

28-05-2011 Maratona di Stoccolma



Diario della spedizione scandinava.

Dovevo andare fino in Svezia per abbattere il maledetto muro delle 3 ore e mezza ! Il buon giorno si vedeva dal mattino: clima assai favorevole e energia positiva nel raduno dei runners, ottimamente allestito in mezzo ad un campo da calcio. Con me Piero e Domenico, tra noi cameratismo e spirito goliardico. Ci dividono le griglie. Alle 11.30 spaccate si parte, io subito dietro alla lepre delle 3h 15'. Così per pochi chilometri, quando le gambe ed il fiato mi consentono di allungare leggermente, superare la lepre e unirmi ad un gruppetto multi-etnico. Intanto raggiungo la prima delle tante salite, che dopo un rettilineo lungo un porto sul mare del nord e per quasi due chilometri, procede dritta verso un ponte, su cui una dj scatenata balla incitando i maratonei. Al 10mo chilometro un gruppo di svedesine, curiosamente vestite da oba oba (a sfidare il freddo), salutano i runners a ritmo di samba. A parte la più che ovvia distrazione, resco a mantenermi concentrato e procedo (anche proiettandomi mentalmente) verso la parte più difficile del percorso o, perlomeno, che tale mi è parsa studiandolo a tavolino: il Djurdgarden. Dentro questo parco, i saliscendi si sprecano; al suo interno si passa la mezza (1h 36' dice il tabellone...meglio del previsto !) e, tra un dosso e l'altro, si avanza. Al 25mo una piccola defaillance causata da momentanea perdita della concentrazione, mi induce a fermarmi: non più di 30 secondi per riprendere il controllo dei pensieri, voltarmi indietro per assicurarmi che la lepre non fosse in vista e ripartire con una leggera progressione, che mi riporta a ridosso del mio gruppetto. La concentrazione adesso è così alta che non mi rendo conto del percorso che stiamo seguendo e dei chilometri macinati: intuisco solo vagamente che sto ripassando per gli stessi luoghi già visti all'inizio (la gara si snoda lungo una specie percorso ad anelli concentrici). Passo il 30mo indenne e mi dico: tieni duro, il più è fatto, non c'è niente che non vada. Continuo a bere e ad assumere maltodestrine secondo il programma alimentare che mi ero preparato ed entro in trance fino al 36mo, quando si ripresenta la salitona. Gli atleti intorno a me iniziano a fermarsi in preda ai crampi, o a camminare esausti. Io rallento sì....ma non mollo.

A questa altezza la lepre che avevo tenuto dietro mi supera: provo a tenere il suo passo, ma sono leggermente più lento...riesco solo a tenerla



nel mirino. Finita la salita, inizia come sempre la discesa e - grazie anche alle mie amiche, la dj e le oba oba (che sono rimaste lì, nonostante il vento freddo) - mantengo inalterato il coraggio. Non vedo il cartello del 39mo, non ho cognizione del tempo, ma in lontananza mi appare un tabellone con il crono....possibile che l'abbiamo sistemato al 39mo ??? Infatti, in quel benedetto punto passa il chilometro n.40: un sollievo, solo più 2 chilometri.

Mi sono detto: è fatta, ora basta solo tenere duro.

Così ho fatto, per tutta la salita (l'ennesima) che porta allo stadio olimpico, all'interno del quale è situato il traguardo.

Entrare lì, sentire il boato della folla e correre i 200 metri finali sulla pista è un'emozione molto forte: accelero quindi (come posso), tiro fuori la grinta rimasta, il cuore in gola, le tempie che battono, in apnea, colle articolazioni delle gambe dolenti, vedo l'orologio: 3h 18'.....e passo il traguardo. Penso solo: ce l'ho fatta. Dopo oltre 4 anni di tentativi, ho sconfitto il mio personale mostro.

Umberto