

LUNEDÌ 2 MARZO 2009

## Randonnee Nerviano 01-03-2009

Salve a tutti

con Domenica 1 Marzo a Nerviano si e' aperta la stagione agonistica 2009.

E' iniziata dove l'avevo lasciata... insomma sotto un discreto diluvio per circa 130km sui 210 totali.

Sabato 28 febbraio c'erano a milano circa 12gradi alle 21:00 e per tutto il giorno ho girato per nerviano senza la giacca.

Domenica mattina ore 7:00 pioveva e il panorama non era minimamente promettente... grrrr...

Mi vesto e faccio colazione, torno in camera e vedo che ha

smesso....bhe.. mi sporcherò ma almeno non mi prendo l'acqua.

Speranzoso inforco la mia look tutta tirata a lucido e mi imbicicletto verso la partenza, non contento di farmi 210km, mi sono pure trovato l'hotel a 5/6km di distanza... ma tutto fa fondo.

Partenza ore 8:30 io riesco a timbrare e a partire intorno alle 8:45.

Mi metto dietro a 3/4 randonneur e ci incamminiamo in questa lunga avventura di 200km chiamata la san remo delle randonnee.

Dopo pochi chilometri inizia a piovere non fortissimo, ma piove, piano piano ci raggiungono altri ciclisti e ne raggiungiamo noi altri e riusciamo a fare un bel gruppetto, tutti abbastanza tranquilli e si viaggia a una media dei 30, così chiacchierando un po' a destra e a sinistra arriviamo al primo controllo al kilometro 55.

Mi fermo e qui come sempre alcuni partono subito altri si fermano e il gruppo si sfalda, io mi rifocillo e dopo una rapida ritirata mi rimetto in bici...

Parto con 3/4 persone, devo per forza aspettare qualcuno in quanto non conosco nessuna delle strade prese ed essendo in mezzo al nulla se mi stacco sarei perso e morirei di stenti dopo pochi minuti :)

Sfortunatamente verso il 70°km ci raggiungono una dozzina di mezzi infoiati che fanno cambi modello orologio ai 35/37... e io che faccio?

Ovviamente mi faccio prendere la mano e mi metto a tirare anche io...

errore mai fu piu' deleterio, ci siamo fatti una tirata dal km 70 al km 160,

perche dopo mi sono staccato, alla media dei 35 abbondanti, cambi regolarissimi e quindi pure io mi sono fatto le mie tirate in testa al gruppo.

A circa 70km dall'arrivo non ce la facevo piu' e mi sono staccato, mi sono fermato un po' a mangiare e a fare un po' di stretching, per fortuna dopo 5 minuti sono sopraggiunti una ventina di ciclisti che hanno tenuto una media piu' abbordabile circa i 30 km/h.

Sono riusciti con i denti a tenere la ruota, se si facevano i 28 tutto ok ma appena si arrivava ai 30.5 era un inferno mi staccavo...

Per fortuna a 45km dall'arrivo c'era un controllo a sorpresa e ci siamo fermati tutti insieme e sono riuscito a mangiare e soprattutto a riposare.

Abbiamo ripreso e sono riuscito a tenere botta quasi fino in fondo... poi quando sul mio contakilometri ho letto 199 ho detto al mio "vicino" bhe dai e' finita ne ho 200 fra poco arriviamo.. e lui molto gentilmente mi disse: "no ne mancano almeno altri 10...."

Fu la fine... mi spezzo i reni... altro che italia con la grecia...una mazzata psicologica non indifferente.....

Per fortuna che al kilometro 205 un altro ragazzo di e' staccato e dai 30 siamo passati a fare gli ultimi 5/6 km ai 25 di media... e insieme siamo arrivati stremati.

Km 210 alla media dei 30.

Che dire della randonnee, non riescono proprio a piacermi, 200km in mezzo al nulla e per di piu' sotto la pioggia proprio non ce la faccio a farnele piacere.

Gli unici due punti interessanti sono stati: all'andata il costeggiamento per alcuni kilometri del ticino e al ritorno il pezzo del ponte fatto con i barconi sempre sul ticino, a parte questo nulla, 0, nada...

Ciao a tutti

Massimiliano

---