

# 03-10-2010

## 7° Maratonina di Villafranca



E' cominciato tutto qui, a Villafranca di Verona, due anni fa.

Da quel dolore al bicipite femorale a meno di un chilometro dal traguardo.

E' iniziata qui una interminabile rincorsa ad una condizione di forma simile a quella straordinaria di due anni fa.

Dopo mesi e mesi di guai e dubbi di ogni tipo, oggi sono qui a Villafranca per avere risposte.

Dovete sapere che, secondo me, questa è la mezza più veloce dei dintorni: lunghi rettilinei, poche curve e neanche un cavalcavia.

Per cui, se ne ho ancora, oggi dovrebbe essere la giornata buona.

L'arrivo a Villafranca è affascinante: il "cuore" dell'organizzazione è il castello, che ospita al suo interno un enorme prato. Ci ritorno volentieri, nonostante i brutti ricordi.

Sbrigo in fretta le formalità pre-gara, anche perchè il numero dei partecipanti (circa 300) non è enorme e l'organizzazione è di tipo molto "familiare".

Incrocio Julia Jones, la mia allenatrice, anche lei in gara oggi: scambio due parole con lei e le do appuntamento all'arrivo.

Oggi a differenza di Parma non sono per nulla carico o emozionato: sarà perchè nei giorni scorsi ho avuto tutt'altre faccende a cui pensare, sarà che a Parma ho rotto il ghiaccio, sarà per altri motivi, ma per me oggi questa è una gara come tante altre e la affronto con una freddezza che un po' mi stupisce.

Comincio il riscaldamento che, in verità, mi riesce un po' "corto". Riesco a corricchiare sì e no per un quarto d'ora, anche perchè la partenza è fissata alle 9.00, anzichè alle solite 9.30.

Mi incuneo fra i partenti solo un paio di minuti prima del colpo di pistola.

Il viale è veramente molto ampio e dopo qualche centinaio di metri mi libero dalla ressa che c'è attorno a me, ma subito mi accorgo che la gamba non è leggera come dovrebbe: decido così di proseguire il riscaldamento nei primi chilometri.

Non riesco a vedere la tabella del Km. "1", ed al 2° il cronometro segna 8'13". Ci rimango un po' male. Aumento leggermente il ritmo, ma senza esagerare.

Supero quattro ragazze schierate una accanto all'altra e, in progressione, un po' alla volta, comincio a recuperare un bel po' di gente.

Dopo un po' mi accodo ad un gruppetto capitanato da un colosso con la maglietta dell'Atletica Roverbella (mi chiedo se sia uno dei due "granatieri" ai quali mi accodai due anni fa, proprio ad inizio gara) e decido di rallentare un po' per star dietro a questi cinque-sei, fra i quali una ragazza con una bella maglia color ciclamino, che mi sembrano tenere comunque un buon ritmo.

Resto "al coperto" del gruppetto e cerco di stare al riparo dal vento che spira in direzione contraria.

Al 7° Km, tuttavia, vedo un 4'07" al Km. che mi spinge ad uscire dal gruppo per ravvivare il ritmo.

Mi seguono in due, il colosso ed un ragazzo molto alto, con una maglia gialla ed un



respiro difficile, una specie di singulto di quelli che mi hanno sempre dato fastidio perchè non so a voi, ma a me sentire qualcuno che mi ansima sul collo mette l'ansia addosso...

Lo battezzo "Sibilo" e mi auguro di perderlo per strada.

Lui, tuttavia, mi sta alle calcagna e non vuol saperne di staccarsi.

Visto che tiene il mio passo e mi si è incollato, alla fine decido di stargli dietro e così, alla prima occasione, mi faccio passare: in questo modo non me lo sentirò respirare nelle orecchie.

La giornata non è tersa come due anni fa, ma in questo modo, col cielo coperto, la temperatura è gradevole e il clima, salvo un'umidità piuttosto fastidiosa, è quasi ideale.

A metà gara vedo che il ritmo è buono, qualche secondo sotto i 4' al km.

Le gambe adesso girano (evidentemente il riscaldamento è terminato...) e sento che cominciano la loro solita leggera progressione, tanto che, ad un certo punto, risupero Sibilo e stacco i miei compagni di viaggio.

Ad uno ad uno, ricomincio a recuperare quelli che mi stanno davanti.

Sembra una gara ad inseguimento.

Ad ogni curva scruto quelli che mi precedono e cerco di immaginare quanto ci impiegherò a raggiungerli.

Ho problemi seri, invece, col cronometro.

Ad un certo punto strabuzzo gli occhi, leggendo un 3'33" al km.: non può essere, mi dico.

Il km. dopo si chiude con un 4'17": non può essere, mi ripeto.

Da metà gara in poi, evidentemente, la misurazione del chilometraggio è sbagliata.

Chilometri "corti" e chilometri "lungi" si susseguono praticamente senza interruzione, col risultato che non capisco più a che andatura realmente sto andando.

Certo è che piano non vado, visto la rimonta che sto facendo.

L'unico guaio è che Sibilo si è rifatto sotto ed i suoi singulti si sono oramai trasformati in un ansimare fragoroso: vi lascio immaginare il mio entusiasmo.

Ormai io e lui, ahimè, facciamo coppia fissa.

Pochi metri davanti a noi è piazzato un ragazzo con la maglia arancione accompagnato dalla sua bella in bicicletta, che ci fa da battistrada.

Davanti ancora, ad un centinaio di metri, un drappello formato da quattro ragazzi ed una ragazza di colore che, con i suoi capelli neri e la pelle d'ebano, contrasta con il biancore lattiginoso dei suoi accompagnatori.

Siamo al 16° Km. e mi dico che per l'ultimo chilometro devo raggiungerli.

La fatica è ormai grande. Sento che mantenere questa andatura mi costa veramente molto e mi chiedo se ce la farò a tenerla fino in fondo.

Sono quasi incredulo, ma alla fine decido di insistere e continuo così.

Il gap dal gruppetto che mi precede poco a poco si riduce, ma molto lentamente: la differenza di ritmo fra noi sarà di pochi secondi al chilometro.

Sibilo mi dà un fastidio maledetto e, arrivato al 18° km, decido di rifiatare un po' e



di lasciarlo andare, così almeno me lo toglierò dai piedi.

Ho superato maglia arancione e la ciclista innamorata, ed ora sono assieme ad un ragazzo che avrà la metà dei miei anni (si chiama Alessandro e lo conoscerò dopo l'arrivo).

Il gruppetto è una trentina di metri davanti ed ormai mancano due km. all'arrivo.

In progressione accelero di nuovo, anche perchè il cronometro (giuste o sbagliate che siano le misurazioni chilometriche) mi dice che sono circa un minuto sotto la mia "tabella di marcia".

Vi confesso, infatti, che il mio obiettivo era quello di centrare un 1'23" e tornare così, dopo due anni, al mio "standard" pre-2008.

Capisco di avere una grande occasione a portata di mano.

Sono stanchissimo, ma, non so come, non mollo.

Il cronometro non lo guardo proprio più e mi concentro su quelli davanti.

Siamo ormai nell'abitato di Villafranca.

Ed è lì, poco dopo la tabella del 20°, che inizio a sorpassare quelli del gruppetto.

L'ultima a cedere, con molta riluttanza, è la ragazza.

Dopo l'arrivo, con mia grande sorpresa, scoprirò che, con i suoi compagni di squadra dell'Atletica Brugnera, parla un dialetto friulano strettissimo...

Ormai siamo a poche centinaia di metri dall'arrivo.

Il ragazzo è appena avanti a me.

Sento i polpacci pesanti, gonfi di acido lattico, e faccio una fatica terribile.

Ma la testa è viva e piena di voglia di fare il risultato.

Ad un certo punto mi fisso di essere sul rettilineo di arrivo.

Poco dopo mi accorgo che non è così (c'è ancora una curva) e la scoperta mi colpisce come un cazzotto sulla bocca dello stomaco.

Cerco di reagire mentalmente.

Imposto l'ultima curva e ne esco in piena velocità.

Il gonfiabile dell'arrivo è a circa quattrocento metri.

Mi sembrano un'enormità.

Ma bisogna reagire.

E io reagisco, cominciando a sprintare con tutte le forze che mi rimangono.

Per crearmi uno stimolo, mi metto in testa di pigliare il ragazzo che è cinque-sei metri davanti a me.

La cosa sembra funzionare.

Infatti, non so come, ma poco a poco divoro quello spazio.

Spingo più che posso e piombo sul traguardo praticamente assieme a lui.

Bippo freneticamente.

Sono senza fiato.

Con gli occhi appannati guardo il cronometro e...

No, non può essere, non ci credo.

1 ora, 22 minuti e 58 secondi.



Quello sprint impossibile mi ha regalato l'emozione di stare addirittura sotto l'ora e ventitrè.

Un risultato che non avevo neppure provato a sognare...

Unoraventidue minuti.

Terzo mio miglior tempo di sempre.

Due minuti secchi in meno rispetto alla mezza di Parma, solo tre settimane fa.

No, non può essere, non ci credo.

Ma alla fine realizzo che è proprio così.

Ragazzi, allora è proprio vero: sono tornato, sono ancora io...

Cioè, sarò anche bollito, avrò anche due anni in più, ma sono ancora io.

E' difficile spiegare cosa vuol dire questo per me.

E perciò non ve lo spiego, ma forse l'avete già capito da soli...

Passo in rassegna i miei muscoli e constato che nessuno di loro protesta eccessivamente. Il ginocchio sinistro non dà notizie di sé; che sia guarito anche lui? Miracolo nel miracolo.

Controllo il crono e vedo un 4'07" negli ultimi 1.097 metri: roba da 3'40" al km. o giù di lì... in quelle condizioni... Mi convinco di averlo corso solo di testa, perchè vi assicuro che le gambe, quelle, non c'erano più.

Sono ancora incredulo, gironzolo un po', ma alla fine vado alla doccia.

Mi ritrovo assieme ai marocchini che si sono piazzati ai primi posti e ad un giovanotto che continua a disquisire sul fatto che "si vabbè ho corso a 3'30" e non a 3'20", ma posso considerarlo un buon allenamento in vista dei diecimila di domenica prossima...": il che mi dà da pensare, ancora una volta, come tutto sia relativo nel mondo del podismo.

Terminate le mie abluzioni in condizioni di emergenza, causa allagamento dello spogliatoio, torno al traguardo e scopro che ho fatto il primo di categoria.

Seconda vittoria di fila, dopo quella di Parma.

Giornata perfetta.

Niente da aggiungere....

Giampaolo