

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51



"Salvatore, cosa fai oggi?" Nicola Gabriele, un figlio della Turin Marathon, come lo chiama Luigi Chiabrera, l'organizzatore della maratona, chiede le mie intenzioni all'uscita degli spogliatoi.

Stiamo andando in gruppo verso la linea di partenza di Piazza San Carlo. Sono in mezzo ai top runner, prevalentemente keniani, uomini e donne. Nicola Gabriele è il loro manager. Da qualche anno ha coronato il sogno di andare ad allenare direttamente in Africa, e adesso gestisce alcuni tra i migliori maratoneti al mondo.

Le sue ragazze, per me, oggi, sono troppo veloci. "Vorrei correre non più forte di 3'33" al km," gli rispondo, "ma non mi sento molto attendibile, non posso prendere impegni". Non mi considero assolutamente pronto per una maratona, e il mio solo obiettivo è di restare entro le 2h30'. "Allora, parla con Emma Quaglia, magari l'aiuti".

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Avevo conosciuto Emma alla Grifonissima di Perugia di qualche anno fa. Sicuramente lei non si ricorderà di me. In questi anni è migliorata tantissimo nei suoi risultati, vestendo anche la maglia azzurra, e oggi parte con un personale di 2h31'15" in maratona.

La cerco in zona partenza e non la vedo ancora. Un allungo, uno skip, un saluto a Shuela che torna alla maratona dopo la maternità, ed ecco Emma. "Vorrei correre a 3'31", mi dice speranzosa, "dai, vieni con noi!". Non le prometto niente, non so se posso permettermi il lusso di un paio di secondi in meno di quelli previsti. Rimando la decisione al post partenza, alla riunione di famiglia che ci sarà tra testa, fiato, e gambe dopo che ci saremo assestati e sarà passata l'euforia iniziale.

Ci schieriamo infreddoliti in attesa della partenza, dietro ai 'ciclioni' dei diversamente abili. Ci sono anche delle lettighe mono-ruota mai viste prima, sempre per i disabili, condotte da due volontari ciascuna, con un terzo pronto a sostituire un eventuale compagno stanco. Dovrebbero partire qualche secondo prima di noi, tra qualche istante.

La piazza permette uno schieramento molto ampio. Al centro, proprio ai piedi della statua equestre di Emanuele Filiberto, ci sono i top runner, e io sono lì, dietro Emma Quaglia e Valeria Straneo. A destra e sinistra ci sono tutti gli altri maratoneti, numerosissimi oggi (alla fine, ci saranno oltre 3200 classificati).

Intorno a me volti tesi, a volte quasi impauriti; altri sereni, pronti alla passeggiata; altri ancora concentrati, alla ricerca della carica giusta per l'impresa da compiere. Io sono...

Senza alcun preavviso un colpo di pistola interrompe le nostre ansie e i nostri pensieri. Non può essere la partenza, non siamo pronti, le carrozzine sono ancora qui. "Fermi, non partite, non ancora!" urla qualcuno di noi. I top runner non si muovono, ma il popolo della maratona comincia a tentennare e, sia da destra che da sinistra, i primi passi sono ormai mossi. Noi al centro non ci muoviamo, ancora, ma la falsa partenza è indubbiamente accettata. Partiamo in ritardo, dopo qualche interminabile secondo, con decine e decine di maratoneti già davanti a noi. Nella confusione del gruppone punto deciso sul margine, sul lato destro di Via Roma e, tra gli altri, sorpasso Alessio Dalessandro, mio compagno di squadra al CUS Torino. Per lui un esordio prudenzialmente programmato su un'andatura da 4'00" al km, in bocca al lupo!

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Senza troppi problemi riesco fortunatamente ad uscire dalla calca. Ho perso di vista gli altri, ma non aveva senso cercarli nella marea di persone che avevamo intorno.

La selezione naturale fa il suo lavoro, e al primo km all'appello non manca nessuno. Con un 3'31", sono in mezzo alle keniane, con Valeria Straneo, Emma Quaglia e Francesco Bianco. Con Francesco in questi ultimi mesi abbiamo condiviso qualche bel lungo finito in progressione, o qualche lavoretto in pista. Da lui oggi ci aspettiamo un bel risultato, forza Francesco!

Emma ha al suo fianco Luca Campanella, sembra intenzionato a stare con lei, si parlano in continuazione. "Non parlare troppo, stai concentrata". Come al solito non riesco a farmi gli affari miei, con la mia presunzione da maratoneta attempato. Emma borbotta qualcosa, l'ho sicuramente infastidita, un'atleta già in nazionale non avrà bisogno dei miei consigli! Mi riprometto di non dire più niente, ma vorrei restare con loro. Se questo è il ritmo, ci stiamo anche noi, l'assemblea ha deciso, è una motivazione in più per cercare di non perdere l'imbattibilità delle 2h30' in maratona. Adotto Emma, la sua maratona, il suo obiettivo.

Per qualche istante, a dire il vero, mi sfiora l'idea di seguire il gruppo delle keniane, della Straneo e di Francesco Bianco. Dopo i primi km sono ancora vicinissimi a noi, è una vera tentazione. Scaccio via il diavoletto e lascio vincere la prudenza, vorrei essere sicuro di finire, non accetto il rischio di un'andatura avventata.

Dopo un paio di "Forza Ale!", mi volto e vedo che nel gruppetto c'è anche Alessandro Giannone. L'anno scorso aveva condiviso con me almeno 25 km. Neanche per lui il 2012 è stato un bell'anno, e come me accetta per il momento questo ritmo più blando del solito.

Mi mantengo davanti al gruppetto, non so stare dietro, stare davanti è quasi un bisogno. Ad ogni km Emma legge ad alta voce il cronometro. Non siamo regolarissimi, ma non ci allontaniamo troppo dai 3'30". A volte non vedo motivi validi che giustifichino una variazione di ritmo, secondo me l'andatura era regolare. Altre volte è colpa mia, mi rendo conto che qualche leggera pendenza, o un tifo del pubblico più accentuato, alterano la mia velocità. E se aumento, "No, io non vado", il commento di Emma un paio di metri dietro mi richiama all'ordine. Rallento per non staccarli, non ho nessuna voglia di correre solo, devo stare con loro.

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Al ristoro del 10° km ho la mia prima borraccia con le maltodestrine. Orgoglioso la vedo già da lontano. E' ben visibile sul primo tavolino, con la sua bandierina costruita con una bacchetta di plastica, e con il mio numero di pettorale in bella evidenza.

La punto già da parecchi metri, non rallento minimamente nell'avvicinarmi, e con grande sicurezza la afferro per la bandierina. Con la mia bottiglia a fare strike, sul tavolino è una strage di borracce. A me rimane la bandierina in mano, senza borraccia e senza zuccheri. Me ne rendo conto quando sono già qualche metro oltre, ma non voglio fermarmi, né tornare indietro. Chiedo mentalmente scusa ai volontari, sperando che la mia negligenza non abbia ostacolato Emma e gli altri del gruppo. Maledicendo la mia stupidità, riprogrammo i miei ristori: avrò un'altra borraccia al 20 km, e fortunata e saggia precauzione, ho con me altre due dosi di riserva. Decido che userò la prima intorno al 13° km, ma sarà fondamentale non commettere errori nel recuperare la seconda borraccia.

Mi riconcentro sulla corsa. Sono sempre qualche centimetro davanti ad Emma e Luca quando un ragazzo ci affianca e ci sorpassa. Nuovamente, come con il gruppo delle keniane qualche chilometro fa, anche adesso è forte la tentazione di seguirlo. E' più veloce di noi, ma di poco, molto poco. Non mi pare fosse con noi, deve arrivare da dietro. Abbiamo appena oltrepassato Nichelino, dopo aver lambito Moncalieri, e lascio perdere anche lui. Sto bene qui, non voglio seguirlo, abbiamo ancora tanta strada davanti a noi.

Respiro bene, e anche se le gambe non sono freschissime (e quest'anno non è una novità), per il momento sono abbastanza sereno. Ho azzeccato l'abbigliamento giusto per i 7 o 8 °C che ci saranno, e c'è anche un pallido sole.

"Dove?" Qualche incrocio non è ben segnalato, ed Emma ogni tanto mostra la sua preoccupazione nonostante la mia sicurezza nello scegliere la direzione. Farebbe bene a non fidarsi di me, con tutti gli errori di percorso della mia carriera!, ma oggi sono piuttosto deciso. Ho capito quale sarà il percorso, e riesco a trovare prima di lei le minuscole frecce appese ai segnali stradali o le tracce di vernice blu sull'asfalto.

Per un paio di km resto solo con Emma. Non ci sono più Alessandro né l'altro ragazzo che era con lui. Anche Luca è rimasto temporaneamente dietro. Si è fermato per andare in bagno, e deve impegnarsi per riportarsi sotto. E' ancora qualche metro dietro di noi quando al ristoro del 15° km lo aspetto per passargli la borraccia che Emma vorrebbe dargli. Quanto mi piace il viaggio di gruppo!

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Con il passaggio davanti alla Fiat di Mirafiori appare Diego, amico e compagno di tanti allenamenti serali. Ci affianca per qualche centinaio di metri, il tempo di aggiornarmi sulla situazione: Francesco Bianco dovrebbe essere intorno alla decima posizione, io nei primi quindici uomini. Non stavo pensando alle posizioni, il punto interrogativo sull'esito finale della gara è ancora enorme, però mi fa piacere sapere che Francesco se la stia cavando bene, e non sarebbe male se io reggessi fino alla fine.

Tra il pubblico sento la voce e faccio in tempo ad inquadrare Roberto Crosio. Il suo 2h12'04" di Carpi degli anni '90 è lontano anni luce dalla nostra prestazione, ma lui fa ugualmente il tifo per noi.

Al ristoro del 20° km sto attento a recuperare la mia borraccia. Questa volta rallento, afferro saldamente il corpo della bottiglia e riparto. Stacco nervosamente il sacchettino con le maltodestrine, lo infilo nei pantaloncini e getto via la borraccia. Mi ricordo che avrei dovuto bere un po' d'acqua, si deve bere sempre, lo so. Faccio in tempo a sfruttare l'ultimo tavolo del ristoro e recupero una nuova bottiglietta per berne qualche sorso. Le maltodestrine, invece, devo conservarle, almeno fino al 25° km se voglio distribuirle bene.

Stiamo per avvicinarci al Parco Ruffini, siamo nel mio quartiere. "Sai che avremo la mezza maratona proprio sotto casa?". Nei mesi scorsi, quando era stato reso noto il nuovo percorso della maratona, Mimmo, il nostro giudice, mi aveva anticipato la notizia. "Meglio alla mezza che dopo, non vorrei avere la tentazione di fermarmi!".

Non sono fresco, ma non ho segnali fisici preoccupanti. Tendinite e contrattura reggono, ho sempre le gambe piuttosto pesanti, ma stiamo procedendo bene. E adesso, sotto casa, ci sarà anche Angela. Non ci vediamo da una settimana, ed è arrivata all'aeroporto di Caselle mentre noi ci preparavamo per cominciare a correre. Eccola lì, un tocco al volo, un bacio virtuale e arrivederci all'arrivo. Sotto casa c'è anche Elso e pochi passi dopo siamo a metà gara: 1h14'12", 3'31" di media, tabella di marcia perfetta!

Luca Campanella ha appena gettato la spugna, forse paga l'allungo a 3'20" al km necessario per riprenderci dopo il pit-stop di qualche chilometro fa. "Finché posso, sto con te", dico ad Emma, nel caso le servisse per tranquillizzarsi. "Dai, fino alla fine, stai sicuramente meglio di me", mi risponde.

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Non so riconoscere i segnali del suo modo di correre. Ha un respiro pesante, ma l'ha avuto presto, non è sicuramente un indice del suo stato di salute. Non so se lei creda o meno a quello che mi ha detto, se le do veramente l'impressione di stare bene, ma sarei contento di farle compagnia più a lungo possibile. "Viene fuori un tempone", diceva poco fa, e sarei felice nel ricordare questa maratona non solo per il mio esito statistico - ancora una volta sotto le 2h30' o la prima volta oltre - ma anche per un risultato di prestigio di Emma, ormai la usa maratona è anche la mia.

Dal nulla sbuca Tito Tiberti. Era davanti a noi, nel gruppo di Valeria Straneo, ma non lo stavamo raggiungendo, perché è qui? Forse si era fermato, era a bordo strada e ci ha aspettato per ripartire con noi? "Quando mi sorpassi non essere impietoso", scherzava prima della partenza. Non pensavo dicesse sul serio e invece l'abbiamo raggiunto. Corre ancora un paio di km con noi, e poi anche lui molla, senza più energie mentali da spendere in una giornata negativa.

Siamo all'ingresso di Grugliasco e di colpo accuso una stanchezza infinita. Le gambe sono due macigni, la vista si annebbia. Emma è al mio fianco, ma faccio fatica a tenere il ritmo. Pochi passi e mi ritrovo dietro, non la tengo più, tendo a staccarmi. Abbiamo appena passato il cartello del 24° km e prendo le maltodestrine. Avrei voluto aspettare ancora, ma devo fare qualcosa, siamo lontanissimi dal traguardo.

Emma ha dieci metri di vantaggio: "... forse è stata una crisi momentanea... se mi concentro riesco ancora a correre con lei. Sì, dai... stiamo andando alla stessa velocità... anzi la riprendo e continuo al suo fianco". L'affianco al 26° km, ma devo subito ripianificare le mie energie e la mia condotta di gara. Non ce la faccio a mantenere questa andatura: se voglio pensare di finire la gara devo lasciarla andare. "In bocca al lupo, ci vediamo all'arrivo (spero)!"

Mancano 15 km, "meno di un'ora, non manca molto". Sono bravo a prendermi in giro, perché lo penso e me ne convinco.

"Tanto adesso mi fermo e passa tutto. Come ti fermi? Non puoi fermarti, stai correndo la maratona, ti fermerai all'arrivo".

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

Siamo in Corso Francia (da quanto?). Emma è lontana, sta raggiungendo, o forse lo ha già fatto, il ragazzo che ci aveva sorpassato a Nichelino, dopo il 10° km. Non si è mai allontanato troppo, non più di 150/200 metri, ed ero consapevole che con un finale decente l'avremmo potuto riacciuffare.

Guardo speranzoso i cartelli dei chilometri bramoso di accantonare un'altra pallina nel pallottoliere, ma siamo sempre lontani. "E' già il 30° km? Sì, è uno zero... dai siamo già a trenta... o no... non è uno zero, è un nove... siamo ancora al 29° km..". Vorrei piangere.

Max è qui a fare il tifo, sarà al settimo cielo per Francesco. Chiaffredo, in bici segue la maratona cercando di non disturbare, spostandosi dietro il pubblico o nel controviale quando possibile. Ogni tanto mi dice i passaggi dei vari km. Faccio fatica a credere alle sue parole. Io non guardo mai il cronometro, e lui continua ad elencare passaggi da 3'30"/3'32". Per il momento subisco, sono passivo, non posso decidere niente, né aumentare, né diminuire. Mi starebbe bene qualunque cosa, purché sia un altro km dietro le spalle. Voglio solo finire, sono deciso a finire, devo finire.

Sono una formica parsimoniosa, un piccolo chilometro dopo l'altro è la mia scorta per l'inverno.

Davanti al Palazzo di Giustizia ci sono Nino e Pasquale, non c'è invece la zia Nina: sono qui per me, spero di non apparire troppo stravolto. Intanto, è il momento di usare l'ultima scorta di maltodestrine. Abbiamo passato il 33° km, non esistono più riserve, si va fino all'arrivo.

"Forza Salvatore, sei il quarto italiano". Non riesco a riconoscere il tifoso. Oggi ho avuto un sostegno dal pubblico come non mai in tutti gli anni trascorsi a Torino, e mi dispiace non distinguere le persone. Ma alle diminuite capacità visive si aggiunge il torpore del corpo. Tutte le risorse servono per andare avanti. Non si spreca niente, nessun movimento laterale, neanche girare la testa per cambiare l'angolazione della visuale. Non è che non voglio farlo, non posso, non si muove più nessun muscolo diverso da quelli delle gambe e delle braccia. Gli unici movimenti possibili (per quanto ancora?) sono quelli che, passo dopo passo, mi fanno avanzare verso il traguardo.

Corso Galileo Ferraris, e laggiù, appannata dall'aria nebbiosa di Torino (o dai miei occhi?), la colonna e la statua di Vittorio Emanuele II. Non volevo sollevare lo sguardo perché sapevo che

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

mi sarebbe sembrata lontanissima. E infatti è così. Quante volte ho percorso a piedi questo tratto per andare al lavoro. Possibile che fosse così lontana?

Sto raggiungendo il ragazzo davanti. Diventerei terzo italiano... E' più scoppiato di me e lo sorpasso nonostante questo mio stato pietoso. Non reagisce, va dietro, dalla classifica scoprirò che in realtà è un israeliano.

"Dai, che ne prendiamo un altro!". Chiaffredo è ottimista, vede davanti a noi un ragazzo di colore (o è una ragazza?) e spera che io lo raggiunga. "Non mi interessa... mancano ancora 5 km... un quarto d'ora... no... a questa velocità è di più".

Ed ecco tra il pubblico Roberto, il collega podista conosciuto nell'ultimo mese. Aveva promesso di venirmi a vedere ed è qui, anche lui a sbracciarsi e a incitarmi.

Guardo il cronometro per la prima volta dopo la mezza maratona, e cerco di fare una proiezione. Sembrerebbe ci sia quasi un minuto di margine per restare sotto le 2h30', rischio sul serio di riuscirci, stento a crederci!

Il ragazzo di colore è più vicino, dovrei pensare di raggiungerlo, saranno una trentina di metri. Forse lui è il decimo assoluto, e se non lo raggiungessi mi giocherei la top-ten per un posto. Il desiderio di provare a impegnarmi non riesce a trasformarsi in niente di concreto, non guadagno più neanche un centimetro, anzi. Non lo guardo più, siamo alla stazione di Porta Nuova, entriamo in Via Roma, ultimo chilometro. L'incitamento del pubblico è fantastico e in condizioni fisiche diverse sarebbe esaltante. Non c'è più adrenalina, non riesco ad aumentare l'andatura, sono veramente vuoto. Ho addirittura l'impressione di far peggio, di diventare ancora più lento.

Piazza San Carlo, 400 metri ancora. Dovrei vedere già l'arrivo, ma no, non guardo, non voglio rischiare che mi appaia ancora troppo lontano, come la statua di Vittorio Emanuele. Il pubblico è calorosissimo, vorrebbe spingermi in questi ultimi metri. Adesso sono pronto per affrontare lo striscione d'arrivo, perché ce l'ho fatta davvero. Il cronometro scorre ancora per gli ultimi metri che mi rimangono, ma non può farci più nulla, ho vinto io, 2h29'47", ben 13 secondi al di sotto del margine delle 2h30'!

Turin Marathon: la formica e il pallottoliere

Scritto da Salvatore Calderone

Mercoledì 21 Novembre 2012 09:50 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 21 Novembre 2012 09:51

La maratona vera, invece, l'ha vinta Patrick Terek, ventiduenne esordiente keniano in 2h10'34", davanti ai connazionali Daniel Rono (2h11'40") e Jackson Kirwa (2h13'29"). Quinto Ahmed Nasef (2h15'11"), il marocchino che avevo battuto lo scorso luglio in salita, alla Biella-Oropa (ma era periodo di Ramadan).

La gara femminile è vinta dalla keniana Sharon Cherop (2h23'57"), davanti alla connazionale naturalizzata olandese Hilda Kibet (2h25'46") e a Valeria Straneo (2h27'04"). Bravissima Emma Quaglia che, correndo da sola la seconda parte di gara in 1h14'03" finisce, quinta tra le donne, in 2h28'15". Sprizza gioia da tutti i pori, senza rammarico per la New York City Marathon che non ha potuto correre due settimane fa. Si è migliorata di 3 minuti esatti, un'immensità, complimenti!

Bravo Francesco Bianco, per pochi secondi è 11° assoluto con il nuovo personale di 2h24'57", secondo italiano dietro Stefano Scaini (7° assoluto in 2h16'26"). Io sono 12° assoluto (non considerando le 6 donne che per la prima volta mi hanno battuto in maratona!) e terzo degli italiani.

Un bravo anche agli amici del Ruffini: Saverio Mittica (M45, 2h47'33"), Adelina Cernat (3h29'14"), Valeria Pires(3h49'10") e Shuela Curatola (3h50'58"), e agli altri che non ho saputo ritrovare in classifica. Alessio Dalessandro finisce in 2h40'56", ben al di sotto della media prevista di 4'00".