

34^a 100Km del Passatore

27-28 Maggio 2006

La mia prima ultramaratona

Premessa: E' lunga. Da leggere se volete saperne di più su un'ultramaratona, se non avete molto da fare o se volete una storia da raccontare questa sera al vostro bimbo..;-)

In risposta a tutti i messaggi e le mail che mi avete scritto ieri. Scusate se non vi ho risposto ancora, ma sono stati due gironi particolari e ho voluto assaporare ogni momento così come veniva. Così, recuperate le energie e i ricordi, fatto mente locale sul tutto, come promesso, eccomi qui a raccontarvi un'esperienza unica: la mia prima ultramaratona.

Non sapevo proprio come affrontarla, se la mia preparazione fosse adeguata (non credo..) e se mai avrei seguito tabelle varie, e non, come al solito, l'istinto.

Ed invece così è stato: lascio a casa orecchini, braccialetti ed orologio e parto con pantaloncini, maglietta, capelli raccolti e solo l'intento di seguire le regole del corpo e della mente.

Km zero. ore 15.00. Firenze, piazza della Signoria, è piena, come di consueto, di turisti, ma anche di curiosi che guardano stupiti 1500 pazzi in scarpe da running, pronti (o meno) per correre un pomeriggio e un'intera notte verso Faenza, a 100km esatti di distanza..

100 km...domani mi sveglio e decido di correre senza fermarmi fino a Parma o Torino, così, perché mi va...

Si, è una cosa per matti, è vero. ma sono matti straordinari, personaggi mobili che si imbattono nell'avventura più impensabile.

Per comprenderlo, bisogna proprio trovarsi lì, tra loro, a sudare sotto il sole pomeridiano di Fiesole o nelle prime salite di Borgo San Lorenzo, sentire la lieve brezza della sera, che muove le fronde degli alberi lungo i viali, che accompagnano lo sguardo giù a valle o alle verdi colline toscane, mentre il sole tramonta e cresce, invece, forte e deciso, il pensiero di non mollare e la consapevolezza di poter continuare, per altri 70km... ancora.

Nonostante tutto il primo tratto in salita, il calore della gente e gli insoliti racconti dei miei nuovi compagni di viaggio incontrati lungo la strada mi fanno sentire sempre più leggera e così forte da pensare per un istante "e se la concludessi?"..

40° km. Da qui inizia una serie di tornanti, tutti in pendenza non indifferente. La regola è quella del cammino a passo svelto prima che imbrunisca, mentre il sole si nasconde dietro i monti, il cellulare ti abbandona alla tua nuova dimensione "selvaggia" (hai voluto la bicicletta..) e tutt'intorno si spegne, come d'improvviso, per lasciare il posto ai suoni della natura. Passi, ricordo soprattutto il rumore dei passi dei podisti, i respiri un po' affannati, il suono del ruscello che mi ha sempre accompagnato; e poi un cielo stellato visto pochissime volte sinora, il cri cri dei grilli, le parole dei racconti dei "folli passator cortesi" lungo la strada sempre più buia: riecheggiavano nell'aria, quasi come a voler rimanere più impresse, per rimarcare le esperienze vissute e dare un senso a questa..

Correre di notte, a 1000 metri di altezza, in mezzo agli appennini, mentre si attraversa l'Italia da ovest ad est, provvisti solo di una torcia per non finire in un burrone, crea sensazioni molto particolari: sembra di essere parte di una storia fantastica, di un racconto dei nonni la domenica ("si dice che corse per 70 km lungo i monti.."), parte del tutto, di un ambiente che vivo troppe poche volte, presa sempre da altri ritmi, altri mondi, altri schemi..

Non so bene cosa sia la libertà, ancora non l'ho praticamente inquadrata, ma credo che in quel momento mi sia sentita profondamente "libera".

65°Km. Dopo una lunga discesa (e le mie ginocchia la confermano..), c'è l'ultimo traguardo ufficiale prima della 100km. Molti, lungo il tragitto, mi dicevano "se arrivi al 65km, tanto vale finirla..". Fino al 60°km ho pensato anch'io così, benchè l'idea originale fosse quella di arrivare al max al 50°km. Ed effettivamente il mio fiato e la mia mente (stavo benissimo!) erano pronti per proseguire fino alla fine (100!! 100! mi risuonavano nella mente le urla della Zanicchi..), ma le mie gambe, sebbene stranamente

poco provate (al momento, oggi parlo poco..) da quei 65 km non avrebbero retto..o, perlomeno, non correndo. E lo so, ne sono consapevole. Questa è una gara da correre con il cuore, l'anima, la passione, tenacia e grinta, ma anche con la testa: non potevo (e volevo) rischiare di concludere una 100km, e poi non poterne correre neppure 10!

Ho rivisto me ai primi 3 km intorno a casa, quando arrivavo sudata e stanca, quasi senza fiato dopo 20 minuti, o nella gioia di aver corso per un'intera ora o nell'emozione (fortissima) di ogni arrivo in maratona..e mi sono chiesta: "perché corro?". La risposta è stata chiara e in riferimento a quelle particolari e personalissime sensazioni, indescrivibili. Così ho deciso di non proseguire, di non esagerare e seguire, anche qui, l'istinto (di sopravvivenza!).

70°km. Ore 3.02 del mattino. Io mi fermo.

Abbraccio Francesca e la ringrazio più volte per ciò che ha fatto. Senza di lei non l'avrei mai percorsa così tranquillamente, con quella serenità che la nostra complicità mi trasmette; non avrei cantato a squarciagola sotto le stelle tutte le canzoni anni '60, non avrei forse neppure deciso d'imbarcarmi in una simile avventura. Potrei sembrare forte nell'aver corso per 70 km o 12 ore; in realtà, la mia grande forza proviene da chi mi sta accanto. E Francesca in primis.

E poi da tutte quelle persone che mi hanno chiamato (o ci hanno provato..) anche alle 4 del mattino o anche solo per dirmi: "forza Ro!", quelli che mi hanno scritto per sapere se fossi viva o anche per dirmi "ti aspetto a casa.."

Come nelle grandi occasioni che ti riserva la vita giusto per fare un pensierino, ho capito che conta davvero poco per stare bene: beh, 70 km, due paia di scarpe consumatissime e un po' di fiato sarebbe troppo poco per realizzare la felicità; in realtà serve tutto ciò che c'è alle spalle di questo, il come e il perché, ma soprattutto CHI ti accompagna in questa corsa matta, non dei 100km, ma della vita.

Ho scoperto che passiamo ore o giornate intere alle volte a lamentarci per nulla, che tutto è possibile se si desidera davvero, che ci si perde talvolta in bicchieri d'acqua giganti, ad inseguire chissà che poi ci è di fronte o accanto, e che la grinta non è una questione genetica, ma è una forza che parte da dentro, che si costruisce secondo stimoli precisi.

E la maggior parte di questi stimoli sono proprio quelli che "sai che sono lì", che ti aspettano al rientro, che basta un sorriso e ti alleggeriscono ogni percorso e l'anima quando serve, quelli che erano con me dal primo km e quelli su cui sapevo poter contare nel caso mi perdessi tra i famosi lupi maremmani.

E' grazie a loro che la vita ti sembra semplicemente migliore...anche dopo 70km!

Un abbraccio,
Rossella

P.S. Un grazie speciale a chi concretamente mi ha permesso di essere lì, presente alla partenza: a tutti il GPG88 ed in particolare al suo fortissimo presidente Pierangelo (10h e 39min..complimenti!!!) e Silvana e alla sua gentilezza, ai consigli di Pino (papà di Sabrina), a lei e tutti gli altri simpatici compagni di squadra (Flavio, Stefano, Aurelio).

E poi alla mia comitiva di viaggio: a Marco (senza di lui non avrei neppure saputo cosa fosse una 100km e la passione per la corsa) a Gilles (gentilezza a forza insieme), Roberto e Andrea (gentilissimi) e Sergio (il nostro eroico driver).

Ora soprattutto realizzo che è più il "contorno", le persone e l'entusiasmo che si respira a rendere unica questa corsa.