

Due anni dopo è tornata al Passatore

Non ha perso la passione nemmeno durante il lockdown: «Correvo intorno al cortile come un criceto»

GORGONZOLA (bd9) E' stata la sua undicesima ultramaratona del «Passatore». La prima dopo la pandemia. **Sabrina Tricarico**, gorgonzolese appassionata di running, ha percorso i cento chilometri che si snodano lungo l'appennino tosco-emiliano, da Firenze fino a Faenza, in un tempo persino più basso di quello realizzato nel 2019. Sedici ore e diciotto minuti, contro le venti di due anni fa.

«Attendevo con ansia il Passatore - ha raccontato - E' la mia gara preferita». Un amore che non è stato scalfito nemmeno dal lockdown. «Continuavo a correre, persino intorno al cortile come un criceto - ha raccontato - E' una passione che mi aiuta nel fisico ma, soprattutto, nella testa». Ovvero il requisito fondamentale per potersi mettere alla prova con questa impresa. La forma fisica serve, ma Tricarico non ha dubbi: se non c'è la forma mentis, non vale la pena nemmeno incominciare, perché il Passatore è un viaggio anche per la mente.

«Questa volta mi ha insegnato ad ascoltare di più il cuore - ha spiegato - Non ci avevo mai pensato, ma per tagliare il traguardo è davvero necessario prestare ascolto a ciò che vogliamo». Lungo il percorso, infatti, in qualche occasione la stanchezza fisica aveva quasi indotto la donna ad abbandonare la corsa, ma dopo l'ultima telefonata col padre, a soli cinque chilometri dalla fine, si è resa conto di quanto tenesse ad arrivare fino in fondo e ha trovato la forza per proseguire. Parte del merito va anche al suo «compagno di viaggio» **Sandro**. «E' un amico e mi conosce bene - ha raccontato - Nonostante mi fossi ben idratata, arrivata al passo della Colla avevo cominciato a sen-



Sabrina Tricarico con la medaglia al termine dell'ultramaratona. Anche questa volta raggiungere il traguardo è stato arduo ma alla fine ce l'ha fatta

tirmi male. Quando lui si è reso conto che ero insolitamente silenziosa, ha cercato di farmi distrarre con dei giochi di parole in modo che continuassi a correre». Spesso si pensa alla corsa come uno sport per solitari, in realtà maratone e ultramaratone possono diventare anche un gioco di squadra. «Sandro in alcune manifestazioni fa lo "spingitore" - ha raccontato - Partecipa alle corse spingendo le carrozzine per

permettere anche ai disabili di mettersi in gioco». Tricarico, invece, spesso fa la pacer. «Ho il compito di portare all'arrivo le persone con un tempo specifico - ha spiegato - Ho dei palloncini con scritto l'ora di arrivo e a passo costante conduco le persone al traguardo, così loro non devono controllare il cronometro e basta che mi stiano dietro. E' un compito che mi porta anche a incitare e divertire le persone, così che non sentano

lo sforzo». Un compito che ha messo in pratica anche durante il Passatore, coinvolgendo chi stava per gettare la spugna, «Anche Sandro ha avuto una crisi, mancavano 5 chilometri alla fine - ha raccontato - Voleva camminare, allora gli ho risposto "Va bene, camminiamo. Se poi vuoi correre io ti seguo". Al 99esimo chilometro ci facciamo una foto e poi corriamo gli ultimi 500 metri per arrivare sorridendo. E così è stato».

Ora, dopo aver recuperato le energie, per Tricarico è tempo di guardare al futuro e al suo gruppo «Corri con Sabrina», che la pandemia e gli impegni di lavoro hanno tenuto in stand-by. «In molti mi chiedono quando si ricomincia - ha concluso - Voglio riprendere a settembre. Ci sono donne e signore che da sole non uscirebbero e mi stanno aspettando».

Si restaur
Lavori
al cim
chiud



Il cimitero di

GORGONZOLA
lavori di
cimitero
L'obiettivo
corretta

Per co
l'ingress
potranno
degli al
intervent
dell'edifi
porta d
Ratti).

Realiz
struzio
essend
elemen
sferici
sono
interv

La m
e nel
grazi
naco
mine
visiv
tagg
que
D
i p
calc
rest
e in
der
del
fon