

Le stagioni della mia corsa

Scritto da Patrizia Ambrosini

Martedì 13 Settembre 2011 21:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Settembre 2011 21:59



E' settembre 2010. Sono triste, mi sento un po' giù di corda, non ho più tempo per me, per i miei hobby.

Lui il mio grande amore, il mio piccolo principe di due anni ha catturato la mia vita. Sono prigioniera.

Ho vergogna di queste sensazioni, ma ci sono. Sento che sto scivolando in una depressione, e non posso permettermelo, devo reagire... vado dal dottore. No! Mi dà i medicinali che ti fanno stare nel limbo, a mezz'aria, io, invece, ho bisogno di ritagliare un po' di tempo per me.

Bene. Inizia l'asilo, è vicino al parco, chiedo a mio marito se gli va di farmi correre, di allenarmi insomma, dicono che correre faccia bene al fisico e alla mente, noto il suo sguardo interrogativo, pensa che stia scherzando.

No, no, è vero possiamo farlo al mattino quando lui sta a scuola. E' felice, almeno credo!

Le stagioni della mia corsa

Scritto da Patrizia Ambrosini

Martedì 13 Settembre 2011 21:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Settembre 2011 21:59

Cominciamo. Ed è entrato da poco l'autunno. Si inizia piano, un minuto si corre, un minuto si cammina, ma io devo imparare tutto, il respiro è affannoso, disordinato, il cuore batte all'impazzata, le gambe sono dure, ce la farò? O mi sono imbattuta in qualcosa più grande di me?

Giorno dopo giorno aumentiamo il tempo di corsa, si cammina sempre meno, fatico molto, mi sento un topolino che deve affrontare l'elefante. Ho paura di non farcela, ho paura di deludere Alberto, che ha riposto in me aspettative insperate, lui dal canto suo invece mi sprona sempre, mi dice che sto andando bene, io non ci credo, fatico sempre tanto.....però non mollo!

Noto che quando corro non riesco a parlare, devo raccogliere tutte le mie forze per arrivare alla fine dell'allenamento e non posso sprecare neanche una briciola di fiato.

Intanto è entrato l'inverno.

Il freddo non mi ferma e dire che io sono una freddolosa esagerata, ormai non si cammina più, solo corsa, vado piano, ma seguo sempre quello che dice il mio personal trainer (lui è contento!) ed alterno giorni in cui sono soddisfatta, altri in cui credo che non riuscirò a sconfiggere quell'elefante che sono i km da mettere nelle gambe....ma non mollo!

Comincio a fare domande su tutto ciò che riguarda la corsa, mi sto interessando, ma so che sono lontana anni luce da considerarmi una seppur "piccola runner". Alberto m'incoraggia, mi incita ma penso che lo faccia per tirarmi su, gli dico che non ce la farò mai a correre 5 km o addirittura 10! Vedrai, vedrai... è pazzo penso fra me e me.

Ormai so a memoria la strada da percorrere per allenarmi, ma sto correndo a quattro gambe, mi sento tranquilla, c'è sempre lui al mio fianco, come se mi sorreggesse, se corresse anche per me, fino a quella mattina che ho dovuto scegliere se andare sola o non andare, sono titubante, ma mi dispiace perdere un giorno di allenamento... mi faccio coraggio e rompo il ghiaccio. Vado. Mi osserva incredulo, ma contento.

Le stagioni della mia corsa

Scritto da Patrizia Ambrosini

Martedì 13 Settembre 2011 21:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Settembre 2011 21:59

Intanto è entrata la primavera.

Il ghiaccio si scioglie non solo sui monti, ma anche dentro di me, corro da sola, mi piace, ho imparato a respirare, non vado più in affanno, il cuore lo so tenere a bada, mi so dividere il percorso, torno a casa e dico ad Alberto che ho fatto tutto il giro del parco, quasi 5 km! Per me è tantissimo, sto imparando sempre di più...

Riusciamo insieme e noto che riesco a parlare durante la corsa, un altro tassello a questo grande puzzle, sono contenta, ma rimango sempre cauta.

Alberto mi dice che sto andando bene e se continuo così, mi farà iscrivere alla squadra, mi sento importante ed onorata a diventar parte di voi perché so che siete tutti bravissimi/e atleti/e.

Ci siamo. Arriva la prima gara! La "Race for the Cure", mi iscrive non ricordandosi che in quel periodo lui non ci sarebbe stato. La voglia di farla è tanta, ma è tanta anche la paura, siamo a maggio e di strada ne abbiamo fatta. Decido di correre anche da sola...

Che dire, mi tremano le gambe e non solo, mi sento avvolta da un senso di euforia e gioia nello stare in mezzo a tanta gente che crede in qualcosa di bello e di sano (almeno così spero), sono emozionatissima ma nello stesso tempo tranquilla, concludo in 36 minuti e 11 secondi, lo so che sono tanti, ma per me rappresentano una tappa importante...

Dentro di me scatta qualcosa, abbassare i tempi, arrivare un secondo prima e percorrere più chilometri.

Si cambiano allenamenti, si fanno le ripetute (sto diventando tecnica), devo imparare a correre più veloce, comincio a misurarmi con altre atlete, mi scopro competitiva.....

Mi sento sempre più sicura (anche se nel mio piccolo) e arriva la prima grande gara dei 10 km,

Le stagioni della mia corsa

Scritto da Patrizia Ambrosini

Martedì 13 Settembre 2011 21:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Settembre 2011 21:59

“Il Trofeo di Nettuno”.

Alberto sacrifica il suo tempo e corre con me, chiudiamo in 1 ora un minuto e 36 secondi , sono felice e all'arrivo trovo lui, il mio grande amore, che con il pollice in su mi grida “Brava Nonna!”.

Sono al settimo cielo e mi piazzo terza di categoria!

E intanto è esplosa l'estate.

Mi sto illudendo, ci credo, metto sempre più impegno, mi piace vincere, è un crescendo di belle sensazioni e quelle che non scorderò mai più per tutta la vita sono le emozioni che ho provato alla gara della “Yennesina”. Alberto è indeciso se farmi partecipare o no, mi dice che è una gara dura per me, che ancora non ho le gambe allenate per le salite e ancor di più per le discese, e se lo dice lui è vero.

Nel frattempo, si continuano gli allenamenti e mi fa fare la visita medico sportiva. Ora appartengo alla squadra del CRAL IPZS , sono un'atleta vera!

Arriva il giorno della gara ed io mi affido sempre a lui per le decisioni finali, mi iscrive dicendomi di non preoccuparmi, di camminare in salita e correre nei tratti più pianeggianti, lui però farà la sua gara.

Io correrò da sola, accetto la sfida. Siamo insieme alla partenza e come al solito avverto un tremolio meraviglioso su tutto il corpo, come una specie di carezza. E' una bella sensazione ma sono concentratissima, arriva lo sparo e si parte, lo vedo allontanarsi e comincia la mia gara, si sale, si sale ed io cerco di camminare più svelta che posso, prendo un bel ritmo, dove capisco che posso correre corro, finché arriva la discesa ed io sento che sto volando, vedo Alberto venirmi incontro, mi dice che sono stata brava e che manca poco all'arrivo, imbocco i vicoli del paese e con la coda dell'occhio vedo un 'ombra dietro di me. No, non permetto a nessuno di sorpassarmi, la gloria è solo mia, accelero un po' e il traguardo rappresenta il mio arco di trionfo!

Le stagioni della mia corsa

Scritto da Patrizia Ambrosini

Martedì 13 Settembre 2011 21:36 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Settembre 2011 21:59

Mi sento in paradiso. Arrivo seconda di categoria!

Lo so che i miei tempi sono lontanissimi dai vostri che siete atleti fortissimi e plurimedagliati, ma per me aver fatto tutto questo rappresenta una vittoria splendida.

Oggi so che quel topolino ha battuto l'elefante, è stata una sfida dura ma leale, ed io mi sento più forte perché ho imparato a gestire il mio corpo, a capirlo, a saper leggere i messaggi che la nostra mente ci manda per vivere meglio, come so che questa meravigliosa avventura rimarrà per sempre nel cassetto dei miei ricordi più belli e la dedico a te, Francesco Alberto, infinito amore mio, a te che sei entrato prepotentemente nel mio cuore e l'hai stravolto.

Può succedere di cadere nella vita, ma l'importante è sapersi rialzare e cominciare a....
Correre... Correre... Correre!!!

P.S. Un immenso grazie a mio marito Alberto che ha realizzato tutto questo.