**Il mio sogno – NCR 2018 – Alberto Colosimo**

Sono passati diversi giorni dalla Nove Colli Running del 2018 e adesso sono pronto per rivivere con la mente quei momenti e quelle sensazioni che non potrei mai realmente descrivere con le parole ma che rimarranno scolpite per sempre dentro di me, come un marchio stampato con il fuoco.

Tutto è iniziato un anno fa all’arrivo della NCR 2017. Eravamo andati io e Anna per salutare Jack e Lucia che si erano cimentati in questa impresa impossibile segnata da un diluvio torrenziale e da molti ritiri per problemi di vesciche e ipotermia. Vedere arrivare al traguardo questi “eroi” trasformati dalla durezza della gara, quasi fossero composti da solo spirito e forza di volontà aveva acceso qualcosa dentro di me.

Cosa spinge le persone a compiere queste imprese straordinarie? Quale è il fattore X che li porta a cercare di superare sé stessi? Il gusto per la sfida, il cercare di superare i propri limiti, uscire dalla propria *comfort zone* per scoprire qualcosa in più su sé stesso, probabilmente.

Presa la decisione di partecipare all’edizione successiva era, per me, che ho iniziato a correre due anni fa percorrendo 10 km. alla Stramilano con Anna Rita, impensabile pensare di farcela da solo, senza i consigli e la preparazione di persone con esperienza. E quali migliori consigli potevo avere se non quelli del coach ultra-spartano Simone Leo che ha portato a termine la Spartathlon e la Philippides Run, Atene-Sparta-Atene di 495 km. con problemi fisici ma con una forza di volontà inarrestabile?

E’ stato così che ho intrapreso un viaggio di sei mesi di preparazione correndo più di 1.600 km. con qualsiasi tipo di condizione meteorologia, pioggia, neve, vento, in alcuni casi in compagnia di amici, Anna, Luigi, lo stesso Simone, ma nella maggior parte dei casi da solo alzandomi all’alba la mattina e lanciandomi, alcune volte di mala voglia, di corsa per strada.

Ho avuto la fortuna, durante i mesi di preparazione, di conoscere, per caso, correndo la maratona di NY, Angela e Manuela, che si sono offerte volontarie per assistermi durante “il Sogno” e che si sono rivelate due ragazze fantastiche, sempre disponibili a seguire le mie indicazioni. Se penso che hanno sospeso la loro vita privata (Manuela addirittura affrontando un viaggio dalla Puglia) per permettermi di compiere l’impresa non posso non essere grato e riconoscente per ciò che hanno fatto.

La gara parte alle ore 12 sotto un sole ed una temperatura abbastanza alta (circa trenta gradi). Si parte da portocanale dove sono ormeggiate barche d’epoca, velieri e tutto sembra portare la mente ad un tempo lontano, quando si conducevano imprese fuori dall’ordinario per puro spirito di conquista. 169 i partenti. Ne arriveranno alla fine 83, due fuori tempo massimo, meno della metà. Seguo il consiglio di Angelo “la mente” e mi porto il cappellino della mia società *Impossible target* per ripararmi dal sole. Io e Luigi partiamo insieme e facciamo i primi 20 km. ad un passo moderato (sui 6 min/km), seguendo i consigli del coach, in compagnia di Ilaria, incredibile donna d’acciaio che porta in grembo Elisa e che si fermerà soltanto al 168 km, all’inizio della salita del Gorolo.

A Settecrociari faccio il pieno di pasta, fondamentale, per una gara così lunga e riparto con slancio. Vedo Luigi che ha “fretta”, si ferma poco ai ristori e ha voglia di far andare le gambe. Lo lascio correre al suo passo, un passo che lo porterà a chiudere la gara con un buon tempo, dopo aver sofferto alla pianta dei piedi per vesciche gli ultimi 60 km. Veramente bravo. Ma già lui ad Asolo aveva fatto un buon tempo. Affronta con baldanza le salite e le discese diversamente da me che procedo con cautela.

Mi accorgo subito sulla salita del primo colle, quella del Polenta, affrontata camminando veloce, di avere un passo più lento rispetto a molti altri. Sarà per il caldo, sarà per il fatto che non ho fatto un allenamento specifico per le montagne, mi ritrovo ad andare avanti con un passo che non è quello sperato.

La prima discesa, quella del Polenta, è la prima sorpresa. La strada, stranamente, diventa molto inclinata, la classica discesa spacca gambe e pur affrontandola a velocità moderata mi ritrovo alla fine con le gambe dure, quasi imballate. Mi chiedo se ho sbagliato qualcosa nella preparazione. Forse non avrei dovuto nuotare in settimana, avrei dovuto dare maggior riposo alle mie gambe. Forse ho sbagliato a spingere alla 100 km. di Seregno per fare il personale. Forse è il caldo.

Se penso che siamo ancora all’inizio e mancano ancora otto colli!!

Continuo, comunque, sempre avanti fino alla fine. Simone, che sta seguendo Luigi, ma che, ogni tanto si ferma per aspettare me e Lucia che siamo più indietro, mi dice che sto andando bene, che ho un buon vantaggio sul primo cancello, previsto al secondo colle, Pieve di Rivoschio, al km. 57,6. Intanto, nel frattempo, si percorrono pezzi di strada con persone diverse, ognuno con la propria storia da raccontare.

Conosco Elisa, pacer di maratona delle 3 h.e 45, di Rimini, che è stata ferma per due settimane per infortunio ma che vuole, comunque, provare a realizzare lo stesso il suo sogno. Sempre sorridente, nonostante la fatica e il dolore ad una gamba, corre praticamente soltanto con la destra, cercando di poggiare poco la sinistra. Praticamente corre zoppicando. Quanto spirito e forza di volontà deve esserci in una persona per consentire al corpo di fare qualcosa pur essendo impossibilitato a farlo. Alla fine arriverà fino al Barbotto, percorrendo 87,4 km. Veramente ammirevole!!

Il secondo colle, Pieve di Rivoschio, lo affronto senza particolari problemi. Il caldo continua imperterrito ed inizio a bere più del dovuto. Consigliano tutti di non riempirsi lo stomaco di liquidi, ma questa è una cosa che capirò più tardi. Inizio ad avere una sensazione quasi di star per rimettere tutto quanto mangiato in precedenza e mi si chiude lo stomaco. Ad ogni ristoro, previsto ogni 5 km. l’unica cosa che sarò in grado di mangiare saranno le fragole previste in gran quantità. Scoprirò più tardi che molti ultra-runners esperti, lo stesso Angelo “la mente”, Pablo e la stessa Lucia soffriranno di mal di stomaco e saranno obbligati al ritiro.

Giungo su in cima al secondo colle con un buon margine sul cancello, circa un’ora, e procedo andando avanti. Il coach quando mi vede fa un leggero sorriso, abbassando la testa, come per dire, “ti avevo avvisato che era una gara difficile” pur mantenendo la fiducia nelle mie possibilità di compiere l’impresa.

La salita del Ciola, anche se lunga, la affronto senza particolari problemi, giungo su in cima e comincio a cambiarmi. Lascio la canottiere *Impossible target*, ormai tutta sudata, e indosso una termica, perché nel frattempo, la temperatura si è abbassata e il sole è calato. La discesa verso Mercato Saraceno non mi offre particolari spunti di racconto. Giungo fino alla piazza del paese prima di imboccare la salita del Barbotto e inizio a chiedere alla mia *crew* di iniziare a prepararmi delle miscele di acqua con magnesio e potassio per vedere se riesco ad alleviare questa sensazione di gambe pesanti che mi porto dall’inizio. Qui Simone mi preannuncia che Lucia, compagna di squadra, continuerà a correre fino al Barbotto per problemi di stomaco. Il caldo micidiale avrà fatto la sua parte a spezzare la sua resistenza. Quando ci sono questi inconvenienti è impensabile continuare. Mi dispiace per lei che il suo Sogno si interrompa qui, ma avrà senz’altro la possibilità di rifarsi l’anno prossimo viste le sue capacità.

Su in cima al Barbotto ci sono molti runners che non vedevo dalla partenza. Il Barbotto rappresenta un po’ il punto di svolta, prima ancora del cancello previsto a Ponte Uso 1 al 101 km., tra chi intende fermarsi e chi intende continuare. C’è Angelo che si è fermato circa un’ora per vedere se il mal di stomaco con cui ha lottato per i primi quattro colli potesse passare. Luca, seduto tranquillo su una sedia che sta mangiando; ci sono Angela e Manuela; c’è Simone che mi consiglia di mangiare la pasta. Mi siedo, mi riposo un po’ e chiedo a Manuela ed Angela se possono prendermi dalla macchina la luce frontale, una termica di ricambio, i manicotti, per ripararmi dal freddo e un po’ di arnica per sciogliere i muscoli quadricipiti. Intanto riprendo energie con un piatto di pasta in bianco, mi cambio e sono pronto per ripartire. Non sono abituato a stare fermo per molto tempo, per cui dico al coach che riparto. Preferisco camminare che stare fermo.

Durante la discesa verso Sogliano inizia a fare notte. Il cielo incomincia ad essere illuminato dalle stelle ed iniziano a fare la loro comparsa le prime lucciole che si illuminano ad intermittenza durante la discesa. Incontro Paola, che ha corso con i sandali la prima parte di gara e che li ha dovuti sostituire con le *fivefingers* per problemi di vesciche ai piedi. Lei dice che probabilmente sarà stata l’umidità o il calore proveniente dall’asfalto. Sembra che non abbia corso nemmeno cento metri; sempre molto curata rappresenta il lato bello e positivo di queste competizioni. Corre per il gusto di correre, senza cronometri, non considerando il tempo e senza ambizioni di medaglia. Mi dice che per lei è importante, in primo luogo, il piacere di vivere queste esperienze in libertà, senza obblighi e costrizioni e anteponendo sempre e comunque la sua salute. Io le dico che sembra una ragazzina e mi chiedo come faccia ad avere questo fisico invidiabile. Quando corre c’è il suo compagno francese che la segue, sempre pronto a fornirle supporto e un bacio prima di ripartire. Che bello!! Si fermerà poi più avanti al cancello di Ponte uso sempre con il sorriso sulle labbra.

Arrivato a Ponte Uso1, al 101 km , sono praticamente a metà gara, con quattro colli alle spalle e cinque me ne rimangono da scollinare. Mentre sto pe ripartire dopo il ristoro, con la coda dell’occhio, vedo Paolo, finisher della Nove Colli per quattro volte, scaraventarsi in discesa per raggiungere il cancello. Sono arrivato a metà gara con un margine di 45 minuti sul cancello. L’obiettivo era quello di mantenere il margine di un’ora, ma quando si è in gara ogni previsione o proiezione diventa una chimera, una fantasia, dovendo confrontarsi con la realtà.

Le ragazze, ne avevano approfittato per chiudere gli occhi e riposare un poco, ma le ho riportate alla dura realtà. Bisogna andare e cercare di gestire il margine sul cancello fino alla fine a costo di buttarsi giù per le discese e dare il massimo!!

Sulla salita del Monte Tiffi, il quinto colle, sento una voce che mi affianca nel buio più completo. E’ quella di Paolo che mi dice che il Monte Tiffi è il suo colle preferito. Riesce a salire camminando con una facilità impressionante e io per stargli un po’ dietro devo correre alcuni tratti. Ma lui ha fretta. Mi dice che vuole approfittare del freddo perché sa che poi con il caldo riprenderà a soffrire. Io lo lascio andare e mantengo il mio passo. Mi chiedo se non sarebbe opportuno prepararsi in montagna per affrontare questi colli, magari facendo qualche trial. Non sarebbe male come idea.

La salita verso il sesto colle, Perticara, è un incanto. La temperatura è scesa, ma a me piace il freddo, per cui non ho problemi. Il cielo è illuminato dalle stelle e le lucciole continuano a fare la loro comparsa, nel buio più completo. Saranno le 4.30 del mattino, 16,30 ore dalla partenza. La mia crew, sempre perfetta, mi offre due tazze di caffè. Mi chiede se ho bisogno di massaggi. Ma io dico che sarebbe peggio. Intravedo Paolo che riprende il cammino. Finito di riposarmi un po’ riprendo anche io.

Durante la discesa verso Ponte Baffoni mi capita di chiudere gli occhi ogni tanto ed iniziare ad andare a zig-zag un po’ come era capitato allo spartano Giuseppe Cialdini nelle sue tre edizioni corse della nove Colli. E’ una strana sensazione. Abbandonare il controllo, farsi trasportare per poi riprenderlo prima di compiere qualche passo falso. Nel frattempo, comincio ad avere freddo, chiedo a Manuela ed Angela, cui avevo dato appuntamento dopo cinque chilometri, di tornare indietro perché ho bisogno della giacca antivento. Loro eseguono rapidamente, la indosso e riparto. Continuo a prendere miscele di acqua, magnesio e potassio per sciogliere le gambe.

Inizio ad intraprendere la salita del Pugliano, il garmin mi abbandona, chiedo alle ragazze di metterlo in carica, ma da qui in poi lo utilizzerò solo come orologio, iniziando veramente a godermi tutto il viaggio. Correrò il falsopiano che mi porta alla Madonna di Pugliano, il Maiolo, con una sensazione piacevole affrontando il viaggio, passo dopo passo, con la consapevolezza (o la speranza) di arrivare fino in fondo, senza considerare il tempo necessario per farlo. Arrivo su in cima con un margine di venti minuti sul cancello, un margine che gestirò con prudenza, fino alla fine. Ho percorso finora 137 km, scollinato sette dei nove colli e pur sapendo che presto ritornerà il caldo sono convinto di portare a casa la gara. Sto bene e sto gestendo, come mi aveva consigliato di fare il coach Simone Leo.

La discesa verso San Leo offre degli scorci di panorama di una bellezza incredibile. Sembra di stare in Svizzera o in qualche altro paese di montagna.

Arrivato a Secchiano incontro Paolo “the Legend”. Questa è per lui l’ottava Nove Colli. Impressionante come quest’uomo che ha corso in ogni angolo della terra, continui ad andare avanti sempre spinto dal desiderio di non fermarsi, di andare “oltre”. L’avevo conosciuto la sera prima della partenza alla cena organizzata da Simone dove c’erano nella stessa sala non so quanti km. e sensazioni condivise durante gare massacranti, non ultima la Philippides Run, Atene-Sparta- Atene di 495 km.

E’ un onore per me fare un tratto del viaggio con lui che rappresenta il precursore dell’ultra-maratona italiana.

Corriamo via per il passo delle Siepi, scendiamo verso Ponte Uso2, il traguardo delle 100 miglia e a questo punto inizia la corsa ciclistica a superarci. Bisogna stare attenti e stare sui margini per evitare di avere brutte sorprese. Quando dopo i primi che gareggiano per la vittoria passano gli amatori, son tutti lì ad incitarci e a chiamarci “eroi”, a dire di non mollare, di andare fino in fondo ed oramai ci siamo, manco poco meno di una maratona per arrivare a Cesenatico. Iniziamo a salire per il Gorolo. Anche qui vedo che Paolo “the legend” ha un passo nettamente migliore del mio, in salita. Lo ritroverò su in cima al nono colle poco convinto di chiudere entro il tempo massimo stabilito. Mi dice che ci sono ancora parecchi saliscendi da affrontare. Gli dico che il peggio che ci possa capitare è di chiudere la gara fuori tempo massimo.

Riprendo, dunque, il mio viaggio con maggiore tenacia e determinazione. Sarebbe il colmo essere arrivati fino a questo punto senza riuscire a prendere la medaglia tanto agognata.

Verso Borghi mi posso permettere persino il lusso di mangiarmi un ghiacciolo, procuratomi da Manuela. Arrivo al cancello di Savignano con un margine di 8 minuti. E a questo punto è fatta. Chiudo con il tempo di 29 h. e 45 minuti con un margine di 15 minuti sul tempo massimo stabilito.

Un viaggio incredibile, pieno di emozioni che soltanto chi ha corso, almeno in parte una volta, può comprendere appieno. Si rimane con la sensazione di qualcosa di incompiuto, il desiderio di ripetere l’esperienza al più presto per assaporarne meglio il sapore.