

## **CHE NOTTE “QUELLA” NOTTE.....**

Sulla linea di partenza della 100km del Passatore, in uno stato di grande eccitazione effettivamente mi sono posto anch'io la faticosa domanda: perché?

Perché si scegliere di fare un'UltraMaratona? Sono un runner che corre ormai da oltre dieci anni e che ha già portato a termine 27 maratone, ma quello che più mi motivava nell'affrontare l'UltraMaratona era l'idea di superare i miei limiti fisici & mentali. L'obiettivo di completare il percorso entro le 20 ore previste dal tempo massimo era diventato la mia nuova frontiera. Ma per dare una motivazione più profonda a questa curiosità masochistica che si era impossessata di me, portandomi in Toscana a correre senza soluzione di continuità quasi due maratone e mezzo, attraverso colline, montagne e boschi, avrei dovuto attendere il traguardo finale....

La mia gara inizia subito con un problema previsto ma forse sottovalutato chiamato “caldo”! A Firenze la temperatura alle tre del pomeriggio nell'ultimo week-end di maggio raramente è inferiore ai trenta gradi, e per chi come il sottoscritto proviene da allenamenti indoor sul tapis-roulant della Virgin-Active diventa subito un handicap terribile, che stronca le gambe fin dai primi passi.

La prima asperità la si affronta dopo 5km per salire a Fiesole (295m.). Per un podista impegnato a correre per svariate ore può sembrare uno sforzo di poco conto, ma queste brevi salite incidono eccome sullo sforzo generale e sul rendimento. La pendenza della strada che conduce a Fiesole è impegnativa (8%) anche se dopo il centro abitato, al 10°km, si alleggerisce un po' consentendo di riprendere fiato, rilassando la muscolatura, permettendo nuovamente una corsa regolare.... Nei tratti più duri ho imposto un ritmo quasi da escursionista, col passo lungo e l'oscillazione abbinata delle braccia, finalizzando un tempo medio non superiore ai 9 minuti al chilometro... Purtroppo sono “solo” col mio Garmin-gps, non ho altri punti di riferimento, il gran caldo imballa le gambe che proprio non girano. La testa (senza nessuno con cui dialogare) si perde in sterili ed improduttivi calcoli che dopo un paio d'ore di corsa non hanno altro scopo che aggiungere ansia ed incertezza al viaggio verso Faenza. In cima alla successiva salita denominata Vetta Le Croci (518m.) sono ufficialmente in crisi, in ritardo sulla tabella di marcia, totalmente smarrito e con un senso d'impotenza nel gestire l'impresa.

È un problema più mentale che fisico, la preparazione di fondo c'è....basta reagire!

Solo uno scatto d'orgoglio poteva salvarmi dalla deriva ormai prossima, e così è stato...

Accodandomi a quattro runners (3donne&1uomo: gente che l'anno scorso ha finito in 13ore) resto con loro per oltre 10km correndo tra i 5'20'' ed i 5'40'' al km mentre la strada degrada dolcemente verso Borgo S. Lorenzo, in questo tratto superiamo decine di atleti dallo sguardo un po' sbigottito quando vedon passare questo mini-treno che come un gigantesco aspirapolvere risucchia, ingloba, e lascia alle spalle podisti su podisti....

Siamo in una zona ombreggiata, spesso interessata da una leggera brezza che spira contraria al senso di marcia, sono quasi le ore 18.00 nel giro di 15km si “perde” quota tornando quasi a quella di partenza (195m.) siamo nel Mugello, terra di centauri.

A Borgo S.Lorenzo (33°km) si ha l'impressione che il primo terzo di gara sia passato senza particolari disagi, è così solo da un punto di vista puramente matematico, per me continuano invece le pessime sensazioni provate fin dal via, sembra una giornata-no dove riecheggiano nella mente i fantasmi del 2003 & 2004, sono le stesse bruttissime sensazioni che di colpo si materializzano a distanza di così tanti anni, cioè l'idea che dopo 33km (più o meno all'altezza del muro-maratona) la mia corsa finisca qui, lasciando spazio ad un lento crepuscolo che si esaurirà a Marradi al 65°km.

Anche per esorcizzare questo scenario mi fermo parecchio, forse anche troppo, seduto su un muretto al bordo della strada, mangio un panino fissando il vuoto mentre decine di concorrenti mi sfilano davanti, cambio la maglia inzuppata di sudore con abiti ancora leggeri e dopo oltre mezz'ora riparto perplesso con il sole che poco dopo le sette è una palla rossa all'orizzonte che sta scivolando dietro le sagome degli Appennini toscano-romagnoli, mentre da est qualche tuono in lontananza sembra voler annunciare l'avanzata di gonfi nuvoloni neri che fanno temere il peggio in vista della notte sui monti ma alla fine fortunatamente non pioverà...

La S.S.302 via Faentina che conduce al passo della Colla (il valico che mette in collegamento la valle della Sieve con quella del Lamone) guadagna quota progressivamente: in maniera evidente appena fuori l'abitato di Borgo San Lorenzo, quindi con maggiore gradualità. Le pendenze crescono in modo impegnativo da Ronta, ma il momento in cui si deve sostenere il maggior sforzo avviene in prossimità di Razuolo, la pendenza della strada che conduce al passo della Colla è rilevante con punte che sfiorano il 15% per alcune centinaia di metri, l'ascesa è lunga oltre 17km, i tornanti li affronto camminando, è conveniente farlo per non consumare troppe energie e per non sollecitare eccessivamente la muscolatura. Il tempo perso nella salita al "passo" non va vissuto con atteggiamento negativo, se camminare fa certamente calare la velocità media, a volte, è più vantaggioso ridurre il livello dello sforzo, piuttosto che sprecare molte risorse fisiche per correre ad ogni costo.

Io per mantenere una buona media visto che ho una camminata piuttosto lenta, scelgo di inserire dei tratti di corsa per recuperare il gap di un passo lento e così mentre anche l'ultimo crepuscolo di luce se ne va all'altezza di Fonte dell'Alpe (nei pressi della quale sorgeva un tempo l'omonimo albergo, oggi in stato di abbandono) faccio altri 750m.ed arrivo in cima ai 913m.della Colla.

Ecco il valico appenninico tanto agognato & temuto, ma al tempo stesso punto di riferimento per saggiare lo stato di forma e la fattibilità di concludere dignitosamente la gara.

Sono le h.21.45 e mi trovo clamorosamente in anticipo di quasi un'ora rispetto agli anni precedenti...Pur mantenendo una feroce concentrazione sul ritmo, l'attenzione della mente è lentamente passata dal mio corpo all'ambiente esterno, carpita da scenari di montagna, tra rocce & ruscelli, raggiungendo con minor stress il traguardo di metà percorso in circa 7ore. Mentre affrontavo questa salita, non troppo ripida ma decisamente lunga (poco meno di venti chilometri) percorsa in quasi due ore e mezza, dopo gli stenti pomeridiani provenienti soprattutto da una sofferenza di origine psicologica che stavo vivendo con un senso di disagio continuo, mi vennero in mente le parole di Byron Powell (membro del Montrail-Nathan Ultrarunning Team) ovvero alcuni mantra da ripetermi nei momenti di difficoltà: "...non è detto che la situazione peggiori sempre, se la gestisci bene a volte le cose possono migliorare, vai convinto, resta tranquillo, sorridi e goditi il paesaggio, continua a ricordare a te stesso il motivo per cui hai intrapreso l'avventura dell'ultra-maratona, sei tu ad aver deciso che il tuo obiettivo era raggiungere Faenza, quindi se ti rammenti l'impegno preso hai più probabilità di arrivare in fondo...se hai portato a termine una maratona puoi riuscire a chiudere anche un'ultra, basta insegnare al corpo a resistere il più a lungo possibile..."

Al ristoro in cima alla Colla è necessario abbandonare gli integratori e rifornirsi solo di cibo “gradevole” al proprio palato, in pochi hanno uno stomaco che riesce a reggere oltre dieci pezzi di gel&barrette, spazio quindi a panini al salame, torta al limone con qualche quadretto di cioccolato fondente, a cui aggiungo una bustina di oki (portentoso antidolorifico...) Sempre & comunque tanta acqua, due bicchieri ogni 5km, che variano in base alla temperatura. Nei 25 minuti di sosta indosso anche l’abbigliamento notturno: più pesante & catarifrangente, poi via...giù in discesa nel buio totale del bosco che occulta una splendida luna piena....

A questo punto è facile cadere nella tentazione di pensare che gran parte dello sforzo sia stato fatto, purtroppo invece Faenza è ancora molto lontana. Certamente la discesa aiuta a ridurre sia l’intensità dello sforzo che l’impegno cardiocircolatorio, mentre è molto alta la sollecitazione muscolo-articolare e le gambe del podista “girano” solo per effetto della forza che egli imprime ad ogni passo. Dopo il sollievo dettato dalle prime centinaia di metri di discesa, ogni passo diventa fonte di disagio & sofferenza. Articolazioni e muscoli delle cosce ne risentono in modo evidente, perché l’impatto col terreno provoca uno stiramento delle fibre muscolari, una vera rasoziata per le gambe degli atleti e il cambiamento nell’uso dei muscoli dopo la lunga ascesa non è di facile digestione, tanto che spesso si rischia di “imballarsi”, anche per la tanta strada percorsa, aumentando così il desiderio di camminare.

La chiave del successo del mio Passatore è tutta qui... aver camminato nei 15km di discesa verso Marradi.

La chiaccherata di quasi tre ore (dalle dieci all’una di notte) con uno sconosciuto runner livornese rappresentante di HerbaLife (che il buio non mi ha mai fatto di vedere in faccia) mi ha permesso di far passare il tempo, tenere la mente tranquilla e recuperare gli sforzi fisici sostenuti nel caldo pomeriggio e nella salita serale....

Niente affatica infatti i quadricipiti più delle discese, e la discesa della Colla è molto ripida fino a Crespino del Lamone e non si deve cedere alla tentazione di accelerare l’andatura per riguadagnare il tempo “perduto” in salita. Personalmente ho preferito mantenere energie & motivazioni da sfruttare dopo Marradi (pit-stop di circa 20 minuti per 2-panini & gatorade) per avere un’azione di corsa più fluida quando la strada poi prosegue con dolci falsipiani che alleggeriscono lo sforzo.

Mentre la strada spiana per Faenza (là dove 6 e 7 anni fa era stato decretato il mio capolinea) torno a correre con continuità per diversi chilometri, senza particolari dolori a piedi & gambe con le dolci note di Enya nelle orecchie emesse dalle cuffie del mio ipod.

Conosco così la magia del mondo notturno alla soglia dei 42anni...la nebbia si alza per oltre un metro dai prati lasciando fuori solo le cime degli alberi, i suoni di civette & gufi si mischiano all’eco di fragorose cascate, in cielo si staglia una spettacolare luna piena che illumina così intensamente il nero nastro d’asfalto, da poter scorgere per terra l’ombra della mia azione podistica che col buio “perde” però numerosi parametri abituali come la profondità che viene meno, non percependo sempre la sensazione delle pendenze stradali che s’incontrano. Al 75°km un altro oki (ovunque ho meno dolori ma che gran mal di stomaco) con pane & nutella che alle quattro di mattina non avevo mai mangiato, la cordialità dei volontari ai ristori allietta i pochi minuti di sosta, i bimbi barcollano un po’ a quell’ora della notte ma vogliono lo stesso rendersi utili, medici & infermieri presidiano con occhio discreto ma vigile le postazioni mediche, ogni runner è controllato a vista se è o meno nelle condizioni di proseguire la corsa.... Poco prima di Fognano all’80°km incredibilmente mi sto addormentando mentre cammino, non avrei mai pensato di poter avere un “mancamento” soporifero durante un’azione dinamica di avanzamento. Ma è successo un paio di volte: che sbandate!

Proseguo convinto, i chilometri non pesano più, sono in una condizione psicofisica vincente ed opposta rispetto agli stenti pomeridiani, ci credo...il gallo canta l'alba, l'aurora si fa largo e squarcia il buio laggiù ad est, proprio dove si trova Faenza. Nella mia direzione di marcia col passare dei minuti vedo il sorgere del nuovo giorno: che spettacolo!  
Era dai tempi del campeggio (oltre trent'anni fa) che non vedevo un'alba così intensa.

Arrivo a Brisighella al km 88.5 è ormai giorno, sono le h.5.30 del mattino ma non si può ancora dire che sia fatta, perché ancora quasi due ore mi separano dalla mia personalissima Mecca chiamata Faenza...

Per percorrere gli ultimi chilometri è vantaggioso disporre di riferimenti numerici (gps) e psicofisici (ad esempio la compagnia di altri podisti o di un amico in bicicletta) ma non per me che avevo il garmin-gps scarico ed ero in solitaria...  
o meglio da un paio d'ore viaggiavo in compagnia di paio di vesciche (grosse come una moneta da due euro) posizionate poco sopra il tallone, frutto di un millimetrico movimento delle talloniere inserite dentro le scarpe (Nike-Pegasus) ineluttabile dopo così tante ore di attività. Un dazio necessario da "pagare" per non sollecitare troppo il tendine d'Achille, accorciando in questo modo la sua estensione ad ogni passo. In fondo una cosa che non potrà mai mancare in un'UltraMaratona è una sorta di dolore persistente, che arriva allo stomaco attorcigliato, partendo da un tendine infiammato o da un ginocchio sofferente, il dolore insomma qui è un dato di fatto. Tutto sta nel modo di gestirlo. Quando i miei piedi si stavano trasformando in due hamburger, ho promesso loro che per un paio di settimane li avrei "alloggiati" in comode & morbidissime pantofole. Patto accettato, perché dopo qualche chilometro il dolore fastidiosissimo della vescica si è ritirato, ed io continuato serenamente...  
Comunque a prescindere da tutto bisogna attuare un'andatura molto tranquilla nel finale, se la stanchezza in queste prime luci del giorno è tanta, meglio fare alcune pause al passo ad intervalli regolari, lo sforzo sarà più sopportabile e il traguardo sempre più vicino...

Il tifo della gente sulle strade dove transita la corsa, non manca mai (ovviamente fino ad una certa ora della sera) poi restano i cartelli d'incitamento da parte di chi ha sempre apprezzato e sostenuto lo sforzo delle centinaia di podisti che tentano di arrivare a Faenza. Lungo queste strade ci si rende conto quanto sia semplice la corsa, un gesto sportivo che richiede ancora tanto sacrificio, forza di volontà, e piacere per la fatica.  
Arrivo in piazza del Popolo a Faenza alle h.7.10 di una luminosissima domenica mattina, la città dorme ancora, tante volte ho immaginato questo momento, a quale tipo di esultanza avrei esternato di fronte al fotografo che immortalava il mio passaggio sulla finish-line, ma alla fine, ho provato "solo" un senso di sorprendente pienezza, in un giorno avevo totalmente rivoluzionato la considerazione delle mie capacità e delle mie debolezze, per dirla tutta ero stanco morto ma anche profondamente felice!!  
Il tempo? 16 ore 8 minuti 36 secondi (862° su 1.026 finisher)  
ma chi arriva a Faenza vince sempre o meglio non perde mai...

Alle fine ho giurato che non avrei mai più corso così tanto, una promessa che anche adesso, a qualche giorno di distanza comodamente seduto sul divano, ho poca voglia di tradire...  
Il Passatore non è solo una 100km con tutti i problemi che una distanza tale può comportare, ma ha anche un percorso con lunghe salite & ripide discese, spesso si corre con temperature che superano i +30° di giorno e crollano a +10° di notte, con l'ulteriore difficoltà di moltissimi chilometri fatti al buio e con il traffico completamente aperto su tutte le strade, "tagliando" poi tutti i tornanti necessita di una discreta percentuale attenzione e di rischio.

Analizzando tutto ciò ho dedotto che è una prova che va oltre la mia disponibilità di energie mentali, mi sono reso conto che non sono portato per le corse che superano la distanza della maratona. La mia mente razionalizza solo un gesto atletico dinamico, di efficienza, e quindi di durata temporale piuttosto contenuta, diciamo poco oltre le quattro ore, resta l'immensa soddisfazione per aver raggiunto il traguardo di Faenza (scusate il ritardo di 7 anni) in una gara che dopo due ritiri al 65°km sembrava impossibile da conquistare....

Personalmente mi sento di dare un solo consiglio: partecipare senza pensarci troppo.... Preparare una gara per sei o sette mesi, o addirittura con un anno di anticipo ti consuma troppo, ci sono lavori stressanti, aspettative crescenti, e alla fine la corsa viene a nausea, se si è già allenati per la maratona (nel 2010 io ho corso Valencia/febbraio & Boston/aprile) alla fine sono sufficienti trenta o quaranta giorni ben programmati e senza infortuni... Il passatore spaventa ma attrae irresistibilmente e si può fare senza eccessivi timori, il sottoscritto dopo la maratona di Boston corsa tra luci&ombre, con problemi fisici che avevano parzialmente vanificato a livello cronometrico 8 settimane di dura & specifica preparazione, ha deciso, anche per non gettare alle ortiche oltre 700km percorsi in quasi 5 mesi, di provarci, iscrivendosi ai primi di maggio e cercando di non pensarci troppo fino all'ultimo giorno....

L'impresa che ho compiuto alla Firenze-Faenza che di per se necessita di un'incredibile pazienza, mi ha potenziato i limiti di resistenza, ampliando le riserve di energie psicofisiche, migliorando la mia capacità di concentrazione sul lavoro....insomma mi ha trasformato! Ricordate la domanda iniziale che mi sono posto sulla linea di partenza: "perché fare un'UltraMarathon?" beh oggi dopo averla finita posso rispondere tranquillamente: "perché dopo averla finita stai dannatamente bene..."

ALEX OneHundredMan