

(/)



Cerca nel sito...

👤 ADAM HOLLAND 📁 MARATONE (/MARATONE.HTML) 📅 06 GIUGNO 2019

Quadrortathon Day 4 L'ultimo giorno. 250esima vittoria!



Una brutta notte. Non sono riuscito a dormire come volevo uno dei miei vicini di stanza russava come un treno! Ho messo su un po' di musica country solo per provare soffocare quel rumore, ma era lui che si soffocava di più. Visto che era l'ultimo giorno ho voluto provare a fare uno sforzo per stare sotto le 3 ore. Dopo la partenza mentre scalavamo la strada del Lido, ho accelerato e un altro corridore dietro di me tentava di seguirmi. Sapevo ci sarebbe stata una discesa costante una volta che avessi raggiunto la cima ed ero pronto a scatenarmi in discesa. 1° miglio 6:50, 2° miglio 5:47, 3° miglio 5:58.

Non ho più visto l'altro corridore dopo aver corso giù per la collina. Ho voluto rimanere con questo ritmo come faccio di solito nella corsa su strada. Al quarto miglio, ho preso una svolta a sinistra giù per il paese di Orta e passata la piazza centrale un bel sentiero ci accompagnava proprio accanto al lago con una magnifica vista di questi antichi luoghi. Dopo

le due miglia del giro di Orta il percorso mi ha riportato ad incrociare gli altri concorrenti per un breve tratto. Addio splendida Orta alla rotonda ho preso a sinistra e via con il giro intorno al lago. Ho cavalcato in piano per circa 10 miglia risalendo a fianco dell'acqua fino ad Omegna dove il mio ritmo è caduto perché dopo la mezza abbiamo affrontato la prima vera salita della corsa e un meraviglioso panorama appariva salendo. A circa 17 1/2 miglia ho trovato un rubinetto per rinfrescarmi prima di continuare a correre, non volevo usare l'acqua dei ristori, correvo 7 minuti al miglio, e avrei concluso quella maratona sicuramente sotto le tre ore.

Ovviamente stavo correndo troppo veloce e il ristoro di Alzo di Pella non era pronto per me, ma sapevo che ce ne sarebbe stato uno poco più avanti, quindi ho detto no grazie. Mentre scendevo giù al Lago c'era una freccia che puntava a sinistra che era lì da ieri andavo così forte che avevo battuto quelli dell'organizzazione che mi seguivano e che la stavano per girare. E purtroppo ho sbagliato. Ho girato a sinistra verso Pella e ho continuato a correre e sapevo che qualcosa non andava, ma non volevo imbrogliare. Quando il mio orologio si è avvicinato a 23 miglia e nella piazza di Pella non c'erano più le indicazioni di ieri, ho avuto la certezza di aver sbagliato. Visto che l'ho fatta tante volte, dall'orologio mancavano 5 km alla fine a quel punto sarei dovuto essere al ponte con il guado dove c'è il ristoro di Omar nelle 10in10. Così sono tornato indietro al punto in cui mio malgrado avevo sbagliato, e qui vedo Paolo, il direttore di gara, che aveva sistemato le frecce per girare a destra e mi stava cercando! Mi ha urlato quasi piangendo "hai sbagliato!", lo so, ho detto, con un sorriso sul mio viso. Gli ho dato un cinque e naturalmente si è scusato. Va bene ... solo un miglio e qualcosa in più 🙄. Il mio ritmo era diminuito, perché sapevo che sarei arrivato sotto le tre ore. Il tabellone elettronico del villaggio di Pella diceva che eravamo a 29° C e sicuramente si sentiva più caldo correndo vicino al lago. Mentre arrivavo di corsa al traguardo, ho fatto un bel salto per festeggiare la mia 420a maratona/ultra e la 250esima vittoria in un tempo di 3:10:21. Non sono sicuro chi fosse il secondo, ma era oltre 20 minuti dietro di me. Sicuramente nessuna nota negativa oggi una gran bella cavalcata a lato del lago! È stato fantastico e spero di darvi maggiori informazioni nella settimana con più foto e video. Se state pensando di venire in Italia per le QuadrOrtathon o per le 10 su 10 posso assolutamente raccomandarle. Tutti sono così cordiali e i percorsi sono stupendi. E' stato un grande allenamento per il mio grande evento di questo sabato ...quale? Seguitemi sui social e arriverci ad Agosto per le 10in10???









Comments (0)

Add New



Leave a comment

