

NEW YORK MARATHON 6 NOVEMBRE 2011

29 settembre 2011

Oggi finalmente ho ripreso ad assaporare il piacere ai quali da tempo non ero più abituato, a causa del riposo forzato.

Non è che tutto sia passato, o che non abbia più dolore, è che l'esito della risonanza magnetica (che esclude cose gravi) ha avuto un effetto benefico (possiamo chiamarlo placebo?) e ha confermato che nei runners conta più la testa che le gambe. Devo poi sottolineare che in più si è aggiunta anche la proficua e tonificante compagnia (Massimo Conti sta tornando alla grandel!) che mi ha fatto capire quanto sia bello correre anche solo per il piacere di sentirsi "VIVO".

Ormai la mia avventura per N.Y. ha acquisito sfumature diverse rispetto a quando è iniziata, quindi il mio obiettivo sarà quello di esserci, poi si vedrà, e questa nuova dimensione delle cose mi sta gratificando in maniera insolita (ho sempre pensato che anche dalle situazioni negative spesso nascono gioie inaspettate).

FORZA, CHE SI RIPARTE !!!!

DOMENICA 16 OTTOBRE 2011

Oggi, domenica 16 ottobre, ho corso con Dario i 30 chilometri canonici della terz'ultima domenica prima della maratona

Tralascio tutti i dettagli tecnici, desidero soffermarmi su quella che è stata una bella delicatezza di Anna: si è offerta di farsi trovare all'angolo del parco di Via Cesari, in coincidenza del decimo e ventesimo chilometro, per organizzare un piccolo posto di ristoro. Grazie.

Dopo la prima sosta il mio ritmo, che era piuttosto blando, è improvvisamente aumentato, ho velocemente raggiunto Dario (fino a quel momento sempre davanti a me) e ho pensato "ma Anna cosa mi avrà messo insieme al the e alla nutella?..."

Questa sera sono veramente stanco, farei prima ad elencare le parti del corpo che non mi fanno male, che enumerare quelle che si lagnano. Oggi è stato un test importante e sono sufficientemente soddisfatto perché correre in fin dei conti, oltre al fattore umanamente e comprensibilmente competitivo, è anche gioia di stare con gli altri, gioia di condividere la fatica, di godere dei colori della natura, dei suoni del bosco, delle luci dell'alba, e a volte è anche il raffinato piacere di sacrificare le proprie ambizioni per rimanere INSIEME.

SABATO 22 ottobre 2011

Oggi dovevo fare 20 km, Massimo era partito con l'idea di fermarsi a 15.

Io stavo malissimo. Lui, intuito che se si fosse fermato al quindicesimo, io lo avrei subito imitato, ha stretto i denti e ha prolungato per accompagnarmi fino alla fine. Un bel gesto, (Massimo è un signore, non a caso è unConti).

[Rileggere attentamente il 16 ottobre!](#)

[GIOVEDÌ 20 OTTOBRE](#)

[Due grandissimi "fetentoni": Dario ed io](#)

Questa mattina Dario ed io ci siamo ...persi Massimo, detto anche affettuosamente "il cinghiale".

Correvamo tutti e tre insieme, quando tra il buio e la nebbia abbiamo intuito che Massimo si stava defilando, dopo poco tempo non abbiamo più sentito il suo ansimare, i suoi passi si sono rarefatti in un onorevole e dignitoso silenzio.

Lo abbiamo inesorabilmente perso nella bruma del parco Nord...alla faccia della collaborazione!

P.S. chiaro esempio di contraddizione rispetto [al giorno 16....](#)

[Una genuina amica](#)

Parlando con Silvia ho detto: " a New York, Massimo mi mancherà moltissimo.....
"Bugiardone" mi ha interrotto subito lei "ma se ieri mattina ho saputo che tu e Dario lo avete perso per strada SENZA ALCUNA PIETA".

Ho riso come non mi capita spesso. A proposito AUGURONI, affettuosa amica per la tua maratona di Venezia, non pensare a nulla e vivi la gioia delle tue emozioni !!!!

[Pensierino](#)

Bisogna avvicinarsi al 6 novembre vivendo con attenta partecipazione ogni giorno, ogni ora che ci separa fino al momento che ci troveremo tutti al ponte di Verrazzano...

Dirò così anche la sera della vigilia?

[Domenica 23 ottobre](#)

Questa sera Silvia sarà stanchissima, pesante nelle gambe ma leggera nello spirito, complimenti a lei e a Massimo che ha reso l'onore delle armi: "con Silvia potrò solo correre il chilometro segreto".

Oggi giornata di lutto per lo sport: troppo giovane per lasciarci così: rabbia e sgomento!

[25 ottobre 2011 " Cazzeggi "e sberleffi](#)

Silvia, approfitto per chiederti un commento...questa mattina alle sei, di fronte a due gocce d'acqua i miei compagni mi hanno messaggiato: "piove troppo forte, mi giro dall'altra parte!"

Cosa non si sono persi!!!! Dodici chilometri in un mondo ovattato, un tappeto di foglie color ruggine, buio avvolgente ma non inquietante, il gallo dell'agriturismo vicino al ponte si è perfino svegliato dal suo torpore per salutarmi.....E ...POI.... C'È GENTE CHE VUOLE FARSI CHIAMARE **RUNNERS**...!!!

Comunicazione di servizio: questa mattina alla pancia, quando ha incominciato a dolermi, le ho detto: "non fare la stupida, tu e il tuo maledetto muscolo" ileosoaps", che qui si rischia la figuraccia !"

....SI È ZITTITA !

Buona giornata a tutti !

Risposta di Silvia

Che dirti, mio caro...con me non vogliono più correre, con te prendono la scusa del meteo, è chiaro e lampante che stanno diventando vecchi. Cia', stiamo vicino io e te, qui mi sa che si daranno agli scacchi!!!! Tanti baci.

P.S. Non vedo l'ora di farti i complimenti per N. Y.

RISPOSTA DI MASSIMO

Ciao Mario,

bravo, non mollare, oggi non sono riuscito ad uscire dalla "piuma" e ora qualche senso di colpa si fa sentire!!!!

3 NOVEMBRE 2011

Ci siamo, notte di vigilia, di ansia, non ci si può addormentare quando le tempie le senti tambureggiare, se il pensiero va a tutte le decine e decine di messaggi che hai ricevuto, alle telefonate, agli abbracci... eppure pensandoci bene che c'è di così eccezionale? Domanda sensata, di eccezionale nulla, di paurosamente normale tutto ! È normale che con l'avvicinarsi a New York la mente liberi tutte le vibrazioni ed è normale domandarsi ostinatamente "per quanto tempo riuscirò a far lavorare muscoli e polmoni? Sopporterò per quattro ore la sollecitazione esasperata che il ritmo richiederà?

Mi rendo conto che reggo poco lo stress emotivo, anche se poi, so per esperienza che, una volta partito, riesco a controllare egregiamente tutte le "centraline" e una filosofica fiducia avvolge tutto il mio essere. Ma ora sono qui, nel letto che scotta, ...niente da fare, mi devo alzare, perché la mente lavora esageratamente veloce e il sangue scorre troppo prepotente nel mio tenero corpo.

Intimo con fermezza: "pensieri basta, lasciatemi dormire", ma invano, continuano a sghignazzare come buffi mostri da circo.

Il sonno sopraggiunge alle spalle quando ormai ne ho persa la speranza.

New York, 6 NOVEMBRE 2011

Ci siamo, è arrivata la sera della vigilia, e tanto per alleggerire il mio racconto accenno ad un fatto di costume: non mi ero mai reso conto di quanto noi maschietti siamo ridicoli quando dobbiamo prepararci per un impegno di una certa rilevanza come è la maratona.

Sembriamo delle "signorine": metto le maniche lunghe anzi no metto la maglia mezzo peso, poi però, meglio il pantalone mezza gamba, e poi c'è la pomata per i capezzoli, e poi c'è la vaselina per le cosce... e per bacco, ma se portassi lo scalda collo... Non vado oltre, per un atto di pietà!

Comunque la sveglia come si sarebbe detto nel ventennio è... rigorosamente "maschia": le quattro dovevano ancora scoccare che eravamo in piedi.

Il tragitto che si compie da Manhattan al punto di partenza (il ponte di Verrazzano) trascorre con spirito "rassegnato": si deve fare, facciamolo! All'albergo è venuto a prenderci il bus dell'organizzazione di Terramia che ha attraversato una New York ancora avvolta dal buio, con un traffico innaturalmente tranquillo, poi un traghetto imponente ci ha trasferito a Staten Island.

Una volta sbarcati, un altro bus, dopo un bel percorso panoramico, ci ha abbandonato davanti ad un immenso pratone. Qui ho incominciato a sentirmi perso.

Dario e Francesco partivano dal "corral" blu, alle 10 e 10, io alla stessa ora ma dal "corral" arancio; da lì a pochi metri ci saremmo divisi, ma io ero solo, unico conforto il mio sacchetto per il cambio indumenti, e tanta paura, che celavo per non far sentire in qualche modo a disagio Dario per il suo stato privilegiato di essere in compagnia. Mi sono sdraiato sul mio cellofan dopo essermi sentito piccolo piccolo, in mezzo a tante lingue diverse, a tanti colori di pelle diversi, con il mio pochissimo inglese e perfino con il mio pochissimo italiano.

Non nascondo che in quel momento mi sono chiesto "chi me lo ha fatto fare?"

Ma tant'è, la fortuna è spesso dietro l'angolo. Mi sono alzato da quel piccolo angolo di verde e seguendo una voce istintiva, mi sono andato a ricavare un nuovo spazio per sdraiarmi, coperto da tutti gli indumenti che avevo con me, per ripararmi dall'aria pungente. Il sole però, pur basso, era già all'orizzonte, e, pensandoci bene, era presago di buone nuove.

Vicino a me, infatti, anche loro imbaccuccati e "incellofanati", c'era una coppia, marito e moglie di Modena.

Erano, penso, poco più poco meno, le otto e trenta.

Alle nove avevamo già familiarizzato: Mario, Otello, Roberta, un trio, una garanzia.

Alle dieci, con ritardo, con fatica e molta ansia, abbiamo cercato il punto della partenza, poi l'emozione è stata immensa. Si sentiva la voce di un soprano (non si vedeva, ma si intuiva fosse di colore) che intonava l'inno americano: un silenzio glaciale si è sciolto all'unisono quando il canto ha cessato e questa volta con le note di "NEW YORK, NEW YORK!" tutti, ma proprio TUTTI siamo esplosi in un boato liberatorio! Così io ho vissuto quei momenti e ho pensato (Francesco non me ne voglia) all'amico Dario, alla sua facile (assomiglia a me Dario!) commozione!!!

Chissà dove erano in quel momento, forse più vicino di quanto potessi immaginare ma 47mila persone sono un mondo, un paese, un mare!

Il ponte di Verrazzano l'ho attraversato senza quasi rendermi conto che eravamo sospesi sul mare, cercavo di trovare il mio ritmo, e cercavo di non perdere il passo di Roberta (il suo personale 3h 52' non è male), Otello invece correva come se si librasse nell'aria come un'aquilone (aveva con sé la bandiera italiana) e scattava foto dove poteva. Il suo personale è ampiamente migliore del mio e di Roberta, ma correva con una grande paura: ernia del disco!

Appena passato il Verrazzano mi sono reso conto che vestito come ero sarei andato arrosto: così mi sono spogliato, e per non buttare via gli indumenti ho corso da quel momento per quasi 38/39 chilometri con la maglia a maniche lunghe appallottolata

nella mano. Raccontare l'entusiasmo della gente ai lati di tutta la corsa è praticamente impossibile: migliaia di persone che gioiscono, giovani, anziani, bambini che incitano che vogliono toccarti, che cercano la tua mano per stamparti il "cinque", e band improvvisate che suonano, trombettisti solisti che lacerano il cielo con acuti travolgenti, tamburi che cadenzano il tuo passo con vibrazioni che hanno l'effetto di travolgerti e anestetizzare la fatica.

Otello guarda me per sincerarsi del mio stato, io faccio altrettanto con lui e Roberta è quasi sempre avanti come un bersagliere. Ce la farò a stare al loro passo?

Ci provo, la loro voglia di non strafare mi infonde coraggio, sicurezza e il mio respiro è incredibilmente silenzioso, senza affanno, tanto che al decimo chilometro mi stupisco della mia freschezza.

È Roberta che propone quando fermarci ai rifornimenti, e noi siamo solidali con lei.

Al ventesimo siamo ancora insieme, rispettosi l'uno con l'altro delle esigenze altrui.

La fatica? Non la sento e, se c'è, non mi condiziona, così mi sembra.

Al 28° azzardo qualche proiezione..... se va avanti così sono abbondantemente sotto le

4 ore !!!!! Al 30° la svolta Ci giriamo e Otello non c'è. Ci fermiamo, facciamo qualche passo indietro (in quel momento eravamo vicino ad un ristoro...) e vediamo Otello che cammina, non riesce a correre per un riacutizzarsi del suo dolore.

Roberta ha un tentennamento, anch'io rimango spiazzato da questo evento inaspettato, ma è lo stesso Otello che prega Roberta di riprendere la corsa.

Sarà da questo momento una maratona diversa. Loro che dovevano essere insieme, sono stati divisi dalla sorte, io che ero solo, mi ritrovo una inaspettata compagnia. Mi sento inizialmente un po' in imbarazzo, poi piano piano assumo la responsabilità che le circostanze mi assegnano. Roberta mi chiede: arriviamo insieme al traguardo? E perchè no? Certo, a costo di sfinirmi ma al traguardo ci arriviamo insieme!

Gli ultimi 7/8 chilometri sono durissimi, quella che ormai è la mia compagna di corsa con il viso molto contratto, è spesso a qualche metro da me, e quando allungo un po', mi viene istintivo voltarmi, ma vedo che lei fatica a ricucire, allora registro il mio passo con il suo e con la coda dell'occhio non la perdo un attimo.

Le chiedo se se la sente di rinunciare a qualche rifornimento, ma lei con onestà mi dice che ne ha bisogno. Solo per una frazione di secondo mi passa per la mente che volendo potrei ambire ad un tempo cronometrico più gratificante, ma è un pensiero che dura come un fulmine, si incendia e scompare.

La gente che prima, con il suo schiamazzo, mi eccitava ora mi infastidisce, il tracciato si fa pesante, la salita taglia le forze e il morale, la calca delle persone che corrono attorno a noi mi intralcia, devo troppo spesso cambiare passo per non andare a sbattere contro i loro piedi, e intanto non perdo la mia compagna che ormai coccolo come fosse una mia allieva, e la incito, la sprono: "dai non mollare, non cedere! Forza Roberta!" Forse non ne aveva nemmeno bisogno, ma motivare lei, era un po' come incitare me stesso.

Sento bello il momento di varcare la linea del traguardo lasciandole il riconoscimento di attraversarlo dopo di lei, ma non finisco il pensiero che sento la sua mano che stringe la mia, alza il braccio e insieme divoriamo gli ultimi metri. È dalle otto e trenta che ci siamo conosciutiora sono circa le 14, 14 e 10.

Un abbraccio suggella 4 ore 9 minuti pochi secondi trascorsi sempre vicini.

Non ho corso con i soliti amici, ma Otello e Roberta mi hanno regalato le stesse meravigliose emozioni.

Solo verso sera ho appreso che Otello ha concluso la sua prova, se non ricordo male, in 4 h e 27'.

Come usano fare scrittori importanti ed affermati, anch'io vorrei, nel mio piccolo, porgere i miei ringraziamenti, iniziando con coloro che mi sono stati vicino negli allenamenti e mi sono stati a fianco fino a New York; Dario e Francesco, gli amici vicini nell'avventura pur rimanendo a Milano, penso a Walter, a Massimo, e a Silvia.

Ringrazio i miei fans scatenati che, anche a distanza, mi hanno seguito ed incitato; Marianna prima di tutte, poi Simona, il dott. Degrada e il dott. Bancalari, che si sono prodigati perchè potessi coronare il mio sogno e, sempre nel campo terapeutico, Andrea Veneroni con i suoi preziosi massaggi, e poi tutti gli amici che mi hanno inviato messaggi, Corrado ed Elisa, Armando e Maria, Costantino, Marco Pirinoli, Daniela Mariani, Marco Feo, Paolo Ferrara, Grazia Bonsignore, Franco e Laura, Samuele e Marisa, Antonella istruttrice della mia palestra, e poi... tutti quelli dell'Atletica Cinisello che mi hanno salutato la domenica al parco Nord prima di partire. Un grazie anche a Davide Motta, apparentemente silenzioso, come nel suo stile, ma sempre presente. In questo lungo elenco, che con molte probabilità non è neppure completo, non posso non citare Massimo Rabboni, pioniere solitario a N.Y. nel 2009.

Per finire una piccola chiosa: non avrei mai immaginato un abbraccio così caldo e affettuoso da parte di Simone Procacci che quasi non pensavo conoscesse il mio nome. Grazie Simone, grazie di cuore.

SPECIALE, OVVIAMENTE, IL GRAZIE AD ANNA, ESEMPIO DI GRANDE GENEROSITÀ ED AMORE NEI MIEI CONFRONTI CHE MI HA PERMESSO DI RACCONTARE QUESTA AVVENTURA!

Alla prossima.....ragazzi!

Mario