ne ha bisogno) e via tutti in direzione parcheggio a prendere il resto della ciurma: Matteo, Alberto (altro topo runner), Maurizio centista, Filippo. All'appello mancano il mitico Beppe, bloccato dalla schiena, e, già sul posto, il nostro grande Renato. Si parte alle 6,00 destinazione Arona. Pensavamo ci volesse un secolo e già alle 7,10 eravamo sul posto. Renato aveva ritirato i pacchi così ci cambiamo tranquillamente, un cafferino e poi riscaldamento e alle 9,00 partenza per la maratona. Pronti e via e già mi sono trovato sui 4min20 sec e mi sono detto: Marco non è troppo oggi? è solo un lungo in vista della maratona di Firenze. Poi, mano, mano che passavano i km mi sono stabilizzato sul passo di 4min26 che ho tenuto fino a quasi il 35 km poi, tra salite e discese ho perso un po' finendo comunque con un buon tempo, per me: 3h11min33 sec.

Una giornata stupenda, primaverile, sui 23 gradi circa. Percorso un po' rognoso con sali scendi, ma con vista mozzafiato sul lago Maggiore, veramente suggestiva.

L'organizzazione è stata buona e anche il pasta party. Giornata conclusa con due grandi festeggiamenti: il 3° posto di categoria del nostro "topo runner" Alberto Mariani e il 2° posto della nostra "topa runner" Lucia Colciago.

Tra una stupidata e l'altra, anche questa domenica in compagnia degli amici di sempre, il GS Avis Seregno - cù alegher, è finita. Un altro test andato e portato a termine in vista dell'appuntamento del 25 novembre 2012 con la maratona di Firenze.

[SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)