

27-02-2011

37° Roma - Ostia



E venne il giorno...

Domenica 27 febbraio 2011, una data che a lungo resterà nei miei ricordi...

Come qualcuno di voi saprà, domenica ero a Roma per correre la 37esima edizione della Mezza Maratona Roma-Ostia, gara che mi ha sempre affascinato perché si corre a Roma e per la grandissima partecipazione di runners di tutto il mondo: quest'anno eravamo in 11600!!

Domenica mattina aspetto alle 7:45 Francesco, un mio amico di Roma, ed andiamo assieme verso la zona di partenza..mentre lui va a farsi le foto con i suoi compagni di società io approfitto di una panchina per iniziare a cambiarmi...

Il clima tutto sommato è buono, ci saranno 5-6°C, grigio ma non troppo umido, vento praticamente assente.. ☺

Ritorna Francesco, facciamo un po' di riscaldamento e alle 8:45 circa entriamo nella terza griglia assieme ad altri 2000 runners circa...

Per ingannare l'attesa, la partenza per la prima onda è alle 9:10 (le prime 3 griglie partono assieme, la quarta e la quinta alle 9:15 e la sesta alle 9:20), chiacchieriamo e con lo sguardo cerchiamo i pacers dell'1:30 che però non riusciamo a vedere... ☹

Qualche minuto prima della partenza li intravedo li in fondo, saranno a 25 metri ma penso che tra noi ci siano almeno 2000 atleti pronti a darsi battaglia allo sparo...

9:10 in punto e si parte!!

Il piano è quello di andar a prendere i pacers e poi di restare con loro fino al 19esimo e li se neavrò ancora cercare di allungare un pochino... ;)

I primi km le gambe sembrano non voler ingranare, a 100mt circa vedo i pacers dell'1:35 mentre quelli dell'1:30 sono laggiù, li vedo ma son molto distanti...

Dopo il primo km corso a 4:25 inizio un po' ad aumentare il ritmo portandomi a 4:10 finché verso il km 5 affianco le bandierine dell'1:35..e questi sono andati!!

Prossimo obiettivo: pacers dell'1:30!

Affronto la salita dal km 5 al km 7,5 di slancio cercando di recuperare strada finché verso il km 9 finalmente li prendo, ho dovuto spingere abbastanza per raggiungerli perché mi avvicinavo sì, ma molto lentamente...

500mt di ossigeno e su di nuovo, ora tocca alla salita del Presidente...la strada è tutta dritta quindi ti ritrovi di fronte questa striscia d'asfalto lunga che sale con una pendenza costante, non troppo impegnativa ma c'è...km 11 sembra finita ed invece no, si continua a salire ancora fino al km 12...e ora via in discesa!! ☺

Come mi ero programmato prima di partire resto alle costole di Massi, pacer dell'1:30...ora però le gambe girano bene ed allora al km 14 decido di provarci ed inizio ad allungare il passo...

km 15, 16, 17, 18, 19 e via con lo stesso ritmo...

Ecco finalmente la vela del km 20, il garmin mi dice che il passo medio di gara è di 4:10 però lo sforzo è talmente grande che non riesco a ragionare sulla proiezione finale, so solo che sono sotto al 4:15 che significa 1:30!!

Ultima salita superata di slancio, curva a destra con un fiume di gente che applaude...ora tocca al biscotto, inversione ad U ed ora il rettilineo finale!!

Saranno 400mt ma sono interminabili, saluto Andrea e Sarah sulle transenne, e cerco di spremere le ultime energie anche se da qualche minuto sono in totale apnea...davanti a me ho quattro atleti ma non riesco a cambiare passo per lo sprint finale e allora via con il mio passo finché finalmente posso alzare il braccio al cielo, stoppare il garmin e rallentare perché non ce la faccio più!!

Naturalmente lo sguardo va al garmin, tempo finale: 1:27:42!!!

In quel momento ho avuto un tentennamento ed incredulo continuo a guardare quel piccolo display perché non ci credo: che tempo!!

Incredulo vado a ritirare la mia meritata mediaglia e aspetto l'arrivo di Francesco che chiude migliorando il suo personale in 1:31:53.

Che altro dire, giornata assolutamente fantastica, percorso tosto ma veramente bello in una delle più belle città del pianeta per coronare questo piccolo sogno che coltivavo da qualche anno ormai!!

A presto amici runners.

Davide