

HOY PUEDE SER UN GRAN DIA...

Avui podia, i ha estat un gran dia (bueno, això li ha dit lo gurú a Elena i així ha estat).

Sols hem trobat a faltar als companys que no han pogut venir: Carme, Enrique and wife(Susana)... però hi ha més dies que llonganisses per retrobar-mos, i d' altres com Jaume que han reservat per dies millors (Ànims, xEIC, .. que fer 12 km un dia que no s' està bé ja és més entreno que parar aturat a casa).

Avui feia calor, esperava una cursa corredora, algú havia dormit poc, a l' altre li feien mal els turmells.... però quan ha de ser un bon día, serà un bon dia, pete qui pete ...

O sigue que avui la cançó mos val, per a tots, per als que han tingut un bon dia avui i per als que este els espera demà (oi Jaume? oi Puça?).

Hoy puede ser un gran día,
plantéatelo así,
aprovecharlo o que pase de largo,
depende en parte de ti.

Pelea por lo que quieres
y no desesperes
si algo no anda bien.
Hoy puede ser un gran día
y mañana también.

Hoy puede ser un gran día
duro, duro,
duro con él.

Foto de rigor (quasi, quasi en tots... anem millorant)... i anades i vingudes per l'avinguda dels corredors (meta-cotxe, cotxe-meta).

Sortida de la cursa com coets,... i després los de la marxa.

En seguida que faig company en lo Sinyor Pepe (José Ramon el pare de Ponce), i anem tirant per la pista del barranc que baixa. Cinc quilòmetres i primer avituallament. Allí comença la pujada forta i sabedor que al poc se m' acabaria la gasolina que tiro amunt, estirant.

Al pla, ja he de ficar-me a roda de Pepe, que al trote va estirant-me. (Això d' anar cap a Aldover l' haurem de fer per agafar fondo, lo que no sé és d' on treurem el temps).

Anem fent, i com més a prop, més que m' estira,...

Finalment arribem a meta en 1h19m, 5 minuts menys que l' any passat (gràcies Pepe), en la diferència que l' any passat vaig ser el 10é, i aquest any el 28é.

A l' últim tram ens han passat els tres primers de la cursa, que màquines.

Mentre esperàvem a la resta, que anem a les dutxes.

Espectaculars dutxes.

Eren senzilles de fer anar: Un botó a la dreta blau per l' aigua freda i un botó a l'esquerra blau per a l' aigua també freda (no et podies equivocar, no).

En tot una mica arropit que em acabat de dutxar-mos i la veritat que un cop fet, l' aigua freda ha anat d' allò més bé.

Un cop a meta, que veiem a Puça estirant de Tere (quarta de la general, en podi com senior) que ha quedat a segons de la tercera mentre la cinquena apretava també per detras.

Ximo apretant les dents, i Jordi Ponce i Bernabé, tot i faltar desnivell deu n' hi do.

Fernando molt bon temps a la marxa que ha fet trotant mentre per detras venia Lorena.

També a la marxa Alex que ha quedat el 10é (número que tenim abonat), molt, molt bé. Igual que Nando (el seu pare) a la cursa.

Cori i amigues, arribant en 1h 30m (20a de la marxa) o sigue que han portat un bon, bon trote.

Pau en 2h12m ha suat de valent i després d' ell menció especial a Elena i Núria, dormint poc, i/o sense tenir el fondo encara treballat, han lluitat la prova com a campeones.

Núria, orgull ella, s' ha permés i tot un "hachasso" final per tal de superar a dos competidores.

Un gran dia, si senyor.

I la setmana que vé: SEGUIMENT DE SABLES PER LA WEB.

ANIMS PUÇA!!!! VAMOS A MUERTE!!!!