

## **Bressanone, 29/07/2019**

### **Quarta Prova Grand Prix di Marcia**

Con questa Gara di Bressanone, valida anche come quarta prova dei Societari e Individuale del Grand Prix Nazionale di Marcia 2019, si conclude per la nostra Alice, con la maglia della ACSI Italia Atletica, la parte estiva della stagione.

Oggi non é stata una gran bella gara, lontana dal limare il suo PB nei 10 Km, il tempo ottenuto da Alice non è stato dei migliori. La pausa negli allenamenti associata al brillante esame di maturità, hanno certamente contribuito negativamente sulla prestazione. Gambe pesanti, fiato corto e un percorso su centro storico a ciotole, bagnato a causa della pioggerellina e con due sensibili cambi di pendenza, hanno fatto il resto.

Anche le migliori atlete del resto, hanno ottenuto prestazioni non proprio in sintonia con i loro rispettivi PB. Tuttavia, ai fini della Classifica del Grand Prix, la presenza in gara ci ha ripagato, specie a livello Societario, ottenendo Alice un ottavo posto e quindi il suo miglior piazzamento stagionale, scalando qualche posizione anche nella Classifica Individuale.

Un po di stizza per le due ammonizioni, arrivate intorno al terzo e al sesto chilometro, che hanno certamente influito anch'esse negativamente sulla prestazione. A quel punto, per salvaguardare il punteggio Societario, dal sesto chilometro in poi Alice ha condotto una gara con ritmo di allenamento. La stanchezza di Alice in gara era evidente e lo stile di marcia forse in questa gara non era al top ma, la tecnica non ci è sembrata male. Rivedremo comunque il video della gara e correggeremo in allenamento se c'è qualcosa da correggere.

Tra le cose migliori della trasferta, il simpaticissimo cagnolino Timmy che, in Hotel, ci ha deliziato con la sua presenza e la sua voglia di ricevere coccole dagli ospiti.

Per adesso si va in meritata pausa estiva.

Arrivederci alla prossima