

# 27-03-2011

## TrevisoMarathon



### Per tutto c'è una prima volta

Finalmente la Trevisomarathon: dopo due anni di grande sofferenza per le assenze obbligate dovute agli infortuni torno a correre quella che considero la "mia" gara, lungo le strade di casa, che ho percorso migliaia di volte e che conosco, si può dire, metro per metro.

Appuntamento con Marcello e Bepi in Stazione ferroviaria per il treno delle 7.19: mi fa particolarmente piacere fare il viaggio con loro due perchè per Marcello è la prima maratona dopo più di tre anni di assenza, mentre per Bepi è la trent...sima (ormai abbiamo perso il conto). Il viaggio passa in fretta e ci troviamo a Vittorio Veneto alle otto in punto, addirittura con 5 minuti di anticipo... Ci infiliamo in bar ad aspettare e, poi, via con le solite operazioni preparatorie e col riscaldamento.

Mentre sono in fila alla toilette avvisto un tipo con un "completino" leopardato che trovo il massimo dell'autoironia per un podista, e poi ne vedo altri due: che sia una moda? C'è pure un carcerato, con tanto di palle, non "al piede" ovviamente, ma legate ad un bastone...

Subito dopo la partenza mi accorgo che i "palloncini" delle tre ore, avanti ai quali vorrei passare della strettoia del vialone di partenza, hanno un'andatura un po' troppo sostenuta e, infatti, passo il primo km. in 4'05", ma mi piazza subito davanti a loro.

Le gambe girano bene, per cui l'andatura si assesta su un 4'07" al km, che è più o meno quel che volevo. Ad un certo punto raggiungo Luca, che è partito avanti a me, ed assieme passiamo al decimo km. con un 41'05", un tempo molto buono.

Sono convinto che oggi farò un buon risultato ed anche le sensazioni sono buone.

Attraverso Conegliano accanto ad un professore dell'istituto tecnico che raccoglie ovazioni ad ogni passo da studenti e colleghi e si esalta così tanto da mettersi a sprintare ad ogni incitamento dei suoi supporters, per cui faccio l'elastico, mollandolo e riprendendolo quattro o cinque volte.

Poco prima di metà gara incrocio dapprima Sandro e poi una "banda" di Trevisatleti in permesso di giornata guidata da Cristina: vederli e "sentirli" è un grande incoraggiamento.

Passo la mezza in 1 ora 26'40", proprio come volevo, sulla media dei 4'07" al Km.

Poco dopo, sul Ponte della Priula, Luca mi raggiunge e di lì in avanti andiamo insieme per un bel pezzo.

L'andatura scenda dapprima sui 4'03" e poi sui 4'00" e addirittura sotto; le gambe rispondono bene.

Da lì in poi cambia un po' il clima: già da tempo il sole ha fatto timidamente capolino dalle nubi, ma ora non c'è più quel venticello da sud-est che ci rinfrescava e comincio a pentirmi di esser partito con la manica lunga.

Verso il 27° Km avverto una contrazione dolorosa al bicipite femorale della gamba destra: crampi!

La cosa ovviamente mi preoccupa. Cerco di rilassare i muscoli più che posso, ma penso con un po' di timore che mancano ancora 15 km...

Dopo un po', avverto un'altra stiletta al polpaccio sinistro: guai in vista!

Chiedo a Luca come va e lui mi dice di un doloretto alla gamba sinistra: *"Beato te, io ho i crampi..."*.

Passiamo il rifornimento del 30° Km., ma poco dopo il 32° una contrazione al polpaccio sinistro mi trafigge come una pugnolata: caccio un urlo che deve aver fatto sobbalzare tutti quelli che mi correvano vicino e mi ritrovo fermo, incapace di muovere la gamba sinistra, col polpaccio ingrossato e dolorante, come il muscolo si fosse annodato su sè stesso...

Cerco di tirare la punta del piede verso l'alto per allungare i muscoli del polpaccio, ma non ce la faccio. Sono costretto ad aspettare che le cose si normalizzino (per modo di dire) e solo dopo un minuto buono torno a corricchiare.

Corricchio per un po', ancora dolorante, ed alla fine riesco a riprendere la corsa, prima piano piano e poi con un ritmo decente (sui 4'15" e poi anche meno), ma i muscoli hanno perso la loro elasticità ed ora ogni appoggio è un autentico tormento.

Scorgo i tabelloni dei chilometri in una specie di nebbia e lotto contro il desiderio di fermarmi.

Mi trascino avanti come un animale ferito, martoriato dai crampi, quando al 37° improvvisamente e contemporaneamente mi parte una scarica di crampi da tutte le parti: all'adduttore ed al polpaccio della gamba destra e di nuovo a quello sinistro.

Il dolore è così forte che, ancora non so come, d'improvviso mi trovo seduto per terra in mezzo alla strada, urlando per il dolore.

Le mie gambe sembrano due bisce impazzite che si contorcono in modo incontrollabile, con i muscoli che si contraggono, annodandosi vistosamente: è uno spettacolo terrificante.

Assisto allucinato a questo incredibile fenomeno, di cui sono vittima per la prima volta.

Fortunatamente c'è lì, a bordo strada, un tipo che sa come ci si deve comportare con i crampi: mi ordina di distendermi sulla schiena e mi solleva le gambe.

Nonostante questo, il dolore è quasi insopportabile. Ben presto arriva un altro buon samaritano, col quale il primo si divide i compiti. Adesso reggono una gamba ciascuno.

Mi dicono di rilassarmi il più possibile e dopo due o tre minuti mi sembra di star meglio e così riabbasso le gambe, con l'intenzione di rialzarmi, ma appena i miei piedi toccano terra, parte un'altra scarica di crampi così forte e generalizzata da farmi inarcare la schiena e compiere una specie di capriola sull'asfalto, per cui ora mi ritrovo disteso all'incontrario di quel che ero prima.

Il mio urlo di dolore spaventa un'addetta dell'organizzazione, che arriva di corsa e chiede ai miei soccorritori se deve chiamare un'ambulanza, ma quelli la tranquillizzano: *"sono "solo" crampi"...*

Mentre sono lì per terra, penso con un misto di vergogna e di rabbia di dovermi ritirare: sarebbe la prima volta che succede in tante gare che ho fatto.

Quasi mi vien da piangere dalla rabbia.

Dopo quattro o cinque minuti lì con le gambe per aria voglio riprovare a rimettermi in piedi e questa volta, non so ancora come, ce la faccio.

Devo aver ringraziato i miei buoni samaritani o almeno spero... perchè tutto è avvolto in una sorta di nebbia, dentro ed attorno a me.

Mi metto a camminare, pensando confusamente: non posso mica aspettare la "scopa", quella arriva fra tre ore; ormai mancano cinque chilometri all'arrivo, li farò camminando, se ci riesco...

Di lì a poco, però, la forza dell'abitudine riprende il sopravvento e mi rimetto a corricchiare come una capra in salita...

Poi, ancora una volta non so come, ma ricomincio a correre.

Le mie gambe sembrano fatte di legno: qualsiasi parvenza di elasticità muscolare è scomparsa, per cui ogni appoggio diventa una frenata, e non una spinta in avanti, come dovrebbe essere, ma nonostante questo corro...

Il dolore è sopportabile e diventa la dimensione dentro la quale mi trovo a correre.

Passo il 39° e bippo un incredibile (dopo quel che mi è successo) 4'20"!

A quel punto guardo per bene il tempo totale sul cronometro: 2 ore 47' e qualcosa.

Mi rendo conto che, se continuo appena un po' più veloce di questa andatura, riesco a stare sotto le 3 ore!

Quasi non ci credo.

Ma, ragionando sul fatto che i 4'15" sono appunto un'andatura da 3 ore e che al traguardo mancano solo tre chilometri, trovo conferma di questa constatazione. Per la verità non so proprio come riesco a ragionare ancora, viste le condizioni in cui mi trovo.

Ma questi pensieri mi danno una nuova motivazione.

Subito faccio mente locale che ho appena risuperato un tizio con la bandana che mi precedeva e anche questo mi spinge ad andare avanti.

Ormai sono in Viale Vittorio Veneto e sento tanta gente che mi riconosce e mi incita.

Sono stravolto, ma accanto a me sento urlare anche "*forza Rosanna*" e capisco che subito dietro a me c'è una ragazza (la terza delle donne).

A quel punto scatta un'altra molla, tanto irrazionale, quanto efficace: non farai mica la figuraccia di farti superare da una donna?

Detto e fatto, sono di nuovo in sella, nonostante le gambe siano di piombo, i crampi mi tormentino ed il dolore stravolga la mia andatura, facendola somigliare a quella di un asino ubriaco.

Spingo più che posso e mi ritrovo finalmente a Porta San Tommaso, dove c'è il solito mare di gente. Una metà buona degli spettatori sembra conoscermi, visto che mi urla i suoi incitamenti. Vedo Umberto che urla come un ossesso, come per spingermi avanti verso il traguardo...

Ma dietro di me c'è sempre "Rosanna".

Sono in Via Manzoni, costeggio San Francesco, poi Piazza San Vito, ecco l'ultima salitella per arrivare alla Teresona.

Vado avanti come un automa.

Vedo e "sento" Alberto Striglio e poi Davide che urla con tutto il fiato che ha in gola.

Passo la tabella del 42° e, nonostante sia sfinito, perchè in queste condizioni ogni passo costa il doppio della fatica, cerco di accelerare ancora.

Negli ultimi 200 metri supero gente e li chiudo il 47" (meno di 4'00" al Km.: un miracolo).

La mia faccia all'arrivo deve fare spavento, perchè Daniela mi dice che era talmente contratta da essere sfigurata.

Sento Aldo Masi che mi saluta al microfono e taglio il traguardo in un mare di dolore.

Guardo il crono: 2'58"45!

Un autentico miracolo.

"Rosanna" arriverà oltre 40 secondi dopo: nell'ultimo chilometro le ho dato più di mezzo minuto...

Più tardi scoprirò che ho corso la seconda metà di gara ad una media di 4'14" al Km e questo essendomi fermato almeno cinque minuti e correndo 15 km. con i crampi!

Ma vi rendete conto!

Riflettendoci su realizzo che, in realtà, questa è la più grande impresa podistica che abbia mai compiuto.

Mi congratulo con me stesso per non essermi arreso dopo quei terribili minuti passati disteso per terra, per essere riuscito a chiudere sotto le tre ore nonostante tutto questo, per non aver mollato in condizioni disperate.

Se ci penso su, mi sembra davvero una cosa incredibile.

Questo pensiero mi conforta e lenisce la forte delusione per l'occasione perduta di migliorare il personale (se avessi potuto proseguire all'andatura che stavo tenendo, avrei sicuramente fatto meglio di 2 ore e 52 minuti...).

Poco dopo l'arrivo incontro Luca.

Mi dice del suo splendido tempo, che corona una bellissima giornata di squadra, con la vittoria di Marcello nella sua categoria, il secondo posto di Bepi (non mollare Bepi, non mollare mai!), il terzo di Marcella (con tanto di p.b.), il quinto di Giorgio e la buona prova di tutti i Trevisatleti in gara: una grande gioia ed un'occasione per complimentarmi con tutti loro.

Per quel che mi riguarda, un'esperienza del genere non l'avevo mai sperimentata, e spero proprio di non provarla mai più, ma evidentemente per ogni cosa c'è una prima volta...

Giampaolo