

Bruno Bonicalzi continua la sua rincorsa al Guinness

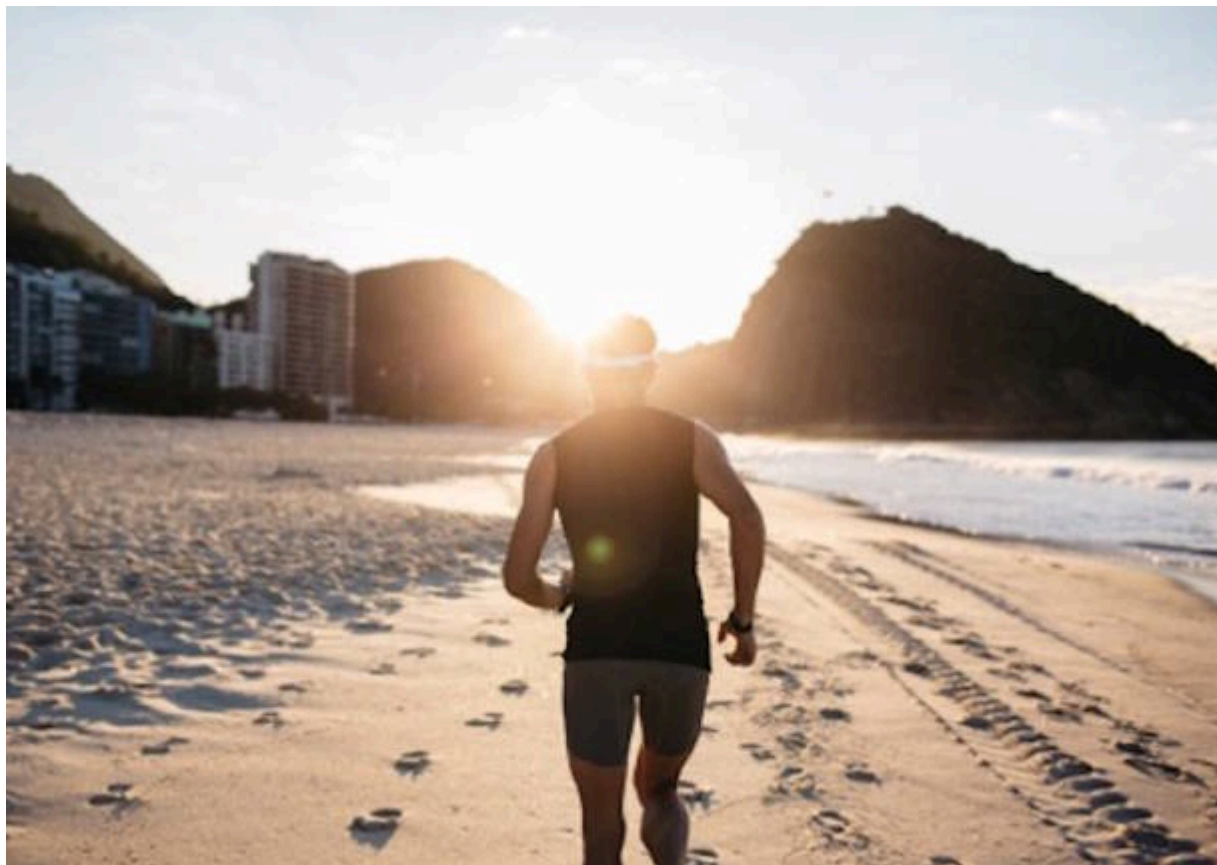
Pubblicato: Venerdì 23 Giugno 2017



Terza fatica per **Bruno Riccardo Bonicalzi**, il runner di **Gallarate** impegnato nel tentativo di correre nel minor tempo possibile **sette maratone in sette continenti** (l'America è divisa in Nord e Sud, c'è anche l'Antartide), nell'arco di un anno.

Bonicalzi – il suo progetto si chiama “**Follow Bruno**” – dopo le prove di **Dubai** e **Milano** ha gareggiato in quel di **Rio de Janeiro** e pur restando al di sotto del tempo complessivo dell'attuale record, non è del tutto soddisfatto del suo risultato **di 3 ore e 9?**.

«Con il coach avevo **programmato di correre** la prima parte di gara con un ritmo che mi avrebbe permesso di chiudere la maratona in 3 ore e la seconda metà “a sensazione”, spingendo nel caso fosse andato tutto bene. La bellezza del percorso, **l'ottimo risultato fatto segnare a Milano** due mesi fa (2h53?), gli incoraggiamenti ricevuti prima del via, un **peso forma ottimale** mi hanno portato a **decidere di tentare di abbassare il mio record** personale di 2 ore e 52?. Purtroppo però ho tenuto quei ritmi fino al 24° chilometro, poi il **fisico mi ha mollato**. Sono stato costretto a rallentare prima e a fermarmi qualche volta negli ultimi 5 chilometri: ho fatto di testa mia e ho pagato caro questa scelta».



Bonicalzi in allenamento sulle spiagge di Rio

Bonicalzi è arrivato in Brasile in ottima forma: «Gli allenamenti mi avevano dato ottimi riscontri, **un mese fa a Lugano ho fatto il mio personale nella mezza maratona**. A Rio però qualcosa è andato storto e di fatto mi sono **“mangiato” il margine** che avevo guadagnato a Milano. Ora conservo **6? di vantaggio** sulla linea del record ma ho comunque l’amaro in bocca: cercare il personale correndo una maratona ogni due mesi, forse, è un’impresa eccessiva».

Il risultato carioca però non toglie la voglia al podista di Gallarate: «La verità è che **non ho alcuna voglia di giocare in difesa**: preferisco andare all’attacco anche se sono in vantaggio. Ora mi riposo due settimane e poi riprendo la preparazione per la prossima maratona». **A settembre quindi si vola in Australia**: le strade di Sydney sono la prossima sfida.

[Damiano Franzetti](#)

damiano.franzetti@varesenews.it