

## PISTOIA-ABETONE 30.06.2013

Vorrei sintetizzare al massimo la mia esperienza con questo pensiero:

” Ma se questa mattina stavo a casa a dormire non era meglio?”

Che grandi sportivi sono gli amici della Gpg che hanno voluto prendere il via a questa corsa: **Anna , Simona, Pier, Flavio, Mich e Marco** avete dimostrato di avere una marcia in più!



Altimetria Pistoia – Abetone

Organizziamo la carovana direzione Pistoia con molta semplicità, poche certezze e molta voglia di correre : andiamo lì, la mattina ci alziamo i podisti corrono ed io li seguo in bici, una volta in cima all’Abetone torno indietro in bici prendo la macchina e li raggiungo per tornare a casa. Lineare , cristallino e molto semplice siamo tutti d’accordo! Bene, non abbiamo fatto niente di tutto questo e per fortuna devo dire. E chi ce la faceva a salire e poi scendere fino alla macchina? Ma non voglio togliere suspense al racconto .

Venerdì mattina un Sms ci ricorda che ci stiamo avvicinando alla fatidica data della corsa se non ricordo male recitava così: “Ciao bastardi ci vediamo domenica mattina” Era il nostro padre spirituale che batteva un colpo per testare la nostra grinta...

Sabato mattina facciamo le ultime incombenze e poi partiamo alla volta di Pistoia, guido io per fare riposare gli atleti, il viaggio scorre veloce, il morale è alto si ride e si scherza, riusciamo a parlare poco della gara o almeno ci sembra perché più volte Simona ci rimprovera di essere monotematici e lei si sta annoiando terribilmente . Decido allora di fare quello che a Milano si definisce “il giola” per ritornare in un clima goliardico.



Giro per Pistoia e ritiro pettorale fatto, adesso siamo più tranquilli. Prima di cena ci troviamo con Pier , Anna, Silvia e Lino per un aperitivo in centro , Spritz e belle figliole fanno da cornice a questo momento di relax, fino a quando Anna decide di rivelare la bomba che ha in serbo per il gruppo. Tra uno stuzzichino e l’altro, con noncialance, rivela che si è iscritta alla 20km non competitiva. Incominciamo a prenderla in giro pensando che fosse uno scherzo, poi quando capiamo che è tutto vero cambiamo registro e la incitiamo a non mollare e andare fino in

fondo. A tavola stravolgiamo all’ultimo momento il piano preparato molto meticolosamente ( vi ricordate quando ho detto poche semplici informazioni : lasciamo la macchina a Pistoia, andiamo fino all’Abetone , poi scendo in bici a prendere la macchina) in: porto Anna e la Simo alla partenza di San Michele ( più o meno al 30km della gara competitiva) e poi scendo in bici fino a raggiungere Mich che, partendo circa 1ora e ½ prima dovrebbe essere arrivato intorno al 18°/ 20° km per poi proseguire fino alla vetta al suo fianco. Facendo l’ultimo brindisi di buon auspicio ad Anna ci salutiamo per andare a cena. Il gruppo si divide per divergenze di dieta: il più razionale Pier e famiglia, decidono per mangiare una pizza leggera, la carovana degli “anticonformisti” puntano ad una succulenta cena d’atleta: crostini di paté di fegato e affettati come antipasto, fiorentina con patate , fagioli e piselli come piatto forte, annaffiato da un pregiato Chianti locale , semifreddo al caffè, caffè , grappa e prima di andare via bicchierino della staffa. Pieni come delle mongolfiere andiamo a letto a riposare, d’altra parte domani è il grande giorno!!

Non dormo tanto l'agitazione incomincia a farsi sentire, eppure non corro neanche. Non ho investito nemmeno un minuto in questa gara, sono proprio strano! Sono le 4.28 e la serenità con la quale dormo gli altri due ( Marco e Mich) mi da sui nervi! Alle 05.00 decido che se non dormo io ,neanche loro si possono permettere questo lusso, prendo la macchina fotografica e comincio a fare un reportage tra i letti, facendo partire volutamente il flash. Dopo una decina di scatti si svegliano "involontariamente". Cerco di non traumatizzarli più di tanto dicendo loro che i bagliori che li hanno svegliati sono solamente i lampi perché fuori ha incominciato a piovere a dirotto. Nel giro di qualche secondo passano dalla dormiveglia all'agitazione correndo alla finestra per guardare cosa stesse succedendo. Missione compiuta, adesso riaddormentatevi, se volete!! Altro colpo di scena, nella notte Simona ha deciso di unirsi ad Anna e correre anche lei la non competitiva di 20km, merito del chianti bevuto la sera prima? Boh , ma sembra convinta.

Usciamo dall' albergo alle 06.30 perché alle 07.00 è previsto il deposito borse, 07.20 la punzonatura e alle 07.30 la partenza.



Ci riuniamo tutti in piazza del Duomo ( noi 4 + Piero e famiglia + Flavio) l'allegria regna sovrana, si scherza, foto di rito, gli ultimi sfottò, poi a malincuore io Anna e Simona siamo costretti a lasciare il gruppetto dei VALOROSI Gipigioni perché dobbiamo passare la zona delle Piastre entro le 07.30 altrimenti ci chiudono la strada impedendoci di arrivare a San Michele da dove è prevista la partenza della 20km. Sono dispiaciuto, questo a mio avviso è un momento molto importante, nel quale guardando negli occhi gli amici podisti ci facciamo le

consuete raccomandazioni del caso ma oggi dobbiamo affrettare di molto i convenevoli poche parole e ci allontaniamo. In macchina ci lasciamo alle spalle Pistoia, lungo la provinciale imbocchiamo la strada che porta sull'Abetone, ammutoliamo vedendo la pendenza del "primo tratto della corsa" la macchina in seconda fatica a salire e solo l'abilità del pilota riesce a dominare "l'arroganza" della salita.

Anna non è tranquilla, la mia guida non la convince più di tanto faccio l'errore di fare spegnere la macchina durante una partenza, lei salta subito sul sedile : " Hai messo il freno a mano? Metti in prima! Si raccomanda Tranquilla, le dico non preoccuparti, tutto sotto controllo. Nel tentativo di rincuorarla le dico che siamo su una macchina senza freni, con la revisione scaduta e nutro seri dubbi sul tagliandino dell'assicurazione. Si fa così no? Anna è stranamente loquace, parla dall'inizio alla fine del viaggio, ci confessa una stranissima fobia per i cinghiali, fatevela raccontare, a noi sono serviti 3 km per sapere tutta la genesi di questa strana paura. Continua a parlare ed è strano, di solito è così silenziosa... la strada nel frattempo continua a salire, non molla nemmeno un momento chissà come faranno a correrla penso. Simona è molto preoccupata per il suo Marco ma non sa ancora che farà una gara strepitosa.

Arriviamo a San Michele, le due Gipigine si dirigono sotto il gonfiabile della partenza mentre io scarico la bici dalla macchina e parto per andare incontro a Mich. Ciao, in bocca al lupo, dico loro abbracciandole, ci vediamo su.

E no! Risponde Anna, non puoi andartene altrimenti chi ci scatta la foto della partenza? Lo sa che le servono le prove della sua presenza con il gruppo dei camminatori altrimenti rischia di non essere creduta . Oh cacchio manca ½ ora alla partenza come faccio, perdo tempo, penso, ma non posso dirle di no me lo ha chiesto con due occhioni tipo il gatto rosso del cartone animato Shrek. Mento spudoratamente, ma certo che aspetto che partiate cosa vai a pensare. Scalpito , sono irrequieto, ma quanto ci mettono a partire ... ma ecco un countdown casereccio scandito dallo speaker incomincia il suo conto 10,9,8,7 .. partiti , le incoraggio per l'ultima volta , foto di rito e via parto finalmente anch'io .

Pedalo come un forsennato nel tentativo di recuperare il tempo perso, ma dopo la prima salita ho già fuori la lingua. Pedalo pedalo ma non incontro nessuno, strano penso ma dove sono tutti , direi che almeno i primi avrei dovuto incontrarli, meno male decido di chiamare Mich al telefono , dove sei domando ? Al 21° km mi dice. I conti non tornano ma sicuramente ho sbagliato i calcoli io, penso che sono una pippa anche in bici non è possibile, faccio questo pensiero fino a quando mi accorgo che il percorso della corsa è diverso rispetto a quello della strada principale. Al 20km la corsa imbecca uno sterrato che costeggia la strada ecco l'arcano... guardo il cartello chilometrico e scopro di essere sceso fino al 20km, quindi adesso devo invertire la rotta ma il vantaggio è che lo ritroverò davanti. Dopo pochi km lo riconosco , sta correndo solo e di buon passo. Come piace a lui incomincio a fare casino, mi faccio sentire da lontano, fino a quando non lo aggancio continuo ad incitarlo. La mia prima parola è stata: We ciccio come stai? E gli altri dove sono? Credendo facessero il primo tratto tutti insieme. Sono dietro, mi risponde. Ovviamente mi ha servito la battuta sul piattino d'argento ed io ribatto :” Mich davanti e dietro tutti quanti!!!” ricordando una vecchia barzelletta sconcia. Un nostro inseguitore scoppia a ridere, e 4 chiacchiere le faccio volentieri anche con lui spiegando la mia presenza lì.

La prima cosa che condividiamo è una Red bull, poi lo lascio in pace, lo seguo e cerco di distrarlo dalla fatica parlando un po' di tutto. Mi sembra messo bene continua a correre a 7 al km anche con quelle salite impegnative. Chilometro dopo chilometro superiamo un sacco di podisti più affaticati di noi, ristoro dopo ristoro Mich mangia e beve per reintegrare le fatiche, fino a quando gli chiedo esausto “ Testa di M... (“mich”) allungami una fetta di anguria oppure una prugna perché sto svenendo dalla fatica! E con molta serenità con un sorriso degno del più perfido Jocker mi risponde “Perché, sei iscritto alla corsa anche tu? Fammi vedere il tuo pettorale!” Finalmente mangio qualcosa anch'io e ripartiamo, arriviamo al 40°km la fatica comincia a colpire anche lui, gli passo un gel ,dei sali, mi sembra che si sta spegnendo, lo punzecchio un pochino per cercare di farlo parlare ma la situazione si sta compromettendo. Ha i crampi, fatica a tenere il passo fin lì avuto, 41°km continuo a farlo parlare lo sprono a non mollare, ma il “ Leone” comincia ad essere stanco, mi convinco che forse se non gli sto a fianco obbligandolo a tenere una cadenza regolare magari potrebbe recuperare le fatiche, quindi rallento quel tanto che basta per mettere tra me e lui circa 5 mt così che lo posso tenere d'occhio ma non assillarlo con la mia presenza. Eccolo si è fermato , circa al 43° km comincia a camminare, era prevedibile! Lo lascio solo per qualche minuto, per me una eternità, spero che riprenda spontaneamente a correre, ma niente cammina ancora. Lo raggiungo, come va? Chiedo. Male risponde ho i crampi e non riesco a riprendere la corsa, mi risponde. Ma gli leggo negli occhi la voglia di concludere il prima possibile la corsa.

Noi ci siamo allenati molto insieme, ci conosciamo da parecchio, so quali sono le corde che devo suonare per ridargli “vigore” ( questa parte la ometto per rispetto alla privacy) non ci penso su più di tanto e gli sciolino il discorsetto che mi ero preparato per spronarlo. Ho fatto centro, gli si ri illuminano gli occhi , completo l'opera con due sberle sulla testa per fissargli meglio quell'immagine nella zucca vuota che si ritrova.

Siamo ormai al 46° il ristoro è appena passato, abbiamo conosciuto Emilio, perché ci ha appena superato e con il quale facciamo comunella da un paio di chilometri, adesso il target è diventato lui.

### **Dai Mich vai a prenderlo!**

47° km, 48° km lo abbiamo superato, imperterriti continuiamo, adesso lo precedo io e gli impongo di starmi attaccato alla ruota. 49° km gli chiedo se sente "la puzza del traguardo", dai ci siamo ancora pochi minuti e ti rilassi, vai che sei arrivato. Improvvisamente mi sento rispondere: "Ci sono, caz.., ci sono" ma come spiana la salita arrivati al parcheggio mi accorgo che accenna a fermarsi dice che ormai cammina fino al traguardo. E no! Rispondo non puoi fermarti lì, che figura avremmo fatto? 4 paroline fatte bene, e via riprende a correre, vola come al solito e taglia il traguardo in 5h18' etc.. A questo punto salta come un grillo incredulo forse dell'impresa che ha appena concluso. Troviamo Anna e Simona euforiche per aver compiuto anche loro un'impresa, Anna sfoggia un topless da pin-up incurante delle temperature abbastanza basse dei 1400mt dell'Abetone. Ci rivelano di avere terminato la 20km in 3h44' niente male per chi non li ha mai corsi in tutta la sua vita.

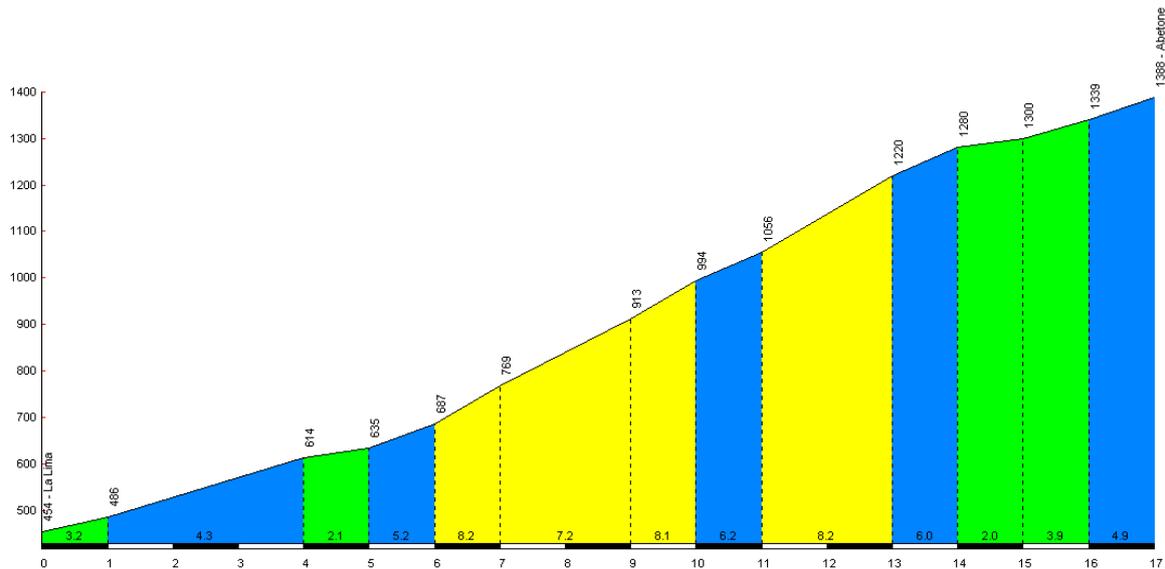
Faccio i complimenti a tutti, baci e abbracci a profusione, oggi non si risparmiano a nessuno!!! Ma devo lasciarli immediatamente perché il mio pensiero è rivolto a Marco che sta correndo in solitaria e sono certo che la sofferenza che sta patendo è molto oltre la sua soglia di sopportazione.

L'Abetone mi dà una mano, senza nemmeno pedalare scendo alla velocità di 43km all'ora, ad ogni buca che prendo la bici mi scappa da sotto il sedere ma non importa devo raggiungere Marco il prima possibile. Improvvisamente al 48km dietro una curva sbuca il Presidente tallonato dal Gladiatore, li saluto da lontano e alzo la voce man mano che mi avvicino, stanno bene, corrono e sono sereni. Li affianco complimentandomi per essere già lì, mi chiedono di Mich. Mi dicono del povero Marco lasciato quasi dalla prima salita. Ovviamente mi offro di far loro da spalla e portarli fino in vetta, ma Flavio mi assicura che non c'è né bisogno e che li bastavano loro due. Era proprio quello che volevo sentirmi dire, liberato da questa incombenza posso raggiungere Marco. Riprendo la mia discesa, e non passa molto che vengo sorpreso proprio da Marco che è già arrivato al 44km. Mi viene naturale dire "Ma sei già qua?" rivelando il mio stupore per un incontro che mi sarei aspettato di fare molto più in là magari intorno al 38° km. Tra un complimento e l'altro, nel tentativo di dargli ancora più motivazione gli dico che lui è il primo della Gpg che potrebbe arrivare in vetta perché gli altri si sono ritirati tutti. Contento come un bambino al giorno del suo compleanno, con un sorriso a 42 denti mi chiede se era vero. Dopo un paio di tentativi di conferma devo ammettergli che era una bugia, ma lui era il quarto della Gpg a tagliare il traguardo. Un gran bel successo. Lo accompagno per qualche km, tra una parola e l'altra mi rivela che ha fastidio ai tendini già da qualche tornante, prontamente facendo tesoro dei rimedi suggeriti da un podista forte che conosco, mi viene in mente di chiedergli se volesse una bustina di Aulin per ingannare il dolore. Devo insistere parecchio perché inizialmente lui rifiuta asserendo che tanto era arrivato, quando lo convinco mi suggerisce di non farlo fermare, ma di accelerare per precederlo di una decina di metri (il tempo necessario per prendere la bustina dallo zaino) così faccio. Altra faticaccia, oltre a fare di nuovo la salita devo anche farla più veloce. Ma tant'è. Per lui questo ed altro. Scopro solo in quel momento che di Aulin non ce n'erano più. Finiti! Quando glielo dico mi accorgo della carognata appena fatta. Marco non batte ciglio, probabilmente sta meglio di quanto appare, mi viene in mente che forse una bella dose di adrenalina potrebbe arrivarci facendogli sentire la voce della sua Simona che lo incita a dare tutto per arrivare presto in cima. Gli passo il telefono con il numero già in esecuzione. Si dicono le solite cose da piccioncini innamorati, mi sento quasi di troppo, ma questo gli serve per ridargli smalto, missione compiuta anche qui. Visto che lui sta bene ed è quasi arrivato in cima gli chiedo il permesso per poterlo lasciare solo e potere proseguire la mia discesa verso la macchina.

Permesso accordato, inverte la direzione della bici e lascio che la discesa mi spinga giù più veloce della luce.

Faccio il galletto saluto tutti i podisti che incontro e che stanno portando a termine la loro gara, mi diverto in una discesa interminabile, incrocio anche l'ambulanza che sta facendo da chiudi pista dietro ad un vecchietto che caparbio continua a salire chiudendo il serpente dei podisti. I miei guai stanno incominciando proprio lì, non lo so ancora, ma la discesa sta finendo e gli ultimi 6 km (fino ad arrivare al traguardo intermedio dei 30km) sono in salita.

Abetone, da La Lima



La velocità incomincia a calare, di tanto in tanto mi tocca pedalare, poi invece devo continuare a pedalare altrimenti non mi muovo, mi accorgo di essere in riserva anch'io e certo, non mangio e consumo energia prima o poi mi fermerò. E se mi succede qualcosa qui? Mi viene in mente. Che sfiga! E chi se ne accorgerebbe mai? Magari al prossimo paese mi fermo a comperarmi dei biscotti o un panino, penso. Cerco di darmi forza guardandomi intorno, il paesaggio è unico, e intanto pedalo sempre più piano. Sono secco non ce la faccio più, ma quanto mancherà a San Marcello. Il caldo o la stanchezza mi inducono a togliermi la maglietta che nel frattempo si è inzuppata di sudore a torso nudo faccio proprio pietà, sembro un piccolo Buddha, ma non me ne frega niente, tanto non c'è nessuno. Guardo un cartello che indicava i km durante la gara per capire dove sono, segna 33°km. Rapido conticino, mancano 3 km, dai è fatta! La stanchezza lascia posto allo sconforto, decido che al prossimo cancello voglio suonare e chiedere se per favore mi danno un pezzo di pane, mi metto anche a piangere se necessario, si sa un uomo che piange commuove sempre!! Disgraziata la miserie, incontro solo seconde case con le imposte delle finestre chiuse. Sono SPACCIATO. Mi fermo vicino ad un cassonetto dell'immondizia, quelli verdi, grandi a bordo della strada. Butto la bicicletta lì per terra, faccio 4 passi a piedi per sgranchirmi mi stiro un pochino, e proprio in quel momento passa una macchina, mi strombazza, e l'uomo al volante mi grida dal finestrino AMMAZZA CHE FIGO! Certo immaginate la scena, io in pantaloncini, a torso nudo tutto rosso e sudato con la disperazione disegnata in faccia abbracciato ad un cassonetto dell'immondizia ... come posso dargli torto. La mia dignità di sportivo è mortificata, riprendo la bici ma la spingo, di salire in sella non mi viene nemmeno in mente, la spingo per qualche km poi finalmente mi decido a rimontare in sella.

Dai, sono arrivato alla macchina, riconosco il parcheggio dove l'ho lasciata e vai, sono sopravvissuto anche questa volta. Meno male che ho cambiato il piano tattico all'ultimo momento, meno male che non dovevo ritornare a Pistoia.

To be continued...

