

INTERVISTA AI SOCI



1) Da quanto tempo sei iscritto alla EASY RUNNER ?

Ecco...sono già in difficoltà....direi che sono una socia storica, ossia che sono iscritta da sempre, da quando la società ha visto la luce. Sono molto attaccata alla divisa, anche perché la nostra è sempre molto glamour: siamo dei veri e propri “damerini” del podismo.

2) Da quanto tempo pratici il podismo ?

Ho scoperto il podismo in età matura: ho iniziato a correre con assiduità verso i 34-35 anni. Non è stato amore a prima vista: mi sono sempre considerata negata per la corsa, dopo 15 minuti consecutivi avevo le pulsazioni a 190, sentivo il cuore in gola e certo non pensavo di potere avere un futuro da podista, complice anche la mia cronica anemia. Però sono la dimostrazione che volere è potere e quando mi sono messa in testa di portare a termine, almeno una volta nella vita, una maratona ho gettato il cuore oltre l'ostacolo e mi sono impegnata con determinazione per sei lunghi mesi fino all'obiettivo, centrato il 4 novembre del 2008, quando ho concluso la maratona di New York con il tempo di 4 ore e 18 minuti.





3) Prima praticavi un altro sport ?

Sono sempre stata una pigrona e lo sport non è mai stato una priorità: in gioventù ho praticato sport da bambolina, quali la danza moderna , la danza jazz e persino la danza del ventre; sono poi passata a discipline più estreme, ossia il rafting ed il canyoning,; alla fine mi sono dedicata a sport di squadra, più divertenti e meno pericolosi, quali la pallavolo ed il beach volley.

4) Che cosa ti ha spinto a scegliere la corsa ?

Per me la corsa, proprio perché percepita come disciplina ostica e contraria alla mia indole, all'inizio è stata una sfida ai miei limiti ed una forma di rinascita per uscire da un brutto periodo della mia vita personale. Ho avuto la fortuna di avere attorno a me persone care che in gioventù hanno praticato il podismo in forma agonistica e con ottimi risultati e che mi hanno preso "sotto la loro ala" ed accompagnato passo dopo passo verso risultati sempre più importanti, sorreggendomi e spronandomi nei momenti di sconforto o defaillance fisica (che non mancano mai, soprattutto quando si corre non più in verde età..).

Anche il fatto di avere un compagno runner che dopo due giorni senza scarpette da corsa va in astinenza aiuta a tenere alto l'interesse per il podismo.

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

La corsa è come una droga: ti dà assuefazione e non puoi più farne a meno. Sì, è vero, la domenica mattina quando la colonnina di mercurio segna -2 °C non vorrei mai abbandonare

il caldo abbraccio della mia trapunta e mentre sono in macchina per raggiungere il luogo di partenza della gara di turno, guardando tutti questi uomini e donne inguainati in pantaloncini attillati e variopinti e spesso smanciati in pieno inverno, penso che siamo un branco di matti autolesionisti. Poi, però, mi faccio coinvolgere dall'allegra atmosfera, suona l'Inno di Mameli, qualche 'zdora prepara i panini con marmellata, nutella o mortadella (ambitissima dal popolo dei camminatori, acerrimi nemici del podista in quanto accaparratori di premi di partecipazione e vere e proprie cavallette ai punti di ristoro), c'è il fotografo, i soliti favoriti, e mi ritrovo parte di una grande festa domenicale tra vecchi amici (sì, perché alle podistiche vedi sempre le stesse facce e dopo un po' ci si conosce tutti). La fatica è sempre tanta, però quando si taglia il traguardo rimane solo la soddisfazione, impagabile, di avercela fatta e di avere compiuto un'altra piccola impresa. L'adrenalina resta in circolo tutto il giorno e l'umore ne risente positivamente.

Per non parlare del premio di partecipazione, quasi sempre mangereccio, fine ultimo del nostro impegno agonistico...

Più difficili dal punto di vista psicologico le sessioni infrasettimanali di allenamento: la sera, dopo il lavoro, si è stanchi, ma è una occasione anche per trovarsi con gli altri amici runners e scambiare due chiacchiere e, una volta conclusa l'attività ginnica, tutti i pensieri negativi scivolano via lontani e diventano piccoli piccoli: la corsa è un ottimo scacciapensieri.

Ho tenuto per ultimo l'aspetto della forma fisica: è indubbio che normalmente la corsa fortifica e tonifica, però nel caso mio devo dire che più che altro "compensa", ovvero mi permette di sgarrare qualche volta in più a tavola, dato che sono una buongustaia, senza troppi sensi di colpa e danni seri. E scusate se è poco!

6) Hai apportato variazioni alla tua alimentazione ?

In generale non ho cambiato le mie abitudini alimentari, però quando mi devo preparare per un appuntamento importante sono molto più attenta a quello che mangio e prendo degli integratori per sostenere il mio fisico un po' cagionevole. Quando ho preparato la maratona di New York ho seguito la dieta "a zona", in tre mesi ho perso 5 chili di massa grassa e mi sono molto tonificata, ed ho seguito un programma di cure a base di vitamine e Sali minerali preparato da un medico dello sport.



7) Quante volte ti alleni durante la settimana ?

Quando la salute mi assiste, di norma due o tre volte.

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

Sono un po' indecisa, ma direi la gara di primavera che si svolge a Cesenatico in un circuito cittadino di 10km e che termina allo stadio. Mi ricordo che ero poco allenata ed avevo paura di non farcela, poi, distratta dall'amenità del percorso e sorretta psicologicamente da un collega podista, detto "Paolone", che mi ha tirato la volata nel giro di pista finale, ho chiuso con un tempo per me molto soddisfacente (un'ora esatta).

E' lì che ho capito che il podismo non è solo uno sport per agonisti - al mio livello non si corre per vincere ma per migliorare se stessi e spostare un po' più in là l'asticella dei propri limiti - e che incredibilmente in una disciplina che non può che premiare l'individualismo, trovi sempre qualcuno disposto a darti una mano e correre al tuo passo una parte del percorso.

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

Non ho dubbi: oltre alla "Attraverso Cesenatico", mi piacciono la Campestre dei Laghi, la Strarimini (che però non mettete sempre in calendario!), la Beach Marathon, il Giro della Carletta e tutte le podistiche del periodo natalizio. Mi piacciono i percorsi un po' panoramici, in mezzo al verde o lungo il mare. Poi sento molto "l'aria di casa" e nelle podistiche del riminese e zone limitrofe tendo ad impegnarmi di più.

10) Hai partecipato a MEZZE MARATONE ?

Ho fatto un paio di volte la Strarimini, per me un appuntamento molto atteso. Mi piace il percorso misto: prima in città, poi in periferia fino a dentro all'aeroporto militare, con ritorno dal lungomare e passaggio nel parco e sotto l'arco d'Augusto. Tutto in pianura e quindi apparentemente semplice, ma la vera insidia è il caldo rovente che cuoce le gambe ed il cervello...da non sottovalutare neppure il ristoro a un chilometro dall'arrivo, proprio nei pressi dell'arco, che offre ciambella e nutella, più attraente delle sirene d'Ulisse..un incauto assaggio provoca l'immediata cemetificazione dell'esofago e rende impossibile la deglutizione. Game over per gli inesperti.



Nel 2009 mi sono cimentata anche nella Cortina-Dobbiaco, una trenta chilometri con un percorso per la prima metà in costante leggera salita e con finale in discesa/falso piano: qui, al contrario della Strarimini, oltre al dislivello, il temibile nemico è il freddo. Tre ore sotto una pioggia gelida, sferzata dal vento...più di una volta ho pensato di mollare, ma anche in quella occasione avevo degli angeli custodi che mi hanno scortato tutta la gara fino al traguardo!

11) Hai partecipato a MARATONE ?

Solo a quella di New York (però per me è LA MARATONA): mi ha provato nel fisico ma mi è rimasta tatuata nel cuore. Al mio rientro ho cristallizzato i miei pensieri e le mie emozioni in un racconto che allego per chi avesse voglia di leggerlo. Si intitola :” Prossima fermata: 26.2 miglia.”

12) Hai partecipato a ULTRA MARATONE ?

No, non ho mai osato, anche se i miei amici runners sostengono che sono un diesel e che do il meglio di me sulla lunga distanza. Credo che la maratona sia già un obiettivo sufficientemente impegnativo e che per fare una 100km ci voglia una buona dose di follia ed incoscienza. Io sono troppo razionale e temo l'effetto devastante che una ultramaratona potrebbe avere sul mio fisico...quindi direi proprio che non ambisco – almeno per ora – a cimentarmi in questa disciplina.

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

Mi succede continuamente, perché arrivo spesso ad una gara poco preparata e con qualche malanno. Però mi è capitato solo un paio di volte di gettare la spugna..normalmente stringo i denti, mi lamento e sbuffo con il povero malcapitato di turno che mi corre accanto ed aspetto che le cose migliorino..sono decisamente un diesel.

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

Per fortuna fino ad ora nulla di grave; qualche risentimento muscolare, qualche piccola contrattura o tendinite. A volte sono costretta a fare uno stop di qualche settimana quando i valori ematici scendono troppo sotto soglia.

Ho sempre qualche unghia del piede in procinto di cadere oppure in ricrescita.

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

Non credo di potere dare consigli tecnici ai miei colleghi podisti: sono tutti motivatissimi e fortissimi.

Posso solo mettere a fattor comune la mia esperienza personale ed il mio entusiasmo, ai quali io stesso stento a credere ancora oggi.

Come unico suggerimento a chi corre come me, senza pretese di vittoria o di piazzamento, posso dire di cercare di trarre piacere dalla fatica ed assaporare fino in fondo i momenti passati all'aria aperta lasciando vagare la mente in libertà. Dà tanta energia.

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

Vorrei continuare a correre fino a quando la fatica ed il sacrificio non supereranno i benefici ed il piacere di conquistare nuovi traguardi.

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

Siete troppo bravi, non è possibile muovere alcuna critica!!..però cercate di mettere sempre qualche bella gara classica nel territorio del riminese...

Come proposta, per allargare i nostri orizzonti, vi sottoporrei una nuova gara da fare tutti insieme in territorio marchigiano, nel parco del San Bartolo, difficile e panoramica, come piacciono a voi!! (Da Gabicce Monte a Pesaro, attraversando Vallugola, Casteldimezzo, Fiorenzuola, Santa Marina fino al Circolo Tennis di Baia Flaminia. Mezza Maratona 21,097 Km)

IL MIO RACCONTO DELLA MARATONA DI NEW YORK

PROSSIMA FERMATA: 26.2 MIGLIA

E' il grande giorno, tanto atteso in tutti questi mesi di preparazione.

E' tutto pronto dalla sera prima: cardiofrequenzimetro, cronometro, marsupio ripieno di integratori e barrette, calzini antivesciche, slip senza cucitura (o senza pizzo, come dice Brontolo), abbigliamento da butto, per l'attesa ai piedi del ponte Verazzano, le scarpe da gara e soprattutto lei, la mitica divisa azzurra e bianca, con i nomi propri dei componenti del gruppo e le immagini dei rispettivi nani che rappresentano i nostri nomi di battaglia stampati sulla schiena.

Anche il pettorale, il sacro feticcio conservato con materna cura da giovedì, è stato estratto dalla cassaforte e fissato saldamente alla maglietta. Il mio è il 36699, caspita..contiene tutti i numeri della mia data di nascita. Il pensiero mi infonde coraggio, è un segno, forse c'è un angelo custode che da lassù oggi tifa per me..il mio materialismo proverbiale vacilla.

La sveglia suona alle 4.30, ma siamo tutti già desti. Brontolo è in cucina che addenta senza entusiasmo la sua pasta in bianco; Pisolo un piano sotto sta consumando lo stesso pasto.

In un batter d'ali siamo pronti per la colazione allestita ad hoc dall'ottimo hotel Salisbury. La saletta al 3° piano è più affollata del Mucho Macho all'ora dell'happy hour la domenica sera: occhi scintillanti, adrenalini, ma soprattutto grandi bocche che fagocitano avidamente muffins, ciambelloni con granella, pane e marmellata, pane dolce alle noci. Tutti fanno il pieno di carboidrati, immagazzinano riserve come cammelli all'oasi prima di un lungo viaggio nel deserto. Ce ne sarà bisogno. I più accorti, come noi, si portano via qualche vettovaglia per un ultimo spuntino prima della partenza.

E' ora: 5.30. Si parte. Tutti con le nostre bustine trasparenti, con il numero del nostro pettorale incollato, saliamo sul pullman che ci condurrà agli accampamenti allestiti nei pressi del ponte.

E' buio, ma durante il tragitto sopraggiunge l'alba e con il primo chiarore si delineano i contorni di Manhattan con i suoi imponenti grattacieli che rapidamente si infiammano al riflesso del sole di questo nuovo giorno che sta nascendo. Per fortuna oggi non piove, il cielo è terso, sarà una bella giornata, speriamo anche dalla temperatura mite.

Alle 6.30 il pullman ci porta a destinazione a Staten Island. Ci incanaliamo nel flusso di runners che si dirigono verso i cancelli dove la polizia ed i volontari controllano blandamente che tutti indossino il pettorale.

Siamo dentro.

Dobbiamo mettere a punto la nostra strategia di partire tutti insieme e quindi studiamo il territorio e la logistica del campo. L'organizzazione è perfetta: file di bagni chimici a perdita d'occhio (Brontolo comincia ad allentare la tensione e si rincuora), stand che distribuiscono ciambelle e bevande calde, e tanti furgoncini neri per il deposito degli effetti personali che ritroveremo all'arrivo.

Ci sono tre isole del tutto identiche, tante quanti sono i colori dei pettorali e le onde di partenza: verde, blu ed arancio.

Fa freddo, solo 4° C, ma ci ricoveriamo in un punto soleggiato e riparato dal vento, dietro una fila di bagni, dove consumiamo le ultime vivande, scattiamo alcune foto ricordo, ed Eolo ci pratica l'ultimo decisivo massaggio alle gambe. Ieri sera ci ha fatto un trattamento personalizzato per neutralizzare gli acciacchi insorti all'ultimo minuto; ha voglia a dire Bordin che sono tutte paturnie mentali dovute alla maggiore attenzione nell'ascolto del proprio corpo, il mio polpaccio era realmente granitico e bloccato ed oggi, dopo il trattamento, lo sento in perfette condizioni. Grande Eolo!

Il tempo di attesa scorre veloce, in allegria, e, senza accorgercene, ci ritroviamo ad un'ora e 20 minuti dalla nostra partenza. Ci affrettiamo a consegnare le buste nei furgoncini ed indossiamo i sacchetti di plastica che l'agenzia ci ha fornito per ripararci dal freddo.

Piano piano cominciamo ad immergerci nell'ingresso arancione. Ci sono vari punti d'accesso in corrispondenza delle lettere dell'alfabeto. Intanto echeggia lo sparo del cannone che annuncia la

partenza della prima onda: sono le 9.40, entrano in pista i vips, i veri runners in competizione per la vittoria. Il ponte di Verazzano viene letteralmente allagato in pochi istanti da un fiume di persone in rapido movimento che compatte affrontano la salita senza apparente difficoltà.

Ci infiliamo dietro un nuovo flusso, manca poco al via della nostra onda e non abbiamo percezione della distanza che ci separa dalla linea di partenza.

Arriviamo quasi subito alla base del ponte. L'organizzazione americana è sicuramente scientifica, ma noi da buoni Italiani *mastriccioni* siamo riusciti ad insinuarci in una falla del sistema, come dei virus di Matrix, e ci troviamo i coda alla 2° onda che è appena partita.

Ai lati della strada ci sono dei volontari della Croce Rossa, per il resto siamo soli, soli davanti al ponte. In questi giorni lo abbiamo osservato con rispetto da lontano, dall'alto, lo abbiamo temuto per la sua conformazione a schiena d'asino e per le difficoltà che comporta per il podista dilettante. Ora è davanti a noi, maestoso ed elegante, leggero con la sua trama di fili di acciaio che ne sostengono la struttura. Siamo senza parole.

Siamo in assoluta pole-position per la 3° e ultima partenza della maratona.

L'aria è frizzante e satura di musica; improvvisiamo un balletto propiziatorio, la nostra danza Haka per allontanare i demoni della fatica ed infonderci coraggio.

Temiamo la squalifica quando vediamo alle nostre spalle la linea compatta dei poliziotti che contiene l'ultimo gruppo dei runners e che procede verso di noi con un incedere solenne e disciplinato, ma riusciamo con un'abile mossa ad infiltrarci e siamo nuovamente in men che non si dica in prima fila, in posizione regolare.

E' fantastico, nei nostri occhi la prospettiva del ponte, l'azzurro del cielo sopra di noi e del mare ai lati, sotto i nostri piedi, ed il vento che ci sferza ma non ci piega.

Siamo arrivati fin qui tutti insieme, ma sappiamo che d'ora in poi le nostre strade saranno diverse. Ci abbracciamo con calore e ci auguriamo in bocca al lupo; è arrivato per ognuno il momento della verità.

Inno nazionale americano e poi, all'improvviso, quasi in sordina, la partenza.

Ci siamo, stiamo muovendo i primi passi del nostro lungo percorso. Controlliamo come di rito il corretto funzionamento delle nostre attrezzature elettroniche ed intanto zampettiamo allegramente, scattiamo foto, ci scambiamo le ultime raccomandazioni, poi via via ci spogliamo degli ultimi indumenti fino a scoprire le nostre bellissime divise.

Senza nessuna difficoltà percorriamo tutto il ponte di Verazzano. Al di là comincia Brooklyn ed ecco che appare la folla a bordo strada con cartelli, campanacci, prodiga di parole di incitamento e di benvenuto. *Dò il cinque* ad una ventina di bambini, saluto tutti, i miei occhi bevono tutto quello che mi circonda, persone di ogni razza, estrazione sociale, età che si riuniscono, gomito a gomito, per questo evento che è una vera e propria festa cittadina. Ad ogni angolo c'è un gruppo musicale, una banda o anche un singolo musicista improvvisato che si esibiscono a beneficio dei maratoneti.

Mi soffermo a guardare il popolo dei runners, altrettanto variegato, pittoresco, ognuno con la propria motivazione o sfida.

Davanti a me c'è un signore di mezza età, un po' sovrappeso, con una scritta sulla maglia: "in memoria della mia adorata Mary", e mi si riempiono gli occhi di lacrime, so che lui arriverà in fondo, forse dopo 7 ore, ma ce la farà. C'è chi corre in nome della propria mamma, per il figlioletto appena nato, per sostenere la lotta contro terribili malattie, per scopi umanitari, chi semplicemente per vincere i propri limiti.

Incontro atleti con protesi alle gambe, con tutori e stampelle, ragazzi in carrozzella, non vedenti affiancati da guide in tuta da ginnastica e scarpette. Sono orgogliosa di fare parte di questo popolo, questo sentimento mi dà energia, non mi fa sentire la fatica ed aumenta la mia determinazione a portare a termine il mio obiettivo.

E' un'altalena continua di emozioni, passo dalla commozione al divertimento: percorro un chilometro con Babbo Natale, è spiritoso ma alla fine gli vorrei fare lo sgambetto perché riempie tutta la scena, i bambini non hanno occhi che per lui, poi per fortuna mi semina per nulla impacciato

dalla veste rossa e dal sacco nero che porta in spalla; transita poi un ragazzo snello inguainato in una calzamaglia rosa, con gonnellino in tinta, parrucca con due codini ai lati e la scritta sul sedere "Why not?"; incontro un runner vestito da faro, poi gli onnipresenti Blues Brothers, donne con indosso gli abiti del folklore del loro Paese, e leggo vari cartelli apposti sulla schiena quali "I may be slow, but I always finish" e "Next stop: 26.2 miles". Quest'ultimo sarà il mio motto: non mollare fino alla linea del traguardo.

I primi chilometri passano con facilità: il riferimento in miglia è psicologicamente favorevole (42 km sembrano più lunghi di 26 miglia..potere della mente). Io e Cucciolo arriviamo al passaggio dei 10 Km con un buon margine sulla tabella di marcia. Il cuore è tranquillo, le gambe girano e le sensazioni sono buone, ma calma..niente foga, bisogna controllare il passo.

In un tempo indefinibile ma che percepisco come breve sopraggiunge anche il 20° km. Abbiamo ancora un margine di vantaggio rispetto alla media dei 6 minuti a chilometro. Sale un po' la preoccupazione: saremo troppo veloci? La pagheremo? Cucciolo ha già fame e ci mangiamo la prima gelatina di frutta. E' un po' prestino, ma la corsa è sì un fatto di testa, ma pure di stomaco e di pancia ed anche i loro richiami non vanno sottovalutati. Cerchiamo di idratarci bevendo ogni due ristori, tra quelli allestiti a bordo strada ogni miglio del percorso.

Passiamo la mezza maratona a 2:03:28. E' record! Penso ai miei compagni che corrono più avanti, sono certa che anche loro hanno buone sensazioni e che faranno una grande gara. Cucciolo ha una corsa energica e molleggiata come se fosse al primo chilometro. Molto bene, la fatica ancora non si fa sentire. Ma nessuna illusione, il bello deve ancora arrivare.

Al 13° miglio comincia a crescere l'attesa per la madre di tutte le prove, il Queensboro Bridge, la bestia nera della maratona di New York.

E' meglio giocare il jolly, la bustina di maltodestrine per un rifornimento di energia di pronto consumo. Il problema è che abbiamo preso un granchio, abbiamo sbagliato i tempi; in realtà siamo arrivati solo al 2° ponte, completamente piatto, senza alcun grado di difficoltà, quello che conduce al Queens. Dopo pochi chilometri le nostre aspettative sono ripagate: passato il 15° miglio, una breve ma decisa salitella che svolta a sinistra è la rampa che porta all'ingresso del 3° temuto ponte.

In effetti è molto lungo (più di un chilometro), ma non appare particolarmente ostico. Evidentemente non è così per tutti: molti abbandonano la corsa e proseguono camminando, altri si spostano doloranti ai lati, sopraffatti da crampi ai polpacci o ai piedi. Cerco di frenare Cucciolo che zigzaga per sorpassare in salita i runners in difficoltà e lo invito a seguire la linea ideale del percorso, segnalata sull'asfalto da una striscia di colore blu.

Penso ai consigli di Alessandra e di Pisolo: fare piccoli passi, un piede dopo l'altro, oscillare con le braccia per sollevare le gambe, tenere lo sguardo verso il basso. E piano piano, con metodo e caparbia, superiamo l'ostacolo ed entriamo, accolti da un boato di folla, sulla lunghissima 1st Avenue, a Manhattan, all'Upper East Side.

Arriva il passaggio dei 30km, siamo due orologi perfetti: 2 ore e 59 minuti. Ci siamo mangiati tutto il vantaggio ma continuiamo a credere in un grande risultato. Incito Cucciolo, che mi guarda perplesso e soffoca uno spontaneo "me ne fotto".

Ripenso alle parole di Massini del giorno prima, quando ci ha fatto percorrere in un viaggio immaginario l'intero tragitto della maratona; continuo a ripetermi il *mantra* che ci ha raccontato e che la crisi non arriverà, perché mi sono ben preparata, ho mangiato bene in questi giorni, sono calma e le gambe non fanno male. Fino ad ora questo pensiero mi ha confortato, in effetti non ho avuto neanche un segno di crisi, non sento il freddo – anzi, mi sono liberata anche dei guanti – ma devo ammettere che nei giorni scorsi ho trangugiato delle vere porcherie ed oggi mi sono pure dimenticata di prendere le vitamine..speriamo bene..e infatti...Ohi ohi..ecco il muro che arriva, ma non per le gambe, è un senso di malessere diffuso che, improvviso, spunta dal nulla e malignamente mi abbraccia.

Ora comincia la parte più mistica del mio percorso.

Dato che il fisico sta cedendo, cerco il conforto della mente e la lascio vagare in libertà. Ripenso ai sacrifici fatti in allegria nei mesi passati ed a tutte le persone che mi hanno aiutato ad essere qui oggi nelle migliori condizioni.

Per primo mi viene in mente il dr Mazza, a cui mi sono rivolta su consiglio di Eolo, e che ha accettato la sfida di seguire una paziente coi valori del sangue così scadenti come i miei. Ripenso a quando mi ha detto: "ok, ci sto, in 4 mesi si può fare!", al suo linguaggio semplice, chiaro e diretto, al suo entusiasmo contagioso, che lasciano trasparire una grande esperienza e la professionalità di chi sa quello che fa, lo sa fare al meglio e senza nessun compromesso. Ho sempre avuto piena fiducia in lui e per mesi mi sono rimpinzata di vitamine, sali minerali, ferro che mi hanno ridato nuova linfa ed il carburante necessario per potere affrontare una corsa di oltre 42 km. Il mio primo grazie va a lui. Sono qui e, come lui mi ha consigliato, mi sono presa il tempo di fare la turista, di stare alla larga da fatica e malanni, per potere arrivare a correre la maratona senza stravolgermi..e a fare altro. A tale proposito sono ancora determinata a partecipare al party post-gara!

Rivolgo quindi il mio pensiero ai miei compagni di questa avventura: un'amicizia che nel tempo è cresciuta e si è consolidata sempre di più, un affiatamento ed una sintonia davvero singolari. La maratona è come il servizio militare: ci si sente tutti fratelli. E così per me è stato.

Penso ad Eolo, al nervosismo dei giorni scorsi, quando si è imbarcato sull'aereo per venire a New York stordito dalla febbre, con la sensazione di avere tutte le ossa rotte e la paura di vedere vanificato il duro lavoro di mesi. Sono contenta che oggi sia in forma, sono certa che la sua sarà la prestazione più brillante. Del resto ha la responsabilità di essere il nostro coach!

Penso a Brontolo, a caccia del grande risultato, foderato di integratori e tranquillo con in corpo la sua pastiglia di Dissenten, che spinge fino al limite le gambe verso il traguardo. Chissà come starà, se corre con Eolo o sta conducendo la sua gara in solitudine..

Penso alla Patty che ci aspetta da qualche parte lungo il percorso e che oggi ci ha guardato con una luce particolare negli occhi e ci ha detto: "un po' vi invidio". Ogni tanto tendo le orecchie in cerca della sua voce di incitamento.

E poi mi concentro su Pisolo; ci conosciamo da tanti anni, con lei ho mosso i primi passi di corsa, mi ha portato con sé quando a malapena avevo una autonomia di 20 minuti, ed in questi mesi ha sempre tifato perché tornassimo ad allenarci tutti insieme, risolti i nostri periodici acciacchi. In questo momento sarà affaticata? Avrà già incontrato e superato il suo muro?

Al mio fianco c'è Cucciolo, il mio compagno di viaggio e di vita, sempre vicino fin al primo momento, che mi controlla a breve distanza con lo sguardo. Non abbiamo bisogno di scambiarsi parole per capirci e per esprimere tutto quello che ci unisce.

In questo stato di semi-incoscienza, le miglia mi vengono incontro, non so più a che punto della gara mi trovo, ho una labile percezione della strada percorsa dal numero di volte in cui calpesto il letto di bicchierini verdi schiacciati nell'asfalto nei pressi di ogni ristoro.

Ce l'ho fatta, sono riuscita ad estraniarmi da tutto, dalla folla di cui sento solo un lontano brusio di sottofondo, dalla musica, dal mio corpo, in uno stato di *trance* che il mio collega Maurizio, podista di esperienza, mi aveva tanto raccomandato nei momenti duri del percorso.

Tutto ciò è avvenuto nel tragitto tra il 19° ed il 22° miglio, un tratto interminabile.

Veramente dentro la maratona c'è lo spazio di una vita intera: ti trovi a dover correre verso il tuo obiettivo, non si può tornare indietro, le tue risorse sono limitate e devi giocartele al meglio, e devi farcela da solo perché sono le tue gambe che ti devono sostenere, ma è grazie alle persone che ti sono vicine ed al loro supporto che riesci a superare i momenti difficili.

In questo binomio maratona-vita non posso non pensare ai miei genitori, che fino a ieri erano ignari della mia impresa, che pensavo mi avrebbero detto: "ma che bisogno c'è?", e che oggi sono davanti al televisore ad immaginare, con emozione, la mia corsa. Questa maratona è soprattutto per loro.

Dopo tutte queste digressioni, purtroppo di colpo mi ricordo di avere delle spoglie mortali e comincio a sentire il preludio di una serie di crampi, prima sotto il piede e poi al polpaccio.

Sosto ad un paio di rifornimenti e pronuncio la faticosa frase: "io non ce la faccio più". Cucciolo mi incoraggia e mi dice che siamo quasi alla soglia dei 35km.

Lentamente – le ginocchia doloranti – per due volte mi riavvio. Non mi fermerò più fino alla fine.

Provo ad applicare le tecniche di rilassamento, al viso, alle spalle, fino a scendere ai piedi e, con mia grande sorpresa, scopro che funzionano. Finalmente i 35km arrivano davvero: siamo nel Bronx, ricomincio a prendere contatto con la realtà circostante. Ho passato senza accorgermene il 4° ponte, il Willis Avenue Bridge, e sono stata salutata da una folla calorosa che grida: "You're almost here", "don't walk, run away", "you look great", "don't give up". Già, non mollare mai. Cucciolo è così provato che non riconosce neppure il suo motto bandiera. Ma è ancora saldo sulle sue gambe, anche lui è fuori dal tunnel.

Nell'aria risuona una musica energica, aggressiva, nera..insomma da Bronx come giustamente la definisce Eolo.

Questa città è tutto un saliscendi, davvero ostico tutto il percorso, ma il fiume di runners ti fagocita, l'onda ti trascina, non solo in discesa, ma contro ogni legge di gravità ti risucchia anche nei lunghi tratti di salita. Siamo come un corpo unico, tanti cuori pulsanti diretti a Central Park, attraverso il 5° ed ultimo ponte. Mi viene in mente Eolo che alla partenza, come ultima raccomandazione, ci ha detto: "seguite l'onda e fatevi trasportare".

Ora siamo sui binari, la falcata ha ripreso vigore e dopo il 23° miglio intravediamo il Columbus Circle, una visione mistica. Significa che stiamo per entrare nel parco. E infatti, subito dopo la curva, ci immettiamo in Central Park.

Gli spettatori sono indavolati: "You've already done it!", "go superman", "you've got it". E' un propellente eccezionale. Le salitelle finali, tanto temute in allenamento, non ci fanno né caldo né freddo, e sfrecciamo verso il 26° miglio, immersi nei colori autunnali che accendono di sfumature rosso-oro gli alberi del parco, attraversando una folla di zombies che si trascinano verso il traguardo con movimenti lenti, pesanti, come in una gigantesca moviola.

Scartiamo diverse decine di runners e davanti a noi scorgiamo in sequenza i cartelloni dei 400-300-200-100 metri che ci separano dall'arrivo. Il tempo sembra essersi fermato e poi finalmente il traguardo.

Cucciolo mi prende la mano e varchiamo la soglia sorridenti, con le braccia alzate ed i pugni chiusi.

Mentre scrivo ripenso ad una stupida canzone che in questo periodo imperversa nelle stazioni radiofoniche, "Che rumore fa la felicità?". Io ora lo so: è il beep del sensore elettronico posto sotto la linea d'arrivo, a 26.2 miglia, azionato dal microchip della mia scarpa sinistra che mi segnala che E' FINITA, HO FATTO LA MARATONA DI NEW YORK.

2 novembre 2008

Beltrami Stefano (Brontolo)	4:06:35
Briganti Maria Giovanna (Gongolo)	4:18:43
De Lorenzi Marco (Cucciolo)	4:18:43
Del Prete Anna (Pisolo)	4:11:17
Di Fabio Fabio (Eolo) il nostro Coach	3:56:59

In the NY City Marathon History