

INTERVISTA AI SOCI



1) Da quanto tempo sei iscritto alla EASY RUNNER ?
Mi onoro di essere fra i soci fondatori

2) Da quanto tempo pratici il podismo ?
Ufficialmente dal 1986 (un quarto di secolo!). Ma anche prima mi era capitato di partecipare in maniera estemporanea e improvvisata a un paio di corse paesane, di quelle che purtroppo non si fanno più.

3) Prima praticavi un altro sport ?
Il calcio. Con risultati assai scadenti, ma con molto divertimento. Avevo anche una bici da corsa, regalatami dai miei genitori all'età di 12 anni, che utilizzavo sporadicamente ma con gambe e polmoni che reagivano bene (a differenza dei piedi nel colpire il pallone). Il ciclismo è la mia seconda passione.
Ho alle spalle qualche approccio giovanile anche con il tennis, ma qui veramente la pallina mi prendeva per i fondelli.

4) Che cosa ti ha spinto a scegliere la corsa ?
È stato quasi un caso. Nel calcio stentavo a guadagnarmi un posto da terzino titolare nel Tornano. Ero molto apprezzato per l'impegno agonistico ("il fiato" si diceva allora). Un po' meno per come trattavo il pallone. Meno ancora dagli attaccanti avversari che mi venivano affidati in marcatura (allora si marcava "a uomo". Il gioco a zona era di là da venire, specie fra le zolle polverose dei nostri campi). Mi capitò di partecipare a qualche corsa paesana: la prima proprio a Mercato Saraceno, organizzata dalla Pro-Loce in occasione della festa dell'8 settembre. Arrivai secondo. L'anno dopo preparai l'appuntamento con un po' più d'anticipo, ma la gara non si svolse. In alternativa, nello stesso periodo (inizio settembre) c'era la campestre della Tomba di Sarsina. Lo appresi da un manifesto e decisi di partecipare (ormai mi ero allenato!) con un amico. Anche qui arrivai secondo, ma ormai la corsa mi era entrata nel sangue e l'anno dopo (1986) decisi di iscrivermi alla "Viroli Sport", dove già correavano alcuni mercatesi: Edgardo, Pippo, Mario Brandi e Mario Pantani.

5) Quali benefici hai riscontrato con questo tipo di sport ?

La corsa è uno straordinario depuratore fisico e mentale. È un anti stress naturale. Se ho il cervello in pappa, vado a farmi una corsa e mi si rimettono in moto tutti i neuroni. Quando sto bene e sono allenato, mi sembra di volare...attenzione però: neppure la corsa è un'assicurazione sulla vita.

6) Hai apportato variazioni alla tua alimentazione ?

Direi di no, salvo che posso permettermi qualche stravizio alimentare in più senza ingrassare.

7) Quante volte ti alleni durante la settimana ?

Nei periodi migliori 6/7 volte. Praticamente quasi tutti i giorni. Adesso però mi sono dato anche al nuoto e un paio di giorni la settimana, a volte non senza rimpianto, mi butto in piscina. D'altra parte, bisogna sapersi innovare.

8) Quale è stata la tua prima gara e quale è stata la tua impressione personale ?

A parte la partecipazione alla corsa di Mercato Saraceno, di cui ho un ricordo abbastanza vago (era in circuito tra le vie e piazze del paese...forse 2/3 km tra sì e no), il battesimo vero e proprio è stato la campestre della Tomba: 5/6 km su e giù fra i filari di viti in aperta campagna, con la gente che guardava e faceva il tifo, fra la processione religiosa e un giro di ballo romagnolo. Rimpiango quelle gare. Erano delle olimpiadi paesane in cui a tutti capitava di vivere qualche momento di gloria.

La mia prima gara da podista "vero" fu invece una non competitiva di 10/11 km che si correva a Sala di Cesenatico. Non capii quasi nulla: in che posizione ero arrivato, se avevo fatto un bel risultato, se avevo vinto qualcosa...però il correre in gruppo mi trasmise delle belle emozioni.

9) Quali sono le gare del nostro calendario che ti piacciono di più e per quale motivo ?

Sinceramente in tutte, anche nelle non competitive più alla buona, trovo qualche motivo che mi piace. Però se proprio devo esprimere qualche voto più alto, segnalo il "Giro dei Gessi" (meglio ancora nel percorso rinnovato), la "Notturna di San Giovanni", la gara di Cesenatico che si svolge in marzo (specialmente da quando è diventata non competitiva, quindi posso godermi meglio il paesaggio). E poi c'è il "Memorial Mario Pantani" che ha secondo me uno dei percorsi più belli del panorama di corse romagnole. Purtroppo però io non l'ho mai potuta disputare...sai com'è...mi mettono sempre di servizio.

10) Hai partecipato a MEZZE MARATONE ?

(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...

se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obiettivi e con quali prospettive...)

Quest'intervista mi ha dato l'occasione di contarle. Cavolo! Ne ho corso 142. Il mio miglior tempo è 1.09'23"...ma si tratta ormai di una specie di "croce di guerra" del secolo scorso. È una lunghezza che mi piace molto, ma bisogna saperla prendere, perché si fa rispettare. Richiede regolarità e autocontrollo. È la mia gara-metafora. Guardo i tempi realizzati sulla distanza e misuro il passaggio del tempo: 1 ora 12' = 25-30 anni; 1.14' = 35; 1.16' = 40; 1.18' = 45... Potrei realizzarci un grafico e prestarlo a un medico sportivo per un saggio su una rivista specializzata sulla fisiologia dello sportivo legata all'età.

11) Hai partecipato a MARATONE ?

(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo

migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...
se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obiettivi e con quali prospettive...)

Ho corso 10 maratone. Solo due negli ultimi 10 anni, il che la dice lunga sulla mia scarsa affezione per la distanza. L'approccio fu buono (con il senno del poi: 2 ore e 48) ma anche catastrofico (mezzora di ambulanza all'arrivo perché non riuscivo a stare in piedi con le mie gambe). All'inizio mi ero incaponito a voler strafare e nel 1988 ne corsi addirittura due nel giro di un mese, con in mezzo la Rimini-San Marino (26 km). Un'idiozia. Solo nel 1990 a Firenze e, più recentemente, nel 2001 a Roma, la maratona mi ha dato soddisfazione dal punto di vista tecnico. Ma mi stressa troppo, fisicamente e mentalmente, la preparazione della distanza. Allora, se proprio si vuol fare, meglio parteciparvi da turisti e godersi il paesaggio.

12) Hai partecipato a ULTRA MARATONE ?

(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...
se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obiettivi e con quali prospettive...)

Per carità di Dio! Avevo fatto un pensierino alla 50 km di Castelbolognese 20 anni fa quando mi ero convinto di essere immortale. Per fortuna, l'idea mi è passata subito e non mi è più tornata.

13) Hai mai avuto la tentazione di "mollare" durante una qualsiasi gara e ritirarti ?

(se SI , per quale motivo?)

Qualche volta sì. Specialmente quando finisci la benzina, la tentazione di mettere la freccia ti viene. Ma a ritirarmi non ci ho quasi mai pensato...anche perché comunque all'arrivo ti devi pur ridurre se vuoi tornare a casa.

14) Sei soggetto ad infortuni legati all'attività sportiva ?

(se SI , come li hai superati ?)

Incrocio le dita. È un po' che non ne ho. In diverse occasioni mi è capitato di dovermi fermare, a causa della contrattura al maledetto polpaccio destro. Niente di che. Ho risolto con qualche massaggio, ma – soprattutto – con la formula del 4+2: 4 settimane di stop totale (non un giorno di meno!) + un paio di settimane di corsa lenta. Ecco l'utilità di avere sport alternativi come la bici o il nuoto.

15) Hai qualche valido suggerimento da dare ai "podisti emergenti" di questo gruppo ?

Sono autodidatta e non voglio fare il maestro. Penso che occorranza competenze specifiche anche per dare consigli a chi corre ai nostri livelli. Però credo che non si debba esagerare ponendosi troppi obiettivi e troppi salti in breve tempo. Né si può pretendere di stare in forma tutto l'anno o di correre al massimo tutte le domeniche. Non penso neanche che misurare le proprie prestazioni sulla base della lunghezza o dell'altimetria delle gare corse sia un buon parametro per valutare il proprio livello di forma. E soprattutto: è sbagliato pensare che o si corre a 3 minuti al km o si deve stare a casa.

16) Quali sono le tue intenzioni, per quanto tempo vuoi continuare a correre e con quali aspettative ?

Francesco Guccini cantava un aldilà "del tutto somigliante al solito locale, dove il bere non si paga e non fa male". Io sogno un paradiso in cui ci sia lo spazio per qualche corsa con gli amici, su un

bel tracciato misto e panoramico. Tipo quello del giro di Piedimonte* in un bel pomeriggio d'estate, ma senza insetti e senza fatica. E senza premio di partecipazione.

17) Hai domande, proposte o critiche da rivolgere al comitato direttivo della EASY RUNNER ?

Diamo un calcio alla modestia: sono convinto che nel nostro piccolo siamo bravi.

* Strada, in gran parte sterrata, che corre sotto il monte di Peticara, in mezzo ai calanchi e ai castagneti, al confine fra i comuni di Mercato Saraceno, Sogliano, Talamello e Novafeltria. La consiglio a tutti.