

7 X 1000...

In

periodo dichiarazione dei redditi: 730 modello unico e varie...

Stamani nell'istante di decidere che corsa fare (...**giro allenamento**)

mentre avevo già in mano le scarpe da sterrato, ecco accendersi la lampadina.

Posate le più rustiche, ho preso le mie "**uniche**" scarpe da strada, che poi sono anche quelle da lunghi, da pista e da gara, nonché da ripetute. Le uniche che possiedo, rosse e grosse!

Ho abbandonato l'idea di averne più e diverse...che poi non so più con quali vado meglio!

Tifo per le uniche che possiedo (...escluso le trail) e me le faccio andar bene, con buona gioia di mia moglie che ovunque si girava le trovava!

Il giro campestre lo riserverò per venerdì, o meglio domenica mattina, magari in compagnia.

Per correre solo ho bisogno di "**stimoli**", sennò non riesco a vedermi, e allora quale spinta più decisa di fare delle ripetute?

Quelle sì che stimolano, ti uccidono nella testa, nel fiato, nei muscoli, quelle che nel mentre le fai ti fanno esclamare:

- ma ha cosa ti possono servire, intanto non vai da nessuna parte! -

Come riscaldamento, un chilometrino lento... lento, il tempo di giungere al cartello, anzi ad un vecchio pezzo di cemento, deputato al segnare i tratti chilometrici della provinciale, **15**...in questo caso, appena fuori Casella direzione est Avosso, Montoggio, in parte soleggiato in parte ombroso.

Con il beneficiare della "corrente" ventosa e briosa che scivola a valle dalle cime della Valbrevenna, chilometro che ho destinato luogo di partenza, poco trafficato.

Un "**pezzetto**" di cronometro in mano e via. In gara è già da tempo che l'ho abbandonato.

La prima è quella alla quale dai meno significato, ti convinchi che sei partito quasi a freddo, e mattino presto, devi carburare, insomma la fai quasi senza sentirla.

Anche al tempo impiegato non badi più di tanto, magari il prossimo la fai "lanciato".

Il seconda è in realtà la prima ripetuta quella della conferma, pensi:

- se ho fatto il primo chilometro a quell'andatura... -

Il terzo mille è la riconferma, ti sembra di aver ingranato, anzi senti di aver forse "**tenuto**", perché sai che le ripetute vanno viste tutte **insieme**, non una a "**palla**" e le altre a "**palla sgonfiata**"!

La quarta e la quinta ripetuta sono le quelle del patimento, vien la voglia di fermarsi, vien su dallo stomaco, quel che hai. I muscoli, i tendini, i legamenti e i tormenti li senti eccome sovra caricati super sollecitati.

E lì che esce fuori la "**testa**":

- mollo o continuo -.

Perché mollare, perché continuare perché, che senso ha, chi me lo fa fare!

Ripetendoti questo e quello arrivi alla sesta.

Ti senti sollevato, mal che vada cinque le hai fatte.

Pensi: - Le ho corse bene, a velocità costante, chissà i benefici...o domani i malefici (**acciacchi!**).

E così ne fai un'altra la settimana.

Sette un numero perfetto, ti fa un bell'effetto!

Due chilometri di "**defa**" e scappo a casa a docciarmi, ripongo le "valigie" grosse e rosse...**n°47!**

Mia moglie:

-Le scarpe fuori. Sei stravolto!

...**ma felice!**

Dopo la destinazione dei vari: 5 & 8 X 1000 ad ospedali, enti o chiese.

Mi sono invece **auto destinato** un bel 7 X 1000 !!!

Di Gilberto Costa viabraia@alice.it