

06-03-2011 Maratona del Trasimeno



Da molto tempo sognavo di correre questa corsa intorno al lago Trasimeno (quello della battaglia tra romani e cartaginesi.....) al quale sono molto legato affettivamente. Il giro completo, partenza ed arrivo a Castiglione del Lago, è di 58,744km e si dà il caso che la manifestazione sia inserita nel calendario delle ultramaratone con il nome di Stratrasimeno. Comunque, per consentire ai meno assatanati per la corsa di godere dell'evento, sono stati inseriti traguardi intermedi sulle distanze di 15km, 21km, 30km, maratona, con partenza unica da Castiglione e servizio navette prima e dopo la gara. Questa scelta ha permesso di raccogliere un maggior numero di iscritti per un totale, quest'anno, di oltre 1400 partecipanti suddivisi nelle varie distanze. Il percorso non è "da tempo" su nessuna delle distanze in quanto presenta alcune salite di pendenza non trascurabile. In compenso il panorama e la tranquillità dei posti compensano ampiamente il disagio.

L'ultima maratona che avevo corso era stata quella di Treviso 2009. Nel 2010 il ritiro a metà di quella di Verona, per un infortunio al polpaccio che mi era costato anche l'impossibilità di correre a Treviso tre settimane dopo. Probabile causa di tutto l'eccesso di entusiasmo tradottosi in frequenza di allenamenti e km che le mie articolazioni (non più coperte da garanzia) male sopportano. Quindi cenere in testa e promessa solenne con me stesso, per quest'anno, di correre unicamente la Treviso Marathon: come dire di no quando l'arrivo è a soli 200mt da casa. Poi, all'inizio del periodo di preparazione, mi è saltata casualmente agli occhi la Stratrasimeno. La mia famiglia è originaria di quei paesi intorno al lago, lì riposano nonni e genitori, tanti ricordi felici legati a quei posti e la più giovane delle mie sorelle, Barbara, che ancora vi abita con il marito Francesco e la piccola Beatrice. Quindi possibilità anche di supporto logistico e servizio fotografico. Così dimentico i buoni propositi e mi iscrivo alla Maratona. Potrebbe essere l'ultimo lunghissimo prima di Treviso.....Ma veniamo alla corsa.

Il sabato precedente il tempo è decisamente poco favorevole con 4°, vento e pioggia, ma le previsioni sono di miglioramento per il giorno della gara.

Pernotto a Tuoro, da mia sorella e domenica mattina sveglia presto, colazione veloce e vestizione sofferta; il cielo è grigio con un venticello molto leggero e si

intravede un pallido disco tra le nubi. Decido di partire con calzoncini corti e maglia tecnica a maniche lunghe sotto la canottiera di società. Ho paura del freddo, che ho ancora nelle ossa e nella testa dal giorno precedente; il termometro dell'auto segna 5° mentre vengo accompagnato a Castiglione verso le 8 del mattino.

Un caffè con Francesco per sfruttare il tepore del bar, poi rimango da solo, con l'accordo che ci saremmo rivisti al mio passaggio da Tuoro (13km) dove mi avrebbe scattato le prime foto mentre Barbara e Bea avrebbero fatto il tifo!. L'aria è frizzantina, mi gusto l'eccitazione del pre-gara, mi aggrego all'allegre compagne multicolori dei corridori fino alla navetta dove mi cambio e lascio la sacca con gli indumenti che troverò all'arrivo a S.Arcangelo. Sempre grigio il cielo, faccio un po' di corsa leggera ed avverto, con allarme, una sensazione di leggero tepore. Molti atleti hanno maniche lunghe e pantaloni lunghi ma decido ugualmente di tornare al bus, fortunatamente ancora fermo; riesco a salire, spogliarmi ed a vestirmi solo con la nuova Tshirt di società. Un po' di riscaldamento, poi alla linea di partenza sul lungo lago, l'inno nazionale e lo sparo del via.

Comincia l'avventura mentre il sole inizia a bucare il velo di nubi ed il vento si mantiene leggero. Cerco di agganciarli, senza successo, a qualche ultramaratoneta con un passo che mi dovrebbe andare bene (4'45" a km), molti mi superano ed il gruppo si sgrana. Così, senza strappi, fino al 10km dove, dopo un passaggio a livello, mi aspetta il muro che porta al belvedere della Puntabella. Lo conosco bene, anche le auto arrancano: cinquecento metri di strada con tornante dove un cartello fa sapere che la pendenza è del 12%. Con un po' di fiatone riesco a scollinare e giù, senza esagerare, per la seguente dolce discesa. Controllo il garmin: 10'17" per gli ultimi 2 km con salita e discesa; significa che ho perso circa 50" ma poteva andare peggio. Le gambe si erano un po' appesantite ma poi sono tornate a girare bene.

Seguiamo la vecchia statale che attraversa la piana che fu testimone di una dura sconfitta dei romani ad opera di Annibale. Al termine della discesa mi bevo il primo blister di maltodestrine; quindi vedo Francesco, pronto con il teleobiettivo, sorrido, mi sbraccio, mollo i guanti a Barbara in cambio di acqua e via allegro verso Passignano. Le gambe girano regolari, il passo è costante sotto 4'50", mi gusto il panorama e la quiete della campagna circostante.

Prossimo a Passignano, dove è il traguardo della mezza, di nuovo Francesco che scatta a raffica, scambio allegre battute e via. Nel frattempo mi gusto la compagnia di un podista romagnolo, anche lui sulla distanza della maratona, stesso passo: si parla di romagna e di buoni cibi e di ottimi vini. Mi trangugio il secondo blister di maltodestrine, finisco la bottiglietta d'acqua, il sole è caldo e la strada sembra scorrere liscia.

Verso il 29°km il percorso ridiventa mosso, con la salita di Monte del Lago ed un po' di sali scendi, si parla di meno, benedico la decisione di essere partito con le maniche corte mentre supero qualcuno che si sta sciogliendo sotto calzamaglie

e colli alti.

Dopo il lungolago di San Feliciano, circa il 33° km rivedo Francesco, gli dico che non mi serve niente (meno di 45' al traguardo), ma il sorriso e le battute riesco un po' forzati. Ho già perso il mio temporaneo compagno e, ormai solo, mi concentro sulla strada. Il trascorrere del tempo comincia a dilatarsi ed i km sembrano diventare sempre più lunghi.

Verso il 38° ancora uno strappo in salita, ultimo incontro con Francesco, niente battute, sorridere è proprio un forzatura. Mi ero dimenticato quanto fossero duri gli ultimi km! Le gambe girano ma i muscoli sono rigidi e soffro per ogni cambio di pendenza o asperità dell'asfalto. Mi concentro sul movimento della corsa, mi dico che ormai è fatta ma ogni piccola variazione di pendenza o bava di vento contrario si ripercuotono immediatamente sul passo ed il garmin prontamente trilla facendomelo notare.

Finalmente arriva l'ultimo km: un rettilineo che mi sembra lungo, dopo un discesa, un po' di fresco vento contrario e mi sorprende a dire ad alta voce al garmin, che continua a rompere, che non ne ho più! Poi curva a sinistra, la strada è piana, vedo le case di Sant'Arcangelo, curva a destra, corto rettilineo, l'arco gonfiabile, arrivo maratona a sinistra, controllo 58km sulla destra. Cerco di fare un allungo, un sorriso per Francesco, il cronometro ufficiale che scorre rapido sui 3.24.xx..... ed è fatta.

Intanto, qualche "mostro" della 58km transita imperterrito verso Castiglione.....

Mi avvento sul tavolo dei rifonimenti. Molto saggiamente, una gentile signora dello staff mi toglie il chip senza farmi chinare. Un bicchiere di tè caldo, uno di cocacola, due bocconi di dolce ed il mondo torna lentamente ad essere normale.

Francesco butta un'occhio al tavolo dei giudici di arrivo e scatta una foto del registro con i tempi di arrivo: 9° assoluto su 97 classificati in 3h.25'03" (real time 3.24.56), qualche secondo sotto il personale a Treviso 2 anni fa. Sono contento. Sullo stesso foglio, a lato della colonna con gli arrivi dei maratoneti sono segnati i tempi di passaggio della 58km: il primo è passato 2.34.25!!!

Grazie all'opera di Barbara e dei genitori di Francesco la giornata finisce in gloria, con un recupero alla grande, i piedi sotto la tavola: lasagne, coniglio, pollo e patate arrosto, cotti a legna ed un vassoione di struffoli fritti e bagnati nel miele, come nella migliore tradizione di famiglia. Il mattino dopo riparto per Treviso e mi saluta una giornata di sole ma con un forte vento da nord. Se fosse stato così durante la maratona sarebbe stato tutto un'altro film.

In sintesi, una bella manifestazione, tutt'ora in crescita, occasione per gioire della corsa e gustarsi un po' di Umbria.

Giorgio P.