

## Torbecchia (PT) - 22° Trofeo Avis Copit Pistoia

Scritto da Marco Fantozzi

Mercoledì 11 Luglio 2012 20:36 -

---

A Torbecchia, organizzato dalla Podistica Avis Copit, con la collaborazione del Circolo Arci di Torbecchia, si è disputato il 22° Trofeo Avis-Copit Pistoia e il 4° Trofeo circolo Arci di Torbecchia.

Due i percorsi proposti, uno competitivo e non di circa 9 Km e uno non competitivo di km 4.

Nonostante la partenza fosse prevista per le 19.45, il caldo si faceva ben sentire e via, via arrivavano i partecipanti. Credo che abbiano preso il via circa 360 atleti; non male visto che per tutta la settimana ci sono gare più o meno vicine nel nostro territorio. La partenza viene ritardata di 5 minuti: alle 19.50 si parte.

Si parte in leggera discesa per i primi 400 metri, per poi iniziare una leggera salita sterrata che ci porta alla salita asfaltata che si inerpica leggermente sempre di più; in cima alla salita avremmo percorso circa km 2,6 per poi discendere su una strada sterrata, dove è bene stare attenti per non rischiare di farsi male. Inizia, poi, un buon tratto di pianura con strade miste asfaltate e sterrate, passiamo anche sull'argine del fiume Ombrone, verso il settimo chilometro ritroviamo un tratto in salita, per poi ridiscendere e ritrovare un altro tratto di campestre misto tra sali e scendi, gli ultimi 400 metri sono in discesa: alla fine il chilometraggio appare un po' più lungo dei 9 Km dichiarati.

Credo che il gran caldo si sia fatto sentir per tutti.

Quest'anno, per quanto mi riguarda, sarà l'età, sarà perché preferisco andarmi ad allenare al mattino presto senza che il sole ti scoppi sulla testa, non avevo fatto ancora una serale: a chi è arrivato va fatto un plauso. Di serali credo che ne farò poche quest'anno.

Ero partito più che bene alla prima salita, ero anche messo benino, poi ho mollato, ma alla fine ero contento lo stesso, io corro per divertimento e per stare bene, non si deve strafare... La salute prima di tutto!

## Torbecchia (PT) - 22° Trofeo Avis Copit Pistoia

Scritto da Marco Fantozzi

Mercoledì 11 Luglio 2012 20:36 -

---

Comunque, alla fine, la mia fortuna è stata quella di arrivare insieme a una delle più forti, oltre che carina, podiste della zona: Franca Tosi, che ultimamente si è data al triathlon con buone performance.

All'arrivo, ottimo ristoro con un'ottima macedonia fatta dalle gentili signore componenti l'Avis Copit. Ottima l'organizzazione, bello il percorso, bella serata. Un complimento anche a tutti i podisti che riescono a fare tutte queste serali, dato che nel nostro territorio, in questo periodo, ce n'è una quasi ogni sera.

Un augurio di buone corse e buon allenamento a tutti quanti.