

### RUBBRICA RACCONTA LA TUA STORIA

#### LA MIA BERLINO DI MICHELE SABA 2 ORE 38'07"



Inizio questo racconto da lontano quando, dopo anni di svariati altri sport, una decina di anni fa ho iniziato a correre, trascinato nelle corse in montagna da un amico (sì, perché sono valdostano...esattamente opposto a Palermo).

Nel 2003 la mia prima maratona e la folgorazione...perché a mio parere non c'è gara che per fascino possa essere paragonata alla Regina!

E da lì in poi via, altre sette maratone corse con alterne fortune, ritiri e infortuni compresi.

Arriviamo al 2008, maratona di Padova corsa senza pretese, con sempre qualcosa che mancava però, e cioè un allenamento calibrato, preciso, completo...sì sì, per altri poteva anche andare bene così, ma per me no!

Dal 2008 al 2010 varie vicende della vita mi hanno impedito di preparare ancora la distanza, ma l'anno scorso era il momento giusto per riprovarci. Ma dovevo cambiare approccio e metodo per migliorare. E allora, navigando su internet, mi imbatto casualmente in questo sito, leggo del professor Tommaso Ticali...e il primo maggio chiedo notizie in merito (lo ammetto, quasi sicuro che, essendo così lontano, sarebbe stato difficile).

Ma ci provo comunque, e il 23 luglio inizio la prima tabella di allenamento...convincendomi subito di essere sulla strada giusta. Nel frattempo ci sono gli europei di atletica, e il primo agosto...medaglia agli europei per Anna Incerti!!! In televisione mi commuovo, vedendo "il mio allenatore" che, affacciato alle transenne, negli ultimi metri di gara le passa, fa un passo in strada e "batte un cinque" alla sua atleta! Mi convinco anche di aver portato un pò fortuna...!

Comunque, i miei allenamenti proseguono, la maratona viene rinviata dall'autunno alla primavera...e dalla primavera all'autunno di quest'anno, complici piccoli infortuni e la stagione invernale, che quassù è particolarmente tosta. Però non salto un allenamento e macino quantità di chilometri per me prima inimmaginabili, migliorando i personali su tutte le distanze. Poi la decisione, presa con Cathérine Bertone (la pediatra volante di Aosta, che a Berlino farà un 2.36.00 di valore assoluto!), di andare a Berlino!

Iscrizione e logistica sistemate, mi rimane solo una paura...non essere inserito nella griglia giusta! Nel momento in cui mi comunicano il numero di partenza, a momenti mi prende un infarto...34162!!! Ma poi mi informo, e scopro che non ha importanza il numero, ma la lettera che lo precede...che però scoprirò solo il giorno del ritiro all'expo marathon! Il professor Ticali mi tranquillizza, ma io non sono per niente tranquillo; tanto più che a giugno mi fermo 12 giorni per un inizio di infiammazione al tendine d'Achille. E qui le parole del professore sono fondamentali per non farmi prendere dallo sconforto.

Ricomincio...le tabelle dei due mesi che precedono la maratona fanno paura!!! Chilometri su chilometri, quantità e qualità...il tutto condito da due gare favolose, Stralivigno ed Engadiner Sommerlauf a St.Moritz, dove ci si sente atleti "veri". Subito dopo Ticali mi comunica che sarà a Berlino per seguire Anna Incerti! Uno stimolo in più per fare bene...

Ormai ci siamo, il 23 settembre alle 12.30 siamo a Berlino! Albergo, camera e via all'expo marathon...in un aeroporto!!! Arriviamo e io non guardo niente e nessuno...dritto alla distribuzione pettorali! Una signora gentilissima mi consegna il tutto...lettera A!!! Prima griglia...è andata, i tedeschi sono precisi sul serio. La mia amica pettorale F25 e partirà tra le altre, con Radcliffe, Kiplagat, Console e Anna Incerti; il giorno successivo avrà una riunione all'Hotel Maritim, dove voglio assolutamente esserci per finalmente conoscere il professor Ticali! Io e lei siamo in alberghi differenti, quindi appuntamento a mezzogiorno di sabato. E allora albergo, rito del pettorale (sono particolarmente pignono...chiedere a mia moglie per credere), chip e sacca, cena e a letto presto.

Mattina sveglia alle 07.30 e corsetta di mezz'ora, colazione e via, alla ricerca dell'Hotel Maritim. Dopo un'ora e mezza tra metro, treni e camminata...siamo vicino alla partenza, mi accorgo di essere teso, ma non troppo. Continuiamo e inevitabilmente ci perdiamo! Mi spiace molto perché non potrò conoscere il mio allenatore...pazienza, ma non posso camminare ancora il giorno che precede la gara.

Pomeriggio di riposo assoluto, cena e a letto; fatico a prendere sonno, ripenso agli allenamenti fatti, ai sacrifici, alle sensazioni favolose dopo allenamenti impensabili fino a poco tempo prima...e rifaccio per la milionesima volta i conti su come vorrei passare ai 5, 10, mezza, 30, 35 e...finalmente dormo.

Sveglia alle 6, subito in piedi e colazione. Risalgo in camera, vado in bagno per la seconda volta, prendo la sacca, mi vesto e mi incammino verso la stazione dell "S1", che mi porterà vicino alla partenza, dove arrivo verso le 07.45. E' tutto un brulicare di persone, indicazioni per il deposito borse, volontari che danno informazioni, podisti e podiste che schizzano a destra e sinistra. Vado al mio gazebo per il deposito della borsa, mi cambio e incomincio a corricchiare verso la mia griglia di partenza, la individuo e continuo a scaldarmi mentre dall'altoparlante esce prima musica, poi la voce dello speaker che invita tutti ad applaudire la partenza delle handbike. 08.30, mi avvicino all'ingresso della A...e mi rendo conto di essere a 5 metri dai top runner! Continuo a corricchiare, faccio due allumghi e alle 08.50 entro! Sono in seconda fila, vengono presentati i top e le top runner, il sole comincia a scaldare, ma l'aria é fresca, 12 gradi...l'ideale per correre. Poi alzo la testa, ai lati del rettilineo davanti a me ci sono migliaia di persone, comincio a saltellare sul posto...ecco, adesso sono piuttosto agitato! Ore 09.00, lo sparo dà il via alla gara...finalmente!!!

# LA MIA BERLINO DI MICHELE

Scritto da MICHELE SABA

Giovedì 27 Ottobre 2011 18:22 - Ultimo aggiornamento Venerdì 20 Marzo 2020 14:50

---

