

Camminiamo insieme - Cocquio Trevisago

 playbeppe.blogspot.com/2014/05/camminiamo-insieme-cocquio-trevisago.html

15a tappa Piede d'Oro 2014

Dopo la gara un po' opaca di Giovedì sera al Giro Podistico del Varesotto, stamane avevo tutte le intenzioni di provare a riscattarmi nell'immane appuntamento Domenicale col Piede d'Oro, che per l'occasione faceva tappa a Cocquio Trevisago per la 12a edizione della "Camminiamo insieme".

A fare gli onori di casa gli amici dell'*Istituto Sacra Famiglia*, associazione ONLUS a cui verrà devoluto l'intero incasso della manifestazione: un connubio vincente tra sport e solidarietà che ormai si rinnova di anno in anno!



Come dicevo in precedenza, oggi tanta voglia di rivalsa, che però deve fare i conti con uno stato di forma leggermente "minato" dall'eccessivo numero di gare dell'ultimo periodo.....così con la testa caricata al punto giusto, ma con le gambe che lo sono un po' meno (...), inizio un lungo riscaldamento.

Alle 9.30 lo sparo apre le ostilità. Parto determinato, portandomi fin dal primo metro in testa alla gara; usciamo dal cortile dell'istituto e ci immettiamo nel lungo rettilineo pianeggiante che conduce fino ai piedi della caratteristica scalinata in ciottolato che sale verso il paese di Caldana. Proprio al bivio dove si attacca la scalinata, a causa di una "dormita" colossale del personale di servizio, Nader Rahhal e Fouad Touti che si erano momentaneamente portati al comando, imboccano la strada sbagliata: fortunatamente siamo ancora tutti assieme ed è sufficiente richiamare a gran voce i due per evitare il peggio.

Affronto la scalinata in compagnia di Gianluca Bello, Rachid Argoub, Manuel Beltrami, Andrea Tersigni e fenomeno Lhoussaine Oukhrif, che mentre io sto "morendo", lui chiacchiera e se la ride

per l'errore occorso poco prima ai suoi connazionali. Il più lesto a scollinare è il giovane Bello, poco più dietro il gruppetto di cui faccio parte, mentre alle nostre spalle i distacchi si dilatano leggermente.



Assieme ad Oukhrid nel tratto di scorrimento disegnato fra le viuzze di Caldana, riesco a distanziare un poco gli avversari e a rifarmi sotto a Bello; iniziamo la discesa, e mentre i miei due compagni d'avventura preferiscono scendere in maniera più "accorta", io conscio di essere il meno forte dei tre, mi butto a capofitto fra le rampe che riconducono verso Cocquio, nel tentativo di guadagnare qualche secondino di vantaggio da poter gestire nella seconda parte di gara. La mia azione dà i suoi frutti, e nel tratto più tecnico e sconnesso rimango al comando in solitaria; il vantaggio è comunque esiguo, e appena la strada tende a spianare, il buco viene prontamente chiuso da Bello.

Breve tratto pianeggiante, dove anche Oukhrid cambia marcia e si riporta in scia a Bello; bravo anche Rachid Argoub che sfruttando la progressione di Oukhrid, riesce anch'egli a sopravanzarmi prendendosi qualche metro di vantaggio. Neanche il tempo di trovare il giusto ritmo ed eccoci proiettati sulle durissime rampe della seconda vera asperità di giornata: mentre io e Rachid siamo sempre lì a pochi metri l'uno dall'altro, grazie ad un'ulteriore fiammata Oukhrid ci saluta e agguanta definitivamente Bello.

Arriviamo all'ultimo chilometro e mezzo di gara: la coppia Bello – Oukhrid è ormai saldamente al comando con un centinaio di metri di vantaggio, mentre alle loro spalle io sto facendo il possibile per riportarmi su Rachid Argoub che occupa la 3a piazza. Ci riesco quando mancano circa 1000 metri al traguardo, anche se devo fare un bello sforzo per ricucire i pochi metri che ci dividevano... Proseguiamo appaiati fino all'entrata dell'istituto, dove sull'ennesimo strappo,

Rachid affonda l'attacco decisivo: provo a resistere allo scatto, percorriamo diversi metri spalla a spalla, siamo entrambi al gancio ma nessuno vuole cedere!



Purtroppo m'impianto proprio negli ultimi metri... e quando t'impianti non c'è più niente da fare...A Rachid basta controllare l'esiguo vantaggio che ha, per mantenere il 3° posto fino sotto al gonfiabile dell'arrivo.A me non resta invece che tagliare il traguardo immediatamente alle sue spalle, al 4° posto assoluto coprendo gli **8,4km** rilevati al mio GPS in 31'29".

CLASSIFICA MASCHILE: 1° Lhoussaine Oukhride (31'15"), 2° Gianluca Bello (31'18"), 3° Rachid Argoub (31'27"), 4° Giuseppe Bollini (31'29"), 5° Manuel Beltrami (31'49"), 6° Nader Rahhal (31'58"), 7° Matteo Rodari (32'08"), 8° Andrea Tersigni (32'20" non competitivo), 9° Simone Prina (32'31"), 10° Ali Ahouate (32'38").

CLASSIFICA FEMMINILE: 1a Elena Begnis (34'37"), 2a Barbara Pavan (36'46"), 3a Rosanna Urso (36'57"), 4a Eugenia Vasconi (37'38"), 5a Martina Gioco (39'34"), 6a Cristina Albergoni (40'17"), 7a Sara Zuccolotto (41'38"), 8a Elena Soffia (41'59"), 9a Lizia Rodari (43'46"), 10a Chiara Naso (44'57").

[>>>CLASSIFICA COMPLETA<<<](#)



Vabbè, anche oggi ennesimo podio sfumato.....ma va bene così, mi son divertito e sono consapevole di poter migliorare. Adesso un'altra settimana densa di impegni podistici: si inizia Martedì con la 2a tappa del **Giro del Varesotto** a Castelletto Ticino, si prosegue poi Sabato con la 3a tappa del **Giro del Varesotto** a Gallarate e si culminerà Domenica a Venegono Inferiore con il 14° **"Trofeo Alenia Aermacchi"**: per chi ce la farà a tener botta, buon divertimento!!