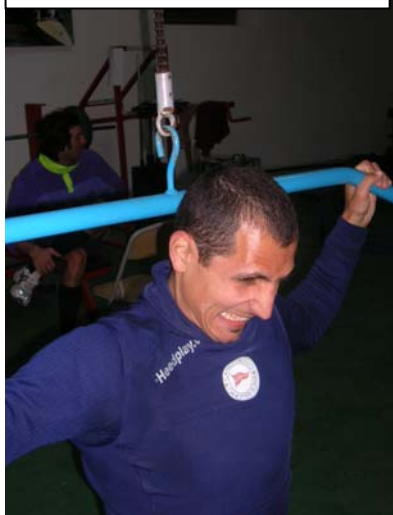


"Ci Siamo" finalmente si gareggia!

Eccomi ancora qui per parlare del nostro sogno. Siamo arrivati

Quanto pesa...



finalmente alla vigilia delle gare, siamo tutti molto carichi e non si vede l'ora di scoprire le nostre carte.

Sicuramente si avverte un po' questa attesa ma allo stesso tempo dentro di noi c'è molta curiosità per questo primo appuntamento a Piediluco. Sebbene c'è molto rispetto per tutti i nostri avversari sappiamo anche che questa sarà una selezione, quindi non possiamo sbagliare e non possiamo concedere nulla a nessuno. In

barca le sensazioni sono buone e fino ad ora si è svolta una discreta mole di lavoro, ma le gare sono un'altra storia. Rispetto allo scorso mese il programma d'allenamento è leggermente cambiato e la cosa onestamente mi ha fatto piacere anche per rompere un po' la monotonia. Come al solito abbiamo ripetuto tutti i test a cui Valter ci ha sottoposti sia in barca che a terra e a parte qualche piccola flessione, per grandi linee, stiamo riconfermando-migliorando tutti i nostri valori. Certo si potrebbe fare sempre meglio ma la strada è ancora molto lunga ed in effetti le prime conferme dovranno venire proprio ora. Molto interessanti si stanno rivelando i dati che Valter con il Prof. Colli stanno raccogliendo sui prelievi di lattato, unico problema sono gli innumerevoli buchi alle orecchie!!! ma questo sacrificio è per un buon fine.

Prima dell'allenamento.



Altre prove sono state fatte dall'ingegnere che Davide Filippi ha mandato qui a Sabaudia, ma per i risultati e le conclusioni bisognerà aspettare dopo il primo Meeting.

In riunione con il nostro Coach



Insomma nell'insieme non possiamo proprio lamentarci, come in una buona squadra, ognuno sta facendo la sua parte. Unica nota dolente rimane il peso ed ogni buon PL sa di cosa parlo, si è scesi molto progressivamente è questo secondo tutti è un buon punto a nostro favore, ma non per questo

si soffre di meno!

Non dovremmo avere grossi problemi ma questa prima discesa a 70 Kg è proprio una mazzata, non mi ci abituerò mai.....

Una bella novità sarà, lo spero, anche questa gara nel 4XPL, lo scopo non è tanto tecnico quanto fisiologico(secondo Valter) e mentale (secondo me!)e poi il canottaggio in fondo è anche questo no.?

Una cosa davvero bizzarra è che all'estero seguono con molta più attenzione che in Italia il nostro percorso, sarà per la medaglia

Vento e onde.....anche a Sabaudia!



olimpica o per la strada che si è scelti non so...

Fatto sta che si è trovato un altro sponsor portoghese che finanzierà un raduno a Lisbona,FANTASTICO.....

barca, viaggio, vitto ed alloggio nonchè gommone per farci seguire dal nostro tecnico.

Il prelievo del grasso!!!



Un mio amico mi ha rivelato che c'è molta curiosità, da parte della federazione portoghese: sarà per il progetto ambizioso, il tecnico ex atleta esperto di questa specialità, che ci alleniamo a Sabaudia o altro non saprei una cosa è sicura in Portogallo siamo più famosi che in Italia (forse perché qui da noi fortunatamente ci sono tanti campioni). Ma bando alle chiacchiere, la cosa importante è che tra pochi giorni ci sarà la prima gara e questo per il momento è ciò che conta, per ora non ci resta che sperare e credere. Sì, CREDERE in quel sogno ambizioso che ci ha portati fin qui, in quel sogno che noi del 4-PL con il nostro Tecnico portiamo nel cuore e che molti considerano impossibile e che per questo per il momento solo noi possiamo vedere!



Salvatore, è davvero un mito!
Sostiene di avere il fisico,
giudicate voi!

Alla prossima

Bruno Mascarenhas