

## LA MARATONA PENDENTE - PISA 21.12.2014

By Silvia Guenzani:



Ho scelto questo titolo, sia riferendomi alla Torre della città in cui si è svolta la manifestazione, che alla forma che aveva il mio corpo dopo i 42,195 km di corsa, vista l'infinità di acido lattico nelle gambe.

Ho deciso di iscrivermi a questa corsa perchè spesso sono a Pisa per lavoro e la mattina, prima di iniziare, vado a correre in piazza dei Miracoli e sul Lungarno, con una bellissima atmosfera perchè posso guardare il centro storico senza i molti turisti che di solito popolano le strade. Quando ho scoperto che si sarebbe svolta la maratona ho pensato di regalarmi l'iscrizione per Natale, come coronamento a un anno di corse a Pisa la mattina presto.

Non avevo mai partecipato a una maratona, ma a settembre avevo gareggiato alla Stralugano di 30km e a Novembre alla mezza maratona di Busto Arsizio, quindi pensavo che gli ultimi mesi erano stati una bella palestra per correre così tanti km. Purtroppo, forse perchè avevo fatto troppo in troppo poco tempo, fisicamente a due settimane dalla maratona non ero molto in forma: durante gli allenamenti si accentuava sempre un fastidioso dolore al metatarso sinistro e al nervo sciatico di destra. Così ho deciso di mettere tutti i muscoli a riposo, e dal 7 al 20 dicembre ho corso solo tre volte per un'oretta, con l'obiettivo di disinfiammare tutto.

Così al sabato 20 dicembre di prima mattina io e mia mamma partiamo: mia mamma, negli ultimi mesi è diventata la sostituta della nonna Tata, che, fino a maggio, era la mia grande compagna di allenamenti, e che ora in cielo corre fortissimo, molto più di me. Devo dire che come sostituta non è male, subito all'autogrill sulla Cisa tampina tre ragazzi che le sembrano "atletici" e che, in effetti, stanno venendo a Pisa per la maratona. Per loro è la settimana, e mi dicono che contano di stare con il pacer delle 3h45'. Visto che anche per me l'obiettivo di tempo è circa quello, ci diamo appuntamento ai palloncini il giorno dopo. Giunte a Pisa, andiamo a ritirare il mio pettorale e il pacco gara. Poi trascorriamo il pomeriggio facendo shopping, e ceniamo vicino a Piazza dei Cavalieri.

Finalmente giunge la domenica mattina.

Dire che sono nervosa è riduttivo, ho paura di avere dolori strani durante la corsa e di non riuscire a stare nel tempo che mi sono prefissata. Dopo mille dubbi sull'abbigliamento, esco dall'hotel in pantaloncini e maglietta alle 8:30 e inizio a corricchiare per scaldarmi, la partenza è alle 9 dietro alla Piazza dei Miracoli. Maratona e mezza Maratona iniziano insieme, ma per fortuna in totale i partecipanti sono poco più di 2000 e quindi riesco a mettermi abbastanza vicino ai palloncini che vorrei seguire. Scatta il via, i palloncini però vanno pianissimo, ricordo le parole di Agostino che mi dice "parti piano", ma.. guardo l'orologio e sto andando a 5':20" al mille, cioè il ritmo giusto, sono i pacer che sono indietro, quindi decido di proseguire con il mio tempo e tanto mi raggiungeranno.



Nei primi km siamo davvero tanti, dopo il settimo c'è il primo bivio e poco a poco ci allarghiamo. Al quindicesimo mi raggiungono i palloncini e ritrovo anche i ragazzi incontrati in autogrill. Prendo il primo gel, siamo quasi al mare, e al diciassettesimo penso di aver appena iniziato la gara, sto correndo bene e ho tanta emozione nel cuore. Penso alle parole di Mirko, il mio amico di Pisa che ha corso la maratona lo scorso anno, che mi aveva scritto un bellissimo messaggio prima di partire, poi penso alle parole di Agostino "i primi 20km con la testa, gli altri 15 con le gambe e gli ultimi 7 con cuore rabbia e passione, ma soprattutto cuore". Mi sento di correre sui 5:10" al 1000 e quindi abbandono i palloncini e vado più avanti. Più o meno dal ventiduesimo km mi accorgo che sto correndo insieme a una ragazza, Letizia, e che ci stiamo tirando a vicenda. Lei credo sia di Pisa, perchè ha una marea di tifosi a ogni curva. Stiamo correndo a 5':07" al mille, io ho le lacrime agli occhi mentre guardo il sole e il mare, e penso a tutta la passione che ci ho messo per arrivare fino a qua.

Passo al trentesimo km a 2 ore e 36 minuti, un successone se penso che la straLugano, solo 3 mesi prima, l'avevo chiusa con quasi dieci minuti in più. Letizia sembra rallentare, penso che questa sconosciuta nuova compagna non può abbandonarmi adesso, e allora le urlo "non mollare e vieni dietro a me"; c'è un punto di ristoro, beviamo dei sali e ripartiamo. Inizio a capire più a fondo le parole di Agostino, le gambe sono stanche, ma da adesso ci sarà solo il mio cuore a portarmi al traguardo. Al trentasettesimo km, purtroppo, sento un fortissimo dolore che mi entra al ginocchio destro, un dolore che mi fa vomitare, dico a Letizia di andare, e per circa 2 km quasi zoppico. Poi mi guardo intorno, vedo altri ragazzi che si sono fermati coi crampi, e mi viene dentro tantissima rabbia. Penso che adesso sul mio fisico non posso più contare, c'è solo la testa, stringo tantissimo i denti e ritorno a correre più forte che posso. Al quarantesimo si entra in città. praticamente sono arrivata. Ci sono fotografi, io ho un dolore lancinante ma penso al gonfiabile dell'arrivo, e a tutto quello che è stato negli ultimi mesi, supero dei ragazzi del triathlon Pavese e altre ragazze che mi avevano sorpassato in quei due km di zoppia.



Arrivo al traguardo piangendo: il tempo è 3 ore e 42'. Mi danno la medaglia, una metallina per coprimi e senza accorgemene mi ritrovo un tizio con un microfono che mi intervista. Non so cosa dire perchè è tutto troppo confuso, farfuglio solo che "è stato bellissimo" e "Grazie a tutti". Poi abbraccio la mamma e bevo l'acqua.

Il resto è prevedibile, mi sono cambiata, abbiamo pranzato e siamo tornate a casa.

I due giorni successivi sono stati un massacro, non camminavo a causa dell'acido lattico in tutte le gambe. Poi è rimasto solo il dolore al ginocchio. Bandelletta ileo-tibiale infiammata, tipico dei corridori. Tre settimane di stop, stretching e antinfiammatori.

A distanza di dieci giorni, scrivendo il racconto dietro richiesta del Giuss, ancora ho le lacrime agli occhi per la grande emozione che mi ha regalato la gara. Una sottilissima punta di amaro in bocca per quel dolore lancinante, senza il quale avrei forse tagliato il traguardo due minuti in meno assieme a Letizia. Ma in fin dei conti sono felice, non vedo l'ora che finisca questo stop forzato per ricominciare a correre e voglio godermi fino in fondo ogni giorno della mia vita .

