

Pranzo sociale 2019: propositi dei soci per il 2020 (Giuanin)

Giovanni

@Pranzo sociale 2019 e propositi 2020:

Durante il pranzo sociale io e Koby siamo passati fra i tavoli provando a stuzzicarvi chiedendovi quale fossero i vostri desideri e i buoni propositi nonché i vostri obbiettivi per il nuovo anno podistico.

Naturalmente, come in tutti i Campionati "seri" (tipo i mondiali di calcio) la prima mossa spetta al campione in carica...

Raffaele Lambiase: portare Valentina (la moglie) fuori per qualche W/E in più e dunque concentrarsi sulla qualità: per esempio riuscire a finire una Mezza sotto l'ora e venticinque.

Bene, dopo aver rinnovato i complimenti a Raffa per i suoi splendidi risultati e condiviso (noi maschietti almeno...) l'obbiettivo di migliorare le... performances coniugali...

...veniamo a tutti gli altri:

Fiona: un trail in montagna da più di 30 km

ElenaV: un'altra maratona, qualche trail qua e là e la 50 km in Val d'Orcia

Emilio: sopravvivere alla Monza-Resegone con Enri e Flavio

GioDos: due maratone, una in primavera e una in autunno

Sandra: 200 km con il GPG

Davide Cassago: Abbots way

Mikea: chiudere il conto in sospeso con la 100 km al Tuscany

AntonioImm: la maratona di Milano e il Monte Bianco

Flavio: la Monza Resegone con Enri ed Emilio

Frank: 38° in classifica GPG

Anna: prima in classifica + triplete

Pier: la Aosta - Becca di Nona

Sly: la pace nel GPG

Luana&Luisa: aumentare il passo e avvicinarsi ai 40 km

Edo: almeno una competitiva

Andrea Piccolo: una mezza in 1h43'

Seba: una mezza in 1h40'

Luca Dedè: perdere 2 kg

Gila: la maratona di Reggio Emilia

Tiago: iniziare a correre

IMas: 3° posto

SteMark: lo Stone Brixia in 15 ore

Mich: giocare a bocce

Lino: maratona di Bologna sotto le 3h45' + battere Mich a bocce

SilviaG: fare 15 km

Gibo: maratona di Reggio Emilia in 3h29'59"

Giuanin: maratona di Bologna + Ecomaratona del Chianti
Koby: la Ivrea-Mombarone in 3h10'
Enri: la Monza-Resegone con Flavio ed Emilio
MarioP: 25° posto in classifica GPG
Sabrina: rifare l'ecomaratona del Ventasso + una maratona all'estero
Paolo Mauri: almeno una maratona
Pino: la Montefortiana
AndrèBer: 4 mezze maratone sotto l'ora e cinquanta
MaurizioCai: lavorare meno e correre di più (sperando che questo porti come risultato una maratona sotto le 5 ore)
GiuseppeMar: superare i 250 km vita durante il campionato sociale, magari con qualche lunga in più
AlessandroLeg: finisher alla Sarnico-Lovere
CristinaBor: come Alessandro
AntonioVin: 3 maratone di cui almeno una sotto le 5h
CristinaVin: 4 posto finale nella classifica ragazzi
DavidBra: maratona sotto le 4 e 30
AuroraBra: 7 domeniche col GPG
RobertoAla: far più di 600 km nel campionato sociale
LauraAla: almeno 10 domeniche con il GPG
AndreaLig: maratona di Milano sotto le 3 e 30
RobertoCant: Milano in 3 e 40
PaoloSab: Monza-Resegone se, insieme a Roberto, trovano il terzo (Devid ti aspettiamo) + Torino in 3 ore e 30
SylviaCan: Maratona in 3 e 45, 100 km della Val d'Orcia e "trascinare" Giovanni al Chianti
NicolaLam: una mezza maratona sotto le 2 ore e mezza
Comigius: UTLO (140 km) in poco più di un giorno e mezzo
CaterinaCom: riavere suo marito dopo quel giorno e mezzo (possibilmente vivo)
ClaudiaPro: correre una tapasciata di 21 km (e rifare la Roncola)
MaurizioPro: maratona in 3 ore e 10
StefanoPro: una tapasciata da 14 km
GiuliaCan: iscriversi al GPG e provare a fare 21 km (anche se camminando)
AlfredoCan: riuscire a venire almeno 6 domeniche col GPG (auspica una classifica dedicata a chi non corre)
AlessandraTar: esserci tutte le volte che c'è Alfredo
SilvanaColombo: 15 domeniche di GPG
AntonioZuc: poter godere di un pranzo sociale servito nei tempi del record mondiale della maratona (dolce escluso)
Marco3S: PB sulla mezza.

"in qualsiasi circostanza, battere un avversario è l'ultima delle mie preoccupazioni; ciò che piuttosto mi interessa è se riesco o meno a raggiungere gli obiettivi che io stesso mi sono prefisso" (da "L'arte di correre di H. Murakami)

postato da Giuanin il 17/12/2019 09:46

Pierangelo

Grazie Giuanin e Koby, siete stati davvero bravi!

Ho raccolto il tuo post in un file pdf che ho messo sul ns sito (sia in "Ultime notizie" che in "Scritti da noi"), in modo che rimanga memorizzato e sempre disponibile, insieme a quello dell'anno scorso con i propositi per il 2019, molto interessanti da rileggere ora!

Tengo a precisare che il mio "Proposito 2020" iniziale era stato di "Poter correre almeno 10km senza fastidio all'all'inguine"... ma poi, sollecitato da Koby per una risposta più tecnica e podistica, ho virato sulla frase seguente, che lui ha poi sintetizzato:

"Visto che quello che mi "rovina" l'anca sono le discese, voglio fare ancora qualche gara in montagna "Vertical", di sola salita, magari ripetere la stupenda "Aosta-Becca di Nona" (19 luglio) di soli 13Km ma con 2500mt D+, che parte dalla città (600mt) e arriva ai 3142mt della vetta della suddetta "Becca" che domina Aosta"...

Magari... sperem in ben!

PS: come si sarà capito, il "proposito 2020" di Anna non era certo podistico ma calcistico, carpitole da Koby tra una battuta e l'altra...

postato da Pier il 17/12/2019 11:22