

## Geom. Forti Aurelio

---

**Da:** Mirko Parolo [maestro75@gmail.com]  
**Inviato:** sabato 12 luglio 2008 1.16  
**A:** AURELIO FORTI  
**Oggetto:** GARA DI VALLIO

Ciao Elio,  
alla fine ce l'ho fatta a fare la gara.  
Ho finito il lavoro alle 18.45 a Limone.  
Alle 19.45 ero a Vallio per l'iscrizione. (Un po' in ritardo...) Ho lasciato i libri della Diecimiglia al banco delle iscrizioni e la segretaria mi ha detto che era un piacere aiutarsi fra di noi.

Sono 2 settimane che non corro. 7 giorni fa infatti ero uscito in bici.

Sono tornato alla macchina, mi sono cambiato, 30 secondi di stretching, nessun riscaldamento e via!

Suona il campanile. Qualcuno dice che suona da morto...

Dopo soli 400 metri inizia la salita sull'erba. Pendenza: infinita...

Peggio della gara di Gardone. Dopo meno di un Km di gara sono già distrutto.

Poi discesa, pianura e ancora salita per un paio di volte.

Poi non ricordo più nulla...

Sono arrivato 74-esimo dopo 33'30''.

Erano 6 Km. Secondo me erano un po' taroccati. Forse c'erano 300 o 400 metri in più.

Infine mi sono abbuffato: mezza anguria, 1 o 2 litri d'acqua, carne di cavallo (eccezionale!!!) patatine e panino al formaggio.

A presto!  
Ciao Mirko.