

Nove Colli Running 2015

La Nove Colli Running è un'ultramaratona podistica su asfalto di 202 km, 3.220 mt di dislivello positivo, partenza e arrivo da Cesenatico, con 8 cancelli orari e 30 ore di tempo massimo.

La semina

Quest'avventura è iniziata nel lontano 2007, quando aveva da poco iniziato ad andare in bici su strada. Ero alle prime armi e all'epoca non avevo mai percorso nemmeno in bici 200 km in un'unica tappa. Avevo partecipato a qualche gran fondo piemontese, ero uscita qualche volta per allenamento con il gruppo della palestra che mi aveva "iniziata" al ciclismo, ma la massima distanza percorsa era stata di un centinaio di km. Finché, sempre con il suddetto gruppetto, all'epoca artigianalmente organizzato in una squadra di amici chiamata "Road Runners" non si decise di partecipare tutti insieme alla famosa Gran Fondo di Cesenatico, la Nove Colli. Ovviamente per me, nuova del ciclismo, questa gran fondo non evocava nulla, ma mi son lasciata trascinare dall'entusiasmo e soprattutto dall'idea di trascorrere un lungo fine settimana in quel di Cesenatico con gli amici all'insegna dello sport e del divertimento. Il sabato precedente la gara ci siamo messi in viaggio, organizzati in diverse macchine. Verso le 12.30 stavamo entrando a Cesenatico, quando ci siamo trovati fermi, incolonnati insieme ad altre macchine lungo la statale di ingresso nella rinomata cittadina balneare romagnola senza comprenderne il motivo. Ad un certo punto scorgiamo macchine della polizia ed un'ambulanza che stavano scortando un manipolo di podisti, saranno stati una ventina esagerando. Tutto quel trambusto per una gara podistica? E tra l'altro erano pochissimi! Però evidentemente per motivi di sicurezza era necessario garantire la scorta e bloccare anche il traffico. Si precisa che io all'epoca corricchiavo, avevo partecipato a qualche 10 km come la tutta Dritta a Torino e qualche mezza maratona, ma niente di più, ero maggiormente presa dal ciclismo. Non sto a raccontare la Nove Colli percorsa in bici, quella è stata un'altra avventura di cui ho ampiamente resoconto; mi limito solo a dire che all'epoca mi sono lanciata nell'affrontare il percorso classico, che era di 210 km, anche se non li avevo ancora mai pedalati, pensando "chissà se avrò occasione di tornare in questi posti e di rifare questa gran fondo! Oggi sono qui, proviamo i miei primi 210 km e vediamo come va". Quando 10 ore dopo circa dal via ho tagliato la linea del traguardo, soddisfatta, contenta, ma stanchissima (ho letteralmente lanciato la bici a terra e mi sono sdraiata accanto ad essa!), mi sono resa conto che stavano arrivando anche dei podisti...ma.....ma...erano alcuni di quelli incontrati il giorno prima? Ma che ci facevano lì? Chiedendo in giro ho appreso che quei pazzi furiosi si erano fatti correndo lo stesso percorso che io avevo pedalato! Sì, esisteva anche la Nove Colle Running, stesso percorso della Gran Fondo ma tutto a piedi, correndo! Ma come si poteva anche solo pensare di partire sapendo di dover percorrere a piedi 210 km???! Non si deve essere tanto sani di mente. Ma anche ammesso che non si abbiano proprio tutti gli ingranaggi cerebrali a posto, per me era umanamente impossibile concepire di correre per tanti km e anche per più di 24 ore di seguito! Mi sembravano già tante le 10 ore trascorse in sella. Comunque ho archiviato questi pensieri e mi sono dedicata al meritato relax e rifocillamento con gli amici.

La germogliazione

Nel 2011 avevo iniziato a correre un pochino di più su strada, continuando comunque ad andare in bici, e stavo iniziando anche a correre i miei primi trail, allungando sempre di più le distanze. Nel 2012 ho partecipato ai miei primi trail di 100 km, in particolare il Valdigne in montagna di 100 km e il Morenic Trail più collinare di 109 km ...forse la mia materia grigia stava iniziando a deteriorarsi? In occasione del Morenic Trail ho incontrato un compagno di avventura col quale al termine della corsa abbiamo iniziato a scambiarci le reciproche impressioni e a raccontarci le reciproche esperienze sportive. E mi parlò della Nove Colle Running, che dovevo assolutamente provare, un evento imperdibile, un'ultramaratona su strada mitica,

unica....Ma non se ne parlava nemmeno.....vero che ero riuscita a terminare trail di 100 km e oltre, ma l'idea di correre su strada per 210 km continuavo a trovarla folle.

Inconsapevolmente però il seme stava germogliando, le prime radici stavano spuntando, dentro di me non lo sapevo ancora ma aveva attecchito la pianta della Nove Colle Running. Stava crescendo di vita propria, come un essere parte di me ma staccato da me....un Aliens!!

La maturazione

E arriviamo ai giorni nostri, a gennaio 2015, quando ho provato a pre-iscrivermi al TOR de Geants, il mitico ultra trail in val d'Aosta di 330 km! Ormai si potrebbe pensare che sono totalmente impazzita, il cervello in pappa...ed invece coloro che corrono trail in montagna e di lunghe distanze sono persone normali, come lo sono io, semplicemente con una passione, sicuramente impegnativa, ma come tutti gli esseri umani che hanno un forte interesse per un'attività e quindi vi si dedicano con energia, determinazione, impegno, insomma con passione! Ovviamente per sfiorarmi il pensiero di iscrivermi a quest'impresa avevo nel frattempo fatto esperienza di trail lunghi (l'ultimo dei quali il celeberrimo Ultra Trail del Monte Bianco di 168 km portato a termine a fine agosto 2014) oltre che di Ironman. Insomma il mio fisico e la mia mente erano già un minimo preparati a sottoporsi a prove di lunga durata. Purtroppo quando sono usciti i sorteggi del TOR de Geants ho saputo di non essere stata estratta (e lì si va solo a fortuna!) e quindi.....e quindi cosa avrei fatto nel 2015? Quale sarebbe stato il mio obiettivo sportivo? Durante un'uscita di allenamento combinata bici-corsa ho avuto l'illuminazione: sulla via Avigliana- Torino un raggio di luce in una giornata un po' lattiginosa si è fatto largo tra le pigre nuvole, mi ha investita con il suo calore e.....ha fatto emergere l'IDEA: la Nove Colle Running! La pianta era cresciuta, le radici si erano nutrite e rafforzate, le prime gemme erano nate e si stavano trasformando in foglie...e quel raggio di luce aveva accelerato il processo di accrescimento, iniziando a produrre i primi acerbi frutti. Folgorata da questa rivelazione, non ho perso tempo, una volta a casa mi sono subito collegata ad Internet, ho cercato il sito e mi son letta tutto ciò che si poteva leggere in merito: innanzitutto mi sono sincerata che l'evento esistesse ancora, poi la data (il 23-24 maggio...capperò....praticamente dietro l'angolo!!!), quindi il Regolamento, i costi, il percorso, i cancelli orari, i termini di iscrizione, i requisiti, il materiale necessario...Ho contattato via email l'organizzatore dell'evento, il mitico Mario Castagnoli per avere qualche delucidazione...nel giro di una settimana, una volta esternata l'idea al mio marituzzo (*ndr* mio marito Silvio) ed avuta la sua benedizione, mi sono iscritta! Ecco, e io che 8 anni prima pensavo fossero pazzi quei podisti che avevo visto partire e arrivare a Cesenatico dopo più di 200 km di corsa, proprio io che reputavo folle e inimmaginabile quell'avventura, proprio io che....adesso mi ero iscritta!! Ero sempre la stessa Stefania, oppure ormai l'Alien si era definitivamente ed irreversibilmente impossessato del mio corpo e della mia mente? Era diventato me? E' vero che già solo pensare di partecipare ed iscriversi ad un'ultramaratona di tale lunghezza e con un discreto dislivello implica, a meno di non essere davvero totalmente folli, un minimo di consapevolezza di poterla portare a termine, ma resta il fatto che 202 km non li avevo mai percorsi a piedi in un'unica tappa. Nemmeno l'Ultra Trail del Monte Bianco, benché sia un trail in montagna con un dislivello decisamente importante, arriva ad un tale kilometraggio. Quindi adesso dovevo pensare a come prepararmi, visto che comunque su strada era da un po' che non correvo, a meno della maratona inserita negli ultimi 2 Ironman cui avevo partecipato; per il resto mio ero dedicata esclusivamente ai trail, quindi all'off road e soprattutto a trail in montagna, quindi percorsi con pendenze anche considerevoli e dislivelli importanti, che implicano però parecchi tratti di camminata in salita (almeno per quanto mi riguarda). Dovevo rinnovare le mie scarpe da corsa, riprendere le strade asfaltate e dedicarmi ad uscite di kilometraggio via via crescente. Il tempo a disposizione non era tanto: da gennaio a maggio solo 5 mesi, considerando i mille impegni quotidiani, dove avrei trovato il tempo per allenamenti lunghi? Un po' potevo ancora avvalermi dell'esperienza e dell'allenamento maturati lo scorso anno in trail via via più lunghi e nell'Ironman, ma non potevo riposare

sugli allori e confidare che ciò bastasse. Non mi dilungo tanto sulla gestione degli allenamenti, mi limito solo a dire che nei mesi precedenti la Nove Colle Running ero riuscita a fare solo 2 uscite mediamente lunghe, una di circa 60 km ed una di circa 70, su strade "altalenanti" e poi solo allenamenti in palestra e bici. Insomma, nemmeno nelle due uscite di corsa ero riuscita a coprire la distanza di 202 km....ma ormai ero arrivata ad una settimana dalla mitica data della prova. Quel che era fatto era fatto, ci avrei provato, mi sarei impegnata e dove sarei arrivata sarei arrivata, senza devastarmi, ma provando comunque a lottare per conquistarmi il traguardo "Uomo di Ferro" di 202 km correndo!

I preparativi alla raccolta

E siamo giunti al 22 di maggio, il venerdì della partenza per Cesenatico, il giorno prima della mitica ultramaratona! Come son volati i mesi, ci siamo....l'evento che mi sembrava così da folli, che sembrava così distante era dietro l'angolo, tra meno di 24 ore sarei partita per questa incredibile ed impensabile avventura. Era giunto il momento di preparare armi e bagagli e partire alla volta di Cesenatico.

Ho iniziato a preparare tutto l'abbigliamento e gli accessori che pensavo potessero essermi utile, facendo tesoro delle esperienze di trail e consultando tristemente e con una frequenza quasi maniacale le previsioni del tempo: pioggia e temporali venerdì (evvabbeh, vuol dire che non andiamo in spiaggia!), pioggia sabato, schiarite domenica in tarda mattinata, bello lunedì!!! NOOOOOOOOO!!!!!! Che sfortuna, avrei corso sotto la pioggia, con temperature tra i 10 e i 14 gradi in pianura (quindi sui colli sicuramente più freddo!!) Già mi vedevo con le scarpe zuppe, le vesciche che avrebbero avvolto i piedi, il k-way fradicio incollato al corpo, le mani insensibili dal freddo.....NOOOOOO, io non parto in queste condizioni! Ma le previsioni potevano sempre essere sbagliate...suvvia siamo al mare, si sa che il tempo cambia repentinamente, poteva non essere poi così terribile. E poi, l'anno prima avevo corso la prima parte dell'UTMB sotto l'acqua, anche di notte, in montagna, "pucciando" i piedi nel fango.. potevo farmi spaventare da un po' d'acqua lungo un percorso su strada asfaltata? E poi non dimentichiamo che avrei potuto fare affidamento sull'assistenza di Silvio. Si perché da Regolamento era ammesso avere un'assistenza personale, quindi qualcuno che mi accompagnasse lungo tutto il percorso (ovviamente in macchina) portandomi ricambi, alimenti, bevande. Ma essendo abituata a cavarmela da sola non volevo imbrigliare il marito in un tale impegno, che consideravo oneroso, oltre che noioso. Però sapere che al limite avrei potuto chiamarlo ed avere il suo supporto mi dava motivo di sicurezza in più e mi faceva sembrare meno terribile l'idea di correre per tante ore sotto l'acqua. Così ho predisposto l'attrezzatura in modo da lasciare alcuni ricambi presso 3 ristoranti posizionati lungo il percorso e pensando di cavarmela totalmente da sola. Ovviamente tanti ricambi di calze, un cambio di scarpe, cambi di maglie, qualche barretta. Tutto era pronto, si poteva partire!

A Torino venerdì era una bella giornata, soleggiata, non troppo calda...man mano che i km scorrevano e ci avvicinavamo a Cesenatico il cielo si ingrigiva e da Bologna in avanti è iniziato a piovere, dapprima timidamente e poi in modo sempre più deciso. Quando siamo entrati in Cesenatico siamo stati accolti da cielo plumbeo, vento, freddo, pioggia sferzante. Il maltempo stava rabbuiando anche i miei pensieri. La voglia di partire stava scemando, chi me lo faceva fare? Mi sentivo come dopo una leggera sbornia: quando si è sotto l'effetto ad esempio di due calici di prosecco bevuti a stomaco semivuoto, si pensa che tutto sia possibile, ti senti di poter fare e dire cose che normalmente sembrano difficili ed a volte impossibili...poi quando pian piano l'effetto svanisce e si riacquista la lucidità...ti domandi come hai potuto anche solo formulare certi pensieri. Perché mi ero lanciata in quell'avventura? Chi me lo faceva fare? Quale motivo mi spingeva a correre per 202 km e per di più con la previsione di percorrerli col mal tempo, sotto l'acqua! Ma ormai eravamo lì, dovevo dare un senso a quella trasferta. E poi il tempo poteva essere sempre meno peggio del previsto.

Arrivati in albergo ho chiesto subito le informazioni per il ritiro del pettorale e del pacco gara: l'hotel era il centro nevralgico dell'organizzazione, la centrale operativa. In serata Mario Castagnoli ed il suo staff sarebbero arrivati, avremmo cenato insieme e ci sarebbe stata la consegna dei pettorali. Il giorno dopo erano previste navette che ci avrebbero portato al porto di Cesenatico, dove era previsto il briefing e la partenza. Ottimo, almeno potevo stare tranquilla di non sbagliare i luoghi e di arrivare in ritardo (che è uno dei miei incubi: arrivare tardi alla partenza e quindi...non poter più partire!!). Visto il tempo da lupi non potevamo andare in spiaggia e allora per trascorrere il pomeriggio, dapprima abbiamo fatto un piccolo sopralluogo al porto di Cesenatico e, dopo esserci rifugiati per una mezzoretta in un bar a sorseggiare un caldo Monte Bianco (ironia della sorte!!), ovvero caffè, cacao panna, abbiamo deciso di fare un salto da Decathlon per vedere se per caso avevano dei copri scarpe impermeabili. Ahimè non c'erano, ma ne ho approfittato per acquistare un paio di guanti che non avevo pensato di portare: durante la corsa di notte, se davvero il tempo fosse stato brutto brutto, avrei potuto aver freddo alle mani.



Rientrati in albergo, abbiamo trovato la hall affollata di coloro che ho intuito essere i podisti partecipanti alla Nove Colle Running, tutti in attesa della cena e poi della distribuzione dei pettorali. Nel frattempo ho potuto dare un volto all'entusiasta ed instancabile Mario Castagnoli, con il quale nei mesi passati avevo scambiato qualche mail bombardandolo di domande sulla corsa e lui pazientemente mi ha sempre risposto incoraggiandomi e spronandomi, esortandomi a non avere timore, che sarebbe stata una fantastica esperienza. Stavo dando anche un volto a coloro che il giorno dopo e domenica sarebbero stati i miei compagni di avventura: ci eravamo iscritti in 185, ma saremmo partiti tutti? E soprattutto in quanti saremmo arrivati? Ovviamente tutti eravamo alquanto preoccupati per il meteo. Io ero anche preoccupata di non stare negli 8 cancelli orari, punti di eliminazione: il mio terrore era quello di arrivare ad oltre la metà del percorso e poi, per soli 5 minuti essere bloccata!!!! Piuttosto avrei proseguito fuori gara! Ma sarei arrivata oltre la metà? Ho cercato di scambiare qualche parola con gli altri partecipanti per avere qualche dritta su come affrontare i 202 km. Molti dei presenti avevano già partecipato più di una volta: folli! Per me era già tanto se fossi riuscita a finirla una volta sola! Eppure c'era chi era alla 2°, 3°, 4°..10°...addirittura 13° Nove Colle Running!! "Ma le salite sono corribili? E' meglio camminarle? I ristori sono abbondanti? Com'è la visibilità notturna? Come si fa a correre per 202 km!!!!?????"

Finita la cena, lo staff era pronto alla distribuzione dei pettorali e così sono andata a ritirare il mio, il nr 34 (17 x 2.....era un buon segno????!!!); contestualmente ho ritirato anche il gadget compreso nella quota d'iscrizione, un comodo marsupio con 2 borraccette da 100 ml, proprio quello che mi serviva! Ero infatti in dubbio se portarmi o meno un marsupio: certo avevo le tasche dell'antivento da bici, avevo le tasche della maglia da bici, avevo le tasche dei pantaloncini e avevo anche una tasca del portapettorale, però forse un

marsupietto con una tasca capiente e la possibilità di avere una piccola riserva d'acqua non era una cattiva idea. Io avevo pensato di portarmi il brik flessibile e tascabile di un succo di frutta, che potevo riempire d'acqua all'occorrenza...però il marsupio con le 2 borraccette sembrava più pratico. Tra l'altro lo stavo quasi per acquistare quando siamo andati da Decathlon, meno male che non ho sprecato quei soldi! Ultimi scambi di battute con i "guerrieri" (d'altra parte il logo della Nove Colle Running è un soldato bardato in un'armatura di ferro!) e con il simpatico e disponibilissimo staff dell'Organizzazione, e poi su in stanza a selezionare l'abbigliamento più opportuno con cui partire e per organizzare i sacchi con gli indumenti di ricambio e i viveri di scorta da far trasportare il giorno dopo in corrispondenza dei punti di ristoro da me selezionati. Contrariamente alla maggior parte degli ultra trail la cui partenza in genere è prevista all'alba o anche prima, lo start della Nove Colle Running era previsto alle 12.00 di sabato mattina, per cui avevo tempo a sufficienza per riposare e poi il giorno dopo per prepararmi con tutta calma, senza sveglie nel cuore della notte, facendo colazione con Silvio e poi avendo ancora tempo a disposizione per ultimare i preparativi. Nonostante non fossi pressata dall'ansia di dovermi alzare presto ho dormito gran poco. Ho trascorso quasi tutta la notte pensando a come avrei potuto affrontare il 202 km....non ero tanto preoccupata per il fatto di farcela o meno, ma di completare il percorso entro il tempo massimo e rispettando i cancelli orari. Non mi spaventava quindi la lunghezza, quanto il tempo limitato a disposizione, sarebbe stata una continua lotta contro i minuti per non trovarmi di fronte a cancelli chiusi...."Stefy dormi, riposa, altrimenti non arrivi nemmeno al primo colle....".....E poi pensavo a come affrontare le salite, se davvero camminarle tutte oppure provare a corricchiarle, visto che in generale le pendenze non erano eccessive, tranne qualche rampetta..."Stefy vuoi sgombrare la mente e dormire??!!!"Chissà se la pioggia avrebbe completamente inzuppato le scarpe, mi sarebbero venute le vesciche....Il sacco con il cambio scarpe che avevo deciso di posizionare a metà percorso era una scelta azzeccata? Meglio comunque portare con me un paio di calze di ricambio, oltre a quelle lasciate nei sacchi.....E nel frattempo la pioggia scrosciava ininterrotta, e tuoni e l'ululare del vento.....zzzzzzzzzzzzzzzzzzzz (finalmente mi ero addormentata!).

Alle 6.00 di mattina ero già sveglissima! Ma cavoli, per una volta che potevo prendermela con calma, che la partenza era "comoda"! Ma non ce la facevo proprio più a starmene a letto e così ho iniziato con calma a prepararmi. E come spesso mi capita prima di ogni evento importante, inizio ad interpretare piccoli avvenimenti di per sé stessi insignificanti se considerati nel contesto di una giornata qualunque, ma quando succedono in occasioni particolari per me diventano segnali premonitori positivi o negativi. E ahimè si sono susseguiti alcuni piccoli imprevisti che mi hanno fatto iniziare a pensare che quella non fosse la mia giornata buona...mi vergogno persino a scriverli tanto sono delle piccolezze, ed infatti me le tengo per me! Però in quel contesto per me erano piccole anticipazioni di una giornata non positiva. E il cielo grigio e lacrimoso non facilitava l'affiorare di pensieri positivi, ma alitava ancora più forte su quelli negativi, se non catastrofici. Ma ormai ero lì, mi ero iscritta, non potevo nemmeno optare per una giornata di relax al mare dato il brutto tempo e allora non mi restava altro che provarci, sarei arrivata fin dove le mie gambe mi avrebbero portata. Nel frattempo avevo ultimato i preparativi e anche Silvio si era svegliato. Erano solo le 7.30!!! Potevamo andare a far colazione, ma era davvero troppo presto, poi alle 10.00 avrei avuto di nuovo fame. Il lato negativo di partire così tardi è che devi pensare bene alla colazione, quando farla e quanto mangiare per avere sufficienti energie per non andare subito in carenza, ma nemmeno appesantirti troppo per non patire subito problemi digestivi. Un controllino ancora ai sacchi, una borsetta da lasciare a Silvio con altri accessori che non pensavo mi sarebbero serviti, ma se ce ne fosse stata proprio la necessità almeno li aveva lui e avrebbe potuto eventualmente raggiungermi per portarmeli. E finalmente siamo scesi in sala colazione, dove già molti podisti con i loro accompagnatori erano seduti a mangiare. Ho optato per una colazione normale, dove la mia colazione normale è comunque abbondante, a prescindere dal fatto che vada in ufficio o esca a correre o a pedalare. Mi sarei portata dei biscotti da mangiare magari in tarda

mattinata, per non partire con la sensazione di fame e poter affrontare in tutta tranquillità i primi 21 km che avremmo corso tutti insieme, ad andatura controllata, rigorosamente dietro i biker dell'Organizzazione che ci avrebbero tenuti imbrigliati fino alla base del primo colle per poi...sciogliere le trecce ai cavalli... I visi dei miei compagni di avventura erano grigi come il cielo, tutti guardavamo fuori dalla finestra sconfortati, qualcuno osava qualche battuta per trovare il lato positivo di correre sin dall'inizio sotto la pioggia, ma sortiva uno scarso effetto consolatorio. Le lancette dell'orologio che fino ad allora mi erano sembrate immobili, improvvisamente hanno accelerato l'andatura, iniziando a galoppare e quindi mi sono data una mossa per posizionare le sacche negli scatoloni che sarebbero stati portati ai punti di ristoro, assicurandomi di riporle nel posto giusto e che gli indumenti fossero ben chiusi nei sacchetti di nylon in modo da non trovarli umidi qualora ne avessi avuto bisogno.



E poi con il marito abbiamo atteso che le navette partissero alla volta del porto di Cesenatico per andare presso la sala consiliare dove si sarebbe tenuto il briefing. Io e Silvio le avremmo seguite in macchina, così poi lui sarebbe stato libero di tornare in hotel o di raggiungere Giancarlo, un nostro amico di Rimini, con cui trascorrere il resto della giornata. Ero contenta che potesse stare con qualcuno e che non si sentisse in obbligo di assistermi; mi sentivo meno "in colpa" per averlo trascinato in questa mia ennesima avventura sportiva che mi avrebbe impegnato per parecchie ore, lasciandolo da solo. E finalmente alle 10.00 la carovana si è mossa e in una decina di minuti, sempre sotto la pioggia, ma meno battente, siamo "sbarcati" presso il porto di Cesenatico, davanti alla sala consiliare. Ci siamo affrettati ad entrare al caldo e all'asciutto per evitare di infradiciarci già da subito, prima ancora di partire. Piano piano la sala si è riempita di colori, di profumo di canfora, di risate nervose e qualcuna anche gioiosa, di sguardi preoccupati, di incoraggiamenti, di occhiate di solidarietà, di pacche sulle spalle, di emozioni, di abbracci, di consigli, domande....insomma di tutti noi che avevamo deciso chi per la prima volta, chi invece per la seconda, terza, quinta, tredicesima volta di mettere alla prova la nostra resistenza fisica e

mentale su e giù per i 9 colli romagnoli. Mario ha tenuto il briefing, esortandoci alla massima attenzione, purtroppo le parole che uscivano dalla sua bocca, sebbene si capissero che volevano essere di incoraggiamento ed esortazione, non erano foriere di rosee notizie: innanzitutto era probabile che la pioggia copiosa avesse cancellato le frecce che erano state tracciate sull'asfalto per indicare la direzione in punti più delicati; inoltre le previsioni meteo davano un ulteriore peggioramento a partire dal tardo pomeriggio...ancora più brutto di così?!! Preoccupata dal trovarmi subito con i piedi zuppi e quindi con due macigni al posto delle scarpe e per di più a rischio vesciche, con Silvio abbiamo improvvisato dei copriscarpe artigianali, con dei coloratissimi sacchetti di plastica arancioni fissati con spille da balia.



E.....magiaaaaaa.....a briefing terminato, quando dovevamo raggrupparci tutti fuori per la spunta ed infine per la tanto attesa ma anche temuta partenza....le gocce di pioggia hanno rallentato la loro corsa, si sono diradate fino a.....non pioveva più!!!! Per carità, il cielo era grigio, ma uno squarcio di blu si era fatto largo nella spessa coltre grigia di nuvoloni ed un raggio di sole si è fatto largo dapprima a fatica, poi sempre più deciso.....che le previsioni fossero sbagliate o comunque nel frattempo si fossero modificate in positivo? Nel frattempo era cominciata la spunta ed i nostri nomi e numeri venivano declamati ad alta voce. E nel frattempo era anche arrivato Giancarlo, il nostro amico di Rimini, accompagnato dalla sua bimba di 6 anni Lara, che io ho considerato il mio portafortuna, la mia mascottina. Lara era venuta per assistere alla partenza di noi guerrieri della Nove Colli Running, ci teneva a vederci iniziare la nostra avventura, infatti voleva essere tenuta in braccio per poter tenere sotto controllo la situazione. Che tenera! Sì, sarebbe stato il mio portafortuna, era il mio segnale premonitore positivo!



Nr 34, Stefania Albanese!" ...Eccomi, sono io....ma sono davvero io che sto per partire per i 202 km? O è l'Alien che ormai ha trovato residenza nel mio corpo e si è impossessato anche della mia mente? Però di Alien ce n'erano parecchi, quasi un bi-centinaio! Ai nastri di partenza, infatti, non eravamo tutti i 185 iscritti, ma appunto circa 100, forse molti avevano preferito (saggiamente?) di non partire visto il meteo avverso...però per il momento continuava a non piovere...potevo anche rischiare di togliermi i copri-scarpe

artigianali...oppure gli Alien avevano abbandonato quegli 85 umani, i quali erano tornati "normali". Ancora non mi rendevo bene conto di cosa stavo per fare. Ben inteso, le imprese nella vita sono altre; affrontare ogni giorno con positività, comprese le vicende avverse che spesso accadono senza che le siam cercate, piuttosto che lottare per la sopravvivenza, non lasciarsi abbattere da una malattia, crescere un figlio....insomma la vita di tutti i giorni è un'impresa continua. Quell'avventura era una sfida che mi ero liberamente scelta, non sicuramente il sogno di una vita, ma una prova decisamente impegnativa, che mi avrebbe messo ancor di più a confronto con i miei limiti fisici e mentali per tentare di superarli. Una prova per me stessa, e nessun altro, un divertimento, un momento di svago che avevo deciso di regalarmi, non un dovere, non un'emergenza imprescindibile, non una questione di vita o di morte. Purtroppo nemmeno una prova semplice che si può pensare di superare solo provandoci, ma che necessita di una progressiva preparazione e graduale presa di coscienza delle proprie potenzialità fisiche e mentali.

E con tutti questi pensieri in testa, gli incoraggiamenti di Silvio, Giancarlo e della mia personale piccola mascotte Lara, la benedizione impartitaci dal parroco (una buona parola Lassù per il tempo?), i reciproci "In bocca al lupo", sguardi che si stavano accendendo sempre di più

....10...9...8...7...6...5.....4....3....2...1.....PARTITI!!!!!!!!!!!!!!



La raccolta

I primi 21 km: Ebbene sì, adesso ero io che nel gruppetto di un centinaio di persone, dietro le bike apripista che ci avrebbero guidato per i primi 21 km ad andatura controllata, scortata dalla polizia municipale e dalle ambulanze, accanto alle macchine in colonna bloccate dal nostro passaggio, adesso c'ero io lì....la mia mente è volata a 8 anni fa, quando osservavo con la faccia a punto interrogativo quei podisti, quando non concepivo nemmeno il pensiero di correre una maratona....adesso c'ero io lì, incoraggiata dai passanti e persino da coloro che erano bloccati nel traffico (la maggior parte concorrenti della gran fondo Nove Colli) che invece di suonare impazienti e stizziti ci consideravano degli eroi...o dei pazzi....Ma se c'ero anch'io tra quei guerrieri, piccola donna normale con semplicemente una passione, così impossibile non doveva essere...beh....forse stavo correndo un po' troppo con la mente.. prima dovevo portarla a termine per sostenere e validare una tale teoria. La partenza è stata davvero rilassante. Rimanere tutti compatti dietro alle bike ha evitato lo stress da partenza a razzo, calmierando gli entusiasmi che altrimenti ci avrebbero portato a correre quel primo tratto come se avessimo dovuto affrontare solo la mezza maratona, compromettendo magari il resto della corsa. Io poi per quel tratto ho avuto l'onore di correre a fianco di coloro che poi hanno conquistato il podio. E i campioni sono subito riconosciuti dagli esseri "normali", ci si

rivolge loro con deferenza e ammirazione. In particolare mi ha colpito Brenda, ho capito subito che lei era la favorita (non avevo letto la classifica dell'anno prima, *ndr*); l'ho capito da come i podisti le si rivolgevano. Lei gentilmente rispondeva, rideva, scherzava, ma non so... emanava già una concentrazione, una determinazione, uno sguardo nascosto dagli occhiali scuri, di una persona fuori dall'ordinario (per lo meno nel campo delle ultramaratone). Purtroppo davvero semplice e affabile. Scherzando mi sono messa davanti al gruppo mimando un arrivo glorioso da vincitrice!!! Ovviamente ero cosciente che non sarebbe mai potuto succedere...per me la vittoria sarebbe stata la conquista del traguardo di ferro, l'arrivo a Cesenatico dopo 202 km.. quello era il mio obiettivo. E continuava a non piovere, anzi il sole sempre più spavaldo stava scaldando le nostre teste...forse un po' troppo? Ma non era il caso di lamentarsi, quello squarcio di sereno non era previsto e dovevamo solo godercelo e apprezzare la fortuna che avevamo avuto nel non partire subito sotto la pioggia. I primi 21 km sono letteralmente volati, in 1 h e 50 siamo arrivati al primo ristoro, dove era previsto il pasta party e poi alle 14.00 il via ufficiale della gara, dove ognuno di noi avrebbe iniziato davvero la propria avventura, chi da solo, chi con un amico, chi con l'assistenza, tutti su una stessa strada, ma ognuno con obiettivi, andature, pensieri, strategie, gradi di allenamento, diversi; 100 teste, 100 cuori, 200 gambe, 100 vite in quel momento con la stessa speranza di arrivare al traguardo tanto ambito dei 202 km. Arrivata al ristoro in anticipo di 10 min rispetto alla seconda partenza, ne ho approfittato per andare alla toilette del circolo sportivo presso cui era allestito il pasta party. Ho optato solo per qualche pezzo di banana ed un po' d'acqua, non volevo appesantirmi troppo visto che mi aspettava il primo colle della giornata. Ero convinta che ci avrebbero radunati tutti per darci il "VIA!", quindi aspettando che tutti ci ricompattassimo e di conseguenza me la sono presa comoda tra rifocillamento e sosta idrica...quando però ad un certo punto mi son resa conto che alcuni avevano ripreso a correre e si stavano già inerpando verso la collina....erano scoccate le 14.00 e quindi eravamo liberi di riprendere la corsa...oppure di ristorarci ancora un pochino al pasta party. Mi aspettavo che la ripartenza fosse annunciata, fosse maggiormente sottolineata da un ulteriore conto alla rovescia, invece bisognava solo fare molta attenzione all'orologio.

Il 1° Colle - Polenta (8 km, pend. media 3,06%, pend. max 13%). In men che non si dica ho iniziato anch'io la prima scalata, cercando di capire se continuare con una leggera corsetta, oppure seguire la strategia di cui molti mi avevano parlato e attaccare l'erta con passo svelto, ma camminando. Ho osservato chi mi precedeva, compreso chi mi aveva consigliato di camminare le salite...erano tutti di corsa!!! Ho deciso che in base alle pendenze ed in base al battito del mio cuore avrei calibrato l'andatura: pendenze dolci e battito regolare corsetta, pendenze più severe e battito troppo accelerato camminata veloce. Probabilmente tutti eravamo un po' presi dall'entusiasmo dei primi chilometri di questo lungo percorso altalenante e quindi la scalata del primo colle, il Polenta, è stata alquanto movimentata direi. In effetti mi son resa conto che, nonostante la lunghezza totale di 8 km, le pendenze non erano eccessive e quindi la corsetta era più che fattibile. Sorprendentemente il sole ci stava accompagnando lungo questo primo tratto, anche se spesso nascosto dalle nuvole sballottate dal vento e questo in realtà non era che un toccasana per noi podisti, che altrimenti saremmo schiattati di caldo visto che eravamo proprio nelle ore più roventi del primo pomeriggio.

In un tempo che mi è sembrato davvero breve, mi son ritrovata a frenare il passo lungo la prima discesa, altrimenti avrei preso il volo. A differenza dei trail non dovevo fare troppa attenzione a dove mettere i piedi, non avevo a che fare con un fondo sconnesso e movimentato; quindi mentalmente potevo rilassarmi, il cuore poteva recuperare, però a livello osteo-articolare le mie ginocchia assorbivano i balzi sul duro asfalto, non ero tanto abituata a quel tipo di sensazione. Speravo potessero resistere per tutti i 202 km! La strada che mi separava dal 2° colle non era tutta pianeggiante, ma si alternavano tutta una serie di sali scendi che ovviamente nell'altimetria non erano segnati, ma che sulle gambe e sul cuore si facevano sentire. Mi son resa conto di essere abbastanza avanti come posizione, ma tra me e me pensavo che avrei

dovuto darmi una calmata, smorzare un pochino l'euforia. Era normale che ad appena 30 km dalla partenza mi sentissi bene e carica di energie, dovevo però stare molto attenta ad amministrarmele bene, perché lo stesso entusiasmo sicuramente avrei dovuto andare a cercarlo con il lanternino al 160°, 170°, 180° km...E non dovevo nemmeno lasciarmi condizionare dal fatto che ero nelle posizioni del gruppo di testa: pian piano avrei cominciato a rallentare e i veterani della corsa avrebbero recuperato tutto il terreno. Dovevo proseguire con costanza, pazienza senza lasciarmi troppo prendere dalla competizione. D'altra parte il mio solo ed unico obiettivo era provare ad arrivare al traguardo ed era già ambizioso, visto che per me era un'esperienza totalmente nuova, sia per la distanza che per il tipo di corsa.

2° colle - Pieve di Rivoschio (8 km, pend. media 4,74%, pend. max 9%): immersa in tutti questi pensieri mi son trovata davanti il cartello arancione che annunciava ufficialmente l'inizio del 2° colle. Meno male che c'erano questi cartelli segnaletici della Gran Fondo ciclistica, così non dovevo consultare tutte le volte il roadbook che mi ero stampata, avevo persino plastificato e avevo nella tasca dell'antivento. Mi consentiva di riflettere in anticipo sia su come affrontarlo, sia sugli eventuali tempi di percorrenza. Le pendenze non erano eccessive, quindi ho continuato ad adottare la strategia del primo colle: corsetta leggera se la pendenza non era tale da farmi schizzare in alto il cuore e passo veloce nei tratti più impervi, anche se questo secondo colle si è rivelato essere molto morbido. Ma nuovamente non dovevo dimenticarmi che era solo il secondo, che affaticarmi troppo nella prima parte del percorso avrebbe potuto poi compromettere l'intera gara e quindi il raggiungimento dell'obiettivo. I ristori erano frequenti e ogni volta mi fermavo per pochi secondi a racimolare qualcosina da sgranocchiare e un bicchiere d'acqua possibilmente non gasata. Sarebbe venuto il momento in cui avrei cercato liquidi gasati e dolci, ma finché ne potevo fare a meno ho optato per bevande non frizzanti, per evitare di gonfiare lo stomaco e quindi avvertire pesantezza. E anche quando avrei preferito bevande con le bollicine non avrei dovuto esagerare, ma centellinarle. Quante cose cui pensare...il passo da contenere e calibrare, l'alimentazione, il meteo, il percorso da seguire...si perché vero che era ben tracciato dalla segnaletica della Gran Fondo, ma i cartelli erano a distanza di circa 5 km...che in bici non sono poi chissà che distanza...ma se ci si accorge a piedi dopo 5 km di aver sbagliato strada.....fa una bella differenza! Le frecce disegnate sull'asfalto nei punti più critici e dubbi (pochi in verità) erano un po' sbiadite a causa della pioggia copiosa del giorno precedente. Ma in questa prima parte di percorso non ho avuto mai modo di dubitare sulla....retta...anzi ...curvilinea via!

Il tempo stava lentamente volgendo nuovamente al grigio, anzi al decisamente nero e alla pioggia: mentre terminavo l'ascesa al secondo colle non troppo in lontananza si scorgevano dei nuvoloni scuri scuri, gonfi di pioggia, come degli enormi gavettoni in procinto di rilasciare le bombe d'acqua!!!

Ad un certo punto mi son sentita chiamare: una macchina sulla corsia opposta (io correvo, come da regolamento, sul lato sinistro della strada) stava rallentando....ma non conoscevo quella macchina, non era la mia punto grigia con la quale eravamo venuti a Cesenatico...eppure stavano chiamando proprio il mio nome.....ma sì....erano Silvio in macchina con Giancarlo e con la piccola Lara!! Ma che bella sorpresa! Non me l'aspettavo, mi ha fatto immensamente piacere che abbiano percorso con me qualche kilometro.



E ancora una volta ho pensato che Lara fosse il mio portafortuna: grazie a lei (bimba di 6 anni che ha fatto attenzione alle indicazioni!! Grande Lara! ndr), Silvio e Giancarlo sono riusciti a raggiungermi e mi han fatto compagnia per qualche km. La loro presenza, il loro supporto e l'entusiasmo così genuino e spontaneo di Lara mi han dato una dose di energie

aggiuntive, facendomi giungere senza quasi rendermene conto ai piedi del 3° colle.

3° colle - Ciola (6 km, 5,52% pend. media, 11% pend. max): il terzo cartello segnaletico di inizio salita della Gran Fondo ha preannunciato, come il cerimoniere di corte con il suo bastone declamava l'arrivo di un ospite nobile importante, così il cartello arancione declamava l'imminenza del colle Ciola, con tutti i dettagli, lunghezza, pendenza massima, pendenza minima, pendenza media.

Ormai dovevo rassegnarmi a srotolare il k-way, le prime goccioline di pioggia stavano iniziando a scendere e si facevano man mano più insistenti. Nel frattempo ero stata superata dalla podista che poi si è classificata al secondo posto e in breve mi son trovata alle spalle colei che sarebbe poi arrivata terza. Come prevedevo il mio piccolo "momento di gloria" di essere in zona podio era già terminato. Ovviamente non avevo nessuna aspettativa di prestazione, se non quella di arrivare al traguardo; però sapere che per qualche ora ero ben la seconda donna un pochino mi ha fatto piacere. Ma l'inesperienza in tali corse e soprattutto la mancanza di km nelle gambe erano tali da non poter assolutamente pensare di dare filo da torcere alle 3 grandi donne che mi hanno preceduta. Non ho nemmeno provato a star loro dietro, perché avrebbe significato sfiancarmi e non eravamo nemmeno a metà percorso. L'ascesa di questo 3° colle l'ho compiuta quasi tutta affiancata dalla macchina dell'assistenza della 3° ragazza, che prima era dietro di me e poi man mano mi ha raggiunta e superata. Però il suo assistente più di una volta mi ha incoraggiata, mi ha chiesto se andava tutto bene, insomma è stato così gentile e simpatico da offrire anche a me un po' di supporto. Ma in effetti non avevo bisogno di nulla: i ristori erano ad una cadenza tale da non farmi rimanere mai a corto di carburante liquido e solido; il k-way ce l'avevo...al momento non necessitavo di altro se non delle mie gambe per correre e camminare. E nel frattempo ho iniziato a notare anche la presenza di un'altra macchina che forniva assistenza ad un altro concorrente, la cui autista mi sorrideva e mi incoraggiava ogni volta che mi incrociava. Ma che bello sentire intorno a sé tanta solidarietà, anche da parte degli altri podisti e dai loro assistenti. Io volutamente non ho chiesto al marituzzo di farmi assistenza, volevo cavarmela da sola: e che diamine, me l'ero sbrigata in autonomia al Monte Bianco, su sentieri anche a volte totalmente irraggiungibili da mezzi terrestri, anche di notte, sotto la pioggia, nel fango...me la sarei cavata anche alla Nove Colli! Inoltre non ambivo proprio ad alcun risultato di classifica, per cui il tempo che si poteva guadagnare disponendo dell'assistenza personalizzata era del tutto ininfluenza per me. Ed inoltre, oltre alle auto o addirittura alle bici degli assistenti personali, i mezzi dell'Organizzazione continuavano a far la spola per assicurarsi che stessimo bene, che non avessimo bisogno di nulla ed eventualmente di rifornirci al volo qualora avessimo necessitato di viveri o bevande. A proposito degli assistenti in bici, mi ha in particolare colpito una ragazza che ha affiancato in mountain bike un concorrente.. per tutti i 202 km, sotto la pioggia, di notte....che grande prova di altruismo e solidarietà sportiva!

Ormai la pioggia scendeva decisa, se in qualche tratto avevo creduto che stesse spiovento e quindi ho sfilato il k-way, ben presto ho dovuto indossarlo per non infradiciarmi. D'altra parte stavamo andando incontro alla sera e poi alla notte, non potevo correre il rischio di impregnarmi la maglia d'acqua, altrimenti avrei patito il freddo. Vero è che avevo predisposto 3 cambi maglia, ma il 1° ormai lo avevo superato (era al 70° km, presso il ristoro del Ciola ed il 2° era al km 101, quindi lo avrei raggiunto quando ormai sarebbe stato buio. Sulla sommità del 3° colle mi pare di aver ingurgitato un goloso panino con ben 2 wurstel, innaffiato da un bel bicchiere di birra.. cena tedesca! Decisamente confortante...peccato che quei 2 wurstel mi abbiano fatto compagnia nello stomaco per buona parte della notte!! Ma erano così invitanti, come rifiutarli? E poi dovevo mangiare qualcosa di un pochino più sostanzioso.

Via a gambe levate lungo la terza discesa! Però però...cos'era quel fastidio che avvertivo al ginocchio destro? Una piccola fitta ogni tanto....no eh...ti prego ginocchio mio, non mi lasciare in panne, cerca di resistere, non mollarmi, non siamo nemmeno a metà. Probabilmente stavo iniziando ad accusare i balzi sulle articolazioni durante le discese.. solo che, se frenavo la corsa sprecavo inutili energie, se mi lasciavo

andare, seppur cercassi di alleggerirmi il più possibile, sentivo la ripercussione sull'articolazione del ginocchio... stavo forse rimpiangendo le sconesse discese lungo sentieri montani o collinari non asfaltati? Un pochino sì, lo ammetto...L'asfalto, in effetti ho constatato che non mi fa entrare appieno nel magico e meraviglioso mondo naturale che mi dona quel senso di libertà che mi distrae dal pensiero dei km percorsi e di quelli che mancano, che riesce quasi a staccarmi dal corpo per viaggiare con la mente, e quindi avvertire meno i segnali di affaticamento, oppure che bloccano il formarsi di eventuali pensieri che minano la mia convinzione di arrivare alla fine. Quando percorro bricchi e mulattiere mi sento così fortunata e privilegiata di appartenere al fantasmagorico pianeta Terra che quasi vorrei la strada proseguisse all'infinito; invece ho notato che correre su strade asfaltate, per quanto nel bellissimo contesto delle colline romagnole, mi tiene in qualche modo ancorata al mondo civile, la continua presenza di abitazioni, segni consistenti di vita umana, delle autovetture che sfrecciano in entrambe le corsie (per quanto poco frequenti su e giù per i nove colli), il costante affiancamento dei mezzi motorizzati dell'Organizzazione e dei diversi assistenti personali, non mi ha consentito di ritrovare quelle emozioni e sensazioni che sono abituata a riconoscere oppure a scoprire quando mi trovo su qualche ripida erta montana solitaria, con gli unici suoni provenienti dalle fronde degli alberi, dal frusciare del prato e dei cespugli, i canti degli uccelli, i furtivi movimenti di qualche cerbiatto o capriolo curioso, il fischio delle marmotte, lo scrosciare dei torrenti. Non per questo però stavo vivendo un'esperienza meno coinvolgente e straordinaria, che però era più incentrata sul controllo del mio corpo e dei miei pensieri per mantenere viva la voglia, la carica, la fiamma che avrebbero dovuto sostenermi fino al traguardo. Sempre più spesso si affacciavano le sensazioni di fastidio del mio corpo, non solo il ginocchio, ma anche l'indolenzimento della colonna cervicale, oppure della zona pelvica su cui batteva il marsupietto con le due borraccette, qualche barretta, la pila frontale e poco altro ancora. La pioggia però mi è venuta in aiuto. Come, la tanto temuta pioggia? Ebbene sì, il continuo scrutare il cielo per capire se il flusso oramai ininterrotto accennasse a interrompersi, piuttosto che l'evitare i rivoli che si formavano sull'asfalto a tratti rugoso e disomogeneo o le pozzanghere, o ancora accertarmi che non fossi completamente zuppa e quindi valutare la necessità o meno di un cambio, mi hanno fatto percorrere i km che mi hanno portato al cospetto del 4° e ho ritrovato il cartello -"cerimoniere di corte" che declamava l'inizio del 4° colle, il famigerato e tanto temuto dai ciclisti Barbotto!

4° colle - Barbotto (5,5 km, 6,91% pend. media, 18% pend. max): Ttum tum tum "Signori, Sua Eccellenza il Barbotto, preparatevi a ...sfidarlo!". Non era tanto lungo, nemmeno 6 km, però è proprio su questo 4° colle che si tocca la pendenza massima maggiore. E' un po' lo spauracchio per i ciclisti, almeno ricordavo che nel 2007 tutti ne parlavano, tutti dicevano di fare attenzione. Nel frattempo il cielo si era parecchio scurito, complice le nuvole e la pioggia, ma soprattutto erano ormai le 21.00 passate e anche in presenza di una giornata serena le ombre della sera stavano calando. Dovevo prepararmi di lì a poco ad accendere la lampada frontale. Sapevo che l'Organizzazione ci avrebbe riforniti di torce elettriche, ma ho ugualmente preferito portare con me la frontale, anche se non quella più potente, tanto non pensavo di trovarmi in luoghi completamente bui e comunque essendo il fondo stradale asfaltato non necessitavo di una visibilità troppo estesa per vedere bene dove mettere i piedi, come invece capita sui sentieri non battuti e sconnessi. Trovavo più comodo procedere con la lampada fissata sul capo, piuttosto che tenermi la torcia in mano. Ed infatti di lì a poco è passata una macchina dello staff a chiedermi se avevo bisogno della pila, che però ho rifiutato ringraziando.

E proprio su questo colle ho acceso il cellulare, che fino a quel momento avevo tenuto spento per evitare di consumare batteria, e ho mandato un sms al mio marituzzo per assicurargli che tutto stava andando bene. Ho letto anche qualche sms che mi era arrivato nel frattempo da parte di amici che mi incoraggiavano, che mi facevano l'"In bocca al lupo"avere persone, anche non presenti fisicamente sul luogo dell'evento, che sai che ti stanno pensando, che fanno il tifo a distanza, che trepidano, che insomma sono con me in

quest'avventura, sicuramente da una marcia in più, soprattutto nei momenti più difficili. Nel mentre continuavo l'ascesa scrivendo gli sms, il cielo si era fatto sempre più scuro, era decisamente tempo di accendere la frontale, che ho estratto dal marsupietto ed indossato sul cappellino. In effetti la sua luce, anche se non potentissima, era più che sufficiente per illuminare il tratto di strada appena avanti a me, anche nei punti più bui dove non vi erano case e non vi erano lampioni. L'unica piccola difficoltà si è presentata quando, continuando a salire, ho incontrato banchi di nebbia: la luce bianca della frontale veniva riflessa dalle goccioline in sospensione, sfocando l'immagine rendendo tutto più simile ad un sogno...complice anche l'oscurità. In effetti procedere di notte ti catapultava in una dimensione onirica, surreale; avvertivo di meno la fatica perché i sensi erano tutti tesi a captare le variazioni dell'ambiente circostante non visibili, essenzialmente odori ed umori, nonché ad aguzzare la vista per quanto possibile. Avevo stimato che in circa un'oretta, anche qualcosina meno, sarei arrivata in cima al Barbotto, ed in effetti così è stato. Ovviamente non mi sono fatta mancare la tappa al ristoro. L'aria era diventata decisamente freschina e il calore corporeo accumulato durante l'ascesa si stava repentinamente dissipando. Non dovevo stare troppo ferma, altrimenti avrei iniziato a patire il freddo, soprattutto considerando che la pioggerella, ormai diventata fedele compagna, non accennava a diminuire. E quindi sono ripartita alla volta della prossima tappa, il 5° colle che avrebbe rappresentato anche lo "scollinamento" di metà percorso!

I colli dei miei sogni:

5° colle Monte Tiffi (3 km, 5,83% pend. media, 16% pend. max);

6° colle Perticara (9 km, 4,11% pend. media, 12% pend.max);

7° colle Pugliano (9 km, 5,65% pend. media, 12% pend. max).

La corsetta / camminata (nei tratti in salita) in notturna la ricordo proprio come se avessi vissuto un sogno, probabilmente perchéstavo dormendo!!! Sì, corricchiavo o camminavo dormendo! In effetti ci sono stati dei momenti in cui sentivo le palpebre chiudersi, e quindi per rimanere sveglia ho iniziato a cantare, ad effettuare anche cambiamenti di passo, sono arrivata a pizzicarmi le guance e a schiaffeggiarmi (non troppo violentemente però!) per riuscire a non cedere al dolce e ristoratore abbraccio di Morfeo. A rendere l'atmosfera ancora più onirica, evanescente, surreale, intorno a me una magica aurea bianca (overossia nebbia, ndr) che rifletteva i raggi di luce della mia frontale e sfumava i contorni, le figure, ne creava di strane e fantasmagoriche, che poi improvvisamente si dileguavano e ricomparivano sotto altre fogge e livree più avanti o alle mie spalle. Ho camminato per qualche km con un ragazzo che mi ha raccontato il motivo per cui aveva deciso di affrontare questa prova: da un lato lo ringrazio, perché mi ha aiutato a stare sveglia, dall'altro mi scuso con lui, perché invece io non sono stata molto interattiva, avrei voluto essere più loquace, ma le parole rimanevano a livello di pensiero, non riuscivo a tradurle in suoni. I colli si sono susseguiti alternandosi tra oscurità e nebbia; luci arancioni soffuse dei paesini dormienti, tanto che avevo paura di disturbare, anche solo con il mio respiro, il sonno quieto degli abitanti; ristori popolati da volontari ospitali, sorridenti, rassicuranti anche nel cuore della notte; estemporanei compagni di viaggio; macchine dell'assistenza che incessantemente facevano la spola per assicurarsi che stessi bene; accompagnatori dei podisti in macchina ed in bici, pronti a regalare un sorriso, una parola di incoraggiamento e supporto anche a coloro che non assistevano direttamente.

Inoltre mi hanno fatto ulteriormente compagnia "i ciclisti della notte", coloro che han deciso di cimentarsi nella Nove Colli in bici notturna ed in totale autogestione. Esperienza immagino di per sé suggestiva... peccato che penso siano partiti con la pioggia ed anche arrivati con la pioggia, quindi con l'obbligo di tenere tutti i sensi umani ed eventuali i poteri sovraumani allertati per evitare intoppi dovuti alle strade scivolose ed a tratti attraversate da fiumi d'acqua! Grandi pedalatori della notte, tutta la mia ammirazione! Ho avuto solo due momenti in cui il sogno avevo paura si trasformasse in un incubo: un incrocio in cui non era ben chiara la direzione da prendere, per cui ho avuto il terrore di sbagliare strada ed ero pronta a

chiamare il numero dello straordinario Mario per avere indicazioni, ma non ne ho avuto bisogno perché di lì a poco ho visto passare una macchina dell'assistenza personale di qualche podista (ben riconoscibile dai cartelli attaccati sulle fiancate) e ne ho seguito la scia luminosa, ritornando quindi a sognare serenamente la mia strada. Ed il secondo quando sono arrivata in cima al 7° colle, a Pugliano, ma non ero ben sicura fosse il termine della salita, perché non ero riuscita ad intravedere all'inizio dello stesso, il solito cartello che ne annunciava il principio e ne declamava tutte le caratteristiche tecniche di distanza, pendenza media e pendenza massima. Quindi quando ho scorto un bagliore, una tenda, suoni e figure umane dei volontari appostati in prossimità di un ristoro, ho chiesto loro conferma che fosse effettivamente la sommità 7° del settimo colle...e per fortuna ho potuto proseguire serenamente il mio sogno.

La notte stava lentamente cedendo il passo alle prime luci del giorno...i miei occhi continuavano a pesare come macigni, forse più delle gambe indolenzite e del fastidio ormai continuo sul basso ventre, dove dalle 12.00 del giorno prima era adagiato il marsupio. Lentamente la luce ha riassegnato forme e colori ben definiti ad alberi, rocce, fiori, case, fiumi, macchine...ombre e strani esseri più o meno viventi che mi avevano scortata lungo il percorso notturno erano magicamente scomparsi, sagome, suoni, respiri della notte, refrattari alla luce.

Scollinando sul Pugliano avevo superato il 136° kilometro, l'arrivo era ancora lontano, ma non mi appariva più un sogno irraggiungibile probabilmente perché appunto mi stavo risvegliando pronta ad affrontare il nuovo giorno; il 202° km si stava avvicinando ad ogni passo, ad ogni colle, non mi appariva più come un'impresa impossibile, ma dovevo tenere ben presente che avevo ancora parecchi km davanti a me e ancora due colli. E proprio quando ho deciso di togliermi la frontale e contestualmente anche il k-way umido, ho realizzato che in realtà il tempo stava peggiorando, nuvole grigie cariche di pioggia si stavano ammassando, sempre più compatte e minacciose. In effetti le previsioni non erano buone per la prima parte della mattinata, il tempo si sarebbe poi aggiustato nelle ore più avanzate del giorno per poi mettersi al bello definitivamente nel pomeriggio. Il mio pensiero in quel momento si è rivolto verso i 14.000 e passa ciclisti della Nove Colli storica in bici e che i più conoscono, i quali dovevano essersi già appostati nelle griglie in attesa del via, che sarebbe stato dato alle 6.00...poveri, la temperatura era anche bassina, partire già fradici e infreddoliti...quanti avrebbero preferito (forse saggiamente) non partire e starsene all'asciutto e al calduccio sotto le coperte? Quanti invece, prodi e temerari (ma forse anche un po' pazzi), si sarebbero comunque posizionati al via, con la possibilità di starsene alla mercé dell'acqua e del freddo non per minuti, ma anche per ore prima di poter effettivamente muovere le prime pedalate? Quando nel 2007 avevo partecipato anch'io come ciclista, ero stata fortunatissima con il tempo e anche la lunga attesa prima del via era stata piacevole, in compagnia di volti più o meno noti con cui si dividevano le rosee aspettative di una piacevole, seppur faticosa, sgambata in una splendida giornata primaverile.

E la pioggia aveva ripreso a scendere copiosa anche lungo la salita verso il penultimo colle...che effetto dire il PENULTIMO colle! Ne avevo alle spalle 7 e davanti solo 2...non dovevo farmi illudere però da quel "SOLO 2" ed inoltre dovevo essere ben cosciente che una volta terminati i colli, avrei avuto da percorrere ancora una trentina di km prima di arrivare a Cesenatico. Avrei voluto tanto adottare un passo più deciso per ascendere l'8° colle, essere più consona al nome del colle stesso (Passo del Grillo), ma le mie gambe erano ormai in aperta ribellione "Non ci hai allenate abbastanza, non abbiamo percorso i km sufficienti, non siamo preparate per sopportare ancora 50 km; fino ai 160 potevano ancora pensare di resistere, ma oltre non possiamo, lasciaci in pace, lascia che ci fermiamo!"...ed io "dai, per favore, care gambette, lo so, mea culpa, non mi sono presa tanta cura di voi, non vi ho preparate per bene, ma non lasciatemi in asso proprio ora, che siamo riuscite a percorrere il grosso della strada, non ora che siamo vicine all'8° colle e poi ne mancherà solo più uno e poi il tratto finale. Vi prometto che una volta finita la corsa, per qualche giorno non vi chiederò nessuno sforzo in più, vi lascerò riposare, vi coccolerò...ma adesso non mollatemi!" Le mie gambe non erano convintissime, ma controvoglia mi hanno trascinato in cima all'

8° colle - Passo del Grillo (4 km, 5, 63% pend. media, 7% pend. max): Il dubbio. 158° km conquistato! L'anno scorso ne avevo percorsi 168 al trail del Monte Bianco, con un notevole dislivello in più, ma anche con prevalente camminata rispetto alla corsa. Le due attività non erano equiparabili per poter effettuare una stima affidabile di quanto ancora avrei potuto resistere. Il livello di stanchezza delle mie gambe era decisamente superiore rispetto all'anno scorso, non erano abituate a correre così tanto su asfalto, anche se ormai la corsa era davvero appena accennata. Ricordo che quando mi son trovata a percorrere gli ultimi 10 km del trail del Monte Bianco di prima mattina, lungo l'ultima impervia e accidentata discesa e poi lungo gli ultimi 4 km per le vie di Chamonix le mie gambe volavano, quasi avessi iniziato a correre in quel momento. Adesso ogni passo mi sembrava una tortura e il dubbio del "Chi te lo fa fare?" iniziava ad insinuarsi tra le circonvoluzioni della mia corteccia cerebrale. Il tutto reso ancora più grigio proprio dal colore plumbeo del cielo, appesantito dall'acqua che stava riuscendo a sconfiggere anche il tessuto impermeabile del mio k-way della North Face ... e le gambe che stavano prendendo il sopravvento sulla mia volontà, che stavano per imporre lo stop definitivo. "Dai Stefy, se ti fermi ora comunque devi aspettare che ti vengano a recuperare in macchina e se la gara in bici è partita il traffico sarà anche incasinato, tanto vale che prosegui e vedi dove arrivi, se proprio non ce la fai più telefoni e al prossimo colle ti fai venire a prendere, magari da Silvio che nel frattempo si sarà già svegliato". Immersa in questi pensieri, più che altro rivolti alle mie gambe, nel tentativo di persuaderle a sostenermi, il volto rassicurante dei volontari appostati presso il ristoro, sempre gentili, anche sotto l'acqua, ha fatto l'effetto di un caldo abbraccio. La tenda del ristoro era lungo la strada, l'acqua veniva giù copiosa, le scarpe ormai erano zuppe, le pieghe delle calze stavano iniziando a fondersi con le pieghe della pelle della pianta dei piedi. Qualche minuto al riparo di quel chioschetto, qualche parola di conforto, un caffè caldo (ero tentata di chiedere una correzione grappa!!!) e...si, ero pronta per ripartire! Di nuovo una cosa sola, mente e corpo, entrambi affaticati, ma rivolti verso lo stesso obiettivo, arrivare al traguardo, varcare il 202° km. Avanti marsh!! Prima dell'ultima erta per conquistare il 9° colle mi son trovata a percorrere un tratto di pianura sotto l'acqua in cui oltre alla pioggia, mi son presa pure le ondate sollevate dalle macchine (per fortuna non tante) che sfrecciavano sull'asfalto zuppo e decisamente non drenante. Senza pietà!!! Mi son trovata però ad un certo punto in un luogo che mi sembrava familiare, Ponte Uso, come se lo avessi già percorso, ci fossi già stata.... ma non nel 2007 in bici, ero convinta di esserci stata il giorno prima, o meglio durante la notte, possibile? Stavo andando in confusione? Avevo sognato? Per terra c'erano delle frecce, che mi sembrava di aver già visto....stavo sbagliando strada? No eh, anche solo un metro in più del previsto mi sembrava un ostacolo insormontabile. Ho consultato il tracciato: in effetti era segnato "Ponte Uso I" prima del Monte Tiffi e un "Ponte Uso II" prima del Gorolo (l'ultimo colle), quindi si passava dallo stesso posto? Ma adesso che indicazioni dovevo seguire? Non riesco a capire. Mariooooooooo!!!! Ho chiamato il buon Castagnoli, che però non ha risposto subito, gettandomi nello sconforto. In quel momento non vedevo passare nemmeno altri podisti o macchine dell'assistenza personale o dello staff.....mi son fermata confusa sotto la pioggia battente, il mio telefono che cercava di raggiungere, di strappare, di impadronirsi della connessione con Mario....che finalmente mi ha risposto, ma... doveva risolvere una problema molto più urgente con un'ambulanza ed un podista che doveva essere soccorso. Quindi mi ha dato 2 indicazioni alla veloce, ma non poteva starmi troppo dietro. Vabbeh, dovevo cavarmela da sola.....Roadbook alla mano, recuperato qualche neurone ancora funzionante, vista acuita per scorgere frecce e segnali indicatori ma soprattutto....macchine dell'assistenza provvidenziali!!! SIIIIIIII, una macchina dello staff mi stava venendo incontro!!!! Sorrisi, incoraggiamenti, rassicurazioni...ero sulla strada giusta, di lì a poco avrei incontrato la deviazione vero il Gorolo! Grazieeee avevo proprio bisogno di un'iniezione adrenalinica di ottimismo, energia, fiducia! Ed in effetti di lì a poco il cerimoniere TUM TUM TUM "Sua Maestà suprema il 9° colle Gorolo si sta avvicinando!".

9° e ULTIMO Colle - Gorolo (4 km, 5,85% pend. media, 7% pend. max). La crisi. Ci siamo, l'ultimissimo colle, non l'ultima fatica, ma un traguardo importante, decisivo. Erano solo 4 km, ma le gambe stavano proseguendo la loro rivolta, non riuscivo ad andare troppo veloce. Quindi mi son sembrati eterni. Inoltre anche la testa si stava coalizzando con le gambe, perché iniziavo ad avvertire un dolore insistente in corrispondenza della tempia destra. Era sicuramente la stanchezza! Ma ce l'avrei fatta a tenere a bada gambe e testa? E mi faceva male anche il basso ventre sempre a causa del marsupio....a ben pensarci anche il collo era rattrappito....e le braccia? Gli occhi pesanti...Le varie parti del mio corpo avevano deciso di coalizzarsi contro di me, volevano impormi la sosta definitiva e si sa...l'unione fa la forza! Ma la parte più forte era la testa, nel senso il dolore fisico che mi provocava: potevo sopportare il mal di gambe, il male al basso ventre, le vesciche che sicuramente stavano prendendo forma e vita sotto le piante dei piedi, ma il mal di testa aveva buone probabilità di sconfiggermi. E non avevo con me niente per poterlo sedare. Visto che ormai era mattino inoltrato e che mi stavo avvicinando a Cesenatico, ho provato a chiamare Silvio, per chiedergli se poteva raggiungermi in qualche modo con la macchina per portarmi un analgesico. Il mio marituzzo non ha esitato un attimo, si è subito messo in azione per darmi un supporto, però il suo buon proposito si è scontrato con le difficoltà di circolazione dovute alle limitazioni del traffico imposte dal transito dei ciclisti. Lui ce la stava mettendo tutta per cercare di raggiungermi. Quegli ultimi 4 km di salita hanno rappresentato il mio momento di crisi: il corpo si stava ribellando alla mia mente, non riuscivo più a dominarlo e a fargli fare ciò che volevo; le diverse parti avevano deciso di coalizzarsi e di eleggere quale comandante proprio la mia...testa....la sede della mia coscienza, della mia volontà, del mio pensiero.....lottava contro cellule, tessuti, vasi sanguigni, e tante altre sostanze che racchiudono e circondano proprio quei nuclei del pensiero, del ragionamento, del controllo cosciente. Almeno fino in cima, gambe, braccia, occhi, testa, portatemi almeno fino in cima all'ultimo colle, poi insieme decidiamo il da farsi. Sono riuscita a convincere il mio corpo a sostenermi fino al Gorolo, aiutata anche dal fatto che aveva smesso di piovere, il vento stava spazzando via le nuvole, sprazzi di cielo blu stavano prendendo il sopravvento sul grigiame del manto nuvoloso, il sole stava avendo la meglio sulla pioggia, il caldo sul fresco...sarei riuscita anch'io a vincere la situazione di crisi che ormai imperversava in tutto il mio essere? Il fisico stava convincendo la mente che non c'era alcun valido motivo per portare a termine quella corsa, non ne valeva la pena, non ne avrei ricavato nulla, se non stanchezza, dolore fisico appunto, nessun beneficio. Va bene, mi arrendo....per qualche minuto! Ma solo perché finalmente ero arrivata in cima al Gorolo! La tenda del ristoro popolata dai volontari, come sempre accoglienti e rassicuranti, non era un miraggio ma....una solida realtà! (come recita una nota pubblicità!!) Ho ceduto all'accogliente seggiola sotto la tenda e ho fatto una bella colazione con fette biscottate e Nutella! Che bontà, che bontà.....un balsamo, un toccasana, un elisir....ma non abbastanza per la mia testa sempre più dolorante...ormai il dolore alla tempia aveva conquistato gran parte del cranio, sentivo il sangue pulsare, chissà se Silvio era vicino! Mentre mi sfogavo un pochino con i volontari di questa mio lancinante mal di testa, è sopraggiunto un altro podista, il quale ha captato le mie parole e.....mi ha salvata!!!! Sì, mio eroe sconosciuto, grazie a te e all'analgesico che gentilmente mi hai dato, sono riuscita a sconfiggere la mia testa cattiva e a ristabilire un po' di ordine e disciplina tra le diverse parti del mio corpo, le quali, anche se borbottando e ancora lamentandosi, si son lasciate convincere a ripartire, alla volta della conquista di Cesenatico, del 202° km, dell'arrivo!

La ..lenta ripresa. La lunga discesa verso Cesenatico, che poi si sarebbe trasformata in una lunghissima pianura per raggiungere la ridente località turistica balneare, è stata vivacizzata dall'incontro con i ciclisti, anch'essi ai loro ultimi km di gara! Finalmente ci incontravamo!!! Quanta energia mi avete dato colleghi ciclisti, anche solo per non deludere le vostre grida di incoraggiamento e di ammirazione, peraltro ricambiati sinceramente, cercavo di mantenere un minimo di andatura di corsa, di non lasciarmi vincere definitivamente dalla camminata. E nonostante più di una volta qualcuno mi abbia fatto la "rasetta"

durante la discesa, sono stata davvero contenta di aver potuto condividere con gli eroi del pedale quell'ultimo tratto di strada. Si perché fino al traguardo mi hanno fatto compagnia, sfrecciavano veloci, incoraggiavano, nonostante anche loro stessero faticando. Ammetto che più di una volta ho pensato che mi avrebbe fatto immensamente piacere percorrere quegli ultimi, ma ancora tanti, km di strada, in bici piuttosto che a piedi.

E la mia fiducia nel portare a termine la Nove Colli Running è stata ulteriormente rafforzata dall'incontro con il marito, una volta terminata la discesa. Finalmente era riuscito a districarsi dal traffico! Ne ho approfittato per alleggerirmi di tutto ciò che ormai non mi serviva più: il k-way, la frontale, i manicotti, le barrette che non avevo nemmeno sfiorato (i ristori erano stati tanti e ben forniti e ancora ne avrei incontrati), insomma tutto ciò che ormai era superfluo. Per qualche km Silvio mi ha scortata, raccattando anche qualche ciclista stanco che si è messo in scia alla macchina, precedendomi presso gli ultimi ristori, incoraggiandomi, insomma sostenendomi in tutti i modi. I cartelli ufficiali della Nove Colli bike stavano scandendo quell'ultima parte di percorso...un lento conto alla rovescia per me, ogni volta che ne incontravo uno con il numero che andava decrescendo avevo un sussulto al cuore, stavo davvero per portare a termine quella che per me fino a poco tempo fa era un'avventura impossibile, da scriteriati, da gente non normale, dotata di strani poteri. Ed invece io ero la prova vivente che anche un essere umano di sesso femminile normodotato poteva non solo pensare di concludere i 202 km su e giù per i nove colli, ma anche effettivamente metterlo in pratica.

Gli ultimi 10 km mi son sembrati 50! Sì, c'erano i ciclisti che sfrecciavano e non la smettevano di complimentarsi, il marito che mi affiancava, altri podisti che stavo raggiungendo o mi raggiungevano, i volontari appostati presso gli ultimi ristori sempre gentili e disponibili (ma quante fragole ho mangiato alla fine!!? Buonissime, grazie!!!), però non finivano mai.



Una lunga, piatta, piattissima pianura per conquistarsi il lungomare di Cesenatico.. sotto il solleone delle ore più calde. Il sole si era fatto desiderare assai e adesso si stava esprimendo in tutta la brillantezza e in tutto il suo calore...fin troppo. Solo qualche ora prima ero zuppa di pioggia e infreddolita, adesso da sola mi buttavo addosso acqua sulla testa e sulla maglia per rinfrescarmi e non lasciarmi cuocere dai raggi solari roventi! Ma i 10 km stavano diventando 9..poi dopo un tempo infinito 8....possibile che ero così lenta? 10 km in genere quando me la prendo comoda in meno di 50 minuti li copro, se in gara sono riuscita a stare nei 40 minuti...possibile che ci avrei messo più di un'ora? Sì perché se provavo a fare una stima della mia lenta progressione, avrei impiegato sicuramente più di un'ora per tagliare il traguardo. Non importa Stefy, ormai ci sei, tieni salde le redini del tuo corpo e dei tuoi pensieri, continua a spronarli verso la fine, non lasciare nessuna via di fuga, nessuna scusa per fermarsi. Ormai non ha nessun senso fermarsi, anche

strisciando sui gomiti ma si arriva! Gli ultimi 4....un cavalcavia....noooo, salita!!! Cioè, avevo scalato 9 colli e adesso anche un semplice ed innocuo cavalcavi mi metteva in difficoltà!!!!? “Vai Stefy fai, non mollare maiiiii, dai che ce la faiiiii” ripetevo canticchiando una melodia inventata queste parole, quasi un mantra.....Silvio mi ha salutata, dandomi appuntamento al traguardo: doveva trovare parcheggio e non voleva perdersi il mio arrivo.

LA MARCIA TRIONFALE. Gli ultimi 2 km, ancora un cavalcavia e si intravedevano le indicazioni per smistare le bici verso il traguardo, ce l'avevo quasi fatta, ero quasi alla fine. Ero incredula. 200 km, gli ultimi 2....a piedi.....con le mie gambe.... Non poteva essere vero! Stavo vivendo e portando a termine quella che 8 anni fa consideravo davvero una corsa per podisti estremi. Ricordavo perfettamente quando, mentre stavo tagliando il traguardo io con la bici, esausta ma felice della lunga pedalata, ho visto arrivare anche i podisti e quasi mi son vergognata della mia fatica.....Adesso so che son due esperienze diverse, l'una non è meglio o peggio dell'altra, son semplicemente diverse, si vivono diversamente, la fatica è diversa, le soddisfazioni son diverse. Stavo percorrendo l'ultimo km, insieme con i ciclisti, acclamata da loro e dal loro pubblico (amici, parenti, appassionati di ciclismo) che però non si son risparmiati nel battermi il 5, nel salutarmi, nello spronarmi in quell'ultimo incredibile kilometro. In genere non sono molto emotiva quando sto per tagliare un traguardo, sono contenta e soddisfatta, sorrido, ma è difficile che mi lasci prendere dall'emozione, dalla lacrimuccia....invece ad un certo punto ho sentito le guance umide, non per il sudore, l'umidità proveniva dai miei occhi....ebbene sì, mi sono davvero emozionata.

Volevo gustarmi fino in fondo quegli ultimi gioiosi metri, sorridere a chi mi salutava, lasciar pure che le lacrime scorressero, era il mio corpo che manifestava la sua felicità nell'avermi condotto fino al traguardo....chissà magari tutte le mie membra e i miei visceri stavano brindando a base di lacrime! Ed è stato bellissimo trovare Silvio, trovare il mitico Mario ad accogliermi ed abbracciarmi nonostante fossi in condizioni indegne, e con lui altri dello staff.



Una festa, un trionfo.....e non ero tra i primi! L'accoglienza è stata quasi da arrivo alle Olimpiadi! Una marcia trionfale per me e la miglior colonna sonora che in quel momento risuonava nella mia testa era proprio la famosa marcia dell'Aida, l'ingresso di Radames vittorioso in Egitto! Squilli di trombe, elefanti, saltimbanchi....beh.... in effetti il traguardo della Nove Colli era davvero una grande festa: musica, animazione da parte degli speaker, ballerine di samba dai corpi mozzafiato...ovviamente il tutto era allestito per i ciclisti, ma anche noi podisti ne abbiamo beneficiato. E c'era anche la mia mascottina, Lara! Era venuta ad accogliermi al traguardo con il papà Giancarlo. Grazie Lara, mi hai portato davvero fortuna. Che tenera, voleva tenermi per mano e io mi sentivo inavvicinabile per il sudore, gli effluvi e le esalazioni non proprio gradevoli che sicuramente il mio corpo emanava!

Certamente le imprese importanti nella vita sono altre, ma per me è stato un privilegio vivere questa esperienza, in tutte le sue sfaccettature. Ho provato sulla mia pelle e dentro il mio cuore la vicinanza, il supporto, la comprensione e l'entusiasmo di persone care e persone sconosciute, accumulate da forti emozioni. Lo sport è davvero magico nella sua essenza più pura. E la Nove Colle Running è una delle manifestazioni in cui vincono davvero non solo il primo e la prima classificato/a (cui però va tributato il massimo rispetto e la massima ammirazione e le più sincere congratulazioni) ma tutte le persone che vi hanno partecipato, e non mi riferisco solo a noi podisti, che tutto sommato ci siamo divertiti, ma anche e soprattutto a Mario Castagnoli, a tutto il suo splendido staff che rendono possibile lo svolgersi di questa singolare manifestazione.

Al traguardo sono stata coccolata da tutti: a partire da Silvio, la piccola Lara, l'amico Giancarlo che non facevano che chiedermi com'era andata, se era stata dura e mentre camminavamo per capire come accedere al Pasta Party si premuravano di farmi largo tra la folla; Lara non mi mollava la mano, che tenera....grazie. Sono stata scortata da un assistente dello staff di Mario fino all'ingresso del Pasta Party, mi ha depositata nelle mani sicure di uno stuart addetto al Pasta Party, raccomandandosi di farmi evitare le code per prendere da mangiare. Ed il paziente ragazzone mi ha offerto il braccio e mi ha accompagnata verso i diversi reparti del Pasta Party, dove si spadellava ogni ben di Dio, ovviamente la pasta, salsicce, patate, piadina, dolci....e poi bevande a volontà, Coca Cola, aranciata, birra....birra!!! Si volevo una fresca e corroborante birra!!! Non avevo tanta fame ed inoltre non volevo far attendere troppo Silvio, Giancarlo e Lara che erano rimasti ad aspettarmi fuori dal tendone del Pasta Party, quindi mi son fermata giusto il tempo per prendermi un panino, una birra e qualche biscotto da condividere anche con Lara e poi ho salutato il gentilissimo stuart.

Una volta in macchina per rientrare in albergo, sono riuscita ad addormentarmi durante il tragitto, che è durato pochi minuti! Ero davvero stanca, ma anche parecchio contenta di aver potuto coronare quest'esperienza tagliando il traguardo, portandola a termine. Una lunghissima doccia mi ha fatto ritrovare la sensazione di...essere umano, abbandonando le sembianze e soprattutto gli odori più animaleschi. E per concludere in bellezza, la sera abbiám cenato con i podisti che non erano già tornati a casa e con tutto lo staff. Una celebrazione collettiva, tutti abbiám ricevuto un premio, tutti, dal primo all'ultimo arrivato e tutti siamo stati chiamati a ritirarlo! E comunque, oltre all'enorme soddisfazione di essere anch'io una finisher della Nove Colle Running, un "Uomo di Ferro" (o Uoma di Ferro? O Donna di Ferro?), ho avuto il piacere di classificarmi anche non malaccio, anche se con considerevole distacco rispetto alle prime 3 grandi donne: sì, mi sono piazzata al quarto posto tra le donne, medaglia di cartone...ma il podio della Nove Colli in realtà è un unico grande spazioso gradone in grado di sostenere tutti i podisti e tutto lo staff di Mario!



Grazie Mario e grazie a tutto il tuo staff, la Nove Colli Running è la testimonianza che lo sport vero, genuino, esiste; la competizione c'è, è sana, non divide ma unisce, c'è la collaborazione, c'è l'onestà, c'è la fiducia, c'è il rispetto, c'è il supporto, c'è il sorriso e la gioia di rendere e possibile e praticare uno sport semplice e appassionante.

Non so, anzi non penso che ci sarà una prossima volta per me alla Nove Colle Running, questo tipo di esperienze in genere mi piace viverle una volta sola, soprattutto se si concludono così felicemente. Mi porto nel cuore questa incredibile esperienza e mi sento davvero di consigliare a tutti gli appassionati di ultramaratone di provarci, le soddisfazioni, le emozioni, i benefici annullano qualsiasi fatica, tant'è le mie gambe ed in genere il mio corpo pochi giorni dopo avevano già dimenticato lo sforzo fisico cui gli ho sottoposti, mentre in me sono ancora vivi, come se l'avessi corsa ieri, tutto ciò che la mia mente ed il mio spirito hanno vissuto intensamente. E se per caso la mia memoria dovesse perdere colpi.....ci sarà questo lunghissimo racconto (che forse mi è costato più fatica e più tempo da scrivere che non correre i 202 km!) a farmi rivivere questa fantastico scorcio di vita!

E' con gratitudine ed orgoglio che mi congedo firmandomi così:

Stefania, Finisher 2015 Nove Colle Running, Uomo di Ferro

