



## 12 Maggio : 8° Prata Che Corre (Pordenone)

In un tardo pomeriggio dai connotati marzolini, estremamente fresco ed instabile, si corre a Villanova di Prata (PN) l'8° Prata Che Corre, gara valida come VI prova del trofeo provincia di Pordenone.

Ho percorso oltre 60km in auto per esserci, ma voglio dare continuità al 3000 in pista di mercoledì sera, gareggiando ancora su una distanza relativamente breve.

Da regolamento sono previsti 6100 metri, sul posto i giudici fidal parlano di 5850, il gps alla fine indicherà 5920. Se oggi qualcosa mi mancherà rispetto alla pista sarà proprio la conoscenza esatta della distanza percorsa...

Alle 18 e 40 in punto, partiamo nei pressi della chiesa di Villanova verso le campagne.

Sin dalle prime battute mi accorgo che la gamba gira davvero bene (transito in 1'18" ai 400, 2'38" agli 800) poi decido di rallentare leggermente (1° km 3'22").

C'è molto vento e individuato un atleta con un buon passo ne sfrutto la sagoma per ripararmi un pò.

Al secondo chilometro inizia il primo dei due tratti di sterrato ed il ritmo cala leggermente, vedo ancora il primo e tutti i "top". (2° km 3'31").

Tra uno scroscio e l'altro proseguiamo di buona lena sempre su terreno ghiaioso (3° km 3'36"), mi sento bene e sono solo in attesa di andare in progressione.

Al termine del 4° chilometro (3'31") ringrazio e saluto la compagnia aumentando il ritmo. Riprendo un primo atleta, poi un altro ancora. Quest'ultimo lo supero in prossimità del 5° km (3'28" e passaggio ai 5000m 17'30") e mi si mette alle spalle. Ora sono abbastanza in difficoltà e mentalmente l'idea di uno sprint finale non mi esalta, così subito dopo i 5000 aumento il ritmo correndo circa 200metri a 3'/km fiaccando le intenzioni di chi mi stava alle spalle.

Ormai manca poco così continuo con impegno fino al traguardo avvicinandomi molto anche ad un uomo in maglia rossa. Poco prima dei 6km taglio la linea d'arrivo in 20'30" (ultimi 920m a 3'16"/km), ad una media complessiva di 3'28"/km : <http://connect.garmin.com/activity/311251617>

Concludo 27° assoluto a circa 2' dal primo, atleta under 1h10' sulla mezza. (gara di livello molto alto).

Davanti a me son quasi tutti ragazzi della mia categoria, ma basterà per rientrare in premiazione

Classifiche : <http://www.fidal.it/risultati/2013/REG4780/Gara111.htm>

## 19 Maggio : 13° Trofeo Città Di Sacile (Pordenone)

Il crescendo di condizione che ormai prosegue senza interruzioni da Febbraio mi ha portato a riscrivere in breve tempo tutti i primati sulle distanze dalla mezza maratona ai 3000metri. Mancava però la più importante, la distanza sulla quale chi corre su strada si misura più spesso, i 10km.

L'occasione di poter correre su un percorso omologato fidal, in una che probabilmente sarà tra le ultime giornate fresche di questa "pazza" primavera non poteva assolutamente sfuggirmi, e così eccomi ancora una volta in trasferta nel vicino Friuli a Sacile. La manifestazione "13° Trofeo Città Di Sacile" è valida come campionato regionale ed il livello dei partecipanti è molto elevato.

I lavori di potenza in salita ed i ritmi brillanti della pista e degli ultimi allenamenti intervallati, mi danno una bella spinta, il primo chilometro è "fulmineo", al cartello segnaletico transito in 3'17". Non mi sembra di andar così forte ma preferisco rallentare. 10km non sono come i 6 di Sabato scorso, e ci sarà da soffrire.

Appena le maglie del gruppo si allargano un pò stabilizzo l'andatura attorno ai 3'35" cercando il treno giusto.

Il percorso non aiuta tantissimo a causa delle numerose curve strette che spezzano il ritmo costringendomi a rilanciare. Non è un percorso veloce, il tempo del vincitore, spesso under 31' di 31'29", lo dimostra.

Il quarto chilometro è psicologicamente duro perchè inizio ad avere dei dolorini al fianco e so che manca ancora un'eternità, inoltre il tracciato a giri è un'arma a doppio taglio perchè nella seconda parte di gara conoscendo il percorso non hai modo di distrartarti dalla fatica in alcun modo.

A metà gara transito in 18'05" (metre il gps è fin troppo buono continuando a segnalare distanza percorse più lunghe e velocità di conseguenza superiori), e l'under 36' sembra già sfumare ma non getto ancora la spugna.

Mi rinfranca la vista di un podista giunto sabato scorso poco davanti a me a Prata di Pordenone, lo prendo

come riferimento e gradualmente mi avvicino per poi sorpassarlo. Ho ancora dei dolorini al fianco mentre si fanno più insistenti quelli al retrosterno (come a Zanè) e temo di non farcela, così cambio gradualmente lo stile di corsa prediligendo in questa fase la frequenza del passo all'ampiezza. Così facendo l'impatto con il terreno è più leggero e nel complesso la traumaticità minore.

All'interno del percorso attraversiamo 300 metri di sterrato, siamo in prossimità dell'ottavo chilometro e vivo la fase peggiore di tutta la gara con un parziale lentissimo di 3'47". Le gambe ci sono, tutto il resto è al limite, o almeno così sembra.

Inizio a far calcoli, pensando di rallentare un pò tanto sarei comunque under 37', poi ai meno due dal traguardo penso che ormai è fatta.

Riprendo un corridore e la sua presenza mi stimola a non mollare. Siamo ormai sul lungo rettilineo finale e ansimanti aumentiamo il passo, ai 300 apro il gas a 3'/km e mi allontano di qualche metro. Ultimo sforzo e sono all'arrivo in 36'31". (il gps misurerà addirittura 10250m <http://connect.garmin.com/activity/314930661>)

A testimonianza del livello altissimo giungo 55<sup>^</sup> esimo! (Classifiche :

<http://www.fidal.it/risultati/2013/REG4785/Gara111.htm> ) Ma non è ciò che mi interessa, quel che conta è il tempo, un personale ampiamente migliorato su un percorso nervoso ed una giornata non idiliaca. Sento che c'è ancora un pò margine allo stato attuale e la strada intrapresa per futuri miglioramenti sembra quella giusta.

A giugno saranno 2 anni di allenamento quasi ininterrotto che mi hanno portato dal correre i 10km in circa 42' al risultato di ieri, ma in particolare è stato nell'ultimo anno e negli ultimi 4 mesi che sono venuti i progressi più rapidi grazie ad un programma più completo. Inizio a puntare con "rispetto" i 35', nel frattempo Venerdì sera altra gara in pista, mi misurerò sui 2000m.

Un caro saluto, Andrea

**Tuglie 20 maggio 2013**