

24-10-2010 Venezia 2010



Dopo la "prima volta" dell'anno scorso anche quest'anno partecipo alla VeniceMarathon come pacer e, volendo essere un ottimo stimolo da sfruttare per una maratona successiva da correre a "palla"(per es. Reggio Emilia), ho chiesto a Julia Jones di essere con i "palloncini" delle 3ore20'. Richiesta accordata prima dell'estate e quindi grande impegno per poter realizzare la mia idea.

Venezia la ritengo una maratona molto impegnativa, più impegnativa di altre pianeggianti perché dal 30 km si comincia a fare i conti con: il muro della maratona (comune a tutte qs gare), il ponte ciclo pedonale di accesso a S.Giuliano, il parco con salitine e discesette (che non sopporto) varie, il cavalcavia (fastidioso) di accesso al ponte della Libertà, il ponte stesso, la fine del ponte con una "dolce" e lunga ascesa che ti butta in marittima (luogo abbastanza squallido) e poi alle Zattere dove cominciano i 14 ponti caratteristici.

Ripeto, non è maratona facile.

Venezia è stata la mia maratona di esordio, l'ho corsa 7 volte prima di questa però continuo a "temerla" perché non è mai uguale.

Fare il pacer mi piace, mettere a disposizione di altri la propria esperienza è stimolante e soddisfacente e cmq crea una certa tensione iniziale per "l'incarico" che è stato affidato. Sono arrivato abbastanza bene con la preparazione fino a 20 gg prima della gara poi, complici carichi di lavoro, familiari e trevisatletici vari, ho potuto correre solo 6 volte e non in buone condizioni. Morale: tensione pre-gara alle stelle con domande del tipo "ce la faccio o non ce la faccio?", "bella figura se non arrivo alla fine" e così via. Fortunatamente delle 3ore20' fa parte Stefano Benatti, ottimo atleta e grande esperto di qs tempo e conoscitore della gara. Mi è di grande forza correre con lui e trovo buona autostima dal risultato ottenuto nella 24 ore corsa a Belluno dove ho coperto 14,824 km.

Sabato mattina dedicato allo stand pacer in Expò con saluti a vari amici espositori e a tanti che chiedono informazioni sui tempi di corsa, colore dei palloncini, sul meteo. Bella esperienza e tanti stranieri che sistemo, nonostante tutto, con il mio maccheronico inglese.

Tensione pre-gara importante per Davide e ci facciamo un bel giro in Expò dove il tempo passa alla velocità della luce.

Finalmente la domenica mattina. Appuntamento in stazione a Treviso con altri 8 TrevisAtleti per trasporto a Strà con il pulmino societario. Grande sonno/tensione a bordo, poche parole e commenti del tipo: acqua o no? Arriviamo presto, poca gente e caffè obbligato. Saluto i ragazzi e vado alla tenda pacer per preparare palloncini,

divisa e tutto il necessario al "lavoro". C'è grande attesa, gran vociare, voglia di correre. Piccolo riscaldamento e ci avviamo alle gabbie con buon anticipo. Il tempo in gabbia passa rapidamente e siamo già attornati da molti che correranno con noi. La start line è a soli 30 secondi e infatti la partenza risulta molto tranquilla. Già dal secondo km prendiamo un buon ritmo e infatti in pochi km "pareggiamo" il tempo perso all'inizio. Infatti i pacer corrono contando il tempo allo sparo e non il real time.

Vedo passare Giovanni e subito dopo Davide che devono prendere un buon ritmo per rispettare il loro obiettivo: entrambi puntano al PB e non si devono distrarre.

La gara prosegue bene, siamo di una regolarità disarmante, addirittura per 4 km consecutivi facciamo 4'44". La Riviera del Brenta è sempre uno spettacolo di bellezze e di pubblico, Fusina è il solito brutto rettilineo lunghissimo, mentre Marghera ci accoglie calorosamente. Siamo un gruppo molto numeroso e gli incitamenti non mancano. Sottopasso ferroviario e ingresso a Mestre lungo via Dante e passaggio, bellissimo, in piazza Ferretto con due ali di folla che applaudono e incoraggiano tutti. Dopo poco, S.Giuliano. Ponte, giardini. Salitelle e discesette, curve e controcurve. Anche qui molta gente, per fortuna. Riesco a distrarmi un po', ma qs passaggio continua a non piacermi.

Usciamo dal parco e andiamo verso il ponte meno amato dai maratoneti.

Comincio ad essere un po' stanco ma con Stefano abbiamo un bel passo. Diamo qualche consiglio al gruppo che comincia a smagliarsi e arriviamo al ristoro del 35mo superando molta gente in difficoltà. Arriva anche la fine del ponte con qs lunga, dolce, interminabile, odiosa ascesa verso la città e la mia fatica diventa importante. Sono un po' defilato dai primi e continuo ad incitare tutti a non mollare (serve molto anche a me!). All'ultimo ristoro prima dei ponti bevo a più non posso per trovare forza ed energia per gli ultimi tre km. Cominciano i ponti e Stefano è 50 mt avanti a me, sento una buona energia venirmi incontro (sempre così dopo aver bevuto) e mi rinfranco.

Il terzo ponte lo affronto con grande determinazione e parte un bel crampo al muscolo tricipite della coscia (quello posteriore) della gamba sx. Con grande calma, cercando di non farlo avanzare troppo, scendo dal ponte e corro alcuni passi allungando la gamba e poggiando bene il tacco per alleviare il crampo. Ci stò riuscendo ma al quarto-quinto passo altro crampo, sempre gamba sx ma qs volta al quadricipite (muscolo anteriore). Benissimo, addio sogni di riprendere il mio compagno. Cosa faccio? Decido di non fermarmi ma cerco di non forzare e riesco a trovare un buon equilibrio tra velocità ed avanzamento. Incito nel frattempo gli altri a non seguirmi più ma di passarmi per chiudere bene, ma anche a loro va bene il mio ritmo.

Finisco a 3ore21' dallo sparo con 3ore20' 28" di rela time con un paio che mi ringraziano per averli portati al loro Pb.

Che Fatica!!! Sono molto soddisfatto. Ce l'ho fatta e cmq, non mi farò più fregare.

La sig.ra Maratona merita rispetto e non si può/deve mai prenderla sottogamba.

Quello che si è fatto nel passato non conta nulla perchè è nel presente che si corre.

Un'altra bellissima esperienza, una bella perla da infilare in una collana mai completa.

Filippo