

24-10-10

25° VeniceMarathon

Rientro col Botto !!!



E' stata dura.

Ma dopo tanto tempo, circa 1 anno e mezzo, mi sono ripresentato al via di una Maratona.

Riuscire a guarire dall'infortunio è stata dura, tornare a correre in un certo modo, nel modo in cui mi ero abituato prima di infortunarmi, altrettanto.

E' stata dura vedere e sentire tutti i miei compagni di squadra correre tante gare, portare a casa un sacco di ottimi risultati e non poter essere presente.

Acqua sotto i ponti ne è passata tanta dal momento in cui non ho più provato dolore all'inguine a quello in cui rientrato da una corsa mi sentivo soddisfatto del ritmo tenuto e del lavoro fatto.

E' stata dura, ma alla fine ci sono riuscito, sono tornato a correre una maratona, ma soprattutto a correre come piace a me, anzi addirittura meglio.

La preparazione non è andata precisamente come avrei voluto, un po' per gli impegni lavorativi e familiari, un po' per la mancanza di stimoli visti gli scarsi miglioramenti, soprattutto iniziali, e per un sacco di coincidenze che mi hanno impedito di seguire alla lettera la tabella di avvicinamento alla 25° VeniceMarathon che mi ero prefissato.

Nonostante tutto, alla fine sono riuscito a mettere insieme un bel numero di chilometri, e come non mi era mai successo per nessuna altra maratona, una bella serie di "Lunghi", corsi sia in solitudine che in compagnia, ed in modo molto articolato dal punto di vista del ritmo.

La condizione alla fine per portare a casa la medaglia celebrativa della 25° VeniceMarathon c'era e soprattutto il morale era alto.

Però, come in tutte le belle favole, l'inconveniente è sempre dietro l'angolo.

Il percorso di avvicinamento alla maratona di Venezia prevedeva la partecipazione alla 24 ore di Belluno in pista, e di considerare questa manifestazione come ultimo test, ed infatti pieno di buone intenzioni mi sono presentato la domenica mattina sulla linea di partenza della pista di atletica di Belluno.

Non lo nascondo, l'obiettivo iniziale era quello di far segnare alla fine dell'ora i 15km o di avvicinarmi il più possibile.

L'ora passa lentamente e dura come al solito, ma alla fine il GPS mi indica 14,890 km.

Grande felicità, obiettivo raggiunto, e record personale sull'ora.

Dopo la doccia negli spogliatoi però, mi arriva addosso una seconda doccia fredda, sono stato tradito dal mio fedele GPS che in tutti quei giri corsi in pista ad un certo punto deve aver perso la bussola e contato quasi 500 metri in più.

Il grande risultato alla fine si riduce in un "normalissimo" 14,484 km, istantaneamente il morale precipita sottoterra.

I 15 giorni che mi separano dalla maratona passano lentamente, il pensiero è sempre diviso tra il pessimo risultato di Belluno, la stanchezza che mi attanaglia le gambe e l'avvicinarsi inesorabile della maratona.

Decido quindi di ridurre al minimo gli allenamenti, probabilmente il carico dell'ultimo mese è stato pesante ed il fisico mi presenta il conto, mancano ormai solo 2 settimane, il mio percorso di avvicinamento e preparazione l'ho fatto, la spossatezza che sento mi consiglia di rallentare il più possibile e recuperare energie fisiche e mentali.

Non funziona. Il rallentamento deciso, vedo che non produce nessun beneficio, anzi la tensione mano a mano che il giorno si avvicina sale sempre di più, mi accorgo di essere particolarmente nervoso ed emozionato a questo mio nuovo debutto in maratona. Come se non bastasse, le previsioni meteo per domenica mattina prevedono pioggia e acqua alta a Venezia... perfetto tutto sembra remare contro.

Forse le aspettative che mi sono fatto in questi lunghi mesi di preparazione sono troppo alte per le mie possibilità, forse è meglio che riveda i miei piani di battaglia.

Passano altri giorni, ma ancora le cose non migliorano, stanchezza sempre a livelli record, comincio a pensare che tutta questa tensione mi stia asciugando quelle poche energie che mi sono rimaste. La preoccupazione per domenica sale sempre più.

Sabato mattina ritiro il pettorale e per qualche ora mi distraigo un po', comincio ad assaporare il clima della gara.

La notte prima della maratona praticamente non dormo, è un nervoso dormiveglia con la testa fissa alla gara.

Finalmente arriva il giorno della gara, tutte le preoccupazioni pre-gara magicamente sono sparite.

Colazione, viaggio verso Mestre, salgo sull'autobus in direzione Strà, e in un attimo, distratto da qualche chiacchiera mi ritrovo cambiato e pronto per correre, consegno la sacca, entro nella gabbia.

In un attimo di lucidità, mi rendo conto che il livello di tensione ed emozione dei giorni scorsi si è trasformato in una concentrazione eccezionale, mi sento pronto, la carica agonistica è alle stelle e le gambe che nelle ultime settimane erano molli, ora sono un fascio di nervi e muscoli pronti a scattare.

Senza rendermene conto ho deciso la mia strategia di gara: agganciare le lepri delle 3h 10', superarle e tenerle per quanto possibile qualche decina di metri dietro.

Eccolo, lo sparo dello starter da il via alle ostilità.

E' cominciata, il cuore mi schizza fuori dal petto per l'emozione, per un secondo mi perdo in mezzo alla massa di runners, non vedo i palloncini azzurri delle 3h10'. Ah eccoli la, ritrovo la concentrazione, un saluto veloce con scambio di auguri a Filippo e via, le gambe si mettono a girare che è un piacere, l'appoggio del piede non provoca nessun rumore al contatto con l'asfalto, nel giro di un paio di chilometri conquisto come volevo la mia posizione superando le lepri.

Da qui ho un perfetto controllo della situazione, le lepri da dietro mi spingono e mi aiutano comunque a mantenere un ritmo per quanto possibile costante con il vantaggio di non trovarmi in mezzo alla bolgia del gruppone durante i ristori.

Il passaggio alla mezza arriva in un attimo, le sensazioni sono ottime, da qui in avanti senza rendermene conto allungo leggermente rispetto alle lepri, mi accorgerò poi, ma questo solo nel dopo gara, che nella seconda metà i podisti che mi hanno sorpassato non superano la decina, al contrario di quelli che invece supero io, molti di più. La mia corsa continua leggera, il percorso prevede per la prima volta il passaggio in Piazza Ferretto a Mestre. Bellissimo, il pubblico è assiepato e schiacciato sulle transenne lungo il percorso, grandissima l'emozione e la carica che trasmette.

Arrivo a Parco S.Giuliano, la passerella ciclo pedonale è tosta, anche la collina all'interno del parco non è facile, ma con tutta quella gente ai lati e sullo scollinamento è da brividi, mi sembra di essere un ciclista che raggiunge la propria "Cima Coppi". Orma il momento della verità è vicino, fino a questo punto è andato tutto perfettamente. Inizio il lungo tormentone del Ponte della Libertà, la stanchezza comincia a farsi sentire, ma nonostante tutto supero ancora parecchi concorrenti, c'è chi sta peggio di me, lentamente

recupero parecchi gruppetti davanti a me. Il cavalcavia di S.Basilio al Tronchetto è una frustata per le mie gambe stanche, sembra non finire mai.

Il passaggio tra i capannoni della dogana vecchia, rispetto ad altri tratti del percorso è molto triste, anonimo e in completa solitudine, riesco comunque a superarlo senza calare troppo il ritmo. In questo momento mi accorgo che le gambe cominciano a non rispondere più agli stimoli che la mia testa manda, ormai mi restano poche energie. E' una guerra aperta tra la mia testa già proiettata ai 14 ponti che mi separano dal traguardo e le gambe che vorrebbero fermarsi o per lo meno mettersi a camminare.

Finalmente arrivo alle Zattere, il percorso porta ancora i segni dell'acqua alta che si è appena ritirata, faccio molta attenzione a non scivolare soprattutto sulle discese dai ponti, ormai ci siamo, da dietro sento che il vantaggio sulle lepri delle 3h10' non accenna a diminuire, comincio a realizzare che forse i miei sogni potrebbero diventare realtà.

Attraverso il Canal Grande, "Accidenti ma sto ponte di barche lo fanno ogni anno più alto?"

La discesa dal ponte e l'ingresso in Riva degli Schiavoni è sempre stato per me uno dei punti più emozionanti, e infatti anche quest'anno il pubblico è molto numeroso e rumoroso, una iniezione di adrenalina che mi fa capire che ormai è fatta, il traguardo è vicino, l'obiettivo è centrato.

Le gambe ormai non reagisco più agli stimoli e alle sollecitazioni che arrivano dalla testa, la salita degli ultimi ponti è una semplice tortura, fortunatamente ai bordi delle rampe di salita il pubblico incita e tifa a gran voce, non riesco a distinguere le parole, ma la confusione e l'energia che si genera è eccezionale, ancora una volta mi immedesimo in un ciclista che sale in mezzo a due ali di folla.

Ultimo ponte, rettilineo finale e la in fondo finalmente il traguardo, tento di aumentare leggermente, ma niente, non ci riesco, per la prima volta dall'inizio della gara, mi volto leggermente, dietro vicino a me non c'è nessuno, il gruppetto davanti è troppo lontano per raggiungerlo e così decido di mantenere la posizione per tagliare il traguardo solo, per godermi fino in fondo la gioia, la felicità e la soddisfazione di aver ri-debuttato in maratona con un nuovo eccezionale e insperato, almeno per me, record personale: **3h 08' 35"**.

Tanta, tanta, tanta emozione, considerando le tensioni, le incertezze e le paure dei giorni precedenti la gara mai mi sarei aspettato un risultato tanto importante. E' stata una giornata oserei dire perfetta, ogni tassello del puzzle si è incastrato perfettamente, un vero e proprio RIENTRO COL BOTTO !

Davide