***NOVE COLLI RUNNING 2025***

Sono le 12:15 del 12 maggio 2024… La mia Nove Colli Running 2025 comincia dalì…

Ricordo come se fosse ora le parole di Marco Barbieri, come me ritirato al check point delle 100 miglia, poco prima di Masrola… “Teniamo lì la rabbia che proviamo adesso… usiamola il prossimo anno… sarà il carburante che ci porterà al traguardo!”.

Parole profetiche quelle di Marco…

Il percorso di avvicinamento alla NCR 2024 era stato pieno di inconvenienti… niente di serio per fortuna, ma una serie di piccole vicissitudini… l’incidente d’auto di gennaio, con ammaccature alla schiena, ma soprattutto allo spirito… dopodiché ho iniziato ad avere mal di schiena sul serio… il tape è stato il mio compagno di viaggio durante tutta la preparazione.

Problemi fisici che tuttavia non mi hanno impedito di fare i 1.500 km abbondanti, necessari per presentarmi al via della NCR.

Qualche bella gara, tipo la Maratona del Lamone, mi aveva illuso di essermi lasciato alle spalle gli acciacchi, ma l’11 maggio, al via della GARA, non ero sereno.

Sono andato in difficoltà già a Fratta Terme, peggio ancora a Pian di Spino e poi lungo la salita di Pieve di Rivoschio i conati di vomito…

Tanto tempo perso, che difficilmente poi si riesce a recuperare…

Una notte a inseguire quel traguardo che vedevo sempre più lontano e quella sensazione di impotenza, con le energie che calavano e il morale sotto le scarpe… fino all’inevitabile ritiro di Masrola, quando mi è stato chiaro che non sarei stato in grado di recuperare quei 20 minuti di ritardo sui cancelli e che proseguendo avrei solamente prolungato quell’agonia… avevo mollato di testa e la testa nelle ultra è tutto.

Così, dal 12 maggio 2024 è iniziato il percorso…

Durante l’estate 2024 mi sono lasciato andare e ho messo su qualche chiletto di troppo… e la prima cosa da fare non poteva che essere quella di perdere peso.

Così ho pensato di contattare Elisabetta Paolini.

Conoscevo già Elisabetta e sapevo che, oltre ad essere una forte podista, è molto preparata sulle scienze della nutrizione; proprio quello che mi serviva: una podista sa cosa serve a un podista.

Con Elisabetta ci siamo visti a gennaio.

È stata fin da subito super disponibile; abbiamo fatto una lunga chiacchierata e abbiamo definito gli obiettivi da raggiungere e cosa fare per raggiungerli.

Ha pensato per me un regime alimentare che mi permettesse di perdere peso, ma non le energie necessarie per sostenere i tanti allenamenti indispensabili per preparare la NCR.

Ho contattato anche Marcello Morini, prima di tutto un amico, poi Medico di Medicina Generale, Medico dello Sport e triatleta, con un paio di Ironman e tante maratone nel suo curriculum.

Il Doc ne sa a pacchi su nutrizione, integrazione, gestione dello sforzo fisico e, naturalmente, farmacologia. Ci siamo visti a febbraio e mi ha dato un sacco di consigli, che si sono poi rivelati preziosi lungo il mio cammino.

Da qui in poi, testa bassa e pedalare… o per meglio dire… correre.

Mesi di allenamenti, 110 – 120 km a settimana… con ogni condizione meteo uscivo e mi allenavo.

Su consiglio di Nazario, ho fatto anche un lungo di notte e mi sono allenato spesso al di fuori dei percorsi della NCR.

Era la mia quarta partecipazione alla NCR e i lunghi li ho sempre fatti su qualche tratto del percorso ufficiale, ma questa volta volevo rompere gli schemi, lasciare il conosciuto per lo sconosciuto e mettermi ulteriormente alla prova.

Spesso e volentieri ho rinunciato a uscite e cene con gli amici, per non trasgredire, e nel giro di un paio di mesi ho perso 5 kg.

Ogni settimana un lungo, il più lungo dei quali di 81 km, con 1.900 metri di dislivello.

Più mi allenavo, più mi sentivo in forma e meglio recuperavo bene dopo gli allenamenti; mi sentivo di essere sulla strada giusta, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Il percorso di avvicinamento alla NCR è stato regolare, senza particolari intoppi: giusto qualche scricchiolio della schiena, ma contro l’anagrafe non ci si fa nulla… è il peso degli “anta” che si fa sentire…

Il 25 aprile ho partecipato alla 50 km di Romagna a Castelbolognese e, con Ilaria, la mia compagna, avevamo deciso di correrla tranquillamente, come se fosse un allenamento.

Abbiamo chiuso la gara in 5 ore e 20 minuti e all’arrivo mi sentivo benissimo.

Era la mia quinta partecipazione alla 50 km di Romagna, che è una gara tosta, e non mi era mai capitato di arrivare così bene, mi sentivo come se avessi corso 10 km in allenamento fra settimana.

Per la mia testolina è stato il passaggio più importante di tutto il percorso di preparazione: mancavano 2 settimane alla GARA ed ero in gran forma.

Di lì in avanti non dovevo far altro che gestire: continuare a mangiare bene, bere poco e allenarmi regolarmente; ma il grosso l’avevo fatto, e l’avevo fatto proprio bene!

Il 4 maggio, sempre insieme a Ilaria, abbiamo partecipato alla mezza maratona della Colle-marathon, insieme al gruppo spingitori di Fano Corre.

La Colle-marathon è bellissima e gli amici di Fano sono persone speciali.

È stata l’occasione per incontrare Giovanni, carissimo amico di Fano, a cui è dedicata una vera e propria festa, sportiva e non, intitolata “RUN FOR GIOVI”.

Per l’occasione è stata creata una canotta e su tutti i percorsi e poi anche all’arrivo, c’è una vera e propria marea verde di persone sorridenti, che sono lì per celebrare quella magnifica persona che è Giovanni.

L’ideatrice della RUN FOR GIOVI è Martina, fisioterapista che assiste Giovanni.

Buona parte del personale della struttura dove vive Giovanni ha aderito all’iniziativa e la gara si è trasformata in festa.

Abbiamo spinto Erica, una forza della natura su sedia a rotelle proveniente da Bergamo, con la quale si è instaurato sin da subito quel feeling che solo con le anime belle scatta così immediatamente.

Siamo tornati da Fano con tante belle emozioni e con il cuore pieno di gioia: tanta energia positiva che si è poi rivelata benzina per le gambe e per la testa durante la NCR.

La tensione cresceva con l’approssimarsi della gara, ma ero consapevole di essere pronto per la battaglia e non avevo paura della NCR. Doveroso rispetto per una gara difficilissima, ma nessun timore.

***LA GARA***

Durante la settimana di avvicinamento alla gara è piovuto e le temperature si sono mantenute molto gradevoli, tanto che alla partenza ci sono 21 gradi. Perfetto per correre!

Sto bene, grazie ai consigli di Elisabetta ho perso 8 kg e la temperatura è quella ideale; non posso chiedere di meglio! Al via sono carico e consapevole di poter fare bene.

Anche quest’anno saranno Paola ed Ettore a farmi assistenza.

Sono persone di spessore, nonché atleti di grande esperienza, due garanzie assolute, che mi danno grande tranquillità!

Con Ilaria abbiamo pensato di correre insieme i primi 23 km. Da Settecrociari in poi ognuno farà la propria gara.

Arriviamo al cancello di Settecrociari molto bene, senza problemi e con un buon passo.

A Polenta c’è il ristoro della mia squadra, gli Amici della Fatica di Cesena. A Sandra, Marcello, Romina e Alberto si è aggiunto Roby Jezza, che mi ha fatto una sorpresa e per sostenermi è venuto da Milano.

Bellissimo avere degli Amici così! Sono davvero fortunato!

Riparto da Polenta con tanta energia positiva.

Più passano i km e meglio mi sento. Non me ne rendo conto, ma sto andando molto più forte degli anni precedenti, senza avvertire fatica.

In tutte le edizioni a cui ho preso parte, caldo e fatica mi hanno creato problemi fra Meldola e Pian di Spino, e la salita di Pieve di Rivoschio l’ho sempre sofferta tanto.

Quest’anno invece la salita di Pieve di Rivoschio me la mangio e arrivo al cancello con 2 ore e mezzo di vantaggio.

Mi attardo fra saluti e convenevoli con Giorgia e Alessandra di Maratona Alzheimer e Ilaria mi raggiunge.

Sembrava un po’ in difficoltà prima di Pian di Spino, ma si è ripresa alla grande e imbocchiamo la discesa verso San Romano insieme.

Anche la Ciola, salita che storicamente mal digerisco, non mi crea particolari problemi.

Continuiamo ad andare insieme Ilaria ed io, e stiamo tenendo un buon ritmo, tanto che arriviamo in cima al Barbotto con oltre 2 ore di vantaggio sul cancello orario.

Al Barbotto cambio completo di abiti per la notte e si riparte.

Fa fresco, a tratti freddino per i miei gusti, ma tutto sommato accettabile.

Dal Barbotto a Perticara si unisce a noi anche il buon Naza, con il quale spareremo cazzate a raffica per tutta la notte… un po’ di leggerezza è indispensabile per smorzare stanchezza e acciacchi, che inevitabilmente, dopo tanti km di gara, si presentano.

Un bel tratto di sali-scendi quello che porta fino a Vignola, ai piedi di Sogliano, dove ci attende l’uomo vitruviano di Leonardo Da Vinci. Sempre suggestivo quando ti compare di fronte!

Di qui inizia la discesa verso Ponteuso, da cui si imbocca un anello di 56 km che, dopo 2.000 metri di dislivello e 4 colli, ci riporterà più o meno nello stesso punto.

Quando arrivo al ristoro di Ponteuso, mi fermo a fare pipì e… un gran bruciore…

Un po’ di cistite ci può anche stare dopo 12 ore di gara… corro ai ripari e prendo una bustina di D-mannosio e mirtillo rosso, che unita all’Aulin fanno il miracolo.

Dopo qualche km il bruciore si attenua e posso tornare a concentrarmi sulle cazzate di Naza…

Intanto abbiamo raggiunto Alessandro, che era davanti a noi di almeno un’ora, ma ha sbagliato strada e si è fatto 8 km in più, metà dei quali in salita…

Ancora non lo sappiamo, ma resterà con noi per un bel po’ di ore e di km…

Monte Tiffi passa via veloce, anche se poi c’è quel sali-scendi lungo e ignorante prima di svoltare a destra e imboccare la salita per Perticara… è un tratto di strada che mi dà sempre fastidio.

Arriviamo a Perticara con oltre 2 ore di anticipo sul cancello orario.

Al ristoro di Perticara Naza ci abbandona e prende la bicicletta. Dice che se ne andrà a casa, ma in realtà lo ritroveremo la mattina dopo, poco prima di imboccare la salita del Gorolo, l’ultimo colle…

La discesa verso Talamello è dolce e abbiamo tutto il tempo per affrontarla con tranquillità.

Talamello e poi Novafeltria, da cui inforchiamo la lunga salita che ci porterà a Madonna di Pugliano, Cima Coppi della NCR.

Il primo tratto di salita, verso il centro abitato di Maiolo, è tremendo… è il Maioletto; prende il nome dalla località, ma di “etto” non ha davvero nulla…

4 km di salita tosta e continua, che mettono a dura prova gambe e testa.

Quest’anno però ho tutto il tempo per affrontare quel tratto di salita con calma e non vado in crisi come nel 2024.

Anche al cancello orario di Madonna di Pugliano ci arrivo con più di 2 ore di anticipo e ho tutto il tempo per mangiare, bere e cambiarmi.

Quando mi cambio e riparto mi rendo conto che sto meglio di quando sono partito da Cesenatico.

Devo gestire bene le energie, perché mancano ancora un sacco di km e non devo farmi prendere dalla foga.

Il tratto di strada che passa sotto San Leo è uno degli scorci più belli di tutta la NCR ed è quasi doveroso fermarsi ad ammirare quello spettacolo.

Un paio di foto e si riparte.

Il Grillo non fa paura e quando ripasso da Ponteuso la mia mente corre a un anno fa…

In quel tratto ero svuotato… non ne avevo di gambe, ma soprattutto di testa… e invece stavolta sono carico come una molla.

Nel frattempo il nostro gruppo si è allargato e ora siamo in 5.

In cima al Grillo abbiamo raggiunto Fabio e Maurizio e facciamo insieme tutto il sali-scendi che da Ponteuso porta fino ai piedi del Gorolo.

Ogni tanto Ilaria mi sgrida, perché le tiro il collo e voglio correre, ma alla fine ha ragione lei; abbiamo tanto vantaggio sui cancelli orari e dobbiamo dosare bene le energie, che inevitabilmente calano.

Ai piedi del Gorolo con Ilaria decidiamo di separarci.

Lei ha un momento di difficoltà e io in quel momento mi sento molto bene, così dopo alcuni minuti di riflessione, decidiamo che è meglio che io vada.

In cima al Gorolo c’è il miglior ristoro della Nove Colli Running, quello delle Women In Run Cesena.

Quando ci arrivo facciamo un gran casino e mi gaso di brutto.

Monica, Samy, Erika, Linda, Silvia, Sandro, Giorgio, tutti hanno una parola d’incoraggiamento per me e non posso non fermarmi un po’ con loro.

Ilaria, che era poco dietro di me, mi raggiunge nuovamente.

Lei riparte quasi subito e io mi fermo a fare pipì…

Piscio sangue… e riparto con un gran bruciore…

Chiedo a Paola un’altra bustina di D-mannosio e mirtillo rosso, ma questa volta l’effetto non è quello della notte scorsa e quel bruciore me lo porterò dietro fino a sera…

Comunque, cistite a parte, sto abbastanza bene e ricomincio a sgambettare: arrivato a questo punto, con il vantaggio che ho sui cancelli, non mi fermerei per nulla al mondo.

Supero Ilaria, che mi sembra un po’ in difficoltà, ma non molla, e poco dopo anche Alessandro, che ha un polpaccio dolorante ed è costretto a rallentare.

Borghi, poi Tribola e Montalbano… il ristoro dei ragazzi del Seven a Savignano sembra non arrivare mai…

Intanto mi si è affiancata Rita in bicicletta. Voglio bene a Rita e mi fa piacere fare qualche km in sua compagnia. Arrivo finalmente al ristoro del Seven a Savignano e, non so chi, mi dice che sono tredicesimo assoluto e che ho appena superato la terza e la quarta donna.

Dico a Rita di avvisare Ilaria che ho appena superato la terza e la quarta donna…

Rita mi guarda perplessa… ha incrociato Ilaria poco prima e le è parsa in difficoltà…

Conosco Ilaria e rassicuro Rita: “Vedrai che se le dici che ho superato la terza e la quarta donna fra 2 minuti è qui”.

Poco prima del cavalcavia di Savignano, Ilaria mi raggiunge correndo e di lì in poi non ci separeremo più fino al traguardo. Peccato che l’informazione fosse sbagliata e la terza donna a quel punto era già arrivata da più di 1 ora…

Intanto ci ha raggiunto anche il Doc Morini. È in bicicletta e ci scorterà fino all’arrivo.

Mancano circa 15 km e siamo passati al cancello di Savignano con più di 2 ore di vantaggio… ormai non ci ferma più nessuno!

Come regola ci diamo quella di correre 1 km e poi di camminarne 1, ma gli ultimi 5 km, anche se di buona lena, li camminiamo tutti e 3 atleti ci sorpassano.

Quando mancano 8 km si aggregano anche altri due super Amici della Fatica, Davide Brunetti e Marcello Cucchi, e Mauro, un collega di lavoro che abita in zona e che è venuto a sostenerci.

Siamo un gruppo numeroso e non passiamo certo inosservati… facciamo un bel po’ di casino e, fra una cazzata e l’altra, gli ultimi km, seppur interminabili, sono meno pesanti.

Gatteo e poi Villamarina… quel tratto di lungomare sembra non finire mai…

Poi finalmente imbocchiamo il vialetto di accesso alla spiaggia e andiamo prenderci la meritata ovazione.

Ilaria ed io chiudiamo mano nella mano in 27 ore e 32 minuti, un super tempo che solo nei nostri sogni più belli avremmo pensato di fare.

Ad attenderci ci sono amici e familiari, che strillano come pazzi al nostro arrivo.

Non potevo davvero chiedere di meglio dalla mia NCR!

Il ***SOGNO*** è di nuovo realtà!