

## SEMPRE DI CORSA

### La poesia di Miguel

Miguel Benancio Sanchez amava la vita, l'atletica, ma soprattutto il suo Paese, l'Argentina. Era nato nel 1952 nella provincia di Tucuman. Lasciata anzitempo la scuola poiché alla sua famiglia occorrevano braccia da spedire nei campi a coltivare la canna da zucchero, a 18 anni seguì le orme dei fratelli e si trasferì a Buenos Aires, alla ricerca di una via di fuga dalla povertà. Qui si improvvisò anche imbianchino, prima di innamorarsi dell'atletica leggera. Si allenava al mattino presto, prima di andare ad imbiancare palazzi, poi la sera tardi, dopo aver trascorso il pomeriggio come impiegato allo sportello nel Banco Nacional. La sua giornata era infinita: sveglia con una mela, primo allenamento, treno, lavoro, treno, secondo lavoro, ancora allenamento e scuola serale per completare quegli studi che non aveva finito. A volte rientrava all'una di notte. Basterebbe la sua giornata come #MotivationalTuesday, ma la sua storia non finisce qui. Nel poco tempo libero che gli rimaneva si impegnava politicamente nella Gioventù Peronista e in quegli'anni difficili in Argentina ti facevano sparire per molto meno. Erano gli anni infami della violenta dittatura fascista, gli anni dei desaparecidos. Quando venne rapito nella sua casa la notte tra l'8 e il 9 gennaio 1978, i suoi rapitori trovando una bandiera argentina appesa nella sua camera gliene domandarono la motivazione e lui rispose "Perché sono un argentino". Cosa accadde a Miguel nessuno lo saprà mai. Di storie come la sua ce ne sono migliaia purtroppo, ma lui ci ha lasciato oltre al suo esempio di dedizione nell'allenamento, una bellissima poesia dedicata alla corsa:

Per voi atleti

per voi che sapete di freddo, di calore,  
di trionfi e sconfitte

per voi che avete il corpo sano  
l'anima ampia e il cuore grande.

Per voi che avete molti amici  
molte aspirazioni

l'allegria matura e il sorriso dei bambini.

Per voi che non sapete di gelo né di sole  
di pioggia né rancore.

Per voi, atleti

che percorrete i villaggi e le città  
unendo Stati con il vostro camminare

Per voi, atleti che disprezzate la guerra e anelate la pace.



### **Correre per il proprio paese**

Le Olimpiadi del 1968, ospitate da Città del Messico, hanno collezionato una serie di momenti storici difficili da ritrovare in una sola edizione dei Giochi. Oltre al pugno alzato di Tommie Smith e John Carlos, è infatti passato alla storia dello sport il balzo con cui Bob Beamon non solo vinse l'oro ma stabilì un record del mondo che rimase imbattuto per 23 anni (8,90 m). Per i veri appassionati di sport tuttavia Città del Messico richiama alla memoria l'impresa di un atleta africano dal nome difficile da ricordare. Mentre la capitale messicana era in procinto di tornare alla normalità della vita di tutti i giorni, i maratoneti si apprestavano a prendere il via della loro gara su un tracciato bello e scorrevole che presentava però la difficoltà di essere ad oltre duemila metri di quota. Ai nastri di partenza oltre al bicampione olimpico della distanza Abebe Bikila (il maratoneta scalzo), si presentarono altri 74 atleti, tra cui il protagonista del nostro #MotivationalTuesday: il tanzanese John Stephen Akhwari. La cronaca della gara non presenta grandi sussulti, se non il ritiro di Bikila al 17esimo km (vincerà un altro etiope). Come da protocollo, in concomitanza con la cerimonia di chiusura dei giochi, si premia il vincitore della maratona. Proprio al termine di questa, a notte fonda, mentre lo stadio comincia a svuotarsi, fa la sua comparsa sulla pista John Akhwari, con un ginocchio visibilmente fasciato e un'andatura goffa e zoppicante. Il pubblico capisce al volo cosa stia succedendo e con naturalezza e

commozione accompagna lo sfortunato atleta a suon di applausi ed incoraggiamenti. John infatti è caduto al km 19, riportando una ferita sanguinante al ginocchio e una contusione alla spalla. Avrebbe dovuto abbandonare la gara, stando al parere dei medici. Dirà: "Il mio paese ha fatto sforzi economici enormi per mandarmi ad oltre 5000 km di distanza, qui, in Messico. E li ha fatti non per farmi partecipare alla corsa, ma affinché io la finissi.". Al suo ritorno in patria è accolto come un eroe e sfrutta la sua popolarità per fondare un'associazione con lo scopo di portare gli atleti del terzo mondo a rappresentare il proprio paese ai giochi olimpici. John ci insegna che si può arrivare al traguardo, sempre. Anche se si barcolla fino all'ultimo metro. Anche se i tuoi avversari sono già usciti dagli spogliatoi e dallo stadio.



### **Sulle orme di Filippide**

L'atto conclusivo di ogni edizione dei giochi olimpici è rappresentato dalla maratona. In occasione delle olimpiadi del 2004, gli organizzatori decidono di rendere omaggio a Filippide disegnando la gara da Maratona ad Atene, ripercorrendo il percorso che il leggendario emerdromo percorse per annunciare con il suo celeberrimo "abbiamo vinto!" la vittoria dell'esercito ateniese sui Persiani, prima di morire dalla fatica. Molti di voi avranno seguito la diretta durante quell'afoso pomeriggio greco di fine agosto, personalmente ho un ricordo vividissimo di quella gara, istante per istante, e nella mia mente è uno dei ricordi sportivi più vividi. Non solo per l'immagine indelebile di Stefano Baldini che alza le braccia e guarda il cielo mentre taglia il traguardo e che è il nostro #MotivationalTuesday di oggi, ma per quello che succedette poco prima e poco dopo. Al km 32, dopo un'ora e quaranta di gara, un uomo solo è al comando: è il brasiliano Vanderlei de Lima. Come riferirà in un'intervista a posteriori, Baldini sentendosi bene decide di giocarsela: apre la falcata, aumenta la frequenza e si lancia all'inseguimento. Paul Tergat, un monumento di questo sport, non sembra avere le gambe per stargli dietro, al contrario di Meb Keflezighi che seppur timidamente cerca di tenere il passo

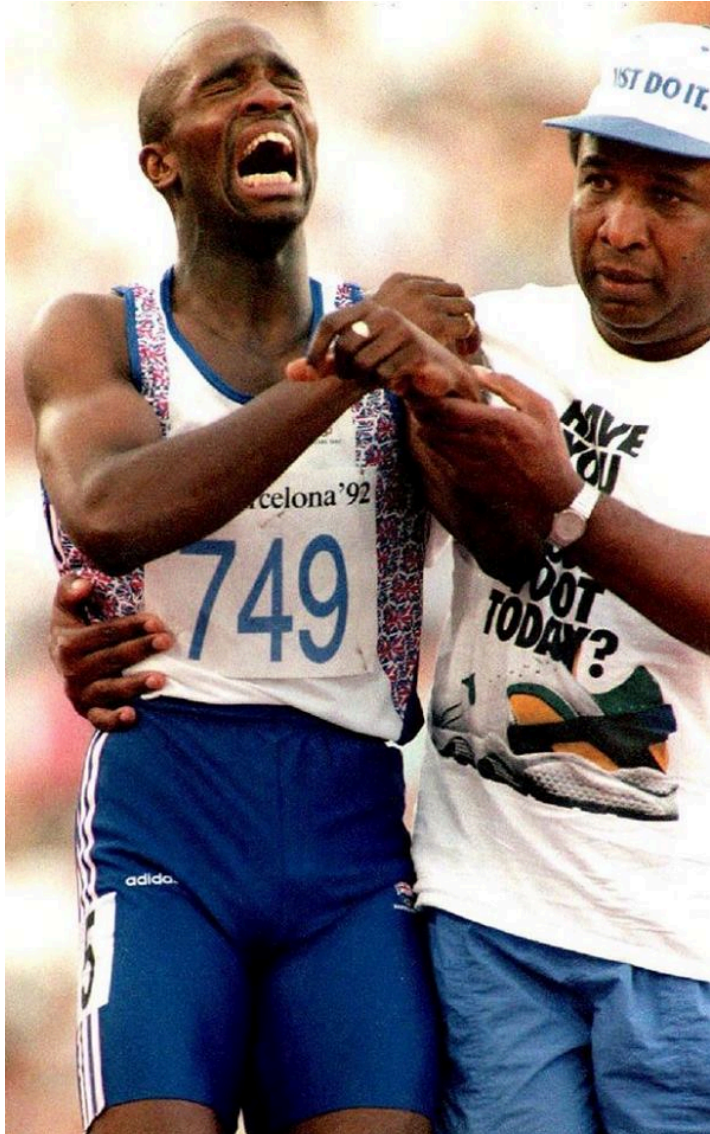
dell'azzurro. Al km 35 il colpo di scena: un pazzo, accecato dalla vana gloria del fanatismo religioso, sbuca dal pubblico e tenta di fermare il povero Vanderlei, facendogli perdere tempo e soprattutto rompendogli il ritmo di corsa. Ricordo perfettamente il pubblico, in particolare un signore con una camicia celeste che blocca questo imbecille, permettendo al brasiliano di ripartire. Le immagini che seguono fanno venire i brividi. Il viso di de Lima è una maschera di sofferenza, quasi piangente, mentre tenta di riprendere il ritmo... nel frattempo dietro di lui sopraggiunge Baldini che, completamente ignaro dell'accaduto, ingrana la quarta e lascia sul posto Keflezighi, facendo saltare in piedi sul divano i tifosi italiani. Allo scoccare della seconda ora di gara, l'azzurro passa il brasiliano e si invola da solo verso lo stadio Panathinaikò seguito dall'americano Keflezighi e da Vanderlei de Lima, sospinto dall'incessante applauso del pubblico. Tagliano il traguardo in quest'ordine, con Baldini che chiude la gara della vita in 2h 10' 54" (3'06"/km) e che, pare, sul traguardo abbia urlato al mondo la rabbia per il recente divorzio dalla moglie. Il cerchio viene chiuso dall'aeroplanino con le braccia di Vanderlei de Lima che in un tripudio di folla si aggiudica la medaglia di bronzo e diviene per sempre emblema di questo sport ed esempio per coloro che nonostante le difficoltà ingiuste e meschine di un destino bastardo riescono a raggiungere il proprio traguardo, alzando le braccia e guardando il cielo.



### **Il dramma di Derek**

La foto è una degli scatti sportivi più famosi di tutti i tempi: ritrae il quattrocentista Derek Redmond dolorante per essersi infortunato al bicipite femorale, sorretto dal padre che lo aiuta a tagliare il traguardo della semifinale dei 400m piani durante le olimpiadi di Barcellona '92. Redmond, tra i favoriti per una medaglia, ha percorso solo mezzo giro di pista prima di accusare l'infortunio che lo costringe a dover rinunciare al sogno di ogni atleta. Deciso ad onorare la sua gara e lo spirito olimpico, il britannico percorre in lacrime, saltellando su una sola gamba, la

distanza che lo separa dal traguardo fino a quando non interviene il padre a sorreggerlo per aiutarlo nell'impresa. Redmond esce di scena con la standing ovation del pubblico, diventando un'icona dello spirito olimpico e una miniera d'oro per gli sponsor. Ma il bello deve ancora venire. Poco dopo questa gara un ortopedico gli darà del finito, dicendo che non avrebbe mai più potuto gareggiare. Spinto dalla voglia di rivalsa, lascia l'atletica leggera e si dedica al basket, riuscendo ad ottenere una convocazione per la nazionale britannica. Orgoglioso di rappresentare il proprio paese anche sotto il canestro, si dice che abbia inviato a quell'ortopedico una foto autografata che lo ritraeva con la canotta dello Union Jack. Morale della favola? Mai accettare un "hai chiuso con la corsa", specie se detto da un medico.



### **Alzati, Dorando!**

Il #MotivationalTuesday di oggi ci porta alla maratona delle Olimpiadi di Londra del 1908, per raccontarci una storia che gli appassionati di sport sicuramente conosceranno. E' la prima volta che il percorso viene regolamentato: ai 42 km che separano Atene da Maratona vengono

aggiunti 195 m per fare arrivare la gara esattamente sotto il palco reale codificando da quel momento e per sempre la lunghezza di una maratona. Ad un paio di km dal traguardo, solo e al comando della gara, c'è l'italiano Dorando Pietri. Il finale sembra già scritto ma l'azzurro è costretto a fare i conti con quel crollo che solo chi ha corso questa gara può conoscere. All'ingresso dello stadio, in preda alla stanchezza fisica e mentale, sbaglia strada e cade ripetutamente esausto. I giudici di gara lo aiutano a rialzarsi e sorreggendolo lo scortano fino al traguardo. Il pubblico è commosso e in trepidazione per lui: ha impiegato oltre dieci minuti per percorrere gli ultimi 500 metri, ma nonostante ciò, è comunque il vincitore. L'americano Hayes, secondo al traguardo e saputo dell'accaduto, fa reclamo e i commissari gli danno ragione: Dorando viene retrocesso al secondo posto, nonostante le proteste del pubblico. Al momento della premiazione, la regina Alessandra vuole stringere la mano allo sfortunato atleta italiano e omaggiarlo con una coppa speciale. Persino il grande Sir Arthur Conan Doyle, all'epoca inviato per il Daily Mail, scriverà di lui: "La grande impresa dell'italiano non potrà mai essere cancellata dagli archivi dello sport, qualunque possa essere la decisione dei giudici.". Dorando Pietri divenne famoso in tutto il mondo, "famoso per non aver vinto", come si definirà lui stesso, e la sua impresa ci insegna che non bisogna mai mollare, perchè alla fine, nonostante il sangue sputato e il sudore versato, si viene sempre ricompensati.



**Correre senza... solette!**

Inauguriamo oggi il #MotivationalTuesday: ogni martedì pubblicherò una foto per motivarci nell'allenamento serale e settimanale. Cominciamo con questa, scattata alla Maratona di Berlino. Il keniano Kipchoge non solo è riuscito a tagliare il traguardo per primo nonostante stesse letteralmente perdendo le solette delle scarpe, ma anche a far segnare un incredibile 2h 04' 01", miglior tempo stagionale e sesto crono di sempre sulla distanza. Ancora una volta abbiamo avuto la dimostrazione di come la corsa non sia solo una questione di scarpe e la maratona non sia solo una distanza.



### **12x1h in pista di Vittuone**

Non avevo mai corso in pista. Ma per ogni cosa c'è sempre la prima volta. Visto che non volevo farmi mancare nulla ho scelto l'orario più congeniale per correre, ispirandomi al famoso film... "Mezzogiorno di fuoco". In fondo però questa cosa mi gasa, perché correre in pista per uno che non l'ha mai fatto è come esordire tra i professionisti, calcare quelle corsie viste solo in televisione alle Olimpiadi o durante i meeting di atletica mi fanno salire l'adrenalina. Il campo di gara è in realtà un giostra medievale. Avete presente quelle fiere di un tempo, con gazebo, artisti della salamella e giocolieri? Ecco questa è l'impressione che ho avuto quando sono entrato nello stadio. Credo di aver visto anche alcune massaggiatrici intente a lavorare qualche polpaccio ma l'impatto è stato così forte da credere che possano essere state solo allucinazioni pre-gara... Arrivo allo stand dell'Atletico Arluno. E' il più grosso e il Razzo lo vedo agitato come non mai. Spara pettorali, graffette, qualche cazzata, ingurgita una salamella, poi s'improvvisa assaggiatore di salsa messicana. Quest'ultima va talmente a ruba che credo contenga qualche sostanza dopante...ma io preferisco rimanere saldo sulla mia linea: un goccio d'acqua, tanto mi basta. Ormai ci siamo. Poco prima della partenza un uomo molto alto, dal profilo quasi greco (in effetti mi ricorda un bronzo di Riace) mi si avvicina e mi sussurra questa parole... "Non c'è nulla

che ammortizzi più della pista...". Lì per lì non so cosa voglia dire... per un attimo credo anche che mi stia prendendo per il culo... non so neanche se scientificamente mi ha regalato una perla di saggezza... sta di fatto che quel pensiero lo faccio mio e carico d'entusiasmo mi porto con Razzini e gli altri ai nastri di partenza. La corsa è un unico infinito momento di completo distacco. E' vero si corre in una cornice chiassosa, c'è la musica, gli incitamenti, gli spugnaggi e bicchieri tesi dai compagni e quel fastidioso bip sonoro ogni volta che si passa dal traguardo... ma personalmente è come correre in un tunnel: l'inizio è la voce di Razzini che mi spinge a correre, la fine è il cinque al mio compagno, tale Roberto Trezzi, cui idealmente consegno il testimone. Per questo, il momento dell'idratazione è un vero problema... perché rompe quell'incantesimo. Chiedo a un ragazzo dell'Arluno di portarmi un goccio d'acqua al prossimo giro... e puntualmente me lo ritrovo pronto a porgermi quanto richiesto... Peccato che il bicchiere sia dannatamente pieno, rischio di ingozzarmi un paio di volte, bagno la pista per almeno duecento metri... e alla fine riparto con un fastidioso blocco in gola... come se l'acqua ingerita non vuole andare giù... Vabbè, inconvenienti del mestiere. Riesco ad arrivare alla fine, con un tempo che mi soddisfa. Allo stand dell'Arluno è arrivata all'estate... e mi chiedo quanto tempo sia passato dalla mia partenza... vedo in costume la Galli che prende il Sole, Razzini che pare più abbronzato di prima, Urru e tanti altri che conosco solo di vista, credo anche di sentire qualcuno che urla Cocco Bello... ma forse sono solo stanco... E sì, sono stanco, ho le caviglie dolenti nonostante le assicurazioni di quel tipo... ma non fa niente, sono felice di aver compiuto anche questa personale impresa e mi spiace solo di non aver assaggiato qualche salamelle, complici impegni familiari...

Alla prossima, Roberto

### **Testa e cuore: Corriamo per l'Hospice di Abbiategrasso**

Quanto sono importanti i dettagli per un runner? Direi sono tutto. Dovete capirmi allora quando dopo una cena leggera e una dormita di quattordici ore, mi sono ritrovato alla partenza orfano dei salvacapezzoli! Cado nello sconforto, ma come se non bastasse una strana sensazione, quasi di nausea, prende possesso del mio stomaco. Mi rendo conto che la guida ultraspericolata di Bobo, il fratello di Dino, è stata fatale per il mio debole stomaco e ora mi ritrovo alla partenza coi capezzoli in pericolo e preda dei rutti! Altro che dettagli! Ma non è finita. Cerco sostegno in Dino, ma il runner di Corbetta, meglio conosciuto come il Tanke, è reduce da un abbuffata in agriturismo e mentre lotta con i postumi di cipolle borettane e aglio biologico, mi rendo drasticamente conto che sarà una gara in salita, tanto per cambiare! Intanto all'arrivo incontriamo il Balza. Deve essere arrivato ieri notte. Ci sono i segni di un bivacco, i resti di un fuoco acceso e una canadese abbandonata sul prato. Lui sì che pensa sempre a tutto: siamo lontani anni luce dalla sua preparazione! A dire il vero, ora che lo guardo saltellare sul posto, con quei pantaloncini attillati e quella folta chioma, mi riporta di colpo agli anni 70. Balzarotti figlio dei fiori? Balzarotti reduce di Woodstock? Tutto può essere. E' da tempo ormai che ho finito di stupirmi... Vabbè...partiamo, si va per la 21. La location si rivela subito fantastica. Vero che la stagione è un po' indietro, ma la primavera sembra incombere ovunque. Specialmente dopo la deviazione per la 21 ci immergiamo nei boschi del Ticino e ogni angolo rivela scorci fantastici. In realtà sto correndo da solo. Dino l'ho abbandonato al primo km, Balza e Bobo sono schizzati via rapidi per la loro 14 km da velocisti, mentre dell'Atletico Arluno Running nemmeno



l'ombra... In realtà, questa mancata presenza è solo apparente. C'è una figura nell'atletica arlunese che si distingue per precisione e preparazione (non siamo ai livelli del Balza però...). Il suo nome è Razzini, meglio conosciuto come Razzo. La presenza di quest'uomo è ovunque. E' silenziosa, quasi sottile, una mano amica che ci guida lungo i percorsi della brughiera e io come d'incanto mi ritrovo a pensare che le dolci pennellate di bianco lungo il percorso siano state lasciate dalla sua mano premurosa. Sì, perché il Razzo è come una madre che lascia il cestino del pic-nic ai propri figli in gita. Volete mettere? Arrivare alla gara e non fare la fila per pagare. Tagliare il traguardo e ritrovarsi col salamone in mano (non siate maliziosi...). Sì, il Razzo è la nostra carta prepagata, è come andare dal dottore e non fare la fila, è lo speedy-boarding dell'Easy Jet, il pacchetto privilegi dell'Alpitour. Alcune volte non ci rendiamo conto di quanto possiamo essere fortunati. Ma veniamo alla corsa. E' dura, ma le energie le sto dosando con attenzione e quando arrivo alla salitona finale verso il 19 km mi rendo conto che posso affrontarla senza camminare. C'è gente che arranca, runner con le mani dietro la schiena. Se la salita finale di Vittuone sembrava improba, questa sembra inarrivabile. E' a questo punto che sento una voce, come una eco che sembra spingermi lungo la salita. "Testa e cuore, Testa e cuore". Devo averle già sentite queste parole, o forse lette da qualche parte. Pare che un certo Morla le pronunci di continuo durante i lunghi dei ragazzi, ma io le faccio mie e per chissà quale alchimia hanno il potere di farmi arrivare in cima. Il resto è corsa che gestisco facilmente e quando arrivo al traguardo mi rendo conto che non sono nemmeno tanto stanco. C'è una cosa però che mi lascia perplesso perché ci sono tutti, ma manca una delle colonne dei ragazzi: Pardo. Prima di tutto mi chiedo come mai i runner hanno lo stesso vizio dei giocatori brasiliani...quello di darsi un soprannome. Pardo? Vero nome....Nicolao Do Nascimento Obrigado Da Silva. Perché proprio Pardo? Perché non Pardao? Ma soprattutto dove è finito?? Le ultime indiscrezioni parlano di un fatto sconvolgente. Pare che Pardo abbia preferito un saggio di danza alla corsa. Che stia cambiando sport? Non sarebbe il primo né l'ultimo. Ventinove volteggi al minuto: mi vengono i brividi. Certo, Pardo, come nome di ballerino stona un poco, ma ormai, come ho già detto, non c'è nulla che riesca a sorprendermi...

Roby

### **Crono-racconto personale della Mezza del Castello**

Domenica 8 febbraio - Sono le otto del mattino e sto correndo con il Balza immerso in un paesaggio siberiano. Ho la brina sul cappello e un vento teso mi sferza il volto. Lui sembra in grande spolvero e mi dice che fra una settimana correremo la gara della stagione. Mi fa piacere che usi il plurale, anche se non gli ho dato il permesso. Ma quando pronuncia "gara della stagione" sembra che voglia dire qualcosa d'altro: "gara del secolo", forse tradurrebbe meglio il tono delle sue parole. Balza è così. Prende tutto seriamente. Forse troppo.

Sabato 14 febbraio, ore 20.45 - Il display del cellulare si accende. What's up. E' Balza. Strano, a quest'ora dovrebbe essere già a letto: lui è un cultore del riposo pre-gara. Il suo messaggio però non mi sorprende perché parla della sua seconda grande passione: il meteo. "Domattina clima mite. 6 gradi. Maglietta, forse pantaloncini corti. Non piove. Faremo un tempone. Faremo un tempone."

Domenica mattina 15 febbraio, ore 7.15 - La sveglia suona come impazzita. Allungo la mano per spegnerla come un cieco alla ricerca del suo bastone. Mi alzo a fatica. Cereali e caffè, quindi mi vesto con abiti comodi, imbrago il cane e scendo in strada per tastare il clima pre-gara. Piove. Piove a dirotto. E fa stranamente freddo, troppo per esserci 6 gradi. Poco dopo dal cielo cade qualcosa di più sostanzioso che semplici gocce. Sono fazzoletti bianchi quelli che cadono dal cielo? Sono fazzoletti bianchi? Balzaaaaaaaaaaaaaaaaaa!

Domenica mattina 15 febbraio, ore 8,30 - Siamo riparati entro le calde mura del centro sportivo di Vittuone. Balzarotti deve aver già percorso 5 km da una parete all'altra del locale. Io e Dino siamo più rilassati. Salutiamo gli amici dell'Atletico Arluno Running. Pardo mi fa la solita battuta sul cappello rossonero che indosso, mentre il Razzo ci consegna pettorali e spille da balia. E qua si consuma il dramma. Forse la prova più difficile di tutta la giornata. Balza si offre di aiutarmi ma rifiuto con garbo: sarò ben capace di spillare un pettorale! O forse no? Utilizzo 12 spille, due mi feriscono quasi mortalmente al dito medio ma alle fine il pettorale è inchiodato al mio k-way come un chiodo nel muro.

La partenza, ore 9.00 - Ricomincia a nevicare. Meglio. Se dobbiamo farla sporca, fangosa e fredda, è meglio farla con le condizioni più avverse possibili. La partenza non riserva sorprese sulle nostre tattiche di gara. Balza parte con un ritmo da 3,5 al km, mentre io e Dino ci accodiamo al gruppone cercando di scaldarci durante i primi chilometri. Balza è davanti a noi. Vedo il suo pennacchio sveltare nella folla, ma per quanto sia partito a razzo non lo perdiamo di vista.

3° km: chi si ferma ai box? - Siamo al 3° km, quando accade l'impensabile. Sul ciglio delle strada, come una Ferrari che rientra ai box, troviamo il Balza intento ad armeggiare col suo pettorale. Pare che abbia perso una spilla da balia e il suo pettorale sventola incontrollato sul suo petto. Mi domando perchè si sia fermato. Io sono arrivato all'arrivo con 7 delle 12 spille. Ma lui è uomo da sempre attento all'immagine e anche i dettagli sono importanti. Io e Dino lo sorpassiamo e in breve tempo stacco il mio compagno prendendo la via dello scolmatore in solitario.

9° km: l'aggancio - Piove a dirotto. Coperto dal k-way sento solo il rumore della pioggia e delle mie orecchie che sfregano contro il tessuto impermeabile del cappuccio, ma a un tratto un rantolo che ben conosco disturba la mia quiete di gara. E' Lui. Il Balza mi ha ripreso. Che uomo! Mai domo. Poco male. Lo aspetto e proseguiamo insieme per i successivi chilometri. La pioggia cala d'intensità. Lui si toglie i guanti e mi dice che là in fondo sta spuntando il sereno. Tutto sembra volgere a suo favore e da un momento all'altro temo di vederlo volare via come un keniota nella savana.

11° km: il dramma - Al ristoro del Castello prendiamo al volo qualcosa. Lui opta per un tè caldo, io per dell'acqua. Pazzesco. Acqua gasata, dannatamente gelida. La tengo in bocca un po', ma il resto la getto via: fa già abbastanza freddo così. Alla curva del Castello lui allunga un poco, ma è il canto del cigno. Lo riprendo subito e allungo (o forse è lui che cede un poco) e in breve tempo quel rantolo amico si allontana sempre più sino a sparire. Che il Balza abbia pagato lo sforzo di venirmi a prendere nei primi km? Non lo ammetterò mai.

Gli ultimi km e il gran premio della montagna - Le gambe vanno. Raggiungo uno spilungone. Un suo passo sono due dei miei, ma lo affianco e lo sorpasso, poi condivido un paio di chilometri

con una ragazza vestita con un bel sacco della spazzatura ciclamino, quindi uno che sembra mio nonno mi sorpassa con una facilità che mi fa impallidire. E' il primo segnale che qualcosa non va come dovrebbe. Al 17 km, o giù di lì, ingoio due zollette di zucchero, sperando che entrino in circolo per gli ultimi km, ma sto ancora aspettando che questo avvenga. Al 19 km lo spilungone mi riprende e capisco che sono alle cozze. Serbatoio vuoto? Non lo so. Più che il fiato sono le gambe che faticano. Le giunture si lamentano e un fastidioso dolore ai polpacci sono il segnale che i crampi sono dietro l'angolo. Abbasso il ritmo, devo solo gestire con calma gli ultimi km, ma quando, a un passo dall'arrivo vedo la salita del ponte di legno, mi sento quasi mancare. Peggio del Mortirolo, dell'alpe d'Huez. Il gran premio della montagna alla fine del giro? Può la vita essere tanto crudele? Non ho la forza di rispondere a questa domanda. Quello che conta è quell'arco arancione con scritto arrivo che vedo più avanti. Tento l'ultimo allungo, ma non ne ho più. La gara della stagione (o del secolo...) l'ho portata a casa.

Roby