

27^ Ultramaratona dell'Adda breve cronistoria di una corsa

Ancor prima di disputare la mia prima maratona, a Padova, mi continuava a girare per la testa un pensiero, fare la 50km dell'adda.

Questo pensiero che continuamente si presentava veniva sistematicamente ignorato "cerchiamo di fare un passo alla volta", ma alla conclusione con successo e nei tempi che mi ero prefissati per la Maratona, ho dovuto cedere a questo pungolo.

Mi informo, di solito è in programma a giugno, ma niente da fare, sembra che non si svolga. Fino a quando in una delle "tapasciate" a cui partecipiamo la domenica, Francesco, trova il volantino e lo porta in sede, ormai non c'è più niente da fare, devo iscrivermi.

Di solito i pazzi non vanno mai soli, così io, Marco e poi Stefano, ci iscriviamo (i primi due con solo una maratona alle spalle, l'ultimo con al massimo corse di 30 km ... il più pazzo evidentemente è lui). Dopo alcuni, non troppo convinti, tentennamenti anche Francesco si aggiunge al gruppo.

Preparo i moduli per l'iscrizione, m'informo sulle procedure e le modalità, ad esempio come viene calcolato il tempo, se ci viene fornito il microchip, se occorre portare il certificato medico agonistico e infine effettuo il bonifico a confermare l'iscrizione.

Ora bisogna organizzarci per la giornata della gara. C'è un servizio di pullman gestito dall'organizzazione, eventualmente possiamo utilizzare quello, ma Mario, anzi "lo zio Mario", si offre come autista, ci porterà lui a Lecco.

Il 23 settembre, alle 5,45, suona la sveglia, ultimi preparativi, la solita colazione e alle 6,20 esco di casa e aspetto gli altri vicino al portoncino d'ingresso. In 5, stipati su una Lancia Y (l'auto dello zio Mario), ci avviamo verso Lecco seguendo le indicazioni del navigatore e dopo aver girato a vuoto per alcuni minuti riconosciamo il Monumento ai Caduti, ovvero il luogo della partenza. Non c'è nessuno, forse siamo troppo in anticipo, ma non ci preoccupiamo, gli altri arriveranno. Finalmente notiamo un po' di movimento e ci avviciniamo per ritirare i nostri "pettorali" (ci hanno assegnato i numeri da 70 a 73). Li ritiriamo e con 4 spille da balia, ce le appuntiamo sulla canotta della società, ognuna personalizzata con il proprio nome.

<Non sono pronto ad affrontare una corsa così lunga>, me lo sono ripetuto più volte nelle settimane antecedenti la gara, effettivamente una sola corsa di 30 km fatta il 2 settembre a Spino d'Adda, mi sembra insufficiente. Proprio lì, con la stessa distanza, l'anno prima era maturata la convinzione di partecipare ad una maratona. Con solo una "30 km" negli ultimi 154 giorni non posso dire di aver fatto un'ottima preparazione (li ho contati: 154 giorni, equivalgono a 22 settimane, o anche a 5 mesi e un giorno da quando ho corso a Padova). Ma voglio comunque arrivare al traguardo di questa corsa e allora nei giorni precedenti la gara mi sono fatto una possibile tabella di marcia in linea con le mie possibilità.

Nell'attesa cerchiamo un bar per un caffè (ho fatto un'eccezione, non ne bevo mai prima di una corsa, ulteriore prova che non mi sento pronto alla competizione).

Quattro bustine monodose di gel all'arancia, una incastrata nel polsino che porto al polso destro, le altre tre nella fascia gialla in neoprene da braccio che avevo acquistato per metterci il lettore MP3, quando corro da solo. Penso di prenderne ogni 10 km a partire dal 12°, forse ho esagerato, ma per la maratona ne

avevo portate due (una al 14° e l'altra al 28°, ma giungendo al 38° con lo stomaco completamente vuoto sono stato costretto a una sosta per mangiare all'ultimo ristoro, quello dei 40 ... quindi 4 buste)

Ore 8,20, sento uno degli organizzatori, che chiama i numeri dei partecipanti, saremo circa un centinaio, prima le donne tra le quali riconosco un'atleta di livello nazionale, scoprirò in seguito che detiene il record italiano femminile sulla 100 km e sulla 24 ore di corsa e si piazzerà prima nella classifica femminile, mentre mi ricordo solo ora di "accendere il Garmin" che inizia la ricerca dei satelliti.

Alle ore 8,28, viene dato il via e il "Garmin" non ha ancora "trovato i satelliti", inizio a correre, dopo circa 200 metri sento il "BIP" del Garmin, finalmente li ha trovati, vedo già il Ponte Azzone Visconti. Marco è già molto più avanti, io Francesco e Stefano nelle ultime posizioni, attraversiamo il ponte e Stefano perde lentamente terreno, noi due continuiamo appaiati, arrivando a primo ristoro, circa al 6° km, decidiamo di fermarci per un bicchiere d'acqua, che dopo averne bevuto un sorso come d'abitudine mi verso il rimanente sulla testa, prendo inoltre due zollette di zucchero con una fetta di limone.

Pescate, Malgrate e poi Olginate, riconosco le sponde in cui andavo a pescare molti anni fa, circa una trentina d'anni, dove ho partecipato anche a gare di pesca. Mi sembra quasi un controsenso: a 18 anni partecipavo a gare di pesca, oggi superati i "50" ho iniziato a fare maratone, mezze maratone e come in questo caso, una ultramaratona, sarebbe più logico il contrario (o no?). Per un tratto il cane di uno dei concorrenti corre vicino a noi, il cane, probabilmente è l'unico non completamente assorbito dalla corsa e si distrae appena vede dei cigni o anatre sulla riva.

Riconosco la scala che porta a una trattoria posta all'inizio del paese di Olginate, dove mi sono fermato alcune volte a mangiare. Sulla strada, all'esterno di quella trattoria ricordo di aver visto un cartello con scritto "gran grigliata di carne, dolce e caffè 16 euro, bevande escluse" (... non mi indurre in tentazione).

All'altezza di Valgreghentino, scade la prima ora di corsa ho percorso 11 km e 600 mt., sta andando bene nei programmi che mi sono prefissato.

Intanto superiamo alcuni concorrenti, Francesco mi dice che stiamo andando troppo veloci, ma gli rispondo che con un andatura di 5,15/5,20 al km per la prima ora per poi calare lentamente nella seconda e terza fino a 5,25/5,30 potremmo arrivare a percorrere 33 km in 3 ore considerando anche il tempo "perso" nelle soste in tutti i ristori, e tenere lo stesso passo o calare ancora leggermente fino all'arrivo. Ci supera un uomo con barba, bandana e l'imbragatura tipica dei trail-runner (attrezzatura obbligatoria in gare di quel tipo), con lui scambiamo quattro parole prima che si fermi per degli impellenti bisogni fisiologici (arriverà circa un ora dopo noi, fuori classifica, segno che quella sosta non è stata l'unica), raggiungiamo un altro con la maglietta azzurra, lui aveva già corso parecchie "ultra", mentre noi neofiti siamo alla prima, si parla un po' di tutto mentre transitiamo a Brivio, ci fermiamo al terzo ristoro e chiedo <dove affittano barche a remi o canotti?>, mi dicono che li hanno finiti, forse li hanno presi quelli che sono passati prima di me, il cane ormai non si vede più, non ricordo se sia avanti o sia rimasto indietro con il proprio padrone.

Il sentiero si riduce tanto da costringerci a correre uno dietro l'altro (in fila indiana) per scansarci prontamente al passaggio dei "ciclisti padroni della strada", l'organizzazione della corsa non prevede il blocco del traffico, ma va bene così, siamo troppo pochi per richiederne il blocco.

Imbersago: al 19° km, lo "zio Mario" ci fa la gradita sorpresa di attendere il

nostro passaggio vicino al traghetto, ma non è pronto con la macchina fotografica e ci fotografa le terga, intanto Marco è già passato da un pezzo e Stefano è circa un minuto dietro noi. Tra Imbersago e Robbiate scade la seconda ora di corsa a 22 km e 450 metri, devo dire che ho calato leggermente il ritmo, ma ancora in orario rispetto alla tabella di marcia.

Qualche pescatore si volta al nostro passaggio, poi giustamente torna alla propria attività; costeggiamo la Centrale Semenza a Paderno, il sistema di chiuse progettato da Leonardo, l'Ecomuseo, il tortuoso movimento dell'acqua tra le rocce. Ricordo che in questo posto Leonardo da Vinci aveva tratto l'ispirazione per l'ambientazione del suo quadro "La Vergine delle rocce; quindi costeggiando la centrale Bertini a Porto scorgiamo nei suoi pressi un gruppo di persone al seguito di una guida, poi accanto all'Esterle a Cornate, sul fiume, uno dei battelli turistici carichi di persone.

Inizia un tratto meno impegnativo pianeggiante, lungo il fiume, siamo al 30° km nei pressi di Villa Paradiso, sull'altro lato del fiume riconosco le case di Bottanuco. Ricordo con piacere una corsa, una delle prime a cui ho partecipato, era novembre 2010, un tempaccio infame, non ha smesso di piovere nemmeno per un attimo, correndo nel fango e divertendomi tantissimo, in quell'occasione ho optato per un percorso di 12 km, non conoscendo le condizioni dei sentieri, e ricordo che al termine della corsa ero infangato in un maniera impressionante (ho dovuto buttare le calze).

Seguendo i miei pensieri non mi accorgo che Francesco ha perso qualche decina di metri e viene raggiunto da Stefano, adeguo il mio passo con l'andatura di un altro concorrente e nei pressi di un ristoro, vengo raggiunto da Francesco, Stefano è rimasto un po' indietro.

Costeggiando l'Adda, avvicinandomi a Trezzo vengo riconosciuto da un peggiorato a passeggio, che mi chiede <ma fate 50 km, tutti oggi? Complimenti>. Vediamo in lontananza il Castello di Trezzo, anche Elio e Laura hanno voluto essere con noi e hanno atteso il nostro passaggio per incitarci, (cosa che ci ha fatto molto piacere) siamo alla terza ora, il "Garmin" dice 33,150 km (perfettamente in orario sulla tabella di marcia prevista) e una volta giunti al Castello e costeggiata la Centrale Tacconi, inizia un tratto impegnativo fatto di saliscendi e terreno sconnesso, sotto il ponte dell'Autostrada A4, siamo al 37° km, proseguiamo fino al Santuario di Concesa, al penultimo ristoro, un concorrente è fermo lì seduto e si massaggia la coscia dicendomi: < mi sono "strappato" peccato> mentre ripartiamo, inizio ad avvertire un fastidioso formicolio al piede sinistro con conseguente sensibilità variata all'appoggio dello stesso, cerco, mentre corro, di muovere le dita all'interno della scarpa, rallentando così l'andatura, Stefano ci raggiunge, e con Francesco mi staccano di qualche decina di metri, Stefano continua con la stessa andatura mentre Francesco perde un po' di terreno. Al ponte di Vaprio lo raggiungo (40 km in 3 ore e '38), ma Stefano ormai è avanti.

Passiamo il ponte a Vaprio insieme, poi sul sentiero stretto e sconnesso tra il fiume e il canale artificiale, sono costretto a camminare, il fastidio al piede aumenta, il continuo appoggio sbagliato mi provoca crampi al polpaccio della stessa gamba e mi costringe a caricare il peso tutto sulla gamba destra, trascinando l'altra, intanto Francesco mi ha staccato di circa un centinaio di metri, ma lo vedo fermarsi a camminare, lo raggiungo e camminiamo insieme per un tratto, dice di essere stanco di aver un calo di zuccheri. Per fortuna arriviamo all'ultimo ristoro, dove ci fermiamo per più di un minuto e riprendiamo a camminare lentamente. Al 44° km nei pressi di Fara d'Adda ritorniamo sulla sponda milanese del fiume, bisogna affrontare la salita

prima di Gropello e decido di camminare, lì vengo superato da un uomo e da una ragazza mentre il mio compagno di corsa mi stacca di circa 50 metri, riprendo a correre appena finita la salita, e la distanza si riduce, mancheranno circa 3 km, o almeno così pensavo, ma al ponte in pietra sul Martesana, le indicazioni ci portano all'interno del centro sportivo (ma come siamo già arrivati?), sorpreso ma non dispiaciuto, entro, faccio il mezzo giro di pista trascinando la gamba sinistra e stringendo i denti per un insieme di fatica e dolore alla gamba, Francesco è avanti di qualche metro quando passiamo il traguardo e quando sento la persona incaricata a stilare la classifica dire <numero 70, 4 ore 26 minuti e 13 secondi, 48° classificato>, mi siedo a terra, mi tolgo subito la scarpa e inizio a massaggiarmi il piede. Con piacere mi accorgo che all'arrivo troviamo ad accoglierci, oltre allo "zio Mario", la moglie e le figlie di Marco, è venuto anche Roberto, il nostro presidente, tutti armati di macchine fotografiche ad immortalare l'evento.

Quando finalmente avverto un po' di sollievo, mi rimetto la scarpa, faccio qualche esercizio di stretching e mi reco al ristoro per reintegrare una parte dei liquidi persi. Nei pressi del ristoro ritiro anche il "pacco gara" contenente la T.Shirt celebrativa e il buono per il pranzo. Ci siamo portati tutto l'occorrente per fare la doccia, e prima di andare a mangiare andiamo a farla, una doccia calda è l'ideale dopo una fatica di questo genere, gli altri hanno già preso posto ad un tavolo e ci mettiamo in fila per ritirare il meritato pasto. C'è un problema; stando in fila nei pressi della cucina, inizio ad avvertire una leggera nausea, Marco ha già rinunciato al pasto perché, come sempre, lo sforzo mette a dura prova il suo apparato digerente (evidentemente questa volta sta succedendo la stessa cosa anche a me), quindi decido di seguire il suo esempio e sostituisco il pasto con dei liquidi (mangerò più tardi). Eccoci tutti rifocillati, il più entusiasta di tutti è Stefano, sta già pensando ad iscriversi alla "100 km del Passatore" e cerca di convincerci a fare la stessa cosa, intanto guardo sul monitor della fotocamera i nostri arrivi, qualche foto sfuocata, qualcuna ben riuscita, ingrandisco per cercare le espressioni sui nostri volti al traguardo, tre espressioni di sofferenza e una di felicità (indovinate di chi è?).

Alla fine del "lauto" pranzo, indossiamo tutti la T.Shirt della competizione su cui campeggia la scritta "IO C'ERO" e con il cesto ricevuto in premio come secondo gruppo classificato, posiamo per la fotoricordo, questa foto la invieremo al periodico del comune di Pessano "La Filanda" per un articolo sull'attività agonistica della Polisportiva, in modo da pubblicizzare le nostre iniziative e così aumentare ancora il numero degli iscritti.

Negli ultimi dodici mesi abbiamo inserito ben 16 nuovi podisti, più o meno attivi all'interno del gruppo, qualcuno dei quali si è inserito benissimo e porta avanti anch'esso un'opera di propaganda.

Ora, mentre sto scrivendo queste righe, non posso far altro che pensare alla prossima gara, io mi sono già iscritto con Marco e Francesco (non il Francesco che ha partecipato con noi a questa gara, ma un suo omonimo, molto più giovane) alla Turin Marathon del 18 novembre, e anche in quel caso lo "zio Mario", nel giorno del suo 72° compleanno, sarà presente per fornirci il suo solito supporto logistico e morale. In quel caso sarò sicuramente io il fanalino di coda del gruppo (gli altri due hanno un passo ben più veloce del mio), dopo questa mia riflessione, vengo informato, con molto piacere da Stefano e da Elio che anche loro faranno parte del gruppo, quindi la nostra corsa si disputerà in due gruppetti, Marco ed Elio (molto più veloci) Francesco, io e Stefano a chiudere, anche se Francesco potrebbe tenere, senza grossi problemi, il passo dei primi due, ma non vuole rischiare. Io mi

sono dato un obiettivo ben preciso, cioè di migliorare anche solo di un minuto, il tempo ottenuto a Padova, e stavolta sono sicuro di riuscirci, in quanto sto già preparandomi con metodo, sia per gli allenamenti sia per la convinzione di potercela fare. Sto già pensando inoltre a ripetere questa esperienza, l'anno prossimo sarò ancora alla partenza della "50 km dell'Adda" con l'obiettivo dichiarato di migliorare il tempo di quest'anno di almeno 10/15 minuti.

Consultando la classifica vedo che sono stati elencati solo quelli che hanno terminato la gara nelle 5 ore; siamo solo 60 uomini e 6 donne, mi sono piazzato 48° tra gli uomini e 52° nella classifica generale, di conseguenza mi trovo nella parte bassa della classifica, quasi in zona retrocessione, (avrei preferito che venissero classificati tutti, almeno il mio Ego, non avrebbe ricevuto un colpo così forte). Effettivamente 5 ore sono poche per una gara di 50 km, nelle maratone il tempo massimo di solito è 6 o 8 ore. Non posso evitare di curiosare sul sito degli UltraRunner, l'anno di nascita di alcuni concorrenti, e noto che, a scanso di errori o omonimie, ci sono i seguenti anni di nascita: 1972 (1° classificato) – 1979 (4° classificata, quella che mi ha superato a Gropello) – 1969 (1° classificata, la detentrica del record italiano) – 1970 (2° classificato); non mi sembrava che io, che sono del 1961, e Francesco, nato nel 1954, fossimo tra i più vecchi (lui lo è un po' più di me).

Questi sono stati i nostri risultati: Marco si è piazzato 29° con 4 ore e un minuto, Stefano 44° con h.4,21 Francesco e io rispettivamente 47° e 48° in h.4,26. Per questa occasione avevo stampato sulla mia maglietta "Non tentare è peggio che fallire", ma questa scritta potrebbe trarre in inganno, non deve essere un alibi a giustificare l'insuccesso. La scritta esatta e completa dovrebbe essere la seguente: "NON TENTARE E' PEGGIO CHE FALLIRE, MA SE PENSI DI POTER FALLIRE, NON TENTARE".

Quest'ultima affermazione potrebbe sembrare un controsenso, il classico "cane che si morde la coda", ma dipende da come la si interpreta.

Gabriele Ambrosoni

**50 Km lungo l'Adda
Ultramaratona dell'Adda
23 settembre 2012**

Posizione maschile	Posizione assoluta	n.pettorale	Cognome e nome	tempo
29°	32°	71	Rovati Marco	04:01:12
44°	47°	72	Sala Stefano	04:21:12
47°	51°	73	Bosco Francesco	04:26:07
48°	52°	70	Ambrosoni Gabriele	04:26:13