

## Buja (UD) - 6^ CormorUltra

Scritto da Filippo Pagavino

Lunedì 22 Ottobre 2012 13:12 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Novembre 2012 21:38

---



La CormorUltra, per chi non lo sapesse, è una gara di 68 chilometri (circa) che parte dalla cittadina friulana di Buja, ai piedi dei primi rilievi montuosi della regione, e arriva a Marano, sulla costa adriatica, seguendo il corso del torrente Cormor lungo sterrati e strade poco frequentate.

Quest'anno si è svolta la sesta edizione, e in occasione delle cinque precedenti ho sempre detto: "Aaah, mi piacerebbe correrla!". Solo che ero sempre impegnato nel Trofeo Trieste, puntualmente concomitante, e più recentemente mi trovavo Oltremanica - o Oltreoceano, a seconda dell'anno.

Il 2012 è stato quindi l'anno giusto, e con due compagni d'eccezione: i miei inarrestabili genitori, che non contenti di spadroneggiare nelle rispettive categorie delle gare di corsa (e triathlon, nel caso di mio papà), hanno deciso di inserire anche un'ultra in calendario. Per mia mamma, un esordio assoluto su distanze così lunghe.

Quindi... ore 8, downtown Buja, let's go!

Una settantina di runners di ogni età (ma solo 6 donne!) si lanciano lungo la bellissima "Ippovia" che costeggia il fiume per chilometri e chilometri, ognuno al suo ritmo, con i primi che "pestando" a 4min/km fin da subito. Io me la prendo con calma, l'obbiettivo è arrivare in fondo senza

soffrire troppo. Il fatto che il mio allenamento specifico consista.... nella maratona di Stoccolma che ho corso quest'estate, mi induce ulteriormente alla prudenza.

Comunque i posti sono splendidi, c'è il sole, non fa troppo freddo, cosa posso chiedere di più, mi assesto su un tranquillo 4'40" al km e mi godo la giornata.

Dopo una ventina di km raggiungo il Parco del Cormor, con le solite decine di runners udinesi che osservano, tra curiosità e rispetto, l'incedere degli Ultramaratoneti. Poi, un tratto abbastanza noioso, su asfalto, lontano dal nostro amico Cormor, ma ci riavviciniamo ben presto a lui, e in breve eccoci a Zugliano, punto di metà percorso e start della gara dei tapasc...ehm, dei non competitivi.

Mi abbuffo di frutta secca, come faccio ad ognuno dei (fornitissimi) ristori, e estraggo dal mio zaino un oggetto che normalmente è severamente bandito da qualsiasi corsa che faccia: il lettore mp3.

Quando mi alleno, amo ascoltare il mio respiro, il rumore dei miei passi sul terreno, i suoni dello spicchio di mondo che sto attraversando con potenti falcate. In gara, invece, sono troppo concentrato a "menare" per perdere tempo con la musica. Solo che qui mi si prospettano un bel po' di ore, a passo misurato per di più, e anche il paesaggio dopo un po' potrebbe non bastare per evitare di annoiarmi a morte.

Riparto quindi verso sud, e mi viene in mente che con ogni probabilità gli sterrati di Pozzuolo non hanno mai visto prima d'ora un podista che corre sulle note di Don Omar o Gucci Mane!

Con questi pensieri da pioniere raggiungo il 40° km e anche... il terzo e il quarto runner. Mi metto in scia per un po' (da quando faccio triathlon mi metto in scia anche al supermercato!) e un paio di km dopo, al 42° km, il mio cronometro segna 3 ore e 12 minuti. So che non può durare, ma per il momento tutto bene a livello di gambe, fiato, sforzo percepito... una pacchia.

L'mp3, poi, mi fa vivere più realtà contemporaneamente: sto correndo da Buja a Marano, ma sono anche in una Mustang lungo Ocean Drive a Miami, e sto baciando l'Amore della mia vita Johanette su una spiaggia di Isla Verde, Puerto Rico.

Nonostante l'estasi, noto sul GPS che il ritmo comincia a calare, sono sui 4'50 al km adesso.

Vero che la mente è estremamente importante nelle corse di lunga lena, ma la mancanza di preparazione specifica inevitabilmente si paga - nel mio caso specifico - al 55° km.

Alzando gli occhi per ammirare lo splendido cielo azzurro, noto uno sciame di moscerini, guardo a destra, e c'è anche lì. Sinistra, idem. Deduco che di moscerini non si tratta, ma di un segnale neanche troppo sottile del mio corpo per indurmi a mangiare finalmente quella barretta che mi sto portando in tasca da quasi 5 ore!

Stringo i denti, cerco di non ascoltare i muscoli delle gambe che si sono improvvisamente indispettiti nei miei confronti e perfino cammino per qualche secondo, perdendo un paio di posizioni, la cosa mi irrita fino a un certo punto, sono ancora nella top 10 e comunque a livello assoluto i premiati sono solo 5 (e impendibili ormai). D'altro canto, osservo con fare innocente le facce di chi mi supera cercando di indovinarne l'età. E' vero che sono partito con l'unico obiettivo di tagliare il traguardo, ma a questo punto il primo posto di categoria è fattibile e non ho intenzione di lasciarlo andare troppo facilmente.

Rettilinei infiniti si succedono a... rettilinei infiniti, ma finalmente raggiungo gli ultimi 2 km, in asfalto. Lì aumento nuovamente la velocità, che a questo punto languiva attorno ai 5'10 al km, e spengo la musica, non mi serve più. Entro raggiante a Marano e dopo 68 km, 5 ore e 47 minuti, e 4663Kcal bruciate (ci tiene a far sapere il mio orologio), taglio il traguardo in ottava posizione assoluta.

Il seguito è quello che succede più o meno sempre dopo le gare lunghe, si zoppica fino alle docce, si squittisce sotto un doverosissimo massaggio, ci si trascina fino al pasta party. Il tutto sorridendo felici, ovviamente.

Dopo un po' torno alla finish line, per aspettare i miei IronParents: papà Brunello finisce con un tempo superiore alla sua precedente partecipazione a questa gara, ma sorridente. E mamma Eliana? Che non riusciva a dormire alla vigilia della gara, che temeva il suo primo ritiro da una competizione, che non aveva mai corso queste distanze mostruose? Sfreccia sotto l'arco gonfiabile ben prima del tempo massimo, a coronare una splendida giornata!

In realtà, la ciliegina sulla torta è la premiazione, con il primo posto di categoria mio e di Ely, e il terzo di Brun.