

LAGO DI VICO 21/09/2008

Cronaca di una 1/2 Maratona

Appuntamento alle 7:15 a Villa Adriana, un po' presto visto che la partenza della gara è alle 10:00 e la distanza è poco meno di un'ora, ma grazie ai soliti ritardatari dell'ultimo minuto e alle soste tecniche lungo la strada, si arriva in quel del Lago di Vico, dopo la degustazione di un buon caffè e in un orario prossimo alla partenza della gara!!

Quattro gli scriterati che hanno deciso di affrontare la principessa tra le gare a piedi (la regina è la maratona);

l'atleta dell'anno Ignazio, il più in forma Massimo, il meno esperto Sandro e il più scellerato David!



Dopo i consueti rituali della vestizione, del ritiro dei pettorali e per i runners più esigenti e fortunati della consueta visitina al boschetto a fianco, inizia la delicata fase d'avvicinamento allo start della gara, a partire dal riscaldamento fino ad arrivare ai momenti calienti che precedono la partenza che, sorprendendo un po' tutti, viene data con un paio di minuti d'anticipo.

Naturalmente il gruppo si divide all'istante;

Massimo parte subito a manetta, a seguire ci sono Ignazio e Sandro perché in quest'occasione il primo podista ha accolto le preghiere del secondo, decidendo di accompagnarlo per quasi tutta la gara al fine di fargli abbassare il tempo sulla 1/2, infine a ruota c'è l'inossidabile e infaticabile David che, sostenuto come sempre dalla sua famiglia, si carica sulle spalle la gran fatica dei 21 Km.

La gara è ideale in tutti i suoi aspetti;

il clima è perfetto, infatti, la temperatura si aggira intorno ai 17 ° C e il tasso d'umidità è a misura per una gara del genere, il percorso è per lo più pianeggiante con una leggera salita all'inizio e una seconda a metà, ma per il resto è pianeggiante e con alcuni falsi piani in discesa che danno modo di recuperare fiato agevolmente.

I 21 km della ½ incorniciano ad anello lo specchio d'acqua del Lago di Vico snodandosi tra boschi di castagni, piantagioni di nocciole, di cui è ricco il territorio (famosa è la sagra delle nocciole di Caprarola, un paese a pochi chilometri da lì), e alberi di noci.

L'arrivo è eccezionale, gli ultimi sette-ottocento metri sono tutti in discesa e gli ultimi duecento ancora di più, dando a tutti gli atleti la possibilità di un rush finale da pelle d'oca, il ristoro è molto ricco, costituito da frutta, dolci, pane e nutella o marmellata, in abbondanza.

La ciliegina sulla torta è data poi dal secondo posto in classifica assoluto, di un noto atleta tiburtino:

ALESSANDRO DI PRIAMO...ECCEZIONALE!!!

Complimenti infine a tutti gli atleti AMARANTO BLU, che ancora una volta hanno dimostrato di che pasta sono fatti;

- Massimo, primo tra i quattro, che con il passare del tempo sta mettendo a frutto i sacrifici di tutti gli allenamenti mattutini;
- Ignazio che ha *sacrificato la sua gara* per sostenere il suo compagno di squadra Sandro, il quale, mettendo soprattutto in pratica i preziosi consigli del suo amico e sfruttando anche le proprie risorse è riuscito ad abbassare il tempo sulla mezza di più di tre minuti;
- David che ha dimostrato ancora una volta la caparbietà con cui affronta la corsa ma anche la vita, grazie al tifo sempre presente dei suoi due magnifici gioielli.



Forza Tivoli Marathon,

Forza ragazzi

e mi raccomando la prossima volta cerchiamo di essere sempre di più.

Sandro Spaventa