

Scritto da Maria Muraro

Domenica 13 Novembre 2011 22:24 - Ultimo aggiornamento Lunedì 14 Novembre 2011 14:47

---



Il cross invernale è, per me, un appuntamento quasi imperdibile, nonostante le mie capacità non siano all'altezza degli altri partecipanti. I percorsi sono molto pesanti, con salitelle dopo le quali il recupero del passo diventa impegnativo e curve a gomito che obbligano a ripartire più volte interrompendo la fluidità della corsa. Ma probabilmente è proprio questo ad attirare così tanti podisti a cimentarsi nelle quattro gare previste dal circuito del Poker Novarese.

Sabato 12 novembre si è corsa la prima prova a Borgoticino. Quest'anno, a causa dell'abbondante pioggia delle scorse settimane, ci si attendeva un fondo particolarmente fangoso; invece il terreno era quasi asciutto, alleviando un po' la fatica degli atleti. Il percorso si può dire diviso in tre parti: la prima comporta uno zigzagare in un pratone leggermente fangoso con una piccola salita e una corta discesa su tre scalini nel boschetto adiacente; si passa poi a girare intorno al recinto dove sono sistemate delle caprette; infine si entra nel bosco, con un labirinto di curve strette tra gli alberi, un passaggio su un ponticello per portarsi su un sentiero in un prato e una rampa corta ma ripidissima che riconduce tra gli alberi. Come sempre, il percorso deve essere ripetuto tre volte.

Il mio primo giro non è stato velocissimo, anche perché la partenza a razzo che è tipica dei cross tende a "uccidere" i miei muscoli, che si riprendono dopo un chilometro circa.

Fortunatamente avevo molti amici ad incitarmi lungo il percorso e così galvanizzata, dopo aver recuperato respiro e gambe, ho provato ad accelerare. Nel secondo sono stata più veloce, aiutata anche da un ragazzo con il mio passo che mi ha affiancata e col quale ho corso per il resto della gara. I miei punti deboli erano la discesa di gradini nel primo tratto, che tutti facevano quasi volando distaccandomi, e la rampa. Durante il terzo e ultimo giro la fatica ha cominciato a farsi sentire, soprattutto nel tratto sul pratone e nell'ultima salita ripida, che ho affrontato camminando (il mio amico l'ha saltellata e mi ha staccata) e dopo la quale non sono riuscita proprio a ripartire. Per fortuna ho recuperato in un tempo decente e mi sono riaffiancata al mio compagno di corsa, riuscendo ad affrontare bene l'ultima parte della gara.

Il vincitore è stato Salah Ouyat, già primo classificato l'anno scorso. Prima della gara mi aveva

detto che si sentiva in forma e pronto per una bella performance ed in effetti ha mantenuto la promessa: ha dominato tutta la competizione, staccando di molti metri il secondo classificato Gramegna. Dopo l'arrivo mi ha confessato di essere particolarmente soddisfatto della sua prestazione perché ha corso bene e senza rivali, ritornando in piena forma dopo l'infortunio al piede che lo aveva fermato per un mese. Nel suo futuro vede una maratona: vorrebbe correre all'estero ed è attirato da quella di Dubai. Sono sicura che un atleta del suo calibro e della sua preparazione (fisica e mentale) riuscirà nell'intento.

Mi sento di sottolineare anche l'impresa dei tanti che hanno affrontato questa gara senza pretese di tempi o prestazioni da record, a volte anche camminando, con l'unico obiettivo di portarla a termine. Il mio compagno di corsa, sorpassandoli, li incitava tutti e sento di dovermi affiancare a lui anche in questo.