Allaccio le scarpe e riparto. Tommi mi attende. Tempo di linkarmi e posso cominciare.

Ho un "leggero" fastidio ai quadricipiti, e mi tira un polpaccio, precisamente il destro; fatico a muovere le gambe, le trascino, di alzare bene le ginocchia non se ne parla proprio. Leggo il ritmo, abbondantemente sopra i 5′ a km, ma molto abbondantemente.

Potevo anche stare a casa, rimandare a domani, ma correre sul dolore mi fa ricordare, mi dimostra che quello che c'è stato domenica è successo davvero, non è stato un sogno; mi dimostra che ho fatto fatica, ma che è anche stata ben ricompensata sotto forma di gratificazione personale.

Corsa lenta rigenerante. Mentre vai la maledici, vuoi fermarti, ma sai che sotto sotto fa bene, ti aiuta a sciogliere; difatti stamattina mi sentivo meglio, decisamente più scattante.

Più passa il tempo, più rivedo in domenica 25/11 la giornata perfetta. Non trovo che sia andato storto qualcosa; continuo a rivedere la gara nella mia mente, mi ritrovo sul percorso, passo in rassegna chilometri e luoghi, facce stanche, ristori e sorpassi.

Capisco di essere stato bravo, e infatti il tempo finale lo dimostra. Però c'è qualcosa di più; ho iniziato a correre per divertimento, un po' per affiancare qualcuno, un po' perché faccio fatica a stare seduto sul divano. Trovo che, dopo due anni, la corsa mi ha dato una convinzione in più, la capacità di trovare e superare il limite, mi aiuta a non arrendermi anche quando faccio fatica a continuare. Anche nella vita di tutti i giorni, mi sento sempre con una marcia in più.

Al di là del risultato, da me insperato ma decisamente inseguito, trovo il correre il valore aggiunto della mia esistenza. Mi da equilibrio, slancio e capacità di rapportarmi al meglio con chiunque.

Ho vissuto, negli ultimi chilometri della gara, sensazioni contrastanti: la stanchezza mi faceva ragionare poco, ma capivo che quello che stavo facendo era grande, forse la cosa più grande che per ora abbia mai fatto durante la mia vita.

E' solo sport, sono 42,195 km, ma paragonarla alla vita comune non è poi così sbagliato. Ne sono sicuro, mi ha migliorato.

Per la cronaca, ho concluso in 3h03'45″, che in real time sono 3h03'06″. Non mi rimprovero nulla, gara costante e il finale in crescendo. Non sono andato sotto le tre ore, ci ero vicino, ma per quello c'è tempo.

Anzi, sotto questo punto di vista sono anche più felice; ho un motivo in più per allenarmi e mettermi sotto con più determinazione!

Alla prossima per aggiornamenti, progetti futuri e sogni da realizzare.

Lorenzo V. del gruppo "Gli Spilli nel Ginocchio"

Glispillinelginocchio.com
.
(Foto di Stefano Morselli - Podisti.Net) SERVIZIO FOTOGRAFICO
.