

Attacco alla alta via

Cari amici podisti e ultratrailer,

Mancano meno di 15 giorni alla Marcialonga Cycling, poi, dal giorno 4 giugno, dopo aver appeso la bici al chiodo, potrò finalmente dedicarmi alla corsa.

Le tappe di avvicinamento al mio personale obiettivo dell'anno sono molto concentrate, spero di riuscir (con la vostra compagnia) a sopportarle.

Ma... veniamo ai dettagli:

10 giugno: giro dei Rondoï sul Cavallo, km 11 disl. 1500 m passi di 1° (giusto per farsi venir un buon mal di gambe)

17 giugno: Valle di S.Nicolò (val di Fassa) km? disl 1000 m (sulle tracce dei bikers del CAI S.Polo)

24 giugno: Lavaredo Ecomarathon (rif. Auronzo) km 46 disl 2500 (dopo 2 allenamenti bisogna confrontare la gamba)

1 Luglio: Giro del Sorapis da 3 croci: km ? disl meno di 2000 m (per fare tecnica, tratti di ferrata, casco)

8 luglio: Lago di Braies - Passo Giau: km 43 disl 3100 (tratto notturno dell'alta via ad andatura turistica)

15 luglio: Transcivetta: km 23 disl. 1900 ("medio-veloce" per migliorare la potenza)

22 luglio: Passo Giau - Passo Duran: km 44 disl. 1600 (tappa centrale tranquilla di "trasferimento")

29 luglio: Passo Duran - Case Bortot: km 31 disl 2000 (per vedere i due ultimi GPM, ferrata Marmol in discesa)

5 agosto (domenica): ore 22:00 partenza dell'Alta Via n°1 (naturalmente tempo permettendo)

6 agosto (lunedì): ore 21:59 arrivo (previsto e... fortemente sperato) in piazza Duomo a BL

Prenotate la vostra domenica libera. Ciao, Flavio.