Ho lasciato passare alcuni giorni dalla fine della mia prima maratona, per lasciare sedimentare pensieri ed emozioni, che, in questo mio racconto, ho provato a fissare (riuscendoci solo parzialmente).

Prima però voglio dire una cosa: da lunedì mi sento finalmente un Runner (un Road Runner(s)... la mia società). Penso infatti che solo la fatica sostenuta per completare la mia prima "corsa lunga" giustifichi un titolo così altisonante.

Torniamo a Dublino, alla Dublin Marathon 2012. La mia "corsa".

Non voglio usare toni trionfalistici, né retorici - non ce n'è bisogno - ma considero l'avventura che ho vissuto, un vero viaggio, un'esperienza dentro di me, un'impresa, per l'appunto, fatta con il fisico ma anche con tanta "pancia".

D'altronde ho sempre vissuto la corsa, ma anche lo sport in generale, come un momento di conoscenza personale, fatto di tanta testa e di grandi emozioni.

Mai come stavolta però corpo e cuore hanno convissuto, han, per meglio dire, dovuto convivere.

Non fosse altro che per il tempo per il quale hanno dovuto farlo... Quasi 4 ore!

Ma andiamo per ordine e riassumiamo .

La mia maratona è iniziata un anno fa, quando per la prima volta, ho deciso, dopo anni di oblio, di riprendere in mano la mia vita, di lavorare sul corpo, per ri-aprirmi il cuore...

Dublin (IRL) - Dublin Marathon 2012

Scritto da Maurizio Remagni
Venerdì 02 Novembre 2012 18:47 -

Schiacciamo il tasto di avanzamento veloce e andiamo a Dublino, alla "notte prima dell'esame", parafrasando Venditti.

Sì, la mia maratona è iniziata lì, prima ho provato a non pensarci... Solo qualche messaggio "out of time" me l'ha ricordata, ma tutto è stato offuscato, ben coperto, dalla vita da pub (siamo arrivati a Dublino infatti sabato 27, due giorni prima della gara)..

Dicevo che la mia maratona è iniziata di notte, nel sonno, per meglio dire nel mio dormiveglia. Lì un poco ho corso, ma più che altro mi sono preparato, ho ripassato le cose da fare: cosa indossare, cosa portare con me, come gestire il pre-gara, il tempo al km, ecc...

Tanto che al mattino, al mio risveglio, sapevo già tutto, sapevo per filo e per segno cosa dovevo fare...

E' stato un attimo trovarsi dopo la colazione, fuori dall'albergo a provare a fare le ultime risate, a provare a sciogliersi, a vivere spensieratamente la strada verso la partenza.

Alle 8.15 siamo arrivati in Fitzwilliam Street, la via della partenza, appunto...

Due foto con i ns. "amici sostenitori" e poi via i vestiti antifreddo, la tuta e la giacca... Fortunatamente la pioggia e il vento gelido, del giorno prima, ci avevano lasciati, consegnandoci però un cielo plumbeo (il cielo d'Irlanda della Mannoia) e un'aria fredda, piena di mare e di umidità.

Occorreva scaldarsi, correre un po'. Per questo ci siamo infilati in un viale laterale, superando alcune transenne... Tre runner, soli, a sgambettare nelle vie di Dublino...

Mezzoretta per scaldarsi, per sciogliersi, per sciogliere i nodi dell'emozione. Per poco però perché essi sono tornati di nuovo ad intrecciarsi al ritorno alla starting zone, dopo il "cinque" dato a Saverio, diretto alla sua zona partenza, diversa dalla mia. Sono seguite poi le ultime

parole scambiate con Paolo, l'altro runner del gruppo, l'inno d'Irlanda, il lancio degli indumenti, dei sacchi dell'immondizia (usati come isolanti termici) . Che gruppo in gola!

Ecco lo sparo, i primi passi, difficili per la troppa gente, per la troppa emozione.

Finalmente si corre!!! Che sollievo.

I primi km, scorrono via che è una bellezza, d'altronde si va piano, troppo piano. Non si può fare altrimenti però', troppa gente da superare, con il rischio di incrociare il passo e cadere.

Al quinto km. però la fila si diluisce un po' e posso iniziare ad impostare il mio ritmo, quello che so di avere dentro: 5 minuti al km. Paolo mi saluta (troppo veloce per lui) e ci facciamo in bocca al lupo.

Sto bene, buone sensazioni, e snocciolo chilometri cercando addirittura di contenermi, di non esagerare.

Recupero i pacemaker delle 4 ore e poi al 18' anche quello delle 3h e 45. Passo alla "mezza" in 1h49... Non un gran tempo, ma condizionato tutto dai primi km...

Penso solo a godermi l'esperienza, a caricarmi di aria, di visi, di immagini, di maglie, di culi, gambe e simboli e, anche tanto, dei miei pensieri...

Ah, dimenticavo quelli! Che sottofondo, che forza esplosiva, che... Quanto tempo per pensare...

E poi seguono ancora i "cinque" dati ai bimbi, alla gente che per tutto il percorso mi incita, ci incita. Un susseguirsi continuo di "you look brilliant", "you are brilliant", "excellent guys", ma sopra a tutto, il leit motive della mia gara, sarà l'incessante, l'interminabile "WELL DONE".

Ben fatto, continua così, all'inglese, o meglio all'irlandese.

Penso di averne raccolti migliaia di questi incitamenti, quasi a farne fondo, molto più utili di tutti i liquidi e gli integratori distribuiti sul percorso.

Un idillio vien da pensare... Ma la gara è lunga!!

Però sto bene al 30° km. la proiezione, mi dà un finale in 3h32.... Per me un tempo mostruoso. Addirittura penso di poter un po' accelerare nel finale e chiudere in 3h30... Il mio sogno segreto!

Le gambe però iniziano un po' ad indurirsi, a dare qualche accenno di crampi. D'altronde vedo di continuo gente buttarsi a fianco della strada in preda a questo subdolo inconveniente...

E comincio a pensare che devo assolutamente evitarli...

Cambia qualcosa in me lo sento e l'orologio diventa troppo frequentemente punto di riferimento.

Comincio a pensare che i km. che mancano non sono più in doppia cifra, che il centro di Dublino non è più una chimera lontana, ecc... Penso tanto, se si può ancor più di prima.

Vado gradualmente in crisi pur girando ancora a 5 e 10 al km. Mi accorgo che ho la spia della riserva accesa e poco importa se mancano pochi km. all'arrivo.

Bevo ad ogni ristoro, assumo l'ultimo integratore, ma mi accorgo che non sono più brillante... anche di testa.

Trentacinquesimo, trentaseiesimo ma soprattutto trentasettesimo chilometro, sono le porte che conducono al mio personale "supplizio". Non voglio apparire troppo eccessivo, troppo eroico, ma per me gli ultimi km. - togliendo un po' di enfasi - sono stati "durissimi".

Il corpo faticava a rispondere, il ritmo calava di metro in metro, poi di passo in passo. E poi il timore di buttare via una gara, un anno di allenamenti impegnativi.... La voglia di finirla lì, di non andare oltre...

E poi la testa che cominciava a suo modo a cedere, a chiedersi perché, a che pro, tanta fatica... E l'orologio che ormai non mi dava più conforto, i metri che non scorrevano via più così veloci, mentre invece aumentava il tempo al km.

Non riuscivo più a gioire, a dare "i cinque" ai bambini, ad alzare la testa per guardarmi intorno, per guardare la città e i visi sempre più fitti dei supporter.

Persino il WELL DONE urlato assumeva di metro in metro, toni sempre più fastidiosi.

"Lasciatemi stare, cosa ci faccio qui, a cosa serve questa mia fatica" urlavo io da dentro...

Una "cotta" in pieno stile. Anche sapere che mancavano ormai solo, prima tre, poi due, poi un km., non mi serviva. Anche 100 mt. mi sembravano interminabili.

E poi il rammarico di essere, evidentemente, in crisi, di non riuscire a guardare il centro di Dublino tirato a lustro, di non riuscire più ad alzare la testa, piegata dal dolore, di odiare quel viale che era stato transennato per contenere due ali di folla, desiderosa di aiutarci, di dirci WELL DONE...

Sono arrivato così, talmente stremato, da non avere nemmeno il gusto di gioire.

Dovevo pensare subito a me, al non cadere per terra, ad evitare di fermarmi, con il rischio di bloccarmi in preda al freddo e a quei crampi che la mia testa, per tutta la gara, aveva scacciato.

E poi un senso di vertigine, un barcollamento, che tante volte ho visto in televisione e che grande ha fatto diventare Dorando Pietri.

Così ho oltrepassato la finish lane, di corsa, ma con una grande voglia di sparire, di togliermi di dosso i dolori, i formicolii nelle gambe, nelle braccia, di fare una doccia calda, di fermare un medico...

Ho però continuato a camminare, prima in trance, poi con un po' di lucidità...

Ho evitato le sirene ammaliatrici della tenda medica, ho seguito l'onda degli altri zombie come me (d'altronde siamo ad Halloween ho pensato).

E ho ripreso via via coscienza... Non correvo più – pensavo - e non lo farò più, mai più.

Mi sono "accattato" la medaglia commemorativa e la sacca dei premi e dei "viveri di primo soccorso", e ho cominciato a cercare qualche faccia amica. Sempre camminando per il timore di bloccarmi...

Dopo quasi 500 m. di viale ho finalmente incontrato Saverio che mi sorrideva e mi allungava un cinque.

Un sorriso e una voce italiana, familiare, conosciuta... Mi parlava, mi chiedeva di raccontargli le mie sensazioni, diceva bravo, bravissimo e conteneva le mie insoddisfazioni, le mie perplessità'...

Dublin (IRL) - Dublin Marathon 2012

Scritto da Maurizio Remagni

Venerdì 02 Novembre 2012 18:47 -

Basta WELL DONE, pensavo, mi piaceva di più quel suo "bravissimo".

Io ho chiuso al 3108 posto in 3h38min e 42 sec, Saverio in 3h17 min., Paolo in 4h07min. Tutti e tre stanchi e felici. Tutti e tre comunque "Dublin Marathon Finisher". 3 fra 14.500 iscritti, 3 fra i 12.000 che hanno finito questa gara, che per me rimarrà per sempre la gara del "WELL DONE"....