

**LA NEWSLETTER DEI RUNNERS, SCRITTA DAI RUNNERS
PERCHÉ OGNI RUNNER HA LA SUA STORIA DA RACCONTARE**

Cari Runners, questo numero della newsletter descrive l'utilizzo della tecnica TECAR in fisioterapia, utile per il recupero dalle problematiche osteoarticolari e muscolari, acute e croniche, che possono interessare noi podisti. Troverete inoltre un ricco diario delle avventure dei Runners e una nuova rubrica sulle novità di libri e film dedicati al running. Buona lettura e naturalmente buona corsa!

LA TECNICA TECAR IN FISIOTERAPIA

Una tecnica fisioterapica funziona quando consente una riduzione significativa dei tempi di recupero, paragonata alla terapia più naturale, il riposo. Il confronto con la guarigione totale a riposo è pertanto la prova più dura che una terapia deve affrontare.



Tecar® rappresenta un nuovo modo di fare fisioterapia e riabilitazione e si basa sul principio del **Trasferimento Energetico Capacitivo e Resistivo**. La metodica è stata sviluppata con la collaborazione universitaria e collaudata sul campo dello sport professionistico internazionale. Le sue prime applicazioni nel mondo dello sport risalgono a metà degli anni '90 e oggi sono centinaia le squadre professionistiche che utilizzano questa metodica per permettere agli atleti di recuperare in tempi veloci le loro capacità competitive, ma anche per consentire un allenamento senza interruzioni per incidenti o edemi da sovraccarico.

Grazie ai risultati sul campo e numerosi studi clinici, il passo dalla medicina sportiva al centro fisioterapico è stato breve: come spesso accade, essa si è rapidamente diffusa nella pratica comune, fino a diventare una tecnica fisioterapica proposta in un numero crescente di ambulatori e centri per sportivi di livello amatoriale.



Tecar® è presente anche in moltissime manifestazioni sportive nazionali e internazionali, dove atleti di varie discipline la utilizzano prima e dopo le competizioni.

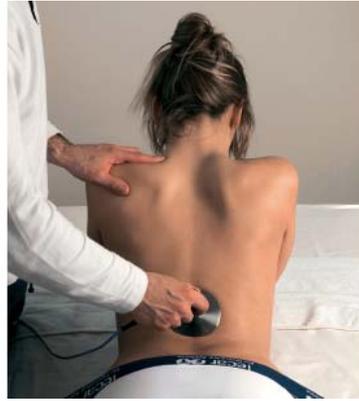
► **Principio di funzionamento.** Tecar® è un metodo di cura semplice e non invasivo che consente di trattare il tessuto biologico sollecitando i meccanismi cellulari fisiologici ed incrementando l'attivazione dei naturali processi riparativi e antinfiammatori.

La stimolazione dei tessuti avviene dall'interno, agendo anche sugli strati più profondi e inducendo una notevole abbreviazione dei tempi di recupero riabilitativo. Gli effetti della stimolazione evidenziano già dalla prima applicazione una sensibile diminuzione del dolore, l'incremento della circolazione sanguigna, l'aumento della concentrazione di ossigeno nella zona trattata, la vasodilatazione, la riduzione delle contratture muscolari, ed il riassorbimento degli edemi. In funzione della problematica da trattare, l'azione può essere prevalentemente mirata alle fasce muscolari, al sistema circolatorio e linfatico, o si può esercitare più in profondità e dunque su tendini, articolazioni, legamenti, cartilagini e tessuto osseo. Tecar® sfrutta il principio del trasferimento energetico capacitivo e resistivo che agisce nei tessuti biologici profondi. L'idea di trasferire energia ai tessuti lesi a scopi terapeutici è comune ad altre tecniche fisioterapiche che si fondano sull'irradiazione di energia: la radarterapia e la marconiterapia usano l'effetto antenna, la magnetoterapia l'effetto Faraday-Neumann, il laser, l'ipertermia, ma tutte somministrano energia proveniente dall'esterno, e la maggior parte dell'energia viene dissipata nel primo strato dell'epidermide, con conseguente surriscaldamento dello strato cutaneo e poca efficacia in profondità. Ciò che differenzia la Tecarterapia® è la modalità di trasferimento energetico: anziché irradiare energia dall'esterno, Tecar® utilizza l'energia endogena del soggetto. In questo modo è possibile interessare anche strati profondi, non trattabili con trasferimenti esterni di energia per i danni alla cute causati dalle energie emesse. Inoltre è possibile trattare in modo omogeneo un distretto selezionato del corpo, con la possibilità di coinvolgimento tridimensionale di un tessuto muscolare oppure osteoarticolare.



La Tecarterapia® sfrutta il principio fisico del condensatore: un dispositivo costituito da 2 elementi affacciati (le cosiddette armature del condensatore) e separati da un materiale isolante, collegati ad un generatore elettrico che crea una differenza di potenziale tra le 2 armature.

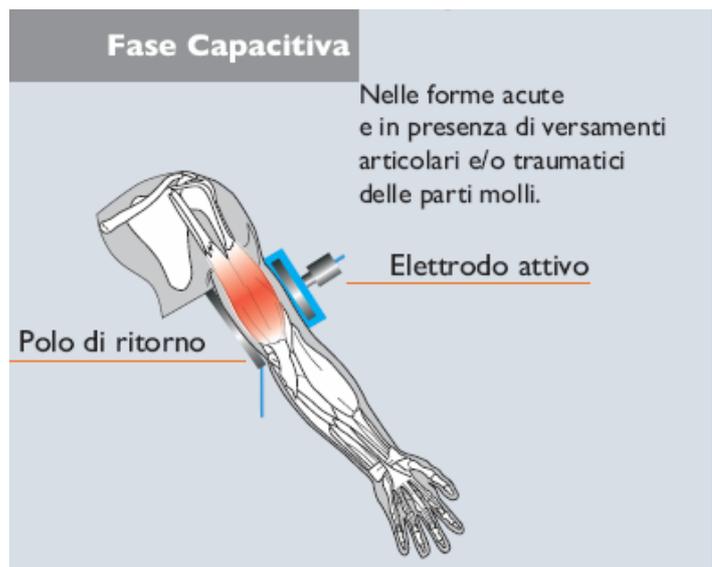
Nell'apparecchiatura Tecar® un elettrodo mobile è collegato ad un generatore elettrico, il corpo della macchina, che crea una differenza di potenziale, al quale è anche collegata la piastra di ritorno, fissa, che viene posizionata a contatto con la cute del paziente più o meno vicino alla zona da trattare, per chiudere il circuito. Il generatore di tensione lavora alla frequenza di 0,485 MHz: in questo modo non si ha emissione di energia esterna ma l'attivazione endogena a livello dei tessuti biologici, prodotta dal movimento alternato di attrazione e repulsione (500.000 volte al secondo) delle cariche elettriche che, sotto forma di elettroliti, sono i costituenti essenziali di ogni substrato biologico (in altri termini, del corpo umano). L'applicazione è per contatto.



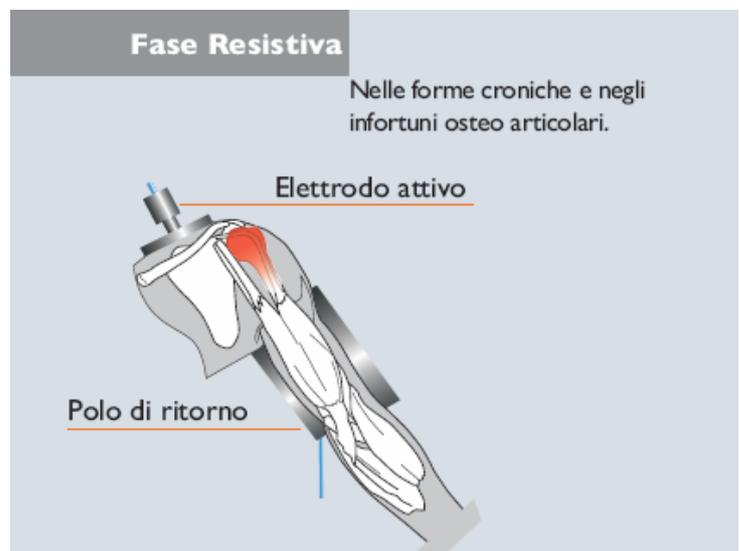
► **Modalità capacitiva e resistiva.** Tecar® può lavorare in due modalità, capacitiva e resistiva, attraverso due diversi tipi di elettrodi. A seconda della modalità con cui si lavora vi è la possibilità di agire in modo selettivo su tutti i tessuti biologici, sia quelli più superficiali che quelli più profondi. Un corredo completo di elettrodi di diverse dimensioni consente di trattare in profondità ed efficacemente qualsiasi parte del corpo: ginocchio, spalla, anca, caviglia, colonna vertebrale, mani e muscoli.



Nella **modalità capacitiva** si utilizza una serie di elettrodi rivestiti da un particolare materiale isolante ceramizzato. L'azione si concentra in prossimità dell'isolante, quindi nella zona sottostante l'elettrodo mobile e soprattutto a livello dei tessuti molli come ad esempio le masse muscolari, e il sistema vascolo-linfatico.

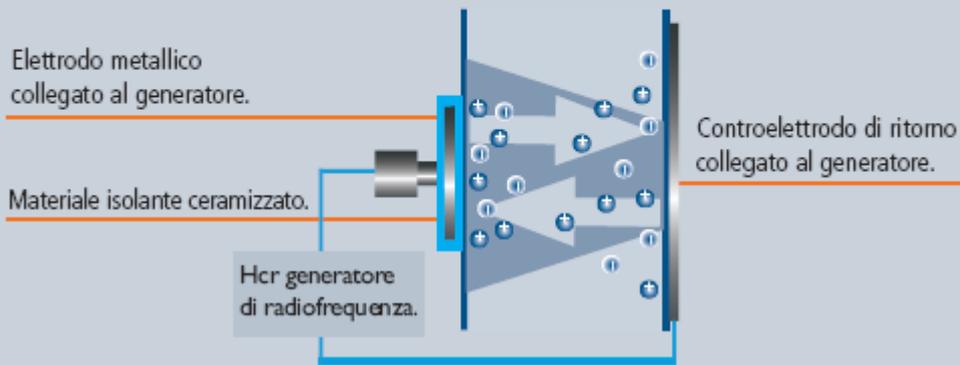


Nella **modalità resistiva**, utilizzando elettrodi non rivestiti, quindi non isolati, la concentrazione di cariche e quindi l'effetto biologico si verifica nei tessuti a più alta resistenza (in pratica i tessuti a minor concentrazione d'acqua) che si interpongono tra l'elettrodo mobile e la piastra di ritorno, vale a dire ossa, articolazioni, tendini, legamenti, cartilagini, etc.



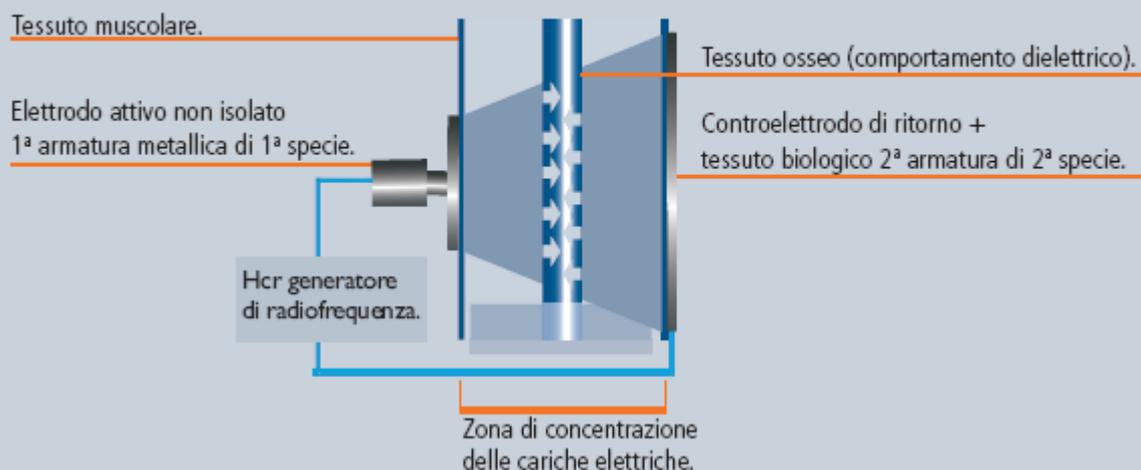
Modalità Capacitiva Freq. 485.000 Hz (0,485 Mhz)

Movimento delle cariche elettriche (ioni+ e ioni-).



Modalità Resistiva Freq. 485.000 Hz (0,485 Mhz)

Modello fisico del condensatore riprodotto nel trasferimento energetico mediante elettrodi non isolati.



► **Livelli di trasferimento energetico.** Gli effetti biologici prodotti a livello dei tessuti da Tecar® sono diversi a seconda del livello di trasferimento energetico a cui si opera, cioè a basso, medio o alto livello. La scelta del livello di trasferimento energetico a cui lavorare dipende dall'effetto che si desidera ottenere. Ad esempio, per ottenere una diminuzione del dolore, ossia un effetto sedativo-antalgico, bisognerà lavorare a livelli di potenza bassi, in atermia, come pure se la zona si presenta infiammata e gonfia per la presenza di un edema, per aumentare il flusso emolinfatico favorendo il processo di riassorbimento ed una più rapida risoluzione. Lavorando ad alti livelli energetici si ottiene, invece, un miglioramento del trofismo muscolare e un rilassamento dei muscoli contratti dovuti all'aumento della vasodilatazione sia superficiale sia profonda. Gli effetti della Tecarterapia® sono, in funzione del livello energetico adoperato, un aumento dell'attività metabolica con aumento della produzione di ATP e quindi una velocizzazione della riparazione tissutale, un aumento del drenaggio linfatico e quindi un migliore riassorbimento degli edemi, un aumento della temperatura endogena, una vasodilatazione con aumento del flusso ematico locale che contribuisce al rifornimento di ossigeno e di sostanze nutritive e alla asportazione di cataboliti, una velocizzazione del riassorbimento di raccolte emorragiche.



LIVELLO	MODALITÀ DI LAVORO	
	CAPACITIVA	RESISTIVA
BASSO (atermico)	Biostimolazione a livello cellulare con aumento delle trasformazioni energetiche cellulari (ADP/ATP); aumento del consumo di ossigeno negli strati più superficiali dei tessuti (riattivazione del microcircolo)	Aumento della concentrazione delle cariche nei tessuti a maggior resistenza con leggero aumento della temperatura nella zona maggiormente resistiva
MEDIO (moderatamente termico)	Aumento della biostimolazione per aumento delle trasformazioni energetiche endocellulari, aumento del consumo di ossigeno e di conseguenza del flusso ematico e linfatico (aumento della vasodilatazione). Aumento della temperatura interna locale nella zona sottostante l'elettrodo attivo	Ulteriore aumento della concentrazione di cariche nei tessuti a maggior resistenza, maggior aumento della temperatura interna
ALTO (francamente termico)	Aumento della vasodilatazione e di conseguenza del flusso emolinfatico, incremento della temperatura interna	Notevole aumento della concentrazione di cariche nei tessuti a maggior resistenza, incremento della temperatura nella zona maggiormente resistiva. Vasodilatazione profonda anche dei vasi arteriosi

► **Campi di applicazione.** La Tecarterapia® è uno strumento di notevole efficacia nel trattamento delle patologie osteoarticolari e muscolari, acute e croniche. Il suo impiego è molto utile nelle terapie riabilitative per il recupero di distorsioni, lesioni tendinee, tendiniti, borsiti, distrazioni osteoarticolari, patologie muscoloscheletriche come contratture, stiramenti e strappi muscolari, miositi, patologie a carico delle capsule articolari, lombalgie e sciatalgie. La durata media di una seduta di Tecarterapia® è di 30 minuti; un ciclo completo di cura prevede in genere dalle 6 alle 10 sedute.

Caratteristica importante della Tecarterapia® è l'assenza di effetti collaterali e di controindicazioni, salvo quelle di legge comuni a tutte le apparecchiature elettromedicali: portatori di pacemaker e donne in gravidanza, e una certa precauzione nei soggetti non sensibili alla temperatura. Tecar® può inoltre essere utilizzata anche in presenza di mezzi di sintesi (protesi metalliche di anca, ginocchio, spalla), cosa non possibile con altre terapie che, a differenza di Tecar®, creano un surriscaldamento delle strutture protesiche. Il sistema Tecar® è coperto da brevetto internazionale e i marchi Tecar® e Tecarterapia® sono registrati dalla Unibell International, la casa che detiene l'esclusiva della distribuzione dell'apparecchiatura. Per approfondimenti sito web www.humantecar.com.

La Mezza Maratona di Bergamo di Paola Sanna, 27 Settembre 2009

Lo scorso 27 Settembre Paola Sanna ha vinto la Mezza Maratona di Bergamo con il tempo di 1h24'11", a dieci anni dalla sua prima mezza agonistica disputata proprio a Bergamo dove Paola è nata. "Non avevo come obiettivo il tempo, ma seguire scrupolosamente il piano di corsa che mi ha programmato Ornella Ferrara, la mia allenatrice." Ornella Ferrara, persona che l'ambiente considera, oltre che un campione, un eccezionale esempio di eleganza morale e serietà, ha infatti accettato l'invito dell'ultramaratoneta bergamasca, Campione d'Italia della 100 km, impegnata nel tentativo di esplorare i propri limiti nella 42 km. Con personale ancora strepitoso (a lungo best time della Maratona di Roma) di 2'27'49", l'atleta Ornella Ferrara è archetipo del lavoro e del sacrificio e, in questo, l'accostamento con Paola sembra perfetto. "Con lei sto facendo un lavoro davvero impegnativo e che mi regala, allenamento dopo allenamento, fiducia ed entusiasmo. Questa vittoria la dedico senza dubbio a lei che mi ripete, con infinita pazienza, che non bisogna avere fretta per vedere risultati importanti sui tempi. Intanto - chiude Paola - mi godo questa vittoria per le strade che mi hanno vista crescere sia come persona che come atleta. È stato bellissimo vincere a Bergamo e ho visto anche un ottimo livello di organizzazione." Paola ha voluto correre questa gara con un fiocco nero in ricordo dei due podisti di Bari, travolti e uccisi mentre si allenavano. "Sono restata sconvolta, anche se so benissimo che noi amanti della corsa, in particolare gli ultramaratoneti, spesso abbiamo a che fare con la paura di auto e moto che ci sfiorano. Il mio pensiero va a questi amici così sfortunati, ma voglio anche arrivi agli amministratori un sentito appello: le piste ciclabili sono una sicurezza per tutti e una grande risorsa, non solo per gli sportivi: devono essere sempre di più."



Il suono della sveglia interrompe il sonno turbato dai pensieri di questo periodo. Nel buio, la sensazione di qualcosa di importante da fare. La Maratona! Sono a Siena e oggi c'è l'Ecomaratona del Chianti! Accendo la luce.

Sulla strada per il piccolo borgo di Castelnuovo, la luce del Sole illumina tenue i dolci profili delle colline senesi: solo a guardarle viene voglia di correrle, delicatamente. La partenza in piazza, dove silenziosi sorrisi attendono lieti l'inizio di questa nuova avventura. La stretta di mano al raggiante Mitico Jane, il saluto al caro Maestro, la foto con la Squadra, il piacere di respirare quell'atmosfera. Sensazioni simili a quelle provate alla Pistoia-Abetone: qualcosa accomuna l'Eco all'Ultra, forse quel misto di determinata pace e silenziosa forza della gente che le corre. Si alza il vento, i runners spiegano le ali e prendono il volo.

La partenza tranquilla, la Bellezza attorno. Le colline si estendono fino all'orizzonte, senza fine. La loro terra, di creta fine e colore chiaro, illuminata dal Sole prende riflessi che sembrano d'oro. Le foglie della vite cominciano ormai ad arrossire, vogliono riposare. Gli ulivi invece sono ancora carichi delle loro ricche perle scure.

Verso il 15[^] km la stanchezza e qualche dubbio su come portare a termine la Maratona. Al 20[^] km l'incontro con Isabella, simpaticissima e tostissima ragazza del gruppo dei Super Maratoneti: a 33 anni ha già corso più di 50 tra Maratone, Ultra ed Eco. I racconti delle sue avventure mi fanno sognare, con i piedi per terra e la testa tra le nuvole. Verso il 25[^] km le mie gambe capiscono che sono lì per correre. Le raffiche di vento sono sempre più forti. Al 30[^] km il gasamento è alle stelle: mi sento parte dell'ambiente che mi circonda, l'istinto mi farebbe ululare come un Lupo che corre libero in territori incontaminati. Piccolo calo di ritmo tra il 35[^] e il 37[^] km, il forte vento non dà tregua. Al 38[^] mi arriva un'improvvisa carica di energia: come una scossa, non so da dove viene, ma mi fa divorare gli ultimi 4 km, travolgendo quel che resta di salite e discese fino al traguardo. Mi dicono il tempo: 4h51', che vale anche come secondo posto di categoria.

Il ringraziamento a Isabella, piacevole e stimolante compagna per tutta la seconda metà della corsa. Il ritrovo con la Squadra, la foto con il grande Mitico Jane, i nostri sorrisi. Il Sole dipinge di arancione le colline al tramonto di questa giornata immersa nella Bellezza. Ma dentro di me, sento che è l'alba.



Eccomi alla mia seconda Maratona a un mese dal mio esordio a Bergamo (3h55'39"). Ci arrivo fisicamente stanco a causa di un viaggio di lavoro e poco preparato per una fastidiosa contrattura ad un polpaccio che mi ha concesso solo due brevi sedute in pista. E la mente? Sta benissimo, sono sereno, prendo questa Maratona da tutti anticipatami come molto bella con spirito olimpico; temevo terribilmente la prima quanto enormemente rispetto la seconda. Vorrei limare quel mio primo PB ma sarei contentissimo di rimanere ancora sotto le 4h: sarebbe la conferma di quanto valgo ora e avverrebbe in uno scenario importante quindi indicativo. Arrivo a Venezia con il mio amico "Cape" ed è lui che all'ennesima esperienza in laguna ed a caccia di un'ambiziosa prestazione. Dopo il rituale ritiro del pacco gara all'expo mi guida a visionare quasi completamente il percorso compreso il mitico Ponte della Libertà posto al 34[^] km che con i suoi quasi 5 km congiunge la triste Mestre alla magnifica Venezia. La carreggiata è larghissima, il mare pochi metri sotto ed i lampioni dalla forma ricurva sembrano avvoltoi pronti ad accompagnarci minacciosi lungo questo snodo cruciale della corsa. Una volta giunti a Venezia ci soffermiamo sugli ultimi 2 km passeggiandoci sopra. Mi emoziono già un pochino pensando che l'indomani pesterò i piedi su quei ponticelli che stanno ancora finendo di montare e poi il tappeto rosso fino allo striscione gonfiabile dell'arrivo. È una magnifica giornata, calda, speriamo che il tempo sia lo stesso per il giorno della gara. Dopo un paio di pasti rigorosamente dominati dai carboidrati ma in cui ci metto pure pesce, vino bianco ed uno spritz (!) filiamo a nanna presto con Cape che inizia a presentarmi le possibili combinazioni di abbigliamento tecnico da indossare per la gara.

Il mattino la sveglia è almeno per quanto mi riguarda una cattiveria così che dopo una mini colazione siamo in cammino prima delle 7 verso la vicina stazione ferroviaria da dove partiranno i bus che ci porteranno alla partenza in quel di Stra. Sul bus non parla quasi nessuno ma io chiacchierone come sono non resisto e scambio opinioni con il malcapitato vicino di turno che alla veneranda età di 63 anni è alla sua seconda maratona. Giunti a Stra mi rendo conto che manca circa un'ora e mezza alla partenza: la impiego ungendomi le gambe con una crema, espletando i miei bisognini e cercando qualche altro conoscente a cui rompere le scatole oltre al Cape che nel frattempo si avvolge in una specie di domopak dorato per non prendere freddo. La temperatura in effetti è davvero freschina ma il cielo sembra promettere bene tanto da convincermi a correre con la mia ormai inseparabile canotta nera.



Mancano 50 minuti alla partenza, bisogna consegnare le sacche con gli indumenti di ricambio che ci faranno ritrovare all'arrivo. Mi separo dal Cape che si ingabbia in un settore più avanzato del mio e mi dirigo verso l'ultimissimo settore. Decido di recuperare qualcosa per coprirmi chiedendo a un addetto alle pulizie delle strade che toglie dal suo automezzo l'unico sacchetto rimastogli. Si avvicina la partenza e al di là della mia goffa protezione artigianale sento meno freddo per la vicinanza con gli altri runners. Faccio amicizia con un simpatico gruppetto inesperto di tapascioni lodigiani che messi tutti insieme forse arrivano a 5 maratone; si ride e scherza tra esperienze personali, aneddoti e paure. In attesa della partenza ammiriamo i top runners che si riscaldano sulla sponda parallela. La partenza ritarda e non di poco e si sentono le prime lamentele.

Partiti! Si comincia finalmente a correre e da inesperto maratoneta noto la differenza di temperatura percepita; tutti ammassati non si sentiva più il fresco. Ora decisamente sì, ma bastano poche centinaia di metri per adattarmi. Corro il primo km ed anche il secondo con il simpatico gruppetto lodigiano conosciuto prima del via ma, resomi conto che procedono ad un ritmo lentino per me, li saluto e imposto la mia classica andatura da 5'40". I primi km mi servono soprattutto per saggiare la risposta di un polpaccio contratto fino a pochi giorni prima e un ginocchio ballerino: la risposta sembra positiva. Fin dai primi km si delinea lo scenario che ci accompagnerà per quasi metà corsa: alla nostra destra il fiume Brenta, alla nostra sinistra eleganti, imponenti e maestose ville d'epoca. Il pubblico è numeroso e rumoroso ai lati della strada, ci incita calorosamente fin da subito, in corrispondenza dell'ingresso nei paesi di Dolo, Mira e Oriago la concentrazione di appassionati tifosi è impressionante e non posso che pensare all'impetoso paragone con la semideserta e poco sentita Maratona di Bergamo dove ho esordito nemmeno un mese prima. Ancora poco abituato alle competizioni mi emoziona passare in mezzo a tanta folla che mi fa quasi soggezione. Nei paesi attraversati non solo c'è la banda tradizionale e gli sbandieratori ma soprattutto ci sono dei giovani gruppi musicali che suonano e cantano pezzi rock ad alto contenuto adrenalinico che mi fanno naturalmente incrementare il passo per non parlare di un bizzarro ristoro a base di prodotti locali, compreso un tizio che vestito da chef d'altri tempi ci tenta con un enorme fiasco in mano. Che dire, me l'avevano descritta coinvolgente questa Maratona ma non pensavo a tanta intensità, non c'è un km di noia: troppo bella per essere vera, correre con questo contorno è magnifico ed è così che scorrono i miei primi 10 km, filano lisci, mi dispiace un po' non correre con il mio amico Cape che è più avanti alla ricerca di un tempo pazzesco, insomma mi manca un pochino di cabaret che riesco a fare anche mentre corro, almeno a quel kilometraggio, quando ancora la fatica è relativa. Cerco di ovviare lanciando la battuta in bergamasco a qualche mio conterraneo riconosciuto dalla maglia sociale ma non trovo molta corrispondenza tranne una ragazza dei Runners Bergamo che si prende tutta la mia stima tanto corre forte in rapporto ad un fisico non proprio conciliante con la corsa. La mia serenità è incrinata solo da una paura che mi assale a tratti: quella del riaccutizzarsi della contrattura al polpaccio, paura data dal fatto che l'avevo subita improvvisamente durante un lungo di preparazione alla Maratona. Un piccolo gruppo che mi precede ad andatura costante capeggiato da una ragazza molto atletica e carina mi colpisce per una discutibile scritta sulla loro maglia "AGGREDIRE" con il disegno di una bomba a mano (si proprio così). Chiedo a uno di loro di dove sono, risulteranno poi della provincia di Treviso ma non so esattamente di dove perché quando parlano i veneti sembrano tutti ubriachi con quella "simpatica" cantilena. Siamo credo intorno al 15esimo km quando lasciamo che il Brenta continui il suo corso senza la nostra compagnia.

Ora lo scenario è diverso, siamo in piena campagna e una pista ciclabile parallela al nostro percorso è sfruttata dai meno continenti per gli ennesimi bisognini con relativo simpatico siparietto di nonnina sulla panchetta che ride di gusto vedendosi sfilare davanti un podista che appena fatta pipì si risistemava il tutto correndo...che sane risate! Nel frattempo inizia a starmi stretto il ritmo, sono un po' congestionato nel gruppo così che decido di provare un cambio di ritmo, lo faccio in modo quasi brutale, rabbioso, voglio capire come reagiscono le gambe e tutto il resto, voglio capire cosa posso chiedere a questa Maratona, so che ci saranno più avanti altri momenti cruciali ma ho bisogno di una prima scossa, un primo strappo, uno di quelli che il mio amico Cape non sopporta e di cui ringrazio Gigi e le sue tabelle con le ripetute in pista. I palloncini dei Pacer delle 4h erano laggiù lontani, in poco più di un km li raggiungo e sottovoce dico "Presi"!!! Mi prende un po' di voglia di strafare, vorrei mollare lì quei palloncini e andare a prendere quelli delle 3h45' ma la strada è ancora lunga, per fortuna non lo faccio, me ne sarei amaramente pentito poco oltre.

Passo la Mezza in un tempo discreto, poco superiore a 1h55', non sono l'unico a scalpitare nel gruppone con i pacers delle 4h, ma sono gli stessi pacers che ci tengono a freno ricordandoci che manca ancora molto, che dopo i 30 km inizia un'altra corsa e che in più quel pezzo di corsa si correrà sul temutissimo ponte della Libertà. Basta poco per fare rientrare quella voglia di strafare e ogni tanto penso a dove sarà il Cape, mentalmente faccio il tifo per lui e il suo obiettivo da raggiungere. Vorrei ci fossero altri amici a correre con me ora, mi mancano. È un momento interlocutorio della corsa, inizia a farsi sentire la fatica nelle gambe che iniziano a diventare dure, da sotto l'inguine fino a sopra le caviglie, non c'è un centimetro che non soffra questa rigidità mentre nessun disturbo allo stomaco, respirazione ok. Mi metto tranquillo, paesaggisticamente è sicuramente l'unico tratto brutto della corsa, a ridosso di Marghera, prima di entrare in Mestre. La fatica sale prima del previsto dentro me, non mi aspettavo di sentirla tanto presto... arrivo ai 25 km in poco meno di 2h17', un buon tempo che mi proietterebbe molto più vicino alle 3h50' finali che non alle 4h. Per la prima volta sento il bisogno di mangiare e bere e non poco, il ristoro poco dopo il 25^o km è l'ideale: mi fermo proprio, bevo moltissimo: acqua ma anche sali e stuzzico praticamente ogni cosa commestibile che trovo. Riparto lentamente, cerco di andare in progressione per recuperare le bandierine dei pacers ma qualcosa non va: precisamente le gambe non girano, le sento rigide, cerco di alzarle correndo ma non insisto col gesto perchè mi sembra di infierire su un insieme messo maluccio. Mancano ancora tanti, troppi km compreso quel Ponte di cui TUTTI mi hanno parlato solo negativamente. Ho la tentazione di camminare, non riesco a reagire alla crisi, desidero arrivarci su quel dannato ponte perchè ho la sensazione che lì si deciderà la mia gara. Accantono mentalmente i sogni di gloria di un mio PB, se vado avanti così sarà difficile chiudere sotto le 4 ore. All'atto pratico non è che abbia rallentato il ritmo più di tanto, il problema è che non so se e fino a quando riuscirò a mantenerlo. Davanti a me si materializza la vincitrice della Maratona di Bergamo femminile, in piena trans agonistica, di sicuro è in crisi perchè i suoi tempi sulla maratona sono nettamente migliori dei miei, è un concentrato di pianto, smorfie e lamenti che mi fanno prendere paura, le chiedo se sta male ma desisto quasi subito lasciandola nel suo brodo perchè non mi risponde nemmeno, nemmeno un gesto. La stacco di qualche metro, secondo i miei calcoli dovremmo essere ormai a ridosso del Ponte della Libertà ed invece mi sbagliavo, entriamo nel parco San Giuliano, teatro dell'expo visitata il giorno prima: una specie di labirinto che non aiuta la mia crisi, il parco è molto bello e curato ma le continue curve e lievi saliscendi ma soprattutto la visione del serpentone che mi precede e che sembra non uscire mai dal Parco mi danno quasi la nausea.

Per la prima volta sto per cedere, in due momenti ben distinti sto per smettere di correre, non so come ma continuo a corricchiare ed a soffrire, ormai le gambe le trascino sollevandole appena dall'asfalto, mi rassegnò a un'ultima parte di gara durissima, credo che su quel maledetto Ponte che non arriva più mi metterò il cuore in pace e camminerò fino all'arrivo. Ed eccomi al Ponte, all'inizio del quale un concorrente travestito da preistorico con gonnellino e calzari di pagliasi ferma a fare pipì: sto avendo le allucinazioni? No, è solo un personaggio alquanto pittoresco come se ne incontrano alle Maratone. Il Ponte è chiuso al traffico nel senso di marcia verso Venezia, dalla corsia opposta i turisti stranieri intrappolati in colonna ci salutano dai finestrini dei pulmann. Accenno ad un sofferente sorriso ma di fare un gesto con le mani non ne ho proprio la forza. È impressionante quanto sembra lungo il Ponte correndoci a piedi, decido di non guardare avanti ma solo a lato, il sole risplende sulla laguna, ormai riscalda come nelle migliori giornate di primavera e benedico il momento in cui ho scelto di indossare solo la mia affezionata canotta aderente nera. Ho iniziato da poche centinaia di metri a correre sul Ponte, la crisi permane ma neppure peggiora, sono a 3h05' di corsa, spero di finire il ponte in non più di 35 minuti, vorrebbe dire arrivare poco oltre le 4h. Sono stanco anche di fare calcoli però, vada come vada, l'intensità della corsa mi sta facendo capire il puro significato della partecipazione, uno spirito che va al di là di ogni cronometro. Poco dopo scorgo l'inconfondibile sagoma del Cape davanti a me, lo chiamo, lo raggiungo: lui sta camminando e mi conferma con dispiacere che non ne ha più e che continuerà fino a all'arrivo camminando. Mi chiede se voglio fare lo stesso, resisto e gli dico che proverò a continuare a corricchiare... arrivo al ristoro dei 35 km sul Ponte, solito pieno di acqua e sali e un bel pezzo di banana, accendo l'MP3 fino a quel momento spento, cerco un pezzo dei miei preferiti, ricomincio a corricchiare e giuro non so come la luce si riaccende...

Eccome se si riaccende!!! Non solo ricomincio a correre ma lo faccio anche bene, corro forte, non mi sembra vero ma è così e come me pochi altri hanno lo stesso passo sul Ponte, supero praticamente tutti e non mi supera nessuno, canticchio in un improbabile inglese maccheronico il pezzo che mi sta dando ulteriore carica, mi sto spogliando della crisi, mi sembra di volare, sono attraversato da una riserva di forza che non sapevo di avere. Mi lascio alle spalle il Ponte in qualche minuto in meno di quello che pensavo tanto che a meno di un clamoroso ritorno della crisi credo di poter chiudere intorno alle 4 ore, tempo impensabile fino a mezz'ora prima! Il tratto del Ponte dal 35^ km in poi lo ricorderò come uno dei più gratificanti da quando corro. Alla fine del ponte al 39^ km circa è impressionante il numero di atleti che non ce la fanno più, che corrono pianissimo o che camminano con le mani sui fianchi, alcuni a terra con i crampi ed io ringrazio la mia stella per avermi portato fino a lì.

Ora si entra nella zona doganale che fa da anticamera all'ultimo temutissimo tratto che non temo, ok ok sarò spavaldo ma quei precari ponticelli mi porteranno vicino al traguardo finale con la laguna a qualche metro alla mia destra, niente mi potrà piegare ora. Sono in prossimità dell'ultimo ristoro, non credo di potercela fare a rimanere sotto al mio PB quindi decido di fare ultimo rifornimento di acqua e sali prima della frustata finale. Poco prima avevo superato due buffissime ma performanti ragazze vestite con tutù, orecchie da topo e coda. Le ritroverò fra poco, iniziano i ponticelli, il pubblico è numerosissimo e rumoroso, entusiasta, accalcato sul lato sinistro del percorso, a destra la laguna baciata dal sole sempre più caldo.

Ogni ponte è preceduto da un cartello che indica quanti ne mancano fino al traguardo e vedere il primo, in lingua inglese e italiana un po' di effetto lo fa, una specie di resistenza ulteriore al nostro procedere:

14 ponti alla fine recita il primo, è proprio come mi avevano detto, li conti TUTTI, è un countdown che ti consuma, si prende gradualmente ciò che nel tuo corpo è rimasto dopo più di 40 km ed è lì che la mente arriva in tuo aiuto, non ti fa mollare, fra poco sarà finita e la gioia sta crescendo in maniera esponenziale rispetto ai metri macinati. Una delle due buffe "topoline" superate prima mi prende e mi lascia sul posto: touchè! Non mi superano altri, anzi sui ponticelli sono qualche volta rallentato, sgomito chiedendo gentilmente spazio, l'andatura di qualche atleta fa davvero paura, le posture sono al limite del guardabile e Piazza San Marco alla nostra sinistra raccoglie la massima concentrazione di turisti, tifosi veri e tifosi per caso, ennesima ulteriore iniezione di carica oltre all'agonismo che ormai mi ha rapito. La seconda ragazza travestita da topolina mi raggiunge e un po' mi secca, facciamo l'elastico sugli ultimi ponti e finalmente eccolo, l'ultimo ponte, laggiù lo striscione gonfiabile del traguardo.



Prendo l'ultimo ponte come una rincorsa, come un toro che sta per puntare il torero, appena percorso l'ultimo ponte lancio lo sprint, non devo battere nessuno s'intenda ma voglio semplicemente tirare fuori TUTTO ciò che mi è rimasto, c'è molto traffico, mi sposto sull'esterno, non riesco a mantenere una linea continua perchè davanti a me molti zigzagano allo stremo delle forze, sono costretto a zigzagare anch'io, mi sposto leggermente verso il centro, ormai il traguardo è a poche decine di metri, esaurisco il mio sforzo, sorrido quando alla mia sinistra spuntano la maledetta topolina e un altro che mi bruciano, cerco di tenergli testa riprendendo lo scatto ma è troppo tardi: taglio il traguardo in 3h58'01" real time: non è il mio PB ma comunque impensabile considerando la crisi centrale ed invece il mio finale in crescendo mi ha portato ancora sotto il mio umile obiettivo delle 4 ore.



Deambulo faticosamente ma nemmeno troppo, voglio solo sdraiarmi, impacchettato in un telo protettivo mi dirigo dietro i gazebo adibiti al deposito borse, mi sdraio sulla banchina con il mare della laguna ad un metro, chiudo gli occhi, niente mi potrebbe smuovere da lì: sono felice.



UNO SGUARDO AL CALENDARIO



Il prossimo 15 Novembre la **Milano-Pavia** si fa in tre: la classica del calendario lombardo di running si tinge di verde, blu e rosso come i pettorali che distingueranno i partecipanti alla mezza maratona, alla gara storica di 33 km e alla nuova Maratona.

Una novità che ha destato molto interesse nell'ambiente, le richieste di adesione stanno infatti giungendo a ritmo incalzante tanto da costringere il comitato organizzatore a chiudere a 1000 le iscrizioni per consentire il corretto svolgimento della gara. La Milano-Pavia si caratterizza per il percorso lineare che si snoda lungo l'alzaia del Naviglio Pavese e l'arrivo in corrispondenza del bellissimo Ponte Coperto di Pavia. Ed è proprio nella sua semplicità che l'itinerario mette a dura prova lo spirito agonistico di ogni partecipante, combattuto con se stesso in questa sfida tutta da interpretare. È per questo che la "Milano-Pavia" è una gara da amare oppure da odiare perché sembra che il Naviglio non finisca mai e che Pavia, là in fondo, non arrivi mai.



Ecco le tre gare nel dettaglio:

MEZZA MARATONA (21,097 km)

Partenza: ore 9,15 a Milano in piazza XXIV Maggio (Porta Ticinese)

Tempo massimo: 2h30'

Arrivo: Giussago (frazione Nivolto)

GARA STORICA (33 Km)

Partenza: ore 9,20 a Milano in piazza XXIV Maggio (Porta Ticinese)

Tempo massimo: 4h

Arrivo: Pavia in Corso Strada Nuova (ponte coperto)

MARATONA (42,195 km)

Partenza: ore 8,30 a Milano presso il Parco delle Cave (lato via Caldera)

Tempo massimo: 5h30'

Arrivo: Pavia in Corso Strada Nuova (ponte coperto)

Le premiazioni di tutte e tre le gare si svolgeranno a Pavia, in piazzale Ghinaglia, al termine delle competizioni. È previsto un servizio navetta Pavia/Milano e viceversa prima e dopo la gara. Per accedere al servizio basterà esibire il pettorale di gara. Tutte le informazioni sul sito web www.milanopavia.it.

Il prossimo 15 Novembre si svolgerà a Riva del Garda la **Garda Trentino Half Marathon**. Passata brillantemente l'esame della passata edizione in cui vennero assegnati i titoli master di specialità, anche quest'anno la bella Mezza Maratona del lago di Garda proporrà un percorso affascinante e panoramico. La partenza verrà data alle ore 10 da Viale della Liberazione e l'arrivo sarà nel centro storico di Riva del Garda, nella suggestiva Piazza 3 Novembre. È l'ultima tappa del circuito di 5 mezza maratone che comprende anche Verona, Piacenza, Monza e Cremona. Per informazioni e iscrizioni siti web www.trentinoeventi.it e www.halfmarathontour.it.



Il prossimo 29 Novembre si correrà la **Firenze Marathon**. Il fascino avvolgente di secoli di arte, storia e cultura che ti accompagna, passo dopo passo, lungo i 42 chilometri e 195 metri della Firenze Marathon. Un'emozione unica che solo chi ha corso a Firenze può raccontare e che ha trasformato la classica della città del giglio in un appuntamento irrinunciabile per migliaia di sportivi e appassionati provenienti da tutto il mondo, puntuale ogni anno, l'ultima domenica di novembre. L'evento fiorentino è cresciuto in maniera esponenziale in questi ultimi anni e quest'anno è previsto un nuovo record di partecipazione, complice lo spostamento della data della Maratona di Milano. Tutte le informazioni su www.firenzemarathon.it.



Il prossimo 13 Dicembre si svolgerà la **Maratona di Reggio Emilia**. La città è conosciuta come "città del Tricolore" in quanto il 17 gennaio 1797 vi nacque il vessillo nazionale italiano verde, bianco e rosso. Partenza e arrivo nel centro storico della città, che ha forma di esagono allungato, attraversato dalla via Emilia, ed ha un'impronta prevalentemente cinque - settecentesca. Per informazioni e iscrizioni sito web www.maratonadireggioemilia.it.



RUBRICA LIBRI E FILM

"Sport Movies & TV" è il più importante festival mondiale annuale dedicato al cinema ed alla televisione sportiva e organizzato dalla Federation Internationale Cinema Television Sportifs, organismo riconosciuto dal CIO (Comitato Internazionale Olimpico) a cui sono affiliate 102 Nazioni (www.sportmoviestv.com). Il Festival costituisce la Finale Mondiale delle 14 fasi del Circuito Internazionale del "World FICTS Challenge", che si svolgono nei 5 Continenti. La 27^a edizione del Festival si è svolta a Milano dal 30 Ottobre al 4 Novembre 2009. In occasione del 27th Milano International FICTS Festival è stato presentato il film "Top runner", dedicato a Giorgio Calcaterra: grande interprete dell'ultramaratona italiana, vincitore per quattro volte consecutive della 100 km del Passatore, Campione italiano 100 km e Campione del mondo 100 km 2008 a Tarquinia.



Giorgio Calcaterra è un tassista romano di 37 anni. La sua vita è scandita da una prevedibile routine quotidiana fatta di clienti, scatti di tassametro e imbottigliamenti nel traffico. La vita di Giorgio non è però fatta solamente di chilometri percorsi col suo taxi per le strade di Roma: la corsa è il grande amore di Giorgio Calcaterra. Ispirato e incoraggiato dal padre, il 14 Marzo del 1982, a soli 10 anni, prende parte alla sua prima gara, la stracittadina della Maratona di Roma. Da allora non si è più fermato: questo lungo percorso lo ha trasformato da bambino innamorato della corsa in un top runner capace di vincere e stabilire record in un gran numero di gare. La Maratona è diventata una sana abitudine per Giorgio: dall'ottobre del 1998 a tutto il 2008 ne ha corse più di 170. A partire dal 2006 ha cominciato a cimentarsi nella 100 km di ultramaratona, divenendone da subito uno dei migliori interpreti a livello nazionale e internazionale. L'8 Novembre del 2008 si è disputato il Campionato Mondiale dell'ultramaratona di 100 km. Dopo le delusioni patite a Seul (Corea del Sud) e Winschoten (Paesi Bassi) nelle due edizioni precedenti, questa volta per Calcaterra l'occasione è ghiotta: si corre a un'ora e mezza di macchina da Roma.

Circondato dall'affetto e dall'ammirazione Giorgio sente che non può tradire quella "tribù" di podisti amatori da cui anche lui proviene e decide così di affrontare la sfida più importante della sua carriera.



Il film documentario è stato realizzato dal giovane regista Michele Cinque, con Lorenzo Guarnieri e Alessandro Leopardi. Top Runner è prodotto da Lazy Film (www.lazylizards.it), che in questo momento ha in stampa la tiratura promozionale del film, non ancora destinata alla vendita. La stampa della tiratura per il commercio è prevista per fine Novembre 2009, quando anche noi Runners potremo acquistare il DVD con il film documentario sul grande Giorgio Calcaterra.

Le informazioni saranno rese disponibili sul sito web www.lazylizards.it/toprunner. Per il momento lasciamoci emozionare dal trailer! Buona visione!



NEL PROSSIMO NUMERO

È da un po' di tempo che la newsletter runnerSTORY si sta documentando sul tema "La Corsa e il Piacere", un argomento molto ricco ed interessante. Come ricco potrebbe essere il diario delle prossime avventure dei Runners! Lo sapremo nel prossimo numero, per ora buone corse!

sarah.burgarella@runnerstory.it