

La gara - 13 agosto

Scritto da Administrator
Martedì 13 Agosto 2013 12:34

2013, 13 agosto, camera 213 all'ospizio Bernina, sul volo d'andata posto nr. 14 perché il 13 non esiste per scaramanzia... Scaramanzia o no, a noi il 13 è piaciuto tantissimo.

Personale migliorato di poco meno di un minuto per Laura (36.esima in 1h34'08") e stagionale migliorato di 1'20" per Marie (49.esima in 1h36'31"). Per entrambe limite per i Campionati d'Europa 2014 a Zurigo (poche scuse, l'anno prossimo vogliamo il Ticino a farci il tifo in Bellevueplatz) in tasca (il limite è di 1h37'00", una via di mezzo tra il limite A e il limite B mondiale).

Arriviamo in zona warm-up verso le 7.45 con Fritz e le heptatlete, che gareggeranno contemporaneamente a noi nel salto in lungo. Iniziamo il riscaldamento mezzoretta più tardi, senza Pietro, che per fortuna qui non ha accesso. È troppo nervoso stamattina. Alle 8.40 passiamo nella prima camera d'appello, dove delle simpatiche volontarie probabilmente coetanee del nostro allenatore vistano la nostra presenza. Veniamo caricate su dei pulmini che ci portano allo stadio, alla seconda camera d'appello. Qui riceviamo il chip di gara (inserito nel pettorale che mostra il nostro nome registrerà i nostri passaggi sul percorso) e lasciamo gli zaini. Intanto è passata quasi un'ora da quando abbiamo lasciato l'area di riscaldamento. Passando in un corridoio ci controllano le tenute. Non ci è infatti permesso gareggiare con eventuali sponsor sulle tenute di gara. Usciamo sulla pista cinque minuti prima della partenza. L'emozione è fortissima. Ormai ci siamo.

La gara prende il via, a ritmi lenti per la verità. Usciamo su il percorso esterno ancora abbastanza compatte. Laura riesce a mantenersi nel gruppone, mentre Marie, in ultima posizione, ha difficoltà nel respirare e marcia a basso ritmo. Laura riesce a tenere un ritmo di 4'40" al km, mentre Marie ripresasi dai dolori al diaframma inizia a marciare su ritmi da 4'50" al km. Con il passare dei giri Laura riesce a mantenersi sullo stesso ritmo, riuscendo a togliere qualche secondo ma soprattutto a recuperare posizioni. Marie passa ad un ritmo da 4'45" al km, recuperando qualche avversaria a partire dal Km 15. Dopo 15km appare chiaro che Laura sta per migliorare il personale e Marie può puntare alla qualifica per gli europei dell'anno prossimo.

Passaggi al 5km: Laura 23'47" 56., Marie 24'47" 61. (ultima posizione). Passaggi al 10km: Laura 47'24" (23'37") 52., Marie 48'56" (24'09") 61.. Passaggio al 15km: Laura 1h10'48" (23'24") 47., Marie 1h12'51" (23'55") 59.. Ultimi 5km: Laura 23'19", Marie 23'40".

La gara - 13 agosto

Scritto da Administrator

Martedì 13 Agosto 2013 12:34

Detto fatto: new PB, new SB, EM limite 2014 gemacht.

Aneddoto: Fritz, nostro responsabile tecnico, stamattina mentre ci recavamo alla gara, chiedeva a Pietro un pronostico realistico. Laura 1h34' PB e Marie 1h38'. Vittoria per Lashmanova, secondo posto per la Kirdyapkina, bronzo per la cinese Hong Più e 4. posto per la Rigaud.

La foto-storia della gara femminile (in inglese):

<http://racewalk.com/Photostory2013WorldChampionships/2013WorldChampionshipsWomens20km-01.asp>