IL SOGNO

NOVE COLLI RUNNING 2023

Di Nevio Massa

Volutamente ho atteso una settimana… mi sono concesso un po’ di tempo per metabolizzare l’esperienza, per riflettere e capire, per lasciar decantare le emozioni, e ora sono pronto a fissare il tutto su carta (o meglio… su monitor).

Per me l’edizione 2023 della Nove Colli Running è iniziata alle 9 del mattino di domenica 22 maggio 2022…

Inutile negarlo… Il ritiro in cima a Madonna di Pugliano non l’ho mai digerito…

Ancora oggi mi ripeto che fermarmi è stata la scelta più sensata… ma non sono mai riuscito a metabolizzarla e l’ho vissuta come una sconfitta… in tanti mi hanno fatto i complimenti per aver percorso quasi 137 km… ma io non mi sono mai sentito fiero di quel risultato.

Già dal giorno dopo ho iniziato a pensare alla rivincita… Cosa fare? Preparazione diversa? Alimentazione? Approccio mentale?

Da un lato sono sempre stato consapevole di potercela fare… in fondo l’edizione 2022 era stata fortemente condizionata dal caldo, la colonnina di mercurio era salita fino a 37° e già dopo 50 km metà dei partecipanti avevano mollato…

Nonostante questo sono arrivato al 137° km e ho dato prova di resilienza.

Ma io voglio andare oltre, mettermi alla prova e poi voglio la medaglia… voglio il diploma… voglio completare l’opera che ho lasciato incompiuta.

Dal 22 maggio 2022 alle 9 la Nove Colli Running ed io abbiamo un conto aperto…

A gennaio inizio a prepararmi…

Ho deciso di cambiare radicalmente la preparazione… meno lunghi e meno collinari, ma più km settimanali… seguendo le indicazioni di amici ultra ho impostato una mia tabella di allenamenti, che poi non seguirò alla lettera, ma questo fa parte di me… le regole mi vanno strette…

Ogni settimana faccio più di 100 km… tante uscite, anche ravvicinate tra loro, con alcuni “lunghi” ben distribuiti, ma come detto, meno collinari.

A questo abbino un regime alimentare basato sui consigli di una collega/amica nutrizionista, che col tempo mi permette di buttar giù 5 kg.

Per mesi mi dedico quasi esclusivamente all’allenamento, mi alimento in maniera sana e rinuncio spesso e volentieri alla vita mondana…

Tra marzo e aprile disputo diverse maratone, una a settimana, e mi rendo conto che a ogni gara la forma migliora, tanto che alla Maratona del Lamone vado vicino al mio personale senza forzare. Bene! Ci sono! La strada è quella giusta!

A Pasqua faccio l’ultimo lungo, l’Anello di Ponteuso, che porto a casa senza problemi.

Anche in aprile macino molti km e mi presento al via della Nove Colli Running al meglio della forma. Sto bene sia di gambe che di testa. Non ho nessuna certezza, ma ho la consapevolezza di aver fatto le cose perbene.

Ma… perché c’è sempre un ma… proprio il 6 maggio arriva il caldo vero…

Durante la settimana della gara le temperature sono meravigliose… è piovuto tanto, talmente tanto che nelle campagne del ravennate e del faentino ha fatto disastri, allagando case e distruggendo coltivazioni… poveri fratelli romagnoli!

Comunque… fino a giovedì 4 fa quasi freddo e le previsioni per il weekend sono incoraggianti: niente piogge e massime a 23°. Meglio di così non potrei proprio chiedere! Che fortuna!

Da giovedì esce il sole e fa subito caldo… e venerdì la temperatura cresce ulteriormente, tanto che molte persone cominciano ad affollare le spiagge…

Sabato 6 maggio… giorno della gara…

Già di prima mattina, quando esco fuori, fa caldo, e sono solo le 7…

Alle 10:30 mi passano a prendere Paola ed Ettore e in macchina si suda…

Continuo a ripetermi come un mantra che NON FA CALDO… ma fa caldo eccome e prima della partenza rimango a lungo dentro il Museo della Marineria, per non stare sotto il sole più dello stretto necessario…

Ore 12: Finalmente si parte! E piano piano mi lascio alle spalle la tensione accumulata in questi mesi…

A Cesena Elisa mi sta aspettando davanti a casa sua… un saluto veloce, una foto insieme e si riparte…

Poco dopo si affianca Patty. Lei è in bici e facciamo un paio di km insieme, ridendo e scherzando.

Mi distraggo un po’ e non penso al caldo.

Al ristoro di Settecrociari arrivo molto bene: ci sono un sacco di amici ad attendermi e fanno un tifo da stadio! Che meraviglia! Mi caricano a mille e mi dimentico completamente del caldo e della fatica. Mi sento bene e riparto tranquillo e rinfrancato.

Inizia la prima salita e comincio ad accusare il primo calo… in ogni caso arrivo a Polenta e sono ancora in forma. Poi, nella buca di Fratta Terme il termometro segna 30°…

Poco prima di Pian di Spino Paola si rende conto che c’è qualcosa che non va e, anche se non dice nulla, si affianca e si mette a correre insieme a me.

Inizia la salita di Pieve di Rivoschio e arrivano i problemi…

Ho la nausea e non riesco né a bere né a mangiare…

Poco dopo il ristoro della Grama mi fermo al lato della strada e vomito…

Nella mia testolina si affacciano pensieri cupi e le mie certezze svaniscono di colpo…

Mi sembra di aver perso un sacco di tempo e sono certo di essere in ritardo per il cancello di Pieve di Rivoschio… mi sto innervosendo…

Quando Paola mi dice che manca ancora 1 ora al cancello riprendo a respirare. Mancano soltanto 4 km…

Arrivo al cancello con mezzora di vantaggio.

Non mi posso permettere altre perdite di tempo, ma almeno non sono a rischio.

Il problema è che ho lo stomaco sotto sopra e al ristoro non riesco a mangiare nulla… Paola mi “sgrida” e a fatica riesco a mandare giù un pezzo di parmigiano.

Visto che non riesco a mangiare provo a prendere una fialetta energetica… benedette fialette! Nel prosieguo della gara si riveleranno preziosissime…

Un miracolo… quando arrivo giù a San Romano sto benissimo!

Ai piedi della Ciola riesco a mangiare qualcosa e bevo un po’ di Coca Cola. Quando Paola mi dice che mi vede molto meglio, le annuncio trionfante che mi sento in gran forma e che la Ciola me la mangerò!

E così è. Salgo bene e scendo ancora meglio e quando arrivo a Mercato Saraceno sono più fresco di quando sono partito da Cesenatico!

In piazza a Mercato Saraceno ci sono Monica, Massimiliano, Nazario, Paola ed Ettore ad attendermi e al mio arrivo ci sente tutto il paese… facciamo un casino assurdo…

Naza parte insieme a me e mi accompagnerà fino a Montegelli.

Il Barbotto vola via veloce e arrivo al ristoro con quasi 1 ora di vantaggio sul cancello! Perfetto! Ora inizia un’altra gara!

Mangio il peggiore passato di verdure della mia vita e mi cambio completamente. Sono pronto per la notte!

Adoro correre di notte e questa è una notte speciale: c’è la luna piena, il cielo è trapunto di stelle e fa un bel freschino.

Non potrei chiedere di meglio!

Lascio Naza a Montegelli e lo ringrazio di cuore per tutti i consigli che mi ha dato nel tratto fatto insieme, oltre che per le battute e le risate. Correre insieme a lui mi ha fatto bene e quando ci separiamo sono molto sereno.

A Ponteuso ho ancora 45 minuti di vantaggio sul cancello. Il morale è alto.

Montetiffi non mi dà alcun fastidio.

Lungo la salita verso Perticara, in un punto particolarmente buio, incontro un fratello runner in difficoltà… purtroppo la sua gara è finita lì… Ettore e Paola restano con lui fino all’arrivo dell’ambulanza e io proseguo in solitaria verso il paese.

Arrivo a Perticara in gran forma. Che figata!

Un piatto di pasta al pomodoro e riparto.

Mi aspetta la salita più lunga della Nove Colli Running, quella che lo scorso anno mi ha mandato definitivamente ko… Il Maiolo…

Talamello… poi Novafeltria… tutto bene… il primo strappo della salita verso il centro abitato di Maiolo è tremendo e mi mette un po’ in difficoltà… ma quest’anno è un’altra storia…

Arrivo su a Madonna di Pugliano e cerco di ripartire il prima possibile… nell’aria aleggiano ancora i fantasmi dello scorso anno e mi fermo lo stretto necessario…

La discesa verso San Leo fa un po’ male alle gambe, bloccate per la lunga salita del Maiolo, ma faccio un breve check up e mi dico che tutto sommato sto ancora bene.

Arrivo a Secchiano senza troppi problemi e ben presto imbocco la salita che mi condurrà al Passo del Grillo.

La salita del Grillo non fa paura e dopo neanche mezzora sono in vetta.

Quando svoltiamo a destra e ci dirigiamo verso Ginestreto, si entra in un terreno per me inesplorato. Mai fatto questo tratto di strada…

Non mi mancherà affatto… tutto sali e scendi in mezzo al nulla più totale, tanto sole e il ristoro delle 100 miglia sembra non arrivare mai…

Comincia a fare caldo sul serio e mi sto innervosendo… mi passano 3 o 4 runner in questo tratto di strada e mi demoralizzo un pochino…

Alla fine il tanto agognato ristoro… e anche alle 100 miglia ci sono arrivato!

Ad accogliermi c’è Marco Barbieri, mi fa una gran festa, mi svuota una bottiglia d’acqua fresca sulla testa e mi rinfranco.

Un po’ di frutta, un altro bicchiere di Coca Cola e si riparte verso il Gorolo. Dai che è l’ultimo! E ad attendermi al ristoro in cima al Gorolo ci sono le WiR!

Il pezzo di statale che precede la salita del Gorolo mi sembra lungo almeno 30 km… ma saranno tra sì e no 4 km…

Ai piedi del Gorolo trovo Monica, che mi accompagnerà per tutta la salita.

Mi fa un gran bene la sua compagnia! Chiacchieriamo tutto il tempo e non mi accorgo quasi del caldo e della fatica.

A 500 mt dal ristoro ci raggiunge anche Samantha. Non potrei chiedere di meglio! Ridiamo e scherziamo fino al ristoro, tanto che anche l’ultimo tratto, dove la pendenza arriva al 17%, un q3non mi dà alcun fastidio.

Mi siedo all’ombra e mi lascio coccolare per 5 minuti dalla splendida accoglienza del ristoro WiR.

Lascio con riluttanza il ristoro, ma non ho tempo da perdere…

Di qui in poi la testolina comincia a giocarmi brutti scherzi e più volte mi propone la scena del mio arrivo a braccia alzate… pensiero che ricaccio ogni volta da dove è venuto, ripetendomi che c’è ancora tanto da fare e devo restare concentrato.

Fa tanto caldo, sono stanchissimo e poco lucido.

Attraverso Borghi, Tribola e Montalbano, ma il tratto che porta fino al ristoro Seven di Savignano mi sembra interminabile…

Anche qui non ho tempo per rilassarmi…

Forse a causa della stanchezza, magari per un paio di fermate di troppo, fatto sta che il margine sul cancello si è assottigliato ulteriormente e ora ho meno di mezzora… non mi posso rilassare.

Le rotonde di Savignano, così come quelle di Gatteo, Sant’Angelo e Sala non sono presidiate e io sono poco lucido… il traffico è caotico e ho paura delle tante auto in strada, che naturalmente se ne fregano dei podisti… più volte mi innervosisco e spreco energie, che invece dovrei impiegare per correre o camminare.

Per fortuna con me ci sono Paola e Xavier, che mi proteggono e mi scortano.

Intanto ci ha raggiunto anche Christian Mazzini… il richiamo della Nove Colli Running è troppo forte per lui che è un veterano…

Lui accompagna e sostiene Samantha Graffiedi, che intanto si è ripresa e mi ha superato…

Le mie gambe gridano vendetta e praticamente non riesco più a correre, così altri 4 o 5 runner mi passano…

A Sala verifico con Paola orario e km mancanti e conveniamo che ce la farò, anche camminando sempre arriverò senza problemi.

Alterno corsa a camminata fino al lungomare di Villamarina e quando sono sulla battigia comincio a correre con più decisione.

Pensavo e speravo che l’arrivo fosse più vicino, mentre il gonfiabile è là in fondo, da tanto è lontano sembra piccolissimo…

Ormai niente può più fermarmi, l’arrivo è lì… lo vedo… lo sento… quasi lo tocco…

Non avrei mai immaginato di trovare così tante persone ad attendermi all’arrivo…

Ci sono i miei familiari e tantissimi amici. Meravigliosi tutti!

Li sento gridare e incitarmi e le lacrime scendono giù senza che me ne accorga…

Ce l’ho fatta!!! Ho vinto io!!! Finalmente lo posso pensare… finalmente lo posso dire… finalmente lo posso gridare… IL SOGNO , IL MIO SOGNO È REALTÀ! E NIENTE… SONO FELICE ❤️