

CISERANO - 8 Aprile 2006

"6 ORE BERGAMASCA" del GPG'88

Inizio la giornata "campale" di sabato 8 Aprile rimanendo a letto un po' di più del solito sia per cercare di riposarmi il più possibile (in vista di quello che mi aspetta nel pomeriggio) che per smaltire i postumi dell'ennesimo venerdì sera passato con gli amici del GPG'88, prima in sede e poi a festeggiare l'apertura del nuovo bar del nostro socio Giovanni (che, alla luce dei nostri risultati finali, visto che c'erano anche Sabrina e Flavio, e' stato proprio di buon auspicio!).

Una leggera colazione verso le 8.30 e poi tutta la mattinata in relax cercando di massaggiare un po' le gambe e preparando accuratamente le unghie dei piedi (diverse dalle quali già nere da tempo, ricordo dei molti "lunghissimi" fatti negli ultimi mesi) per il prevedibilmente doloroso evento che le aspetta tra poche ore.

Poco dopo le 11.00, la classica abbondante pastasciutta in bianco (con olio extra-vergine e grana), vista l'ora, non mi risulta stavolta molto appetitosa ma, grazie anche alla mia predisposizione per essa, la mangio tutta, sforzandomi di pensare che mi possa dare l'energia necessaria per la mia ormai imminente ultramaratona pomeridiana!

Verso mezzogiorno arriva Flavio e, mentre aspettiamo Sabrina in stazione, ci domandiamo a vicenda "Ma questa sarà la più grossa "vaccata" (nel senso buono del termine) che abbiamo mai fatto insieme oppure no?", ricordando così i 2 Passatori, la Pistoia-Abetone, la Monza-Resegone, le Lecco-Cassano, le Roncobello-Laghi Gemelli, le campestri e tante altre....

Mentre stiamo ancora rivangando il comune passato podistico, finalmente arriva Sabry, che cerca di giustificare il suo classico ritardo con un poco credibile "c'era traffico...", ovviamente la perdoniamo e saliamo tutti e 3 sul mitico pulmino Mercedes di Flavio, che è diventato ormai il mezzo "ufficiale" di trasporto del GPG88 per tutte le corse "speciali", grazie alla sua enorme ed impagabile disponibilità per il Gruppo. Lungo il tragitto ci rendiamo incredibilmente conto che Sabry aveva ragione, infatti sulle strade c'e' proprio un gran di traffico, ma dove ca.... vanno tutti al sabato mezzogiorno? Andranno mica tutti a Ciserano?!?!?!

Ci risulta molto semplice trovare sia il paese (ubicato lungo la famosa strada "Francesca") che il luogo del ritrovo/partenza/arrivo della manifestazione, sito nel suo centro sportivo peraltro ottimamente indicato.

Mentre stiamo posteggiando intravediamo i "pazzi" della 24ore che stanno già correndo e comminando da circa 3 ore.... Fino ad ora mi sembrava impossibile che esistessero davvero persone in grado di farlo per un giorno intero, per tutta la notte sino al mattino successivo. E' vero, tanti si fermeranno a riposare, ma credo che i "top" non lo faranno per molto tempo! Nei pressi dell'arrivo notiamo infatti molte tende che fungono da base e da riparo notturno proprio per questi incredibili stakanovisti!!

Ritirando la sacca con il pettorale ci rendiamo subito conto dell'assoluto livello organizzativo della manifestazione, tutto molto chiaro, semplice, comodo, compreso il micro-chip da mettere sulla caviglia. Se proprio vogliamo trovare qualcosa di negativo (ma ci dobbiamo sforzare parecchio), si può dire che lo spogliatoio e' un po' piccolo e di conseguenza sempre pieno. Decidiamo così, profittando del caldo sole, di cambiarci all'esterno, ai bordi del bellissimo campo sportivo la cui erbetta verde e perfetta ci fa venir una gran voglia di giocare a pallone!

Ritorniamo però subito in noi e, mentre lo speaker Fabio Rossi dimostra una grande abilità, parlando in continuazione ma senza stancare e senza mai ripetersi (cosa non certo facile), siamo ormai pronti per la grande avventura. Manca ancora mezz'ora, qualche simpaticone propone "ragazzi, ci facciamo un po' di riscaldamento?". Tutti la prendono come una battuta, tranne la grande Paola Sanna che è l'unica che si "riscalda" a bordo campo, facendo degli scatti che considero a dir poco allucinanti per noi ultramaratoneti "normali".

Nell'attesa della partenza i pensieri che frullano nella testa sono tanti, ci si cerca di distrarre parlando di corse con gli stessi amici che si ritrovano puntualmente e da anni in tutte le gare più massacranti, dei quali magari non si conosce nemmeno il nome, ma il viso è ormai diventato familiare! Ma la testa continua a pensare..... Penso che una gara così lunga, a parte i 2 Passatori,

non l'ho mai fatta, tanto meno in fase di preparazione dove il carico dell'allenamento e' notevole e le gambe non sono state opportunamente "scaricate" del tutto. E' vero che ormai da diversi mesi io e Flavio facciamo 50/60 km a week-end, ma 6 ore di corsa su un anello ed in una volta sola sono un'altra cosa ed un po' mi spaventano. Anche mentalmente penso che sarà molto dura, ripetere sempre lo stesso percorso in modo così ossessivo potrebbe anche far "schizzare" il cervello!

Certo, per noi non è una gara nella quale cercare di ottenere un risultato particolare a tutti i costi, ma è però un test importante per il Passatore, inserito anche nelle tabelle di allenamento che stiamo seguendo ormai da quasi 4 mesi. Ci servirà per capire il nostro grado di preparazione e quindi, ad un mese e mezzo dalla 100 km, anche per poter stimare un suo potenziale risultato.

Penso anche che l'influenza che mi ha colpito una settimana fa', che mi ha debilitato per alcuni giorni e che mi ha lasciato addosso una fastidiosissima tosse potrebbe farmi saltare del tutto....Forse oggi sarebbe meglio partire molto tranquillamente (6' al km andrà bene?) per non sprecare subito troppe energie.....mah, vedremo allo sparo della partenza!

Flavio invece e' in ottima forma ed e' convinto delle sue grandi possibilità, non solo per questa 6ore (dove dichiara 65 km) ma soprattutto per il Passatore, dove punta ad abbattere lo storico muro delle 10 ore (il suo best e' 10h53'). Io invece vado molto più cauto, mi accontenterei di fare oggi 60 km e di arrivare a Faenza sotto le 11 ore, abbassando così il mio personale realizzato nel 2003 con 11h07'.

Pochi minuti prima delle 14.00, tutti noi 80 scalpitanti 6oristi, veniamo fatti indietreggiare dalla partenza di 195 metri, questo perchè, chi parteciperà alla gara della maratona (che e' all'interno della 6 ore), arriverà esattamente sotto lo striscione dell'arrivo dopo aver percorso 42 giri completi (da 1 km esatto l'uno).

Partiamo così alle 14.00 in punto, con molto entusiasmo (ma anche con un minimo di preoccupazione) in una strada adiacente al centro sportivo e, dopo pochi secondi, vi entriamo realizzando così il passaggio "0" della nostra gara. Questi 195 metri iniziali verranno poi sommati ai metri percorsi dell'ultimo giro non completato e, ovviamente ai km corrispondenti ai giri fatti.

Con molto piacere mi rendo subito conto che la gara si presenta sotto i migliori auspici, il clima e' ottimo (un bel sole, caldo ma non troppo, unito ad una piacevole brezza), le gambe sembrano girare bene sin dall'inizio e la tosse mi lascia fortunatamente abbastanza tranquillo.

Prendiamo subito un buon ritmo che mi sembra più veloce di quello preventivato (5'30"-5.40"), infatti passiamo sistematicamente i primi km tra i 5'15" ed i 5'18". Continuo a dire a Flavio di rallentare leggermente, ma niente da fare, sembra non sentirci! E' talmente tonico e spavaldo che quando Paola Sanna ci doppia (dopo circa 6 km) lui gli urla "ora vado piano ma l'ultimo quarto d'ora lo farò con te e ti farò scoppiare!!" Io gli do del pazzo, se non altro per la sua sicurezza e mai avrei potuto immaginare che poi sarebbe effettivamente (più o meno) finita così!!

Quando invece doppiamo Sabrina, la incoraggiamo avvisandola che due temutissime donne (sue avversarie per il podio femminile) stanno camminando, mentre lei corre sempre con il suo passo costante, non la vedremo infatti mai camminare per tutte le 6 ore, grande Sabry! In realtà, conoscendo molto bene la sua tenacia, siamo certi non solo che finirà la gara, ma che lo farà molto bene, e così infatti accadrà!!

Insieme a noi corrono gli stoici 24oristi, che alternano ovviamente la corsa con la marcia, tra di loro c'e' anche una ragazza bionda, magrina ma molto carina....la numero 16, si chiama Virginia (lo sentiamo dallo speaker) ed e' nelle prime posizioni, chissà da dove arriva? La gara e' infatti campionato italiano e ci sono atleti provenienti da tutte le parti d'Italia, mah, ci informeremo alla fine! Quello che però mi ha più impressionato della 24h e' stato quando, poco dopo la partenza, il primo della gara (un certo Pirota di Bergamo), ha sorpassato me e Flavio mentre viaggiavamo a 5'15", per me è stato quasi uno choc, lui era partito 4 ore prima di noi, gliene mancavano ancora 20 ed andava più forte di noi, probabilmente sotto i 5' al km!! Alla fine in 24 ore percorrerà ben 214 km, complimenti, credo che sia un vero fenomeno soprannaturale!

Ma torniamo alla nostra gara della 6 ore che, diciamo così, è molto più "umana".

Mentre i giri (ed i km) passano veloci uno dopo l'altro, arrivano molti amici del GPG'88 a vederci. Giuseppe con Elena, Silvana ed Aurelio, Stefania, Walter, Marco, e la cosa, non solo come atleta ma anche come presidente della società, mi fa davvero molto piacere!

Io e Flavio siamo degli orologi, sempre lo stesso ritmo per le prime 4 ore: 1° ora 11km, 2° ora 22 km, 3° ora 33km, 4° ora 44km, considerando discrete soste ai ristori ogni mezz'ora, durante le quali scambiamo quattro battute con i nostri amici che ci spronano in continuazione. Per me e' una corsa fino a questo momento ottima, ma confesso a Flavio che non potrò tenere questo ritmo per molto tempo ancora.... mentre per la nostra bravissima Sabrina si profila sempre di più la possibilità di salire addirittura sul podio!!

Devo dire che quelli che ci superano non sono poi molti, e sono sempre gli stessi, ovviamente! Incredibile il ritmo di Zenucci, 16 km nella 1° ora.... ma poi si ferma alla mezza maratona.

Il primo della gara, molto riconoscibile sia per il ritmo di corsa che per una maglietta arancione, ci passa con una leggerezza da fare invidia, un volto nuovo e giovane nel panorama delle ultra, si chiama Abbatescianni e percorrerà alla fine quasi 82 km....rimango senza parole ogni volta che mi vedo superato da lui, corre sempre nello stesso modo, come se fosse appena partito, ma come farà mai a non sentire la fatica?!?!?!?

Il sole comincia a calare e, quando arriva la brezza, fa anche un po' freschino, la gente lungo il percorso ed all'arrivo è aumentata notevolmente e ci sprona in modo molto caloroso, insomma, anche se la stanchezza comincia a farsi sentire, ci sono delle condizioni davvero ideali per correre!

Nella quinta ora di corsa purtroppo arrivano per me i problemi, le cui avvisaglie si fanno sentire lentamente ma inesorabilmente! Inizio con degli indurimenti dietro la coscia sinistra che mi obbligano a rallentare, Flavio, molto gentilmente mi aspetta, mentre io lo invito pure ad andare mi risponde "figurati, a me che c... me ne frega, dobbiamo correre assieme!". Superati abbastanza velocemente i primi crampi, dopo qualche Km mi arrivano puntualmente anche alla gamba destra, a questo punto mi devo proprio fermare un attimo e camminare per un po' e Flavio, solo dopo la mia insistenza, finalmente mi lascia e se ne va addirittura aumentando il ritmo! Mi faccio un paio di giri molto lentamente cercando di sciogliere il più possibile le cosce che sento diventare sempre più dure e dolorose. Mentre cammino mi raggiunge Sabry che sta ancora correndo con lo stesso passo di quando è partita, niente da dire, è proprio brava! Ne profitto allora per riprendere a correre e fare quasi un intero giro con lei, chiacchierando e verificando che Flavio ha invece accelerato e nel frattempo mi ha doppiato un paio di volte. Cosa dire di lui, è un vero fenomeno! La compagnia di Sabry si rivela per me molto più salutare di quella di Flavio....infatti le gambe si stanno finalmente sistemando e mi sento decisamente meglio! Riprendo così un buon ritmo e l'ultima mezz'ora me la godo come mai avrei pensato solo pochi minuti prima! Aumento addirittura l'andatura e recupero diversi atleti che mi avevano superato, mi viene la tentazione di cercare di riprendere Flavio che intravedo davanti a me qualche centinaio di metri....ma, ci vedo bene o sono stordito dalla fatica? Sta davvero correndo al fianco di Paola Sanna e tiene il suo ritmo, proprio come aveva promesso poco dopo la partenza, è davvero incredibile, non li raggiungerò mai!

Lo speaker ribadisce ad ogni passaggio il terzo posto di Sabrina e, tra un complimento ed un incitamento, lei è ormai certa del podio femminile!

Verso la fine si corre all'imbrunire ed è molto bello, sarà la vicinanza del traguardo delle 6 ore ma mi sembra di non sentire più la fatica, le gambe vanno da sole! Quando poi, a pochi minuti dalla fine, ci viene consegnato un testimone con il numero (da appoggiare per terra allo sparo finale) le energie mi aumentano ancora di più ed allungo per cercare di chiudere anche il 62° giro. Ci riesco, passo davanti al traguardo quando manca solo un minuto alla fine, una sensazione davvero straordinaria! Forzo ancora per correre più metri possibile fino a quando allo sparo finale mi fermo di colpo (come ordinano i tanti giudici lungo il percorso), mi piego in due per l'ultimo sforzo ed appoggio a terra il mio numero, ora è proprio finita, anche questa è fatta!!

Avendo percorso quasi mezzo giro, ritorno al traguardo camminando contromano e trovo molti atleti stremati, chi si appoggia, chi si sdraia per terra, ed incrocio i 24oristi che in modo imperterrito corrono ancora (anche se la maggior parte di loro ora sta camminando) e che ci fanno i complimenti, con il pochissimo fiato che mi ritrovo li ringrazio e li rifaccio a loro, insieme agli auguri per la notte che si preannuncia per fredda emolto lunga! Sono le 20.00 e per loro la gara finirà domani mattina alle 10.00....ma come faranno?

Arrivo al traguardo molto soddisfatto ed abbastanza lucido, tutti si complimentano con noi, è molto bello ed è una emozione che ripaga senz'altro della fatica spesa. Abbraccio una felicissima Sabry e mi inchino alla grandezza di Flavio, che come prima cosa chiede subito una sigaretta!!! Cerco di

mangiare qualcosa, in effetti ho quasi fame, ma riesco a mangiare solo poca pasta, mentre viceversa bevo molto. A proposito, la Coca Cola del ristoro è stata un vero un toccasana.... anche durante tutta la gara, molto meglio dei sali minerali così difficili da digerire, la Cola non ha certo questo tipo di problema, anzi, te lo risolve!

Entro nello spogliatoio (ancora affollatissimo) ed a fatica riesco a trovare un angolo dove sedermi ed appoggiare la borsa, mentre qualcuno si fa massaggiare e ci si complimenta a vicenda, sento provenire dalle docce delle grida di giubilo perché c'è tantissima acqua calda (avvenimento molto raro alla fine delle gare, di solito se la beccano solo i primi arrivati, ma qui si è terminato tutti assieme e perciò siamo tutti primi!). In questo momento mi accade però la cosa in assoluto peggiore di tutta la mia 6 ore: scopro di non aver portato l'asciugamano! Oh, no!!! Non posso fare la tanto sospirata e desiderata doccia calda, una volta tanto che c'è! Mi risciacquo così a malapena e mi asciugo con una maglietta! Non fa' niente, va bene lo stesso!

Insomma, davvero una grande soddisfazione per il risultato ottenuto sia da me che dal GPG'88 (alla fine io sarò 16° assoluto e 2° di categoria, Flavio sarà 13° assoluto e Sabry addirittura salirà sul podio femminile!), che ci conforta e ci dà molta fiducia per la nostra prossima 100Km. di fine Maggio. Un risultato che non è frutto del caso ma figlio di una lunga ed intensa preparazione iniziata prima di Natale!

Devo confessare che inizialmente pensavo che questa gara fosse molto monotona ed invece si è rivelata interessante e persino piacevole. Certo la concentrazione mentale deve essere sempre al massimo, anche per non perdere mai il conto dei giri percorsi, l'obiettivo deve essere forte e chiaro, nessun tentennamento, altrimenti si comincia a camminare ed è finita! L'ottima organizzazione ha poi contribuito in modo sensibile alla sua riuscita, l'anello da 1 Km non è troppo lungo e non è troppo corto, il fatto poi di vedere sempre molte persone che corrono, sgranate e senza mai caos, ha sicuramente fatto diventare la gara molto spettacolare non solo per chi corre ma, credo, anche per chi vi assiste. Il mix della gara con la 24 ore è poi la ciliegina sulla torta!

Tantissimi complimenti quindi agli amici "Runners di Bergamo"!

Alla fine ci attendono premiazioni, verso le 21.15, alle quali non possiamo certo mancare, non solo per vedere i "top" vincitori, ma soprattutto per festeggiare una felicissima ed emozionantissima Sabrina che per la prima volta salirà su un podio, per giunta di una manifestazione tanto importante.

Ci sono applausi per tutti, in particolare per Paola Sanna e Sabrina, fotografie, premi, baci, con lo speaker Fabio Rossi che dà il meglio di sé, insomma un gran bel finale degno di un' ottima manifestazione che ricorderemo a lungo!

Pierangelo
Gruppo Podistico Gorgonzola '88