

Chia Laguna Half Marathon: l'abbiamo corsa per voi

Scritto da Comitato Organizzatore Chia Laguna Half Marathon

Venerdì 06 Aprile 2012 20:11 - Ultimo aggiornamento Venerdì 06 Aprile 2012 22:37



Il 29 Aprile, data della 1^a Chia Laguna International Half Marathon, si avvicina rapidamente, l'impazienza degli organizzatori è almeno pari a quella dei numerosi partecipanti che hanno già confermato la loro adesione, la prova di questa impazienza è dimostrata quotidianamente dalle telefonate e dalle mail che riceviamo, così come dai numerosi interventi su Face Book.

Tante domande ma un quesito su tutte: come è il percorso? Sabbia o sterrato? Asfalto o un po' di tutto questo? Non è poi difficile rispondere tuttavia abbiamo voluto fare di più.....l'abbiamo corsa per voi in anteprima, interamente, dall'inizio alla fine, per potervela raccontare con

Chia Laguna Half Marathon: l'abbiamo corsa per voi

Scritto da Comitato Organizzatore Chia Laguna Half Marathon

Venerdì 06 Aprile 2012 20:11 - Ultimo aggiornamento Venerdì 06 Aprile 2012 22:37

precisione e dovizia di particolari. Abbiamo prima atteso la misurazione ufficiale del percorso (ricordiamo che si tratta di una gara internazionale), per essere ancora più meticolosi.

Partiamo dal fondo su cui si correrà: totalmente asfaltato e molto regolare, nessuna necessità nemmeno di cambiare traiettoria per evitare possibili buche. La sede stradale è sufficientemente ampia. Per ragioni logistiche (incroci di andata e ritorno), si correrà sempre sul lato sinistro della strada, ci vorranno solo pochi minuti per prendere confidenza.

Eccola vostra Chia Laguna Half Marathon, passo dopo passo. Si parte appena all'esterno del Resort, i primi due chilometri si corrono su un lungo rettilineo leggermente ondulato ma che invita alla velocità, invece sarà importante utilizzare questo primo tratto per rompere bene il fiato e trovare da subito il ritmo più adatto alle proprie possibilità, difatti il 3° chilometro ci presenta una prima salita non lunga (circa 500 metri), ma un po' impegnativa.

Il 4° e il 5° chilometro filano via tra discesa e piano, quindi ci si riprende rapidamente dallo sforzo fatto in precedenza, ma è in questo tratto che verrà veramente voglia di fermarsi, e non per la fatica. Uno spettacolo come pochi altri: la fantastica baia di Tuerredda, una meraviglia della natura che si riesce solo a far immaginare attraverso un racconto, i colori del mare come nelle migliori cartoline degli atolli polinesiani. A quelli che vorranno prendersela comoda viene quasi da suggerire la macchina fotografica, anche di quelle usa e getta, sarà il panorama a far sembrare comunque belle le foto.

Al km 5 abbiamo il primo ristoro e il giro di boa, una delle poche curve significative di tutto il percorso. Si ritorna dalla stessa strada. Una breve salita ci riporta alla vista della baia di Tuerredda, che questa volta terremo alla nostra destra; impossibile non soffermare lo sguardo, magari anche rilassandoci un tantino, aiutati da un tratto tra il 6° e il 7° km sostanzialmente in piano.

Poco dopo il km 7 ci si ritrova su un tratto che riteniamo il più impegnativo del percorso, in 7-800 metri si prende un dislivello positivo di circa 60 metri, i conti della pendenza da superare sono presto fatti. Anche qui, come sulla salita del 3° Km, potrebbe risultare utile accorciare il passo ed aumentare le frequenze, magari anche aiutarsi con le braccia. I top runners qui perderanno 20-25 secondi/km, gli altri qualcosa di più. Segue una bella discesa ed il successivo rettilineo di 2 km che ci porta al passaggio nel villaggio.

Chia Laguna Half Marathon: l'abbiamo corsa per voi

Scritto da Comitato Organizzatore Chia Laguna Half Marathon

Venerdì 06 Aprile 2012 20:11 - Ultimo aggiornamento Venerdì 06 Aprile 2012 22:37

Qui si mischierà l'esultanza di chi ha concluso la sua fatica sui 10 km con il passaggio a metà percorso dei maratoneti. Subito dopo l'ingresso nel villaggio, da porre attenzione ad uno strappo breve ma cattivo di una cinquantina di metri, essendo in curva non si vede cosa ci aspetta dopo, in realtà la salita spiana subito e, sia pure continuando per circa 6-700 metri, è molto dolce e ben corribile; il panorama alla nostra destra merita più uno sguardo. Dopo aver raggiunto il punto più alto del villaggio si arriva al km 12 con una discesa breve ma molto ripida; da questo punto sono finite le salite così come le ondulazioni del terreno, ci aspetta un piattone facile e veloce.

Per un paio di km abbiamo anche il conforto di diversi tratti ombreggiati, se la giornata sarà calda risulteranno molto utili. Al km 16, in corrispondenza del bivio con la statale per Cagliari, si inverte il senso di marcia e si ritorna sulla stessa strada. Tra i km 18 e 19 ritroviamo vegetazione alta quindi un po' di ombra, poi ultimi 1000 metri molto veloci, in leggera e forse impercettibile discesa, un brevissimo tratto sulla strada provinciale ci conduce all'ingresso del villaggio.....siamo arrivati, abbiamo concluso la prima edizione della Chia Laguna Half Marathon.

E ora proviamo a mettere insieme i 21097 metri che abbiamo corso per voi, cercando di sintetizzare un giudizio complessivo ma , soprattutto, raccontarvi cosa vi aspetta.

Non è un percorso veloce, non è mai stato pensato in questi termini, del resto le (magnifiche) caratteristiche di questo territorio non lo consentono; comunque l'obiettivo primario era quello di proporre un tracciato bello e vario. Una prima parte del percorso da "interpretare", cercando di non abusare dell'iniziale freschezza fisica, adattando il più possibile il passo sulle salite come sulle discese. Insomma, come si dice in gergo, non bisogna farsi prendere la mano.

Una seconda parte invece molto veloce, ne trarrà particolare beneficio chi sarà stato capace di gestirsi fino al km 13. Gli ultimi 8 chilometri sono facili, qualche ondulazione forse nemmeno percepibile, saremo più lontani dal mare e più riparati dal vento, quindi sarà ancora più facile sviluppare velocità elevate, ognuno relativamente alle proprie possibilità.

Il percorso è veramente suggestivo e spettacolare, immagini che siamo certi resteranno a lungo scolpite negli occhi dei partecipanti, così come memorabile sarà per partecipanti il soggiorno in uno dei posti più belli della Sardegna.

Ci auguriamo di aver fornito informazioni utili a chi ha già dato la propria adesione, ma anche

Chia Laguna Half Marathon: l'abbiamo corsa per voi

Scritto da Comitato Organizzatore Chia Laguna Half Marathon

Venerdì 06 Aprile 2012 20:11 - Ultimo aggiornamento Venerdì 06 Aprile 2012 22:37

aver attratto quelli che non hanno ancora deciso dove correre il prossimo 29 Aprile.