

28-05-2011 Maratona di Stoccolma



Mi cimento anch'io in una descrizione della mia seconda maratona, fatta coi compagni di Trevisatletica Umberto e Domenico.

Partiamo ad un orario diverso, visto che il tempo della mia (e fino ad allora unica) prima maratona (new york, novembre 2010) era stato di 4:28 ed avevo dichiarato come obiettivo 4.15: loro due partono alle 11:30, io alle 11:40.

Colazione in albergo, foto in posa sotto il cartellone di Trevisatletica fatto dalle nostre donne (io vengo raffigurato come Homer Simpson perché non disdegno la birra...) e poi a piedi alla partenza.

Arriviamo, varie soste in bagno (noi scegliamo un fantastico bagno chimico multiposto, con 6 pissoirs), ci spogliamo, incerottiamo (ha destato ilarità nei miei esperti compagni il mio doppio uso di vasellina sulla punta dei capezzoli + cerotto) ci ciucciamo la "deliziosa" poltiglia della enervit *carbo loader* e consegniamo le sacche, che poi ritroveremo nello stesso posto, dato che la partenza e l'arrivo sono attaccati.

I miei due amichetti top runners trevisatleti entrano in gabbia per la prima onda delle 11.30 mentre io cammino su e giù per il piazzale per riscaldarmi (non tanto i muscoli ma proprio me stesso, siamo sui 9 gradi con cielo nuvoloso e qualche goccia di pioggia).

Quando arriva il mio turno per entrare nella gabbia noto una bellissima ragazza con fascetta in testa, che poi in questi giorni, dato che è in una foto con me, scopro essere una modella finlandese.

Decido che uno stimolo per la mia maratona può essere seguirla e concentrarmi sul suo derriera a mandolino e mi piazza in fianco a lei e alle sue amiche, in verità bruttine.

Quando sento lo sparo del cannone (che era registrato) sento anche un altro stimolo, quello di fare un'ultima pipì ma penso: a) se vado nei cessetti chimici perdo di vista il mandolino; b) correndo e sudando mi passerà (grave errore, scoprirò).

Dopo quattro minuti dallo sparo passo sotto lo striscione della partenza, clicco il garmin e parto con il berrettino in testa, perché ho freschetto alla crapa pelata.

I primi 3-4 km li faccio dietro alla modella finlandese, poi lei accelera, sono tentato di seguirla ma rispetto il mio piano gara, stare fino alla mezza sui 5,50-6,00 al km e poi provare ad accelerare un po' se ce la faccio, cercando di stare sulle 4 ore e 15 o al massimo 4 e 10.

I ristori sono ogni 2 miglia (quindi ogni 3,2 km) e decido di ristorarmi uno sì e uno no, dato che fa fresco.

Però devo fare pipì, perché quando entra nella vescica non è che sudando la smaltisci, come avrei potuto capire anche prima, ma ero distratto dal mandolino...

Al secondo ristoro prendo un bicchiere e bevo correndo (ci sono quasi sempre riuscito) e trovo i bagni tutti occupati con anche una discreta coda.

Al 4-5 km vedo le nostre donne che mi salutano e ricambio il saluto, fresco come una rosa (grazie, sono appena partito!).

Verso il 6-7 km vedo che qualcuno ha scavalcato il nastro che delimita la strada, ha fatto 20-30 m ed è andato a sgravarsi su un muro: faccio il limbo rock sotto il nastro, raggiungo i colleghi pipinosi e mi sgravo con grande soddisfazione, chiacchierando con un tedesco che mi dice: "*pit-stop*", a cui rispondo: "*ach wunderbar!*".

Riparto e rispetto pienamente il piano gara.

Passo alla mezza in 2.05.27 avendo fatto i primi 5 km in 6.01, dal 5° al 10° in 6.15 (pit stop!) dal 10° al 15° in 5.50, dal 15° al 20° in 5,47, dal 20° alla mezza in 5,43.

Quando sono in mezzo al parco di Djugarden (a proposito: mi è sembrato il pezzo più noioso) supero un cruccio con la coda di cavallo, una cintura con attaccati due mini amplificatori a pile, un ukulele e un kazoo in bocca (!!!) che suona correndo e do inizio ad un fragoroso applauso fra gli astanti.

Supero anche una coppia di italiani (riconoscibili dalla canottiera terramia) a cui dico "*pensate che noi siamo a metà ed i primi stanno arrivando*" e loro, saggi filosofi, mi rispondono che se fossimo già arrivati non sapremmo che cosa fare in albergo.

Rinfrancato da tale saggezza, proseguo e dato che mi sento bene, accelero leggermente il ritmo.

Dalla mezza al 25° km corro in 5,50, dal 25° al 30° in 5,46 e sono pronto ad aspettare di ... sbattere contro il muro.

Supero anche un signore vestito da capostazione (proprio in divisa!) con cappello, paletta e fischiello.

Continuo a bere correndo e a ciucciarmi i miei gel ogni 7 km in tutta tranquillità.

Dato che ho deciso di bere solo acqua almeno fino al 35° km salto sempre il tavolo con i sali minerali, ad un certo punto prendo un bicchiere, non mi accorgo che è caldo, comincio a bere e scopro che èbrodo; lo sputo quasi in faccia al povero volontario e mi rifaccio la bocca con acqua (scoprirò all'arrivo che Umberto invece ha gradito la brodaglia, mah...)

Incontro vari gruppi musicali che suonano, molti fanno rhythm and blues, riconosco pezzi di James Brown, ballerine discinte di samba (che a me parevano ragazzine acerbe, ma ai miei due amici sono molto piaciute, forse io avevo ancora in mente la mia afrodite finlandese) e passo per la seconda volta sopra il maledettissimo ponte, lunghissimo, pieno di vento e con una rampa di accesso con tornante che mi pareva il Pordoi.

Decido precauzionalmente di fare la rampa camminando a passo spedito, ma quando uno del pubblico mi grida "*forza italia*" decido che, dato che il nano ha cambiato il nome al suo partito, posso accettare l'incitamento e riprendo la corsa, apprezzando sul ponte un gruppo di suonatori di tamburi ed un gruppo di scalmati giamaican-svedesi che suonano dance-hall con la cantante che scuote la testa come un'erinni invasata.

Al 35 km ho una visione: vedo la modella finlandese in piena crisi, la affianco, le grido "*c'mon*", le metto una mano sulla schiena (nella parte alta, per evitare

fraintendimenti) e le grido: "*follow my steps, i will take you to the finish*", ma questa mi ringrazia e mi fa capire che è sfinita.

Deciso di lasciarla alla sua crisi (con un po' di rammarico, maledetto demone della corsa!) e riprendo il mio passo tutto sommato sciolto.

Faccio gli ultimi ristori fra cui uno con la coca cola (anzi una cola, cattiva come la ben cola ma giustamente zuccherata: fantastico correre sopra i residui di coca cola con tutto l'appiccicume che ovatta i passi), passo sotto le docce per rinfrescarmi, dato che nel frattempo è uscito il sole, e mi ciuccio il gel "volata" che mi dà le ultime energie.

Riesco a fare i km dal 30° al 35° in 5,57, dal 35° al 40° in 5,56 e dal 40° alla fine in 5.44.

Anzi, il mio garmin (che mi dà: 43.080 m) mi riporta gli ultimi 3 km in 5,40; 5,35 e 5,32.

Arrivo finalmente in prossimità dello stadio olimpico, lo circumnavigo ed entro sotto il tunnel d'ingresso.

FANTASTICO: pieno di pubblico e di gente che incita i corridori.

A questo punto, estraggo dalle tasche della mia maglia da ciclista la bandiera dell'Italia, la srotolo, la impugno, la metto sopra la testa e corro pieno di energie il mezzo giro di pista con la bandiera svolazzante sopra la mia testa, alla faccia di Bossi.

Sento dalle tribune urlare il mio nome, riconosco mia moglie e taglio felice il traguardo in **4:08:47** secondi con un miglioramento di **venti minuti** rispetto a New York.

Mi fanno un sacco di foto con la mia bandiera, prendo due bottigliette d'acqua e mi dirigo al campo dietro lo stadio per ritirare la sacca.

E' strano perché ci sono i tornelli da superare, una scala da fare in salita e soprattutto da fare in discesa con tutti i corridori che sembrano degli sciancati.

Mi prendo la maglia di finisher, recupero la sacca, bevo l'enervit "recupero" sciolto nella seconda bottiglietta d'acqua e raggiungo i miei compagni + mogli al punto d'incontro stabilito, non prima di essermi accaparrato ai ristori una ... birra da scolarmi meritatamente (ed in onore del cartello di trevisatletica), suscitando stupore negli altri due trevisatleti che scopro aver fatto tempi fantascientifici: 3.50 Domenico e 3.18 Umberto, che finalmente si è tolto dalla spalla la maledetta scimmia delle 3 ore e mezza.

Ed ora Venessia!

Piero