

## La mia prima maratona: Il cuore prima di tutto, le gambe dopo!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Martedì 30 Novembre 2010 12:59 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Dicembre 2010 17:32

---

RACCONTA LA TUA STORIA.

IL CUORE PRIMA DI TUTTO , LE GAMBE DOPO!



Pisa, stazione centrale; sono le 5,40 del mattino del 28 novembre 2010. Avvolto nel mio piumino e berretto di lana in testa quasi tremo per il freddo, stringendomi nelle spalle nell'illusione di trovare un pò di tepore in più; che ci faccio in una stazione ferroviaria della toscana prima dell'alba? Beh, vado a correre la mia prima maratona! Sono arrivato a Pisa, insieme alla mia ragazza, in aereo il sabato pomeriggio, ho passato la serata con amici del posto che mi han fatto fare le ore piccole nonostante avessi detto loro che mi aspettavano 42 km tutti di corsa da fare l'indomani, ma si sa che gli amici ti trascinano sempre tra baldoria e allegria e non ti lasciano andare a dormire presto! Così, in quella stazione ferroviaria ero chiuso nel mio piumino e nei miei pensieri aspettando il treno che mi portava a Firenze; e su quel treno, durante quell'ora di viaggio sui binari, sonnacchiavo (tirando le somme alla fine avevo dormito a malapena 3 ore) e pensavo a chissà come sarebbe stata questa mia prima maratona che da lì a poco avrei corso! Pensavo che i miei unici obiettivi, così come me lo ripetevo già da più di un mese e mezzo a questa parte, da quando ero stato costretto a interrompere per 23 giorni i miei allenamenti a causa di due piccoli ma fastidiosissimi infortuni subiti, erano quelli di arrivare al traguardo fregandomene del tempo impiegato e che spietatamente mi avrebbe rivelato il cronometro e anche l'obiettivo di correrla divertendomi.

Bene, alla fine della maratona mi sono accorto che avevo raggiunto entrambi i miei obiettivi, cioè che mi ero divertito e che ero arrivato al traguardo senza mai fermarmi; ma in più, mi accorgevo anche che il cronometro mi segnava un tempo che mi ha reso assolutamente felice e soddisfatto: 3 ore 29 min e 27 sec (il real time segnato dal chip della TDS, mentre il tempo ufficiale di classifica è stato di 3h 31' 14") E' stata la mia prima maratona, mai fatti 42,195 km prima di questa gara, e il tempo che sono riuscito a fare mi riempie davvero di orgoglio e contentezza! Per carità, nulla di così eccezionale, lo so, ma per uno come me che ormai era convinto pure di subire la crisi (il famoso muro) del 35 km e forse non sarei neppure arrivato al

## La mia prima maratona: Il cuore prima di tutto, le gambe dopo!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Martedì 30 Novembre 2010 12:59 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Dicembre 2010 17:32

---

traguardo visto che avevo interrotto per un certo tempo i miei allenamenti in vista della maratona...beh scusatemi ma sono oltremodo contento del mio tempo!!!Mentre sono avvolto nei miei pensieri, la voce dello speaker di Treni Italia mi annuncia che il treno sta per arrivare a Firenze Santa Maria Novella! Scendo dal vagone, pochi minuti e sono fuori dalla stazione che già l'alba è giunta, e insieme ad essa guardo le gocce di pioggia cadere e bagnare tutto intorno; si sapeva, le previsioni su Firenze mettevano freddo e pioggia per la giornata della maratona; pazienza ripeto a me stesso, è destino che questa maratona mi deve andare storta anche col meteo!In breve tempo mi ritrovo pigiato a più non posso dentro il bus che mi porterà in zona deposito borse e partenza della maratona! Con me su quel bus tantissimi altri atleti che correranno quei 42 km fiorentini, e li per la prima volta mi rendo conto che effettivamente si tratta di una delle manifestazioni sportive podistiche che vanta più iscritti in Italia, dopo quella di Roma e pochissime altre! Praticamente i minuti passati dentro quel bus saranno gli unici passati al riparo dalla pioggia, perché l'acqua non ci ha mai più lasciati un solo istante da che siamo arrivati al lungarno zecca vecchia, dove mi sono cambiato e ho lasciato la mia borsa in....un hotel (proprio così, i furgoni della Bartolini si sono rifiutati di accettare la mia borsa perché troppo voluminosa e non entrava dentro il sacchetto predisposto dall'organizzazione, e in un momento di smarrimento perché non sapevo dove lasciare il mio bagaglio, certamente non potevo né abbandonarlo per strada né portarmelo appresso correndo per 42 km, in un momento in cui non sapevo davvero che fare della mia borsa, per fortuna due podisti mi hanno indicato un albergo lì vicino che faceva il servizio di custodia bagagli anche per chi non era ospite dell'albergo e così ho affidato la mia borsa all'hotel mediterraneo del lungarno di Firenze, che ringrazio qui pubblicamente, anche perché non hanno voluto neppure soldi per pagarsi tale servizio di custodia)! La pioggia è stata la nostra compagna incessantemente per tutti i 42,195 di gara, ma anche prima mentre eravamo fermi dentro le griglie di partenza in attesa dello sparo di inizio e anche dopo, mentre mi recavo felice della mia gara e del mio risultato a recuperare la mia borsa in quell'albergo! È stata una maratona questa di Firenze corsa sempre sotto la pioggia e con un freddo intenso! Ma...è stata magnifica ugualmente! Fantastica! Ultra fantastica!Infreddolito come poche volte mi era successo in vita mia, finalmente arriva quel tanto atteso sparo di inizio! Ma siamo così tanti dentro la mia gabbia che passa un bel po' di tempo prima che effettivamente ci si comincia a muovere! Lentamente scorrono i metri, ma ancora non si corre ma si cammina lestamente proprio perché siamo in tanti e non ce spazio per poter iniziare a correre! Nel frattempo io mi libero della mantellina parapiovvia e della felpa in pile che fino a quel momento avevo tenuto per ripararmi da freddo e pioggia gettandole via di lato oltre le griglie metalliche, finalmente supero il punto di rilevamento iniziale del primo controllo del chip e li faccio partire il mio gps garmin che tengo al polso e a quel punto comincia la mia maratona! Mi dico e ripeto più volte di non pensare e nulla, di concentrarmi solamente sul ritmo da tenere costante dal primo all'ultimo km e ogni tanto alleggerire la mente guardando attorno a me e godendo dell'ambiente e dello scenario che mi si apriva davanti poi, quasi improvvisamente guardo il mio gps e mi accorgo che in quell'istante sta segnando i primi due km appena percorsi e come crono mi dice che sono passati 9 min e 37 sec, al che faccio una brevissima riflessione e prendo la decisione di provare a correre tutta la maratona al ritmo di 5'00" al km così da sperare di chiuderla in tre ore e trenta minuti, anziché avere come unico obiettivo quello di arrivare in fondo al traguardo senza mai fermarmi! Mi ripeto: "dai Gerri, in fondo tenere i 5'00" al km non è difficile, è un ritmo abbastanza tranquillo, probabile che riesci a tenerlo per tutti i 42 km, ma mal che vada puoi sempre rallentare....o forse chissà...magari aumentarlo sul finale! Insomma Gerri, provaci a pigliarti ste 3 ore e 30' alla tua prima

## La mia prima maratona: Il cuore prima di tutto, le gambe dopo!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Martedì 30 Novembre 2010 12:59 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Dicembre 2010 17:32

---

maratona....almeno potrai dire di averci provato che diamine!" Tutto il resto della gara, è stato sempre un susseguirsi di emozioni, pensieri leggeri, prestare attenzione ai segnali che mi arrivavano dalle mie gambe e dal mio cuore, fregarmene della pioggia che mi inzuppava e del freddo che mi faceva irrigidire le dita delle mani (avevo portato con me la fascia paraorecchie e i guanti da running ma li avevo dimenticati alla fine dentro la borsa in quell'hotel), sorridere e parlare ogni tanto con altri podisti che mi trovavo di volta in volta accanto a me per infondermi coraggio e forza tra di noi, dire il mio grazie ai volontari che a ogni ristoro allungavano i bicchieri di the caldo zuccherato o acqua o Sali minerali, e ogni volta che afferravo uno di quei bicchieri senza interrompere la mia corsa pensavo proprio a questi volontari che nonostante quella pioggia erano lì a aiutarci nella nostra corsa con quei ristori e sentivo davvero una grande gratitudine nei loro confronti! Tutte queste erano le mie emozioni e i miei pensieri e le mie compagnie, e quasi non mi accorgevo che ero già giunto sul passaggio della mezza maratona: guardo il mio gps e vedo che segna il tempo di 1h 44'17"! mi rendo conto che sto seguendo un passo assai costante, interrogo le mie gambe e tutto il mio organismo, sento di stare ancora bene e allora continuo ancora su quel ritmo, perché comincio a pensare di poterlo tenere tranquillamente fino alla fine! In fondo mi sono allenato bene, diamine, d'accordo che ho fatto uno stop per gli infortuni, prima 13 giorni per il dolore dietro al ginocchio destro, poi 3 giorni di febbre e ancora pochi giorni di stop per un dolore alla tibia sinistra, fortunatamente passato via in fretta almeno questo, d'accordissimo su questi pensieri ma altrettanto convinto di essermi preparato comunque bene, e allora mi ripeto ancora che sto bene e che voglio chiudere la mia maratona per le 3 ore e 30'! questi sono i miei pensieri che mi attraversano mentre scorrono i km dopo il passaggio sulla mezza! E qui, ora mi accorgo di un particolare ancora più divertente per me! Tanti podisti che mi avevano superato nei primi km, li riconosco dalle scritte che portano dietro le loro maglie, adesso man mano li supero nuovamente io lasciandomeli alle spalle! Ecco la mia personalissima ricompensa: l'aver tenuto quel mio ritmo così costante e regolare, adesso mi permetteva di superare tanta gente che all'inizio aveva forse esagerato e che ora cominciava a pagarne il conto! Son contento per me, non perché sono un egoista e godo della crisi altrui, ma perché mi rendo conto di aver scelto la tattica giusta per me per correre questa maratona!Scorrono i km, scorre la pioggia sui miei vestiti ormai completamente fradici, scorrono i miei pensieri, scorrono i minuti nel mio cronometro, ma so anche che il traguardo si avvicina sempre più! Ma prima del traguardo, molto prima, arriva il punto che dentro la mia mente consideravo l'incognita mia personale, il mio vero punto interrogativo:il superamento del 32 km!!! Perché proprio 32 km? Perché il mio allenamento più lungo fatto nella mia preparazione, il mio lunghissimo più lungo è stato di 31,500 km, e lo avevo finito parecchio stanco e col morale non proprio felice! E il ricordo di quel mio lunghissimo finito così stancamente un mesetto prima della maratona, mi inquietava parecchio! La mia incognita più grande era proprio questa: se le mie gambe e il mio fiato avrebbero retto una distanza maggiore di quei per me fatidici 31,500 km! Quindi non avevo mai corso per più di 32 km in vita mia, e aspettavo questo momento della verità! Eccolo arrivato! Ho superato da poco i 32 km e le mie gambe continuano a girare abbastanza bene! Mi impongo così di restare ottimista, scorrono ancora i km e....arriva il 37 km!!! Proprio in questo punto della gara, quasi inaspettatamente comincio ad accusare una certa pesantezza nelle mie gambe! Non dolori, ma pesantezza! Una pesantezza che via via sento aumentare man mano che procedo nella mia corsa! Allora decido di fare affidamento a una frase che ripeto dentro di me ogni volta che la stanchezza si avvicina mentre corro! La frase che comincio a ripetermi più volte è "Gerri, sei la mente che corre....Gerri sei la mente che corre...Gerri sei la mente che corre" Come d'incanto, dopo i

## La mia prima maratona: Il cuore prima di tutto, le gambe dopo!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Martedì 30 Novembre 2010 12:59 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Dicembre 2010 17:32

---

primi minuti che ho iniziato a ripetermi questa frase, le gambe cominciano a tornare leggere! Non lo so, potrà sembrarvi una sciocchezza, ma il ripetermi quella frase a me ogni volta mi aiuta e parecchio anche! L'ho già provata diverse volte sia durante alcuni miei allenamenti particolarmente impegnativi, sia durante altre gare più brevi o mezze maratone fatte in passato! Arrivo così al 40 km! Sento ormai di esserci quasi, ma so anche che adesso sarà la vera sofferenza! Perché le gambe ora sono nuovamente pesanti! Però guardo ancora il mio gps e vedo che il mio ritmo è ancora costante, che non è né diminuito né aumentato! Però....quegli ultimi due km appena cominciati cominciano a pesarmi davvero tanto soprattutto psicologicamente, non tanto più nelle gambe e nel fiato....quelli ci sono ancora e non danno segni di cedimento! Ora, in questi ultimissimi 2 km sento che quello che sta per cedere improvvisamente è la mia mente, il mio lato psicologico! Possibile Gerri? Adesso mi pongo a me stesso la domanda se era possibile che le gambe e il fiato ci siano ancora tutti ma quella che manca è la forza della mente! Cazzo Gerri, 2 km solamente ed è finita, cazzo fai? Mollì proprio ora? Sei scemo? Non rallentare e vai in fondo! Mentre penso a questo, improvvisamente sento la gente attorno a me che applaude sempre più forte e che grida a noi corridori che ci siamo quasi e che è quasi finita! Strano, in preda ai miei ultimi pensieri non mi accorgevo più neppure che la gente del pubblico attorno a me urlava e ci incitava negli ultimi km del centro storico stupendo di Firenze! Ora li comincio a risentire quelle grida di quella gente! E allora mi accorgo che davvero sta per finire questa maratona, che ormai ci sono e che non posso né devo mollare proprio ora! Poi, un pensiero mi sovviene: Massimo Santucci! Già, improvvisamente mi viene da domandarmi cosa avrebbe mai pensato Massimo di me se avessi mollato proprio sul finale! Massimo, colui che mi ha preparato per questa maratona in questi ultimi cinque mesi, cosa avrebbe pensato di me se improvvisamente avessi rallentato tanto da compromettere il mio tempo sul cronometro? E Nino Russo? Il mio amico Nino di Bagheria, quello che mi ha coinvolto in questa passione della corsa e delle gare, lui che mi riempie sempre di mille consigli e suggerimenti, il mio amico nino, cosa avrebbe pensato anche lui se tornando a casa a Bagheria gli racconto che ho mollato negli ultimi due km?! Mentre penso a Massimo e a Nino, mi rendo conto che non ho rallentato il ritmo e che lì....proprio davanti a me adesso finalmente vedo il traguardo con la scritta in inglese "finish"!!! già....ora mi rendo conto che oltre alle mie gambe, ancora di più il mio cuore e la mia mente mi hanno portato a piazza Santa Croce a tagliare il traguardo della Firenze Marathon 2010 in 3 ore e 29 min e 27 sec! Gerri....sono solo maledettamente felice....ora posso concedermi semplicemente questa frase, mentre recupero le energie coprendomi e mangiando al ricco ristoro che l'organizzazione della maratona fiorentina ha allestito all'arrivo! Adesso posso gridare liberamente che le mie gambe, la mia mente e il mio cuore mi hanno portato a correre e finire la mia prima maratona!!! E sono contento! Dopo essermi cambiato a messo finalmente il mio corpo dentro indumenti caldi e asciutti, mi suona il telefonino dopo aver recuperato la mia borsa in quell'hotel! È Massimo Santucci! Mi chiede notizie! Gli urlo al telefono la mia felicità, gli grido il tempo ottenuto sul traguardo, gli dico che è stata una gara e una esperienza bellissime in ogni dettaglio, poi ci diamo appuntamento nella zona deposito borse dei furgoni bartolini per salutarci e stringerci la mano! Appena lo incontro, lo abbraccio e gli esprimo la mia profonda gratitudine perché se sono riuscito a chiudere la mia prima maratona con così tanta felicità è soprattutto grazie a lui!

Gerlando