

## Maratona di Roma 2006

di Giuseppe Mura

*La mia prima Maratona: ho deciso per la gara di Roma e vado insieme ad un gruppo di amici con i quali mi alleno regolarmente. I mesi spesi ad allenarmi sono alle spalle, mentre mancano gli ultimi giorni alla partenza.*

Martedì 21 marzo, ore 5.50. La sensazione è quella tipica: mal di gola, indolenzimento muscolare, intorpidimento generale. Prendo il termometro, misuro: 39° di febbre. Non è possibile, non posso essere così sfigato! Mia moglie si sveglia a causa dei miei improperi. Mi tranquillizza "Vedrai che ti passa, c'è ancora tempo fino a domenica". Sarà. Il medico sentenzia un'infezione virale alla gola: antibiotici, antinfiammatori e spray. Di bene in meglio. Passo tutto il giorno buttato sul divano a leggere e, soprattutto, ad allontanare l'incubo. Il mercoledì ho ancora 38 di febbre ma coltivo la speranza che la "premonizione" del medico (vedrai che in 48 ore ti passa) si avveri. E così è, anche se - per precauzione - anche giovedì evito di mettere il naso fuori di casa.

Venerdì mattina mi sembra di essere rinato, o quasi, prendo l'ennesimo antibiotico, ma appena arrivato in ufficio mi coglie una sorte di vendetta indigena di Montezuma. Il medico mi conferma che si tratta probabilmente dell'effetto degli antibiotici: "Spendili e prendi i fermenti lattici". Obbedisco. Fortunatamente la sera va già meglio e posso preparare il borsone sufficientemente rilassato. Come accade sempre in questi casi, predispongo il tutto considerando la possibilità del verificarsi di condizioni diametralmente opposte: dal caldo sahariano al freddo polare: la tuta felpata i guanti, la fascia in pile, la maglia sottocompletino. Tutto pronto, si va a nanna.

Sabato mattina sveglia alle 4.30, barba e via a prendere Nicola che, stavolta, è stranamente puntuale. Gli altri li troviamo tutti già in aeroporto, in tuta societaria, che io ho precauzionalmente evitato, sostituendola con adeguato maglione a collo alto. Siamo in tredici, gli stessi che ogni domenica, per tre mesi, si sono ritrovati per i cosiddetti "lunghi".

Frementi ed eccitati come bambini alle giostre, ognuno con aspirazioni più o meno velate ed il proprio obiettivo da raggiungere. C'è Alberto che ambisce al personale sotto le 2<sup>h</sup>55', c'è Gaspare che intende abbattere il muro delle 3<sup>h</sup>00, c'è Nicola, che, come al solito, non si capisce bene quale obiettivo abbia, ma è fatto così; c'è Gaetano, che si è allenato un po' sotto tono ed è un'incognita; c'è chi, come me, Gianpiero, Peppe e Vito, è alla prima maratona; poi c'è Antonio, alla dodicesima esperienza sui 42,195 km. Alle 9.00 siamo già in albergo, depositiamo armi e bagagli e ci rechiamo al ritiro dei pettorali e del pacco gara all'EUR.

Giungiamo quando ancora non c'è fila e le operazioni di ritiro sono velocissime, quindi ci attardiamo un po' in giro per gli stand degli sponsors. All'uscita tiriamo fuori il nostro striscione che riscuote un bel successo e viene immortalato da tanti runners. Torniamo, quindi, in albergo e la giornata si risolve tra un pisolino, una passeggiata in centro, la cena con carico di carboidrati e la successiva passeggiata digestiva.

Domenica 26, 6 del mattino. Finalmente ci siamo. Prima suona la sveglia di Antonio, poi quella di Nicola che, tanto per non smentirsi, suonerà almeno per altre cinque volte. Ultimi preparativi e via, fuori. Roma ci accoglie con una splendida giornata di sole. Incrociamo i primi "colleghi", poi via via sempre di più, un fiume. Via dei Fori Imperiali è un tappeto di gente. Ci accampiamo per spogliarci, consegniamo i nostri borsoni agli addetti dei pullman e via, alle gabbie. Siamo suddivisi per settori: con il pettorale 10422 sono relegato nell'ultimo, ma pazienza, sono in buona compagnia con i miei amici sotto lo striscione "CCHIÙ PILU PI TUTTI".

I minuti di attesa passano veloci ed alle 9.15, puntualissimo, il via. È cominciata. Siamo davvero in tanti e passo alla partenza con tre minuti di ritardo sullo start, ma chi se ne frega. Il colpo d'occhio è meraviglioso, un fiume umano e variopinto che si dipana per le vie della Città Eterna. Dopo qualche centinaio di metri, a malincuore, gettiamo via il nostro striscione e iniziamo la nostra avventura. Siamo in cinque nel gruppo: io, Gianpiero, Peppe, Nicola ed Antonio. Si fa una fatica enorme a prendere il passo, troppa gente accalcata: i primi km. sono un costante saliscendi dai marciapiedi per cercare di recuperare posizioni, continue accelerazioni ed improvvise decelerazioni. Al primo rifornimento prendiamo dell'acqua, il ritmo comincia ad avvicinarsi al nostro. Si passa davanti alla Basilica di San Pietro, la piazza è già piena, che emozione.

Al secondo rifornimento (10 km.) perdiamo il contatto con Antonio e Nicola, purtroppo la confusione è enorme. Finalmente il ritmo è quello previsto, ma la mia sensazione non è quella giusta, speriamo sia, appunto, solo una sensazione. Passiamo al 15° ed al 20° a ritmo costante, è la parte meno bella della corsa, la più trafficata e con meno pubblico. Alla mezza passiamo con un tempo già alto (1<sup>h</sup>50') ma l'ingorgo iniziale ci ha frenati: va bene anche così, in fondo è la nostra prima maratona. Ma la sensazione di qualche km. prima, purtroppo, diventa una conferma. Al ristoro del 25° km. dico ai ragazzi di andare: non ce la faccio, mi sento troppo debole, devo fermarmi. E così è: mi accosto ai tavoli, bevo un bicchierone di sali e cerco di ripartire. Ricomincio con un ritmo di 25-30 secondi più lento del precedente, pazienza! Adesso, tra l'altro, comincia la vera maratona, la più bella, la più storica, la più dura. Dopo una prima curva a sinistra e una a destra, entro in piazza Navona tra due ali di folla che mi incitano e mi

applaudono ma, nonostante questo, non riesco a riprendermi e comincio a capire che sarà un calvario. Largo di Torre Argentina, Via del Corso, Piazza di Spagna, Fontana di Trevi, la parte più suggestiva della maratona. Tutto mi passa attorno come i fotogrammi di un vecchio film nascosto nei meandri della memoria, filtrato da un ottundimento che è tanto fisico quanto psicologico.

All'altezza di Via del Corso, con un bel passo, mi supera Nicola e mi invita a seguirlo: non riesco neanche a rispondergli. Subito dopo passa Antonio. Nuovamente Piazza Venezia, come all'inizio, poi il Circo Massimo ed il baratro: via Ostiense. La doppia corsia ti mette a confronto con coloro che, dall'altro lato della strada, sono già al 40° km., mentre tu, da quest'altra parte, sei ancora al 33°. Proprio all'inizio incrocio Peppe, che mi chiama, lui è già a meno di due km. dalla fine. Guardo il tempo: 3<sup>h</sup>01. Penso che ne avrò ancora per almeno 45 minuti. Ma dove troverò le energie? Penso un po' a tutto ed a tutti: a mia moglie, a mia figlia, a... chi me l'ha fatto fare!

Mi fermo, mi rifermo. Fa caldo. Agli spugnaggi afferro due, tre spugne e me le spreco addosso. Mi fermo ancora. Ormai ogni occasione è buona. Cerco di fare un po' di stretching per i muscoli, forse va un po' meglio.

35° Km. Altro ristoro. Comincio a fermarmi 100 metri prima. Prendo due o tre bicchieroni di Gatorade e riparto come un gatto. Morto. Altri 2 km. e nuova sosta. Un gruppo di ragazzine mi incita. Non riesco neanche a fare un cenno per ringraziarle, ma alzando gli occhi mi accorgo di essere giunto alla Basilica di San Paolo, agognato giro di boa di questa stramaledettissima Via Ostiense. Mi ritrovo al 38° km. e per la prima volta dopo tutta questa strada e questa fatica penso: adesso sì che ce la faccio.

Il ritmo è quello che terrei correndo con mia figlia di quattro anni, ma va benissimo, ormai. Ogni blocco di sanpietrino è micidiale, una martellata alle dita dei piedi. La strada sale, getto uno sguardo dall'altro lato: un'ecatombe. Mi sembra di rivedermi arrancante e demoralizzato. Passo sotto il pallone del 40° km. e sento attraversarmi il viso da qualcosa che assomiglia vagamente ad un sorriso. C'è l'ultimo punto di ristoro, non me lo faccio scappare, e poi via, a godermi l'ultimo chilometro.

La salita finale, il Colosseo, in lontananza le note che ci hanno accompagnato alla partenza: "Chariots of Fire" (Momenti di Gloria) di Vangelis. Due lacrime mi solcano il viso. Ma non c'è tempo. Il traguardo è lì, alla fine della discesa. Chiudo gli occhi, alzo le mani al cielo, è finita. Adesso posso. Piango.