Cari amici,

grazie a tutti per i numerosissimi complimenti ricevuti su Facebook, sul sito di Happyrunner e sul cellulare, mi avete commosso. Siete fantastici e grazie anche a voi sono riuscito a coronare un sogno: terminare la Nove Colli Running.
Questa ultramaratona, con il suo sviluppo di 202,4 km , con le nove asperità da superare e con il dislivello positivo complessivo di metri 3220 si colloca tra le prime tre manifestazioni più impegnative a livello mondiale.
Solo adesso, a mente fredda e a motore spento, con ancora tutta la fatica nei muscoli riesco a comprendere in pieno la portata di questa mia impresa.
E la felicità ripaga i sacrifici fatti e la sofferenza sopportata.
In sede di ringraziamenti non si possono dimenticare l’organizzatore Mario Castagnoli, ex ultramaratoneta di alto livello e ideatore della prima edizione, che ha gestito tutta la manifestazione in maniera impeccabile (cosa non certo facile) e poi gli amici Marco e Filippo, ai quali si è unito all’ultimo momento il giovane Babila (figlio della validissima Paola Coccato terza assoluta in campo femminile), che mi hanno scortato con la macchina lungo tutto il percorso fornendomi una preziosissima assistenza fisica e morale. Un ulteriore ringraziamento va ai miei compagni di team e agli amici Edoardo(presidente della podistica) e Gerardo, i quali si sono tenuti costantemente in contatto telefonicamente. Un abbraccio a Giulio (con il quale divido molte ore di lavoro) e Ornella, che mi hanno dato il loro sostegno non solo morale.
Ritrovo intorno alle ore 10:00 al porto di Cesenatico a cui fa seguito un briefing con istruzioni per partecipanti e assistenti, il saluto dell’assessore e la benedizione (indispensabile) del prete. Ultimi preparativi e chiamata sulla riga di partenza di tutti i partecipanti uno ad uno.
Lo start alle ore 12:00 in punto con un bel sole e una temperatura gradevole; fortunatamente le condizioni meteo rimangono favorevoli per tutta la durata della competizione con solo qualche breve e isolata precipitazione nella notte ed un vento moderato negli ultimi 30 km.
I primi 21 km sono a velocità controllata dietro alla macchina fino a Settecrociari dove è collocato il primo Pasta Party e dove mi sono alimentato con due porzioni di fusilli al pomodoro.
Alle ore 14:00 il secondo via verso la prima asperità il colle della Polenta (m 305)
Poi in sequenza i colli di Pieve di Rivoschio (m 469) della Ciola (m 531) e del Barbotto (m 515) quest’ultimo molto impegnativo con pendenze massime del 18% e sulla cima del quale era posto il traguardo del Gran Prix Iuta. Durante questa prima parte, con superamento dei primi 4 colli, mi sento molto bene , corro quasi sempre sul piede dei 6-7 minuti al km tranne che nelle salite più dure e transito in una stupefacente terza posizione assoluta solo dietro a Palladino e Bonfiglio confermando il pronostico di un articolo pubblicato su un giornale locale che mi indicava tra i favoriti della vigilia.
Già sulla cima del Barbotto sento i primi dolori muscolari ad entrambe le gambe e ne approfitto per sottopormi ad un massaggio tonificante. Cerco di mangiare qualcosa (vi è un altro Pasta Party) ma faccio fatica per problemi di nausea.
La discesa, anche se affrontata a velocità moderata, peggiora sensibilmente le condizioni muscolari; entro in una crisi da cui non uscirò più.
Adesso alterno momenti di corsa a momenti di passo veloce; in questo modo supero
il Monte Tiffi (m 405) e raggiungo la cima del Perticara (m 655) dove è posto un altro punto di massaggi e ne approfitto ma il sollievo è solo momentaneo.
Siamo al km numero 116, è ormai notte e la crisi è forte e sono ancora tanti i km che mi dividono dall’arrivo. Continuo ma il percorso è veramente duro, o salite o discese, rarissimi i tratti in pianura. E sono proprio le discese a incidere come lame taglienti le fibre muscolari; capisco in pieno sulla mia pelle l’osservazione da parte di ultramaratoneti esperti che indicano proprio nelle discese la parte più difficile e insidiosa della gara.
Adesso mi attende il colle Pugliano (la cima più alta con i suoi m 787) con una lunghezza di 9 km con pendenze massime del 12%. Sembra non finire mai; sono solo nel buio con la torcia sulla testa e con poche forze residue, anche la temperatura è scesa.
Marco capisce che è un momento difficile e cruciale, si cambia al volo e mi accompagna per molti di km; parla, continua a parlarmi ma parla da solo perché non ho forza per rispondere. Grazie ancora il suo contributo è stato decisivo.
Arrivo sulla cima del penultimo colle il Passo delle Siepi posto al 151 km; da qui in poi non sarò più in grado di fare un passo di corsa, camminerò e basta.
Le gambe sono rigidissime e incomincio a pensare negativamente: come potrò percorrere 50 km camminando? Sembrano interminabili, e interminabili saranno.
In discesa ogni passo è una frustata sui muscoli, ho ancora energie ma le gambe sono due pezzi di marmo.
Ormai è mattina e la musica non cambia: solo camminare.
Supero l’ultimo colle, il Gorolo (m 318) con ultimo km di salita micidiale al 18%, e mi avvio verso l’ultimo tratto di 30 km in leggera discesa prima e in piano poi.
In questo ultimo tratto la gara ciclistica si unisce a quella podistica e numerosissimi sono i corridori e i gruppi di corridori che mi sfilano a fianco ad alta velocità; molti di loro trovano anche una parola di incoraggiamento nei miei confronti: grazie anche a loro. Gli ultimi 30 km sono da incubo e per due volte mi avvicino ai giudici palesando l’intenzione di ritirarmi ma sono proprio loro a convincermi di proseguire.
Tanto per gradire devo a stento superare anche tre/quattro cavalcavia prima di giungere sul rettilineo finale di Cesenatico dove una folla di gente attende ciclisti e podisti; vorrei almeno correre in questo ultimo tratto ma è impossibile.
L’emozione è forte e lentamente raggiungo la linea di arrivo. Non mi sembra vero
ed infatti devo percorrere 50 m extra per raggiungere la postazione microfonica per l’intervista di rito. La gente, tra cui moltissimi sportivi, comprende la mia fatica e applaude. Mi vengono i brividi e sento freddo, tutto mi sembra irreale.
Il cronometro segna 25 ore 58 minuti 10 secondi, tredicesimo assoluto, l’impresa è completata e la gioia indescrivibile.
Dal punto di vista tecnico molti addetti ai lavori sottolineano l’importanza di terminare comunque la prova quando si è all’esordio sulla lunghissima distanza.
Questo è un fatto incontrovertibile ma credo che la mia prova avrebbe potuto essere di livello superiore se preparata in modo specifico.
Mi riferisco soprattutto al fatto che obiettivamente non avevo un kilometraggio nelle gambe adeguato ad affrontare una prova di 202 km e soprattutto la Nove Colli Running richiede una preparazione specifica tanto in salita quanto in discesa e per chi abita a Milano risulta difficile impostare una programmazione di questo tipo.
Vi sono poi altri fattori da valutare quale l’intensa attività lavorativa quotidiana, la mancanza di una dieta appropriata, di una valida tabella di allenamenti e di un supporto continuo di un massaggiatore.
La gara è stata di altissimo livello con il record della manifestazione segnato da
Daniele Palladino con uno stratosferico 17 ore 52 minuti 55 secondi davanti al vincitore dell’edizione 2012 Marco Bonfiglio condizionato da un problema fisico nella seconda parte che comunque chiude in 20 ore 53 minuti 15 secondi.
Antonietta Ferrara, accompagnata dai fedelissimi tifosi lungo tutto il percorso, vince per la seconda volta consecutiva in 25 ore 42 minuti 20 secondi davanti alla regolare Giancarla Agostini (28 ore 56 minuti 10 secondi) e alla già citata Paola Coccato
(29 ore 17 minuti 16 secondi).
Altri record della manifestazione vengono dagli iscritti (129) e dai concorrenti (70) che hanno portato a termine la gara, quest’ultimi omaggiati con una massiccia medaglia dal peso di 850 grammi.
Numeri importanti che premiano anche gli organizzatori, tutto è andato per il meglio: ben forniti e ben assortiti i punti di ristoro e i Pasta Party, percorso sempre visibilmente tracciato, assistenza agli atleti lungo tutta la gara anche nelle ore notturne, utile briefing prima del via, medaglia e diploma per tutti gli arrivati, ricco pacco gara, adeguata sistemazione alberghiera per atleti e accompagnatori.
Una sola osservazione (non me ne voglia il caro Mario): aumentare, soprattutto nei km finali, i punti di massaggio perché possono risultare molto utili, e anche decisivi, per atleti con problemi muscolari.
Numeri importanti per persone generose che danno tutto per una gioia ed un appagamento interiore che vanno ben oltre a qualsiasi tangibile riconoscimento.
Credo proprio che generosità e coraggio siano le parole più appropriate per descrivere il mondo degli ultramaratoneti, del quale, a buon diritto, sono entrato a far parte.

Un caloroso saluto a tutti e alla prossima…