

HALF MARATHON LAGO MAGGIORE

6 marzo 2011 –

Ecco finalmente una bella gara con 14 iscritti del nostro G.P. Miralago.

Già da sabato, per me, si preannuncia una giornata carica di tensione per raggiungere Stresa e ritirare il pettorale con la sacca per il trasporto del cambio per il dopo gara, così da partire da casa soltanto con questo bagaglio. La domenica mattina mi faccio accompagnare da Valeria al traghetto a Laveno per raggiungere Intra. Da qui, confidando che Pallanza fosse attaccata ad Intra mi trovo invece subito a dover fare i conti per raggiungere Pallanza o con autobus che di domenica ne passa uno ogni ora, oppure incamminarmi tranquillamente.



Optando per la seconda soluzione copro i circa 3 km in compagnia di uno studente che deve raggiungere il punto di arrivo (Pallanza per l'appunto) dove presterà servizio gara. E' un tratto di strada che si può percorrere su pista ciclabile che alle 7,15 è praticamente deserta. Finalmente il porto con il battello pronto a trasferirci al luogo di partenza della gara, STRESA.

Trasferita ottima con il primo sole che già intiepidiva l'aria frizzante del lago, in compagnia di allegri concorrenti pronti a dare il meglio di sé stessi per la competizione che ci attendeva.

Il palazzo dei congressi è per l'occasione anche sede con gli spogliatoi e lì ci si può preparare con la necessaria calma per poi raggiungere il luogo di partenza di fronte all'attracco dei battelli dove ci attendevano i camion che prendevano in consegna le sacche che ritroveremo poi all'arrivo a Pallanza.

Qualche km di riscaldamento e poi dentro la griglia di destinazione in attesa della via.

La tensione è alta e lo sparo la sposta interamente sulla necessaria concentrazione per la corsa che si preannuncia subito con ritmi sostenuti. Qualche ragionamento di troppo e poi mi fisso su una media che ritengo di poter sostenere, ma non avevo fatto i conti con i numerosi saliscendi che, di fatto, me la fanno alzare senza rendermene troppo conto.

La condizione è buona e lo spettacolo dell'intero percorso, per quanto si possa godere gareggiando, è splendido, da favola ed anche il pubblico, nell'attraversamento dei centri abitati, aiuta a tenere alto il morale. Ma in agguato al 14° km una colica addominale pressoché costante che mi accompagna fino al traguardo mi deconcentra notevolmente. E' la seconda volta che mi capita un imprevisto del genere, la prima alla Stralugano 2010 e non so se per questo o altro motivo chiudo la gara in 1h31'13'', il mio peggior tempo in mezza maratona. Che dire? Soddisfatto o intristito? Per come mi sono preparato probabilmente potevo fare meglio, ma il terzo posto di categoria mi compensa dello sforzo e posso affermare di essere soddisfatto malgrado tutto: per me è un motivo in più per cercare di strutturare la preparazione puntando sulle criticità che si possono presentare in gara. Per questo aspetto mi piacerebbe modificare il metodo di allenamento in solitaria per confrontarmi con altri, magari anche del nostro GP, così da avere più riferimenti sui ritmi gara.

L'organizzazione della giornata è stata buona in tutti i molteplici aspetti. Unico punto che fatico sempre a "digerire" è la defezione del podio che questa volta ha raggiunto il massimo: pochissime categorie l'hanno occupato interamente rendendo vano, in un certo qual modo, la dedizione e l'impegno profuso da coloro che hanno creduto e organizzato un evento assai impegnativo sia per il numero di iscritti che per le numerose nazioni rappresentate che hanno consentito di classificare questa gara a carattere internazionale.



In allegato la classifica del G.P. Miralago ed i primi 10 classificati assoluti uomini e le prime donne: guardiamo con attenzione i tempi finali, si commentano da sé.

Si commenta da sé anche un "piccolo" fatto a cui ho assistito: la terza donna classificata ha donato il mazzo di fiori della premiazione ad una bambina accompagnata dai suoi genitori insieme ad una sorellina più piccola. Da breve distanza la seconda donna classificata ha colto il disagio della piccola e prontamente si è avvicinata regalándole il suo mazzo di fiori: immediata immensa gioia della donatrice e della ricevente e stupore misto a gioia dei genitori



di Alfonso LEONI

6/3/2011 -

classifica G.P. MIRALAGO 4^ Lago Maggiore Half Marathon

Pos.	Pos. M/F	Pos. Cat.	Pett.	Cognome Nome	Societa' G.P.	Cat.	Tempo	RealTime
358	338	3	473	LEONI ALFONSO	MIRALAGO	MM60	01:31:13	01:31:09
599	565	94	2571	ZAGOTTO STEFANO	MIRALAGO	MM45	01:36:42	01:36:22
708	665	12	823	VILLA ENNIO CASTIGLIONI	MIRALAGO	MM60	01:38:32	01:38:01
790	737	164	1179	ALBERTO TOMASINA	MIRALAGO	MM35	01:39:53	01:38:53
912	849	63	853	LUCA MOLINARI	MIRALAGO	SM	01:42:22	01:41:47
984	917	86	786	GIULIANO	MIRALAGO	MM50	01:43:24	01:42:53
1020	71	14	F115	MIOTTO	G.P.	MF40	01:44:00	01:43:09

				ELISA	MIRALAGO		8		
				FRASSINESI	G.P.		01:49:1		
1279	109	39	F352	FIorenZA	MIRALAGO	MF35	0	01:48:10	
				CONTINI	GP		01:50:3		
1359	1232	224	1156	MAURO	MIRALAGO	MM45	5	01:49:21	
				FORCELLINI	G.P.		01:53:3		
1492	1338	249	864	MARCO	MIRALAGO	MM45	8	01:51:35	
				ERILMI	G.P.		01:53:3		
1493	1339	250	866	ANTONIO	MIRALAGO	MM45	8	01:51:35	
				MACIARIELLO	G.P.		02:02:2		
1826	1575	388	1816	NICOLA	MIRALAGO	MM40	0	02:01:44	
				BERNE'	G.P.		02:03:1		
1846	1588	12	1748	LUCIANO	MIRALAGO	MM65	7	02:01:32	
				COEREZZA	G.P.		02:45:4		
2151	1776	422	1646	GIUSEPPE	MIRALAGO	MM40	6	02:44:00	
classifica generale - primi 20 assoluti									
							01:00:0		
1	1	1	10	DEME DEREJE		SM	0	01:00:00	
				ETHLECHE			01:00:0		
2	2	1	7	SHUMI		PM	3	01:00:03	
							01:00:0		
3	3	2	3	KIROP PIUS		PM	4	01:00:04	
				KIRUI			01:01:0		
4	4	2	18	BONIFACE		SM	7	01:01:07	
				MBITHI			01:01:0		
5	5	3	4	ROBERT		PM	8	01:01:08	
				MAINA			01:02:1		
6	6	3	5	CHARLES		SM	7	01:02:17	
				MUSYOKI	ADIDAS		01:02:1		
7	7	4	1	MOURICE M.	TEAM	SM	7	01:02:16	
							01:02:1		
8	8	5	6	TARUS ELIJAH		SM	9	01:02:19	
					CO-VER				
				MATVIYCHIK	SPORTIVA		01:05:1		
9	9	6	8	VASYL	MAPEI	SM	0	01:05:10	
				NISHIRIMANA	TOSCANA				01:06:4
10	10	7	11	JOACHIM	ATLETICA CARIPIT	SM	01:06:45	5	
					ASV TELMEKOM				01:06:4
11	11	8	14	FRICK GERD	TEAM SUEDTIROL	SM	01:06:46	6	
				RUNGER	SPORTLER		01:06:5		
12	12	9	13	HANNES	TEAM	SM	1	01:06:51	
				MOSCA	G.S. ORECCHIELLA				01:10:4
13	13	10	16	ALBERTO	GARFAGNANA	SM	01:10:41	0	
				CHEPKIRUI			01:11:1		
14	1	1	F1	JOYCE		SF	8	01:11:17	
				WOLDEMICHA			01:11:2		
15	2	2	F2	EL AYNALEM		SF	1	01:11:21	
				GELETU			01:11:2		
16	3	1	F3	MEGERTA		PF	5	01:11:24	
				GIANNONE	BASE		01:11:3		
17	14	11	19	ALESSANDRO	RUNNING	SM	0	01:11:30	
					POD.TRANESE				
				MAROCCO	UNIONE				01:12:4
18	15	1	15	SIMONE	INDUSTRIALE	MM40	01:12:50	9	
					RUNNER				
				STRANEO	TEAM 99		01:13:0		
19	4	3	F5	VALERIA	SBV	SF	0	01:13:00	
				MORCELI			01:13:0		
20	5	4	F4	PATRICIA		SF	1	01:13:00	