

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

Cari Runners, in questo periodo estivo, di riposo per il fisico e per la mente, la newsletter ha scelto di dedicarvi le più belle emozioni tratte dal diario dei Runners. Buona lettura, buone vacanze, e che la corsa sia con Voi!

DIARIO DI RUNNERS

La ColleMar-Athon di Stefano, 3 Maggio 2009

Si dice che la prima volta non si scorda mai, ma evidentemente devo aver dimenticato in fretta la sofferenza patita nella mia prima Maratona lo scorso Febbraio a Salsomaggiore. Premesse a parte, in men che non si dica a Gennaio mi sono trovato iscritto a questa fantastica gara che ho vissuto per due anni da gregario (in bicicletta) al seguito di Paola e che quest'anno, dopo quasi 10 mesi di allenamenti la sera, la domenica mattina, d'inverno, col buio, la pioggia e qualche volta la neve... ho potuto finalmente vivere da protagonista. E' domenica mattina, mancano pochi minuti alle 9 e Stefano (che gentilmente c'ha accompagnato in macchina) parcheggia alle porte del borgo di Barchi. Convintissimi della partenza alle 9.30 ce la prendiamo comoda se non che qualcuno ha la gentilezza di avvisarci che la partenza e' alle 9. In men che non si dica la Paola riesce ad andare in bagno, io stringo per bene le scarpette, Andrea si spalma di vasella e siamo sulla starting lane.

Mancano 2, forse 3 minuti alle 9, siamo sotto la porta di Barchi, EYE OF THE TIGER esce a tutto volume dagli altoparlanti, lo speaker ci carica più di quanto non lo siamo già, l'adrenalina mi esce dalle vene e sento salire la pelle d'oca fin dietro alla schiena. Alle 9 in punto il colpo di cannone con migliaia di coriandoli colorati dà il via alla mia prima ColleMar-Athon: da Barchi a Fano, su e giù per i colli marchigiani. Io, Paola, Andrea ed altri 1005 partenti ufficiali che con noi saranno protagonisti passo dopo passo questa esperienza magnifica.



Dopo qualche secondo dal via l'adrenalina è a palla, inizio a correre anche se avrei voglia di volare con le mie Mizuno, fedeli compagne di mille tapasciate, ma Paola giustamente mi redarguisce dicendomi di



misurare le forze: Stefano stai attento che è lunga. Nel primo km agganciamo il pace maker delle 4h e 30. Ci sono Salvatore (mi sembra... spero di non sbagliarmi) e Ilaria a tenerci compagnia, sparando stronzate in fila per tre e dettando sapientemente il ritmo di gara. La strada dopo circa un km finisce di scendere e affrontiamo subito il primo colle. Sul fianco destro della carreggiata, a salire, ci siamo noi del gruppo 4h e mezza, sul fianco sinistro vediamo già sfrecciare in discesa 3 kenioti e subito dietro l'italiano Calcaterra: il nostro tifo è tutto per lui! La salita a Mondavio (il primo borgo) va via liscia, gestita sapientemente dal passo rallentato delle nostre fedelissime guide che per tenere sempre alto il morale intonano canti e slogan da stadio anche non troppo politically correct, ma va bene così...



Da subito tantissima gente ci incita per le strade, dai balconi e dalle finestre di casa. Una signora si affaccia alla finestra con un grembiule da cucina e le chiedo la cortesia di fare un po' di pasta in più promettendole da lì a qualche ora di tornare per pranzo e lei, di tutta risposta, mi regala un sorriso: vuol dire che m'aspetta volentieri! La mia gara nella prima parte prosegue sempre nel gruppone delle lepri sempre più nutrito. La strada scende dolcemente per la collina di Mondolfo per poi risalire verso Orciano, ridiscendere verso San Giorgio e risalire nuovamente alla volta di Piagge. La gente sulle strade non accenna a diminuire, anzi, in prossimità dell'ingresso dei borghi storici trovo sempre più sostenitori pronti ad applaudire in un crescendo di accoglienza che da protagonista è difficile immaginare.

Al 19esimo km (circa), sulla discesa da Piagge, incontriamo il buon Danilo di poco dietro la lepre delle 4h e 15... chissà se ce la faccio a raggiungerlo, penso... ma poi torno a controllare le mie sensazioni. Manca poco a metà gara, sono da poco passate le 2 ore e la sensazione è più che mai quella di stare benone. Sulla dicesa di Piagge allungo il passo per far riposare le gambe lasciandomi trascinare dalla discesa per evitare il passo contratto a cui il resto del gruppo mi costringeva. Andrea mi segue e presto ci raggiunge anche la Paola. Anche se di poco, stacchiamo il gruppone che ci tiene comunque a vista. Il bip del passaggio a metà del percorso mi porta nuovamente a guardare l'orologio. Sono 2h e 10 minuti che corro ma ho ancora la sensazione di poter correre per sempre.



runner \$108.

In men che non si dica maciniamo qualche altro km e dalla cima della collina di Cerasa si vede in primo piano l'ultimo colle (quello di S. Costanzo) ma soprattutto il mare! Che paesaggio gente! Mi si apre il cuore ed un'altra scarica di adrenalina mi sale per la schiena.

Laggiù in fondo c'è Fano, la vedo, manca una sola salita, un ultimo sforzo e poi sono arrivato! Le sensazioni sono ancora ottime, ai ristori non faccio mancar the, frutta e zucchero al mio buon corpicino che con tanta diligenza mi sta regalando infinite soddisfazioni. La Paola mi avvisa che l'ultima salita è la più tosta, il gruppo delle 4h e trenta ormai alle nostre spalle sparisce dalla vista, incontriamo i primi maratoneti che camminano sfiniti dalla fatica, mancano ancora più di 15 km e noi corriamo ancora. Arriviamo a S. Costanzo dopo una luuuuuuuuuuuuuuunga salita tutt'altro che semplice, scolliniamo, scendiamo qualche metro, una curva verso destra ci riporta di poco in quota e quindi ai nostri occhi compare il ristoro del 25esimo km lungo l'ultima discesa. Mangio qualcosa ancora, sistemo la scarpa e allungo per tutta la durata della discesa. Paola e Andrea rimangono indietro, sebbene di poco.



Col mio passo lungo e costante svernicio un sacco di gente, provando ad incitare qualcuno di seguirmi e regalando complimenti a destra e manca. Al ristoro del 30esimo perdo Paola e Andrea, decido di proseguire con un ritmo LENIN (LENto e INesorabile), vengo raggiunto dai miei fedeli compagni di viaggio in prossimità del Ponte Metauro. Corro ancora un po' con loro fino al lungomare, salutiamo il papà Giorgio che tanto diligentemente controlla il traffico preservando la salute di noi maratoneti e imbocchiamo il lungomare. Sento di averne, mancano ancora 4 km, mi giro alle spalle, guardo la Paola dietro di me ad un paio di metri chiedendole consenso per partire con l'allungo ma non ricambia lo sguardo. Decido di partire comunque. Sul lungomare supero tanta gente sfinita che cammina, al cavalcavia una gentile vigilessa ferma il traffico per farmi passare, le dico grazie e lei ricambia con un "complimenti".

Davanti a me c'è l'ultimo cavalcavia, quello della stazione. Ne sorpasso uno, poi un altro, poi altri 3 e poi altri ancora fino all'Arco di Augusto alle porte della città. Basta mi dico, adesso manca veramente poco, accelero ancora un po' ma le pulsazioni si fanno sentire, torno sui livelli di guardia fino al porto. Imbocco la passerella da dove vedo il traguardo. A metà, a pochi metri dal mare incontro la Patrizia che con un sorriso enorme mi dice "Ecco che arriva Stefanooooo". Mi gaso ancora di più, riprovo ad allungare e questa volta l'adrenalina tiene a bada le pulsazioni. Sorpasso gli ultimi che come me provano l'allungo nei metri finali. La piccola Claudia mi corre incontro, le do la mano fino al traguardo sul tappeto rosso. Dopo duecentosessanta minuti di corsa ininterrotta sono io il protagonista. Taglio il traguardo in un urlo di sfogo,



la signorina mi mette la medaglia al collo e rallentando, mi fermo. E' finita penso. O più probabilmente è semplicemente cominciata davvero. Non so cosa ne pensate voi, la Paola m'ha detto d'esser stato bravo! E io alla Paola ci credo!

La Pistoia – Abetone di Sarah, 28 Giugno 2009





La vigilia. Il viaggio, il pranzo con le prelibatezze su tagliatelle dei fungaioli pistoiesi, nonchè organizzatori della Pistoia - Abetone, il tranquillo agriturismo fuori città. Il pomeriggio convegno sull'Ultramaratona nella sala del Consiglio Comunale di Pistoia, organizzato da Fulvio Massini: "L'Ultramaratona si corre con se stessi, non contro se stessi: bisogna volersi bene." Sento che il motto della corsa è "il sapore della sfida", la mia risposta è "vengo in pace". La sera spaghetti al polpo e fettuccine al ragù, deliziose piume a 5 stelle nel cuore della città. La notte di sonno tranquillo.

La partenza. La mattina in Piazza Duomo, grazioso salottino brulicante di ultramaratoneti. Della mia Squadra oggi siamo in due, concentrati e felici. Da lontano le inconfondibili divise azzurre del CAI Pistoia; mi avvicino, ed ecco la mitica Franca! Che bella espressione raggiante, trasmette un vulcano di positività! La stretta di mano ad Antonio Mazzeo, la grandezza dell'uomo che stringe il cuore. Mi avvio alla partenza, a polsi nudi, nel mio cantuccio delle retrovie. Fermare il tempo, entrare nella dimensione dell'eterno presente, unico fine la meta, unico mezzo la corsa.

Da Pistoia a Le Piastre. I primi tranquilli passi dopo lo sparo nel caldo umido della città, fortunatamente rinfrescato dalla pioggia del sabato. Ben presto si sale e il clima si rinfresca, dove gli ulivi lasciano il posto a rigogliosi castagni. Le Piastre arrivano rapidamente. Poi, girato l'angolo, si apre uno scenario meraviglioso: la valle del Reno, qui ancora piccolo torrente che accompagna con il suo fruscio lo scivolare dei podisti lungo la leggera discesa. Un tratto incantevole, un intenso piacere.

Verso San Marcello. Girato ancora l'angolo, si riprende a salire, tra graziosi paesini e gradevoli tratti sterrati. Ad un ristoro, mi ritrovo all'ombra con in mano un bicchiere di the ed in bocca una fetta biscottata con la marmellata. Credo di averla presa io, ma non mi sono accorta: in certi momenti l'istinto prevale alla ragione. Mi bagno ad una fontana. Scambio due parole con un'anziana signora in villeggiatura, mi sorride, vorrebbe correre anche lei. Le sorrido anch'io, la saluto e riparto. Si sale ancora, e all'improvviso si apre uno stupendo anfiteatro sui monti in quota. Laggiù un paese, dev'essere San Marcello. Lassù, da qualche parte, la meta. Gradevole saliscendi all'ombra di tigli e castagni, la pace. Che meraviglia. Anziani appenninici salutano con i loro bastoni tremolanti, sorridono, fanno tenerezza. Ripida discesa tra prati e ciliegi, parola d'ordine prudenza, e le ginocchia restano tranquille. Il sole è alto, il caldo cresce.

La salita all'Abetone. Dopo il traguardo di San Marcello e l'incitamento verso chi indossa il pettorale rosso, la strada si fa quasi deserta. Continua la discesa, sembra non finire più. Obiettivo arrivare al 33° km, il punto più basso prima di risalire. Qui l'appuntamento con l'assistenza, mio papà; tolgo gli indumenti bagnati, ne indosso di asciutti per intraprendere il tratto più impegnativo. Ottima idea. Via Modenese, le casette rosse dell'Anas portano scritto "strada statale dell'Abetone e del Brennero", wow, mi pare d'essere un antico viandante in un mitico viaggio attraverso l'Appennino. I primi chilometri passano tranquilli, poi i capogiri mi fanno girare tutto intorno. Comincio a camminare, e la situazione pare migliorare. Le gambe vorrebbero andare, ma io non riesco a seguirle.



E come sempre e solo accade nelle Ultramaratone, nei momenti di crisi vince la solidarietà umana: ci ritroviamo in gruppetto, camminiamo e ci scambiamo due parole che ci tirano su a vicenda, come se ci conoscessimo da sempre.

Un ragazzo di Pavia racconta del suo Passatore, del suo Adda la settimana prima, e mi raccomanda di stare al lato della strada perché è pericolosa. Alterniamo il passo spedito sui tratti più ripidi ai passi di corsa dove la salita pare cedere un po'. Una nuvola mandata dalla Provvidenza riporta il fresco sui nostri capi, facendoci quasi riprendere le redini del pensiero. In un bosco fitto e buio, con alberi dai tronchi altissimi come non ne ho mai visti, un tabellone porta il primo riferimento temporale della mia avventura: segna 5h:15', non ricordo che chilometro fosse ma ne ero soddisfatta. Avanti a passo e corsa, si continua a salire, il tempo non lo sento passare, è un eterno presente. Ricompaiono le case, un cartello dice che l'Abetone è vicino, la salita si ammorbidisce, ricomincio a correre, una lunga fila di birilli arancioni, le voci della gente come una doccia fresca, vedo l'arrivo, vedo mio papà, sento annunciare il mio nome, con l'acca, esplodo di felicità, ce l'ho fatta! Sono arrivata sull'Abetone, in 6h:27'.

All'arrivo. I complimenti a Franca, i complimenti alla Squadra. Sono felicissima. Uno sguardo alla classifica: 356[^] su 522 arrivati, 27[^] su 50 donne arrivate, e questo mi riempie di soddisfazione! Si riparte verso casa, scendendo dall'Abetone verso Modena, che strada bellissima! Un panorama d'Appennino che dall'alta quota scende pian piano fino alla pianura! E grande soddisfazione il sentirsi subito bene, già dal giorno dopo, senza mal di gambe. Solo un po' di voglia di dormire! ;-)

E sono qui. Esperienza indimenticabile, bellissima e dura. Lascia un nuovo modo di vivere la corsa, il tempo, la distanza. Lascia la curiosità di scoprire il suo mondo. Lascia la voglia di ritornare. A Voi il fotoracconto.





Le Training Holidays di Sarah, Isola d'Elba, 12-19 Luglio 2009







Uno Sguardo Al Calendario

Il prossimo 23 Agosto si svolgerà la 30° edizione della **Engadiner Sommerlauf**, tradizionale corsa nel cuore di uno splendido paesaggio svizzero attraverso i laghi ed i boschi dell'Engadina Superiore, nella zona di St.Moritz. La partenza della corsa è fissata alle 10.00 a Sils, mentre l'arrivo è a Bever, dopo 27 km di corsa ad un altitudine di 1800 mt. slm ed un dislivello di 200 mt. Il percorso si snoda prevalentemente su sentieri sterrati. È previsto anche un percorso più breve, di 10 km, con partenza da Pontresina e arrivo a Bever, chiamato **Muragl Lauf**. Per i più piccoli è organizzata a Bever la **Kidsrace**, con percorsi che variano da 1 a 3 km. Tutte le informazioni sul sito web www.engadiner-sommerlauf.ch.









Dopo quella invernale sugli sci da fondo e quella primaverile con la bici, il prossimo 6 Settembre si correrà 7° edizione della Marcialonga Running, gara internazionale della lunghezza di 25 km da Moena a Cavalese, organizzata dallo Sci Club Marcialonga, in collaborazione con le Società Sportive ed i Comuni di Fiemme e Fassa. La partenza da Moena è fissata alle ore 9,30 e il percorso segue la pista della classica "Marcialonga", scendendo verso Forno e transitando davanti alla sede Marcialonga di Stalimen, a Predazzo. Giunti al km 8, si entra in centro a Predazzo dove è previsto lo spugnaggio proprio nella piazza principale, quindi si scende verso Ziano, Panchià, con un breve tratto su strada sterrata, e ancora Lago di Tesero (centro del fondo), fino a Masi di Cavalese, dove in paese è allestito il traguardo intermedio della mezza maratona (con rilevamento dei tempi). Fino a qui la gara risulta praticamente tutta in leggera discesa. Gli ultimi chilometri, per chiudere in perfetto "stile Marcialonga", saranno anche quest'anno in salita e condurranno gli atleti da Masi verso lo striscione d'arrivo di Viale Mendini a Cavalese. Tutte le informazioni sul sito web www.marcialonga.it/mlff/Running



NEL PROSSIMO NUMERO

Tra le proposte, "Cosa mettere in borraccia: acqua e integratori salini per i Runners". E naturalmente, tutte le appassionate storie che i Runners vorranno raccontare e condividere. Arrivederci al prossimo numero di *runnerSTORY*!

sarah.burgarella@runnerstory.it