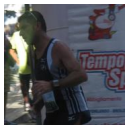
RACCONTA LA TUA STORIA



PREMESSA: RACCONTO LUNGO....per cui chi non ha voglia di leggerlo tutto o non ha la pazienza...beh...clicchi fin da ora su "chiudi pagina"

Eh no! Una maratona non la si improvvisa! Non si può improvvisarla! Certo, intendo che non si può improvvisarla se si vuol sperare di fare un buon risultato cronometrico, secondo le proprie capacità fisico/atletiche! Se invece si vuol correre una 42,195 km con

il solo obiettivo di arrivarci al traguardo indipendentemente dal ritmo di corsa, beh…volendo la si può tentare anche senza una preparazione davvero precisa e metodica! Fermo restando che la maratona resta una distanza “non per tutti”! tantissima gente che tenta di correrla anche con il solo obiettivo di arrivare al traguardo è costretta al ritiro se non ha, comunque, un po di preparazione e di allenamento! Questo è chiaro!

Io a Francoforte ho provato, per la prima volta sulla mia pelle, che correre una maratona senza esser riusciti a seguire al 100% la preparazione nei mesi precedenti può trasformarsi in un vero “tormento” fisico e anche mentale; non fraintendetemi, non è che non mi son divertito nel correrla, anzi posso sicuramente ben affermare che la Frankfurt Marathon 2012 è stato, per me, bellissima da correre e da vivere in tutti i suoi molteplici aspetti! Una maratona cosi ben organizzata, con cosi tanti iscritti, con un percorso cosi bello e cosi scorrevole e veloce e in un città altrettanto bella non è sempre facile da trovare! E il nostro gruppo (ben 14 + 1 persone) a francoforte l’ha trovata la maratona con tutte queste caratteristiche positive tutti insieme; ma allo stesso tempo per me è stata un vero tormento e una grande sofferenza da correre ma intendo solo nel suo aspetto “fisico/atletico” per quel che mi riguarda! Non per il crono spuntato sul traguardo, perche per quello ero già cosciente prima ancora di partire da Palermo che il mio crono a francoforte non sarebbe stato granchè, consapevole della mia “mancata preparazione” ! anzi, sul fatto di esser riuscito, alla fine, ad arrivare al traguardo comunque con un assai mediocre 3h 24’ 11” di real time (3h26’36” il tempo ufficiale dallo sparo di inizio) non ci avrei scommesso molto perché sapevo che difficilmente sarei riuscito a tenere il ritmo che speravo fin al traguardo! Quindi dal punto di vista strettamente atletico è stato un evidente e innegabile “fiasco” la mia maratona tedesca! Ho commesso l’errore di correre i primi 30 km più veloci, anche se di poco, del ritmo che mi ero prefissato, cioè 4’45” al km! Quei primi 30 km li ho corsi con un ritmo che oscillava tra i 4’35” e i 4’45”, con troppi km tendenti piu verso i 4’35” ! e infatti

dal 30 km in avanti ho cominciato a pagare moneta, dapprima in modo moderato, ma infine in quei ultimi 5 km (dunque a cominciare dal 37 km in avanti) ho iniziato a “spender moneta” in modo davvero esagerato pagandola davvero cara! Infatti a cominciare dal 30 km e fin al 37 il mio ritmo è rallentato alquanto, ma bene o male son riuscito a gestirlo comunque! Ma dal 37 in poi, ragazzi…credetemi, che calvario!!! Ecco, per la prima volta da che corro la maratona (con questa di francoforte son sei maratone nel mio carnet) ho incontrato (finalmente) il famoso “muro del maratoneta”, un muro che ancora non avevo mai incontrato nelle mie precedenti maratone! E cosi è stato che in quei ultimi 5 km il mio ritmo è scemato in un disastroso 5’00” al km per poi andar peggiorando sempre piu man mano mi avvicinavo al traguardo salendo il ritmo a 5’15” e a 5’25” sul finire la gara! In questi ultimi 5 km, quando ho capito che per me sarebbe stato ormai solo un vero supplizio, l’unico mio pensiero è stato non di arrivare al traguardo (per quello comunque ero strasicuro di arrivarci comunque senza fermarmi) ma di gestire meglio che potevo quelle ultimissime gocce di energie che mi restavano dentro e che ho spremuto piu che ho potuto! Ma se ce una cosa che non mi ha abbandonato fino all’ultimo, al contrario del mio glicogeno muscolare e delle mie energie, è stata la mente! Si, perche nonostante l’evidente sofferenza fisica, comunque mentalmente si son sempre stato e ho saputo in ogni caso gestir bene la fatica dal punto di vista strettamente psicologico! Adesso, posso in tutta sincerità dire di esser contento di aver incontrato per la prima volta anche io il mio muro proprio perché ora so di cosa si tratta, e se dovesse ripresentarsi in una nuova futura maratona saprò riconoscerlo già e saprò come gestirlo al meglio!

Tornando sulle qualita della maratona tedesca, la consiglio caldamente a tutti! Percorso veloce e piatto, gente e publico festante e rumoroso dal primo all’ultimo km, organizzazione superlativa, musica su tutto il percorso, banchetti di ristoro ben forniti e volontari preparati bene, bella medaglia ricordo, forse il pacco gara un po deludente per il costo di iscrizione (la maglia tecnica se la volevi dovevi pagarla a parte), ristoro post gara ricco e ben gestito, ricosengna borse personali senza alcun intoppo e di facile individuazione, expo village marathon ben organizzato e con numerosissimi stand di vendita articoli da running e l’arrivo….ragazzi che arrivo! FANTASTICO!!! Gli ultimi 100 metri sono dentro il palazzetto al coperto con tappeto rosso sotto i tuoi piedi che ancora corrono nonostante la stanchezza, ragazze pon pon bellissime che ballano ai fianchi del tappeto, musica live ad alto volume, speaker che urla nel microfono, due maxschermi che fan vedere al pubblico presente dentro al palazzetto (numerosissimo il publico sul traguardo)! Credetemi…un arrivo cosi ti fa scordare in soli quei 100 metri tutta la tua stanchezza e qualsiasi muro sofferto! Bellissimo!

Infine, ma non da ultimo per importanza, la bellissima compagnia degli amici di palma di montechiaro e di modica che, chi piu e chi meno, hanno ottenuto tutti un grande risultato in gara!

Un grazie sincero e vero per avermi regalato la loro bellissima compagnia in questo meraviglioso viaggio tedesco a Lillo Inguanta (organizzatore del viaggio), Francesco Lauria,

Calogero Salvatore Castronovo, Gioacchino Lo Giudice, Stefano Manganello, Domenico Balistreri, Giuseppe Vinci, Rosario Cilluffo, Felice Lo Destro, Giovanni Marino tutti della società sportiva Valle dei Templi; Giovanni Cicciarella e Emanuele Assenza della A.S.D. Running Modica Master; e infine al mio super amico Gaetano Faddetta che insieme a me fa parte della A.S.D. Atletica bagheria! Completava il nostro gruppo anche Salvatore Mangiavillano che ci ha raggiunti il sabato direttamente a Francoforte vivendo per lavoro da tanti anni in Germania;

Una nota particolare per Giovanni Cicciarella che ha Francoforte ha disputato la sua prima maratona e pur senza esperienza su tale distanza è riuscito a raggiungere il traguardo con lo stratosferico tempo di 2h 57' preceduto di un minuto dall'altrettanto stratosferico suo presidente di società Emanuele Assenza; altra nota di particolare merito anche a Gioacchino Lo Giudice che ha migliorato di tantissimo il suo precedente personale giungendo sul traguardo in 3h 22' di real time! Complimentissimi anche a Calogero Castronovo che nonostante sia scivolato quasi rovinosamente per terra mentre correva la sua gara, facendosi anche un po male a un braccio, ha saputo rialzarsi e riprendere immediatamente la sua corsa giungendo anche lui al traguardo con un fantastico 3h 02'! poi del mio amico gaetano faddetta non posso che felicitarmi perche ha raggiunto in pieno il suo obiettivo, cioe di chiudere entro le 4 ore la sua prima maratona! Bravissimo dunque anche gaetano!

Complimenti davvero a tutti noi di questo bellissimo gruppo in Germania!

Ahhh, quasi dimenticavo! FREDDO! Per tutti i tre giorni passati a Francoforte la temperatura è oscillata tra i -2° e i -4° ! il giorno della maratona ha fatto un freddo cane ma il cielo è stato meravigliosamente terso e sereno, al contrario del sabato che oltre al freddo ha anche nevicato copiosamente per tutta la mattina!

Esperienza assolutamente positiva al 100%!