

Lago Maggiore Marathon: un rientro fantastico

Scritto da Davide Passeri

Martedì 23 Ottobre 2012 10:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 23 Ottobre 2012 14:15



Finalmente arriva la domenica mattina, non una domenica qualunque, parlo di domenica 21 ottobre 2012 quando nella mia agenda è segnato un evento importantissimo: la Lago Maggiore Marathon, giovane maratona alla seconda edizione, ma sofferamente persa dal sottoscritto nel 2011 causa un lungo infortunio al menisco.

Già, se poi ci aggiungiamo altri mesi di stop causa impegni personali e mancanza di tempo per correre, si arriva a giugno che si è fermi dalle gare da un anno e mezzo; ancor prima però, ero in crisi d'astinenza da attività sportiva e a maggio decido di iscrivermi visto che era un mio obiettivo 2011: una scelta azzardata? Certo, ma non c'è motivazione migliore di una maratona panoramichissima per ricominciare.

A giugno la preparazione la pianifico io stesso, senza consigli e aiuti di nessuno, prima col dovuto potenziamento per non ricadere in mano a ortopedici e fisioterapisti, poi rispolverando dalle agende gli allenamenti fatti insieme al mio primo coach per la mia prima maratona nel lontano 2007 a Venezia, la mia miglior maratona su strada finora.

Dopo aver organizzato corse nel mio paese e dintorni con la mia società e/o altre associazioni a settembre muoio dalla voglia di correre e non mi fermo più, una piccola base l'avevo fatta ad agosto ma il caldo eccessivo mi disidratava e non facevo granché.

Ottobre è il mio mese migliore per i grandi obiettivi, ben 4 maratone su 6 le ho corse in questo mese, e mi aiuta il fatto che a settembre riesco, col clima più fresco e i lavori estivi sulle gambe, a macinare 75km circa a settimana, per 6 settimane... quest'anno, più che mai, appena avevo un'ora di tempo la dedicavo allo svago con le scarpette da running.

A differenza degli anni passati, si arriva a questa mattinata fatale con poche gare sulle gambe e tanti allenamenti, dovevo solo divertirmi, e le uniche occasioni di mettermi in gruppo col pettorale sulla canotta sono stati in gare simili riguardo panorama e percorso: il giro del lago di Varese e la mezza del lago d'Orta.

Come il percorso della LMM si svolgono su strade completamente chiuse al traffico, mai monotone dal punto di vista altimetrico e bellissime panoramicamente e fortunatamente in tre giornate spettacolari, tutto studiato a tavolino.

E da Arona si è partiti con la Rocca di Angera accanto, a 1km e mezzo di distanza ma sull'altra sponda del lago, direzione Dormelletto per un piccolo giro di boa con ritorno sotto l'arco per una prima razione di applausi e tifo, qui parto forse troppo avanti e torno ad Arona con una media di circa 5min/km chiacchierando con due podisti di Pompei che in gara mi parlano delle loro corse più belle, me le segnalano, mi invitano, chissà se ora dell'arrivo mi ricordo penso... si ride e scherza e li lascio pensando che quel ritmo per me è eccessivo e mi abbandono alle sensazioni e ai panorami come da tabella e mi lascio sorpassare soprattutto da tanti della staffetta 21+21km rimanendo a metà tra i pacemaker delle 3h30 e 3h45.

Poi si prosegue verso Meina, Lesa, Belgirate al km 15 dove per qualche km abbiamo vento contrario e per 2/3km corro insieme ad un pazzo travestito da Spiderman con le crocs che comunque tiene buon ritmo ed è bello ascoltare la reazione della gente al vederlo.

Lago Maggiore Marathon: un rientro fantastico

Scritto da Davide Passeri

Martedì 23 Ottobre 2012 10:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 23 Ottobre 2012 14:15

Lasciatolo torno ad ammirare i panorami, piccoli paesini rivieraschi di chiara origine e antica economia basata sulla pesca: il lago era vita per loro... si spera che questa LMM e gli altri eventi li aiutino con un po' di turismo.

Il sole intanto sale, ma fortunatamente rimane leggermente alle spalle, la temperatura non è eccessiva ma sfrutto tutti i ristori ottimamente forniti e tutti gli spugnaggi puntuali ogni 5km avendo nel fianco del pantaloncino la spugna fornita dall'organizzazione.

Si arriva a Stresa al cambio della mezza, ricevo anch'io qualche incitamento da amici e proseguo cominciando da subito una lieve rimonta recuperando posizioni soprattutto nei tratti in salita; il paese successivo è Baveno dove inizia l'insenatura del Golfo Borromeo, si corre di fronte a Pallanza località dell'arrivo e si sente il riverbero della voce dello speaker sull'acqua. Dopo Baveno e Feriolo si abbandona il lungolago per qualche km di campagna passando davanti al Tecnoparco dove ha sede la provincia del VCO e ci si immette nella riserva naturale di Fondotoce passando sul fiume Toce e di fianco al canneto dove in primavera e autunno vengono effettuati studi sulle migrazioni delle specie migratorie essendo in una posizione strategica sulle rotte dei volatili tra Nord Europa e Africa con il lago che crea uno spiraglio tra le alte vette alpine.

In questo tratto guardando a sinistra si apre la visuale sulla Val d'Ossola, nella quale scorre il Toce, e sui monti che la circondano dividendola a destra dal Parco Nazionale della Val Grande e a sinistra dalla Val Strona, dritto in fondo alla valle si erge il triangolo alto 4000m della Weissmiess.

Superata la rotonda di Fondotoce è posto l'arrivo della 33km con una speaker scatenatissima che scambia il cinque con tutti, arrivati e maratoneti, da qui si fanno i conti, arriva "la prova del 9" se hai dato troppo cominci inesorabilmente a pagare, così come se non ti sei preparato a dovere.

Ci attendono 3km non consecutivi con tendenza a salire fino al 39, uno in discesa per tornare sul lungolago e gli ultimi due ancora vallonati; io continuo nella mia costante rimonta, che qui in effetti procede più spedita grazie ai tratti con dislivello positivo, fortunatamente conosco bene la zona e vi ho già corso anni fa nella mezza maratona; intanto aspetto il mio momento, quando i crampi cominciano a bussare ai polpacci e con un gel cerco di rimandare l'appuntamento. Arrivo al km 35 e approfitto ancor di più degli spugnaggi per rinfrescarmi visto che siamo dall'altra parte del Golfo e abbiamo il sole in faccia nelle ore centrali della giornata, sono lucidissimo; poi il 37 nell'abitato di Suna, altra frazione lacustre di Verbania, si sale ancora fino a Pallanza zona tribunale e finora ho registrato i miei unici km a 5'30 proprio nei 3km in salita, non devono più arrivare mi dico e mi lancio in discesa consapevole di essere in vantaggio sul mio vecchio personale di qualche minuto.

Ho perso il conto dei recuperi degli ultimi 2km, vedo Arturo con la sua macchina fotografica e lo saluto, lui come sempre mi incita, come mi incita anche il mio ex presidente presente qui con 25 podisti della sua società e azienda, la Whirlpool che è partner della manifestazione.

Sento lo speaker, so che mi manca una curva e mi faccio il segno della croce da credente ringraziando dopo il discorso lasciato aperto in mattinata, passo il km42 e sento di avere le ali ai piedi, il magone in gola, alzo le mani al cielo poi allargo le braccia perchè sento che proprio oggi ho volato non come Davide Passeri ma come un'aquila: 3h40'45 togliendo 4'03 dal vecchio personale.

Gioia, emozione, i complimenti degli amici al traguardo, non realizzo ancora e per un bel po' non lo realizzerò perchè non ho avuto crisi, ed è la prima volta, non mi sembra possibile aver corso 42km così facilmente su un percorso così... non proprio pianeggiante.

Lago Maggiore Marathon: un rientro fantastico

Scritto da Davide Passeri

Martedì 23 Ottobre 2012 10:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 23 Ottobre 2012 14:15

Mi son reso conto di aver avuto una marcia in più, anzi due: la prima dovuta dall'infortunio e dai 18 mesi senza gare, mi hanno aiutato tantissimo permettendomi di sfogarmi facendo tanti km in preparazione senza mai annoiarmi nemmeno nelle ripetute, mi è sembrato di avere due gambe di scorta da poter estrarre dopo il km33; la seconda marcia l'hanno messa a disposizione l'organizzazione che ha scelto questo tracciato e madre natura che ci ha regalato una giornata favolosa regalando a noi della zona e a chi arrivava da Riccione, Prato, Roma, Napoli, Pompei, ecc. di ammirare la bellezza dei laghi del Nord e di tutto ciò che li circonda.

Credo proprio che se non ci fossero state queste due variabili, non avrei mai fatto questo tempo, mi sarei stancato con altre gare e arrivato scarico, invece ho potuto godere di questo evento come possibilità di tornare nel mondo delle gare: ed ecco, SON TORNATO!!!

Grazie a tutti quelli che mi hanno incitato prima e durante la gara, a chi criticava la mia preparazione causando la fiducia assoluta su me stesso facendomi intestardire sulla mia tabella perchè ho scoperto che nessuno ci conosce come ci conosciamo personalmente: ho imparato ad ascoltare il corpo quando dice di essere stanco e avere bisogno di qualche giorno di pausa, poi ti dice lui quando poter fare di più, e ho imparato definitivamente che la maratona la si corre soprattutto contro se stessi.

Infine grazie e complimenti allo splendido comitato organizzatore che nel pomeriggio ha organizzato delle gare non competitive il cui incasso andava direttamente alle associazioni benefiche che avevano gli stand in zona arrivi e che raccoglievano le iscrizioni.

Da consigliare.

[SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)