



**ATLETICA 85 Faenza**



## HO FATTO 100 KM di CORSA!

di Maria Rosa Piazza



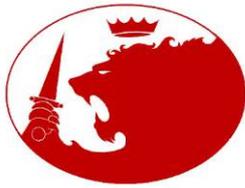
Sensazioni che si accavallano, si susseguono in un caleidoscopio di emozioni, ma con un unico denominatore: *l'estasi*. Sì, proprio di *estasi* si tratta. Non riesco a trovare un'altra parola che si avvicini di più all'emozione che ho provato e che sto provando tuttora mentre scrivo.

Sto parlando del mio arrivo al traguardo della 100 km del Passatore, la mia prima 100!

Tutto è cominciato un anno fa, quando mio padre, novantenne in piena forma, se ne esce con una frase del tipo - *Se fai la 100 chilometri, del Passatore ovviamente, mi rendi l'uomo più felice del mondo!* - Con stupore ho preso atto di questo, e, a poco a poco si è insinuato il dubbio dentro di me. Fino ad allora non ci avevo mai pensato seriamente, la vedevo come una gara fuori portata, al di sopra delle mie possibilità: da *uomini-duri*. Del resto mi sono affacciata al mondo delle maratone da poco più di tre anni, esattamente partecipando a sei maratone e l'esordio due anni fa alla mia prima ultra da 50 km, quella di Castel Bolognese, un vero fiasco, che ho corso nuovamente quest'anno come allenamento alla 100, partendo da casa (+10 km) per fare un lungo di 60 km!

Cosa che alla partenza mi ha fatto sorridere: era il mio banco di prova, se fossi sopravvissuta, avrei fatto la 100! In realtà non ci credevo neanche un po'. Io che faccio 60 km di corsa:





**ATLETICA 85 Faenza**



impossibile!

Ma andiamo con ordine. Tutto è iniziato sette mesi fa quando decido di allenarmi per la grande prova, ne parlo con l'allenatore della mia società, l'Atletica 85 Faenza, Luigi Mariani, che si mostra subito disponibile e sembra crederci, sconvolgente! In quel periodo stavo cercando di rimettermi da alcuni problemi, prima un polpaccio, poi il tendine a zampa d'oca, c'era il campionato di maratonina a squadre, sul Garda, che abbiamo vinto peraltro, le feste di Natale, qualche imprevisto... morale, a gennaio comincio gli allenamenti con la dedizione e il senso del dovere di un vero e proprio *soldatino*.

Prima costruzione, potenziamento della forza, e via. Volevo il massimo, volevo farne *una, secca, ma fatta bene*. Per me l'imperativo era, come credo per Luigi, stare nelle 10 ore, non potevo sopportare l'idea di impiegarne 14 o 15, non avrei intrapreso l'avventura in quest'ottica. Anzi, per rendergli giustizia, il mio allenatore aveva l'obiettivo di portarmi al traguardo nel minor tempo possibile sì, ma soprattutto in buone condizioni.

In cinque mesi non ho mai allentato la presa, forse ho saltato un allenamento. Dopo il lavoro, e con qualsiasi tempo, ero ad allenarmi, seguendo in maniera maniacale la tabella, prevista di mese in mese, con ritmi che fino ad allora ritenevo *marziani*, per i miei standard. Solo verso la fine di aprile, quando gli allenamenti si sono intensificati e percorrevo circa 100 km alla settimana, ho cominciato ad accusare, ad andare in palla di testa, non avevo più voglia di correre, ma per fortuna è arrivato il periodo di scarico e ho ripreso il controllo e mi è tornata *la voglia*.

Nei primi mesi di allenamento ero pervasa da una grande euforia, eccitazione mista ad un "delirio di onnipotenza". Sotto sotto, tra me e me, pensavo addirittura di abbattere il muro delle 10 ore. Del resto i risultati delle ripetute di CF (Corsa Forte) erano ottimi per me, riuscivo a correre anche a 4,15 a km, mai successo prima! Ce la potevo fare e, soprattutto, era bello *crederci*. I miei amici, non possono negare che ho sempre sostenuto che è troppo bello sognare, sognare *quel risultato, crederci*, fino al momento in cui si realizzerà o non si realizzerà, ma fino ad allora è *il mio sogno*, ed è *vero*. Insomma io ho vissuto momenti, in cui ho creduto di chiudere la mia prima 100 in 9ore e 45, alternati ad altri in cui tornavo in me, prendendo in esame tutte le variabili, in cui consideravo la possibilità di impiegare anche 12 ore, oppure, ancor peggio non arrivare mai.

Alla fine sono arrivata alla vigilia, quel fatidico 29 maggio, dove ho messo a punto con Marcella la strategia del supporto *on the road*, gli ultimi brevi accordi con Luigi, sempre di poche, ma sagge parole (- *devi solo correre...*-).

La settimana prima della gara, mentre si riappropriava di me la *voglia di partecipare*, sono entrata in uno stato di quieta tranquillità. Strano, per come sono fatta, perché normalmente il periodo pre-gara mi rende nervosa, soffro di insonnia, aumenta la mia insicurezza, seppur il *sogno* sia sempre presente. Il 30 mattina si parte alla volta di Firenze, continuo ad essere tranquilla, la notte ho dormito, nonostante il temporale, è una bella giornata.

Ci fermiamo a Ronta per pranzo tattico, ognuno coi propri riti, ripartiamo; quando siamo ormai alla periferia della grande città, mi assale un certo nervosismo, anche perché in auto non si parla d'altro: le gare passate, le strategie, le paure... Arrivati, ognuno di noi si prepara con cura, vasellina, crema anti-crampo, idratazione, ecc.

Io dentro di me penso che finalmente ci sono. È *la mia prima 100, la mia prima e unica 100*. Penso che si stanno concretizzando, nel giro di pochi minuti, il mio allenamento ossessivo, il mio sogno, la *mia possibilità*, la sfida, l'incontro con tutte le incognite, che verranno svelate mano a mano che la corsa si dipanerà. Sono concentrata tutta su me stessa, non c'è nessuno intorno a me. Già assaporo la partenza, i minuti che la precedono, l'esaltazione dello speaker, lo storico *Piri*, fino all'apice dello start, sancito dallo sparo e le lacrime che scivolano giù per la commozione di *esserci*, di far parte di questo meraviglioso evento, che è la 100 km del Passatore.



**DUE RUOTE**



**# tipografia faentina**



**ATLETICA 85 Faenza**



Così immaginavo la mia partenza... ma purtroppo qualche incidente di percorso ha fatto sì che sono arrivata al nastro di partenza soltanto 3-4 minuti prima. Conseguenza naturale, un preludio frettoloso, vediamo il lato positivo, che non mi ha permesso di innervosirmi. Un abbraccio e un bacio ad Anna, compagna di tante corse, gli *in bocca al lupo!* che si ripetono, sperando in segreto che valgano anche per te e *si parte*. Parto "allestita" con marsupio di sopravvivenza e annesse borraccette d'acqua, perché sarò sola fino a dopo Olmo, al passo Croci, dove mi attendono Beatrice e Marcella con *tutto* quello che mi può servire, ma soprattutto cariche di tanto ottimismo. La prima preoccupazione, visto che il mio *Garmin* non "trova" il satellite, è di partire piano. Riecheggiano nella mente le parole di Mariani - *piano! Velocità di crociera 5,50 a km, e comunque non più veloce di 5,40 a km, se no ti bruci...-*

Percorro i primi 2 km con Oliviero, che mi tiene battuta, poi ci lasciamo. È veramente dura, perché sei carica di energia positiva, stai bene e soprattutto hai tanta voglia di correre. Ma mi ripeto mentalmente il mio "mantra" *sono una macchina da guerra!*...al tempo! Fiesole la supero in scioltezza, quasi non mi accorgo della salita. Il calore della gente si sente, tangibile, e fa la differenza. Lo assaporo tutto, ne faccio una scorpacciata, anche per quei momenti, come la notte, in cui il tifo scemerà fino al silenzio assoluto.

Al passo delle Croci trovo il *sorriso* di Beatrice e Marcella, boia! Ci credono veramente!... Quasi, quasi ci credo anch'io! Mi passano l'acqua, la coca, al solido penso io per il momento, ogni ora, come dice Luigi. Sono un orologio, sto bene, sorrido felice e, accompagnata costantemente da Fabrizio De Andrè, arrivo a Borgo S. Lorenzo, dove dovrei incontrare il mitico Mariani, che però non vedo, non oso chiedere...Le incognite del pre-gara cominciano lentamente a dissolversi, come in una scacchiera ognuna trova la propria posizione: il meteo è dalla nostra, la giornata è ideale, buona la temperatura, le ragazze sono con me (temevo l'imprevisto), manca solo Luigi... Lasciato Borgo S. Lorenzo all'attacco della salita lo trovo, finalmente, e mi mette al corrente che impossibilitato a partire col treno, per esaurimento posti, si è fatto da Faenza fin qui (65 km) in bici, e che bici!!!

Bene, ma siamo qui per scrivere *La storia*... e continuo a correre. Le prossime incognite sono la Colla, la temperatura che vi troverò e quale sarà la mia performance oltre il muro di 60 km (il massimo da me percorsi di seguito). Resisterò fisicamente, ma soprattutto psicologicamente? Passa Daniele, mio fratello, che mi allunga un caffè, quello di Vince', resuscita i morti!

Non ci sono parole per descrivere quello che è stato il Valico della Colla per me, partendo da Ronta. Oltretutto in piena sindrome da abbandono: Mariani, sopraffatto dalla fatica, di fronte all'ennesima salita ha chiesto uno strappo fino al passo. Ho il sostegno di due donne con da D maiuscola, ma nella sofferenza, quando i muscoli *urlano*, le difese immunitarie e la testa vengono meno, ti vuoi fermare, pensi solo a quello. La fatica è da *uomo grande* (io sono 1 metro e 56... battutaccia!), soffri e... Luigi si riaffaccia alla mente - *te corri, finché puoi, non farla di passo, te corri!* - E così ho fatto, anche quando la corsa era diventata quasi impercettibile, la fatica insopportabile, *la macchina da guerra* ha funzionato. Adesso sono fiera di poter dire che non ho fatto un passo camminando.

Dopo la Colla, all'orizzonte il mio compagno Gianni e mia sorella Paola, sovreccitati dall'attesa e dal vino bevuto alla locanda, mi infondono energia nuova, la fatica massacrante è passata, mi sento più leggera. Negli ultimi 2-3 km di salita precedenti il sorriso era scomparso dalle mie labbra, l'insicurezza aveva fatto capolino e la *fede nella buona riuscita* aveva veramente vacillato. Però ora devo pensare positivo, il peggio è dietro le spalle, salita non ce n'è più, almeno fino a Purocielo.

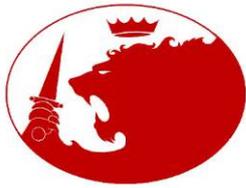
Faccio una premessa. Non so esattamente come si sussegue il percorso, che ho fatto tante volte, ma sempre in macchina o in bici da corsa. Invece no, dopo il danno, la beffa... dopo la Colla,



*DUE RUOTE*



# tipografia faentina



# ATLETICA 85 Faenza



Casaglia e mi dicono che devo passare per il “centro”. Il traguardo volante mi guarda dall’alto, ripidissimo (almeno così sembra), mi sento male, ma lo supero con qualche sana imprecazione e poi giù, ripetendo a me stessa - *fino a Brisighella è tutta discesa* - Sìiii!!

...E mi ricarico. Ad un certo punto vengo affiancata da Beatrice, in tenuta da corsa, che fa con me una ventina di km. È fresca come una rosa e solare come sempre. *Grazie di esistere*, penso, senza parlare.

È già, dopo i primi 50 km, in cui ero abbastanza loquace e vorace, mi sto ridimensionando, sono più taciturna e con lo stomaco di volta in volta più chiuso. Il timore per l’imprevisto non molla: la nausea, un crampo, una crisi di testa... che ci sarà dietro l’angolo? La stanchezza diffusa comincia a farsi sentire soprattutto le anche e i quadricipiti femorali sono dolenti. Mi deprimi un po’, ma i miei accompagnatori tengono alta la guardia e il mio umore. Intanto *la macchina da guerra* ha uno sdoppiamento di personalità e penso - *il mio nome è Gump, Forrest Gump!* - proprio così mi sento.

Cambio di testimone a S. Cassiano, mi lascia Beatrice e subentra Pasquale, carico a molla! Il tifo della gente è costante e gli amici, in moto o ai bordi della strada, fanno la differenza. Sosta tattica per una pipì *psicologica* e poi via verso Faenza. Sono concentrata sull’obiettivo e pronta a sentirmi dire *a voce alta* la distanza percorsa, anche se lo so perfettamente, 80 km. Le lucciole sono tutte intorno a noi e, per un attimo, penso che è bellissimo! Ormai è solo questione di... poco meno di una maratonina!

Pasquale mi fa da body-guard e prova contemporaneamente a “tirarmi nel collo”, per tenere le 10 ore, ma io sono in palla, soglia del dolore sempre più bassa e la netta sensazione che le distanze si dilatino, che il tempo stesso si dilati. Mi esce quasi un grido *Voglio solo arrivareeeee!!!* Eppure alterno questa sensazione a guizzi di determinazione (Sì! In 10 ore!)...ma il dubbio è lì, latente. Finalmente passo Brisighella, un saluto di gratitudine alle ragazze dell’Atletica 85 e, come aveva preannunciato Marcella, sento dolori, che poi passano, ritornano, via così fino alle “Bocche dei Canali”.

Qui gioco in casa, è una delle mie zone di allenamento, e annuncio (consapevole dei quasi 3 km, che mi separano dal traguardo, quindi circa 15 minuti, sigh...) - *sono pronta a conoscere l’ora esatta!?*- Mi rispondono *l’una meno cinque...* eh già, il tetto delle 10 ore è infranto. Sigh! Allora do quello che ho, quello che posso dare. Comincio un allungo in progressione, che concretizzo negli ultimi 300 metri. Ecco la piazza, la gente, poca, il traguardo, alzo le braccia al cielo felice e grido - *Sìiii, ce l’ho fatta!*-(10h 08’ 10”) e abbraccio mio padre che è lì che mi aspetta!

Adesso verrebbe da dire che la storia è finita, ma non è così.

Finalmente sorrido, rido, sono felice, il mio “team” ride, tutti mi guardano orgogliosi: *ho fatto cento chilometri di corsa!!!!* Ed io sono orgogliosa di me stessa dai capelli alle dita dei piedi, e mi si rovescia addosso un mare di felicità, che avevo decisamente sottostimato.

Il mio capo, congratulandosi, si presenta con un ventaglio di possibilità: 1a faentina, 1a romagnola, la gara è valida anche per il campionato italiano individuale master...

Vado a ritirare il diploma e a restituire il chip e tolgo il primo dubbio. Sono 6a donna assoluta su un centinaio, 80a nella classifica generale!... Poi il giudice di gara Placci mi fa indossare la maglia di campione italiano, consegnandomi la medaglia d’oro di categoria MF45!...poi viene confermato che sono 1a romagnola e quindi 1a faentina (anche sugli uomini, scoprirò solo il giorno *dopo*, al primo ho dato 8 minuti). Sempre il giorno dopo scoprirò anche essermi classificata 2a al Trittico di Romagna (Maratona del Lamone, 50 km di Romagna e 100 km del Passatore).

Cosa posso desiderare di più? Vengo pervasa da un’ondata di emozioni, fino a raggiungere l’*estasi*, una beatitudine assoluta, infrangibile, una sorta di sospensione dalla realtà, un *galleggiamento sensoriale*, molto, molto, *moltissimo* piacevole.

Ora sto tornando lentamente sulla terra, ma... non fatemi fretta.

