

## Venice Marathon 2012 Di Michele Boffo



La mia Venice Marathon inizia il giorno prima della gara, il sabato, per il ritiro del pettorale. L'organizzazione è straordinaria. Quello che viene definito il quartier generale a Mestre San Giuliano è immenso.

Per un aspirante runner come me, è bello vedere stand che pubblicizzano decine di altre corse a piedi, attrezzatura tecnica di ogni tipo, ma anche prodotti tipici alimentari delle nostre terre. Ritiro il mio pacco gara e con stupore vengo a sapere che la borsa di nylon che lo contiene, sarà proprio quella che dovrò utilizzare a Strà, la partenza. Dovrò riempirla delle mie cose e caricarla sul camion, per poterla poi ritrovare all'arrivo.

E' piccola cavolo!!! Come farò a farci stare tutto? Le previsioni dicono che sarà una corsa bagnata e all'arrivo sarà più freddo della partenza. Sarà necessario vestirsi parecchio! In qualche maniera faremo. Preparo quindi tutto quello che mi servirà per correre con cura. Il biglietto con l'elenco delle cose

fondamentali, è pronto da una settimana. Spero non manchi nulla. Sciolti anche gli ultimi dubbi sull'abbigliamento.

La notte la passo dormendo con un occhio chiuso e uno aperto. Sono fatto così, sono un po' apprensivo. Viste passare quasi tutte le ore, comprese due volte le 3 (ritorno all'ora solare). La mattina il primo pensiero è aprire i balconi e vedere se le previsioni meteo che avevo consultato per tutta la settimana precedente, sarebbero state giuste.

Nuvoloni all'orizzonte, poco, pochissimo sole e... un vento pazzesco. "poteva essere peggio" provo a pensare per il morale!! In realtà, ho sperato per un po' che il vento spazzasse via le nuvole, almeno per non correre bagnati. Non sarà così.

Colazione abbondante. Molto! Pane, marmellata, tè e l'immane banana, che equivale a una bella iniezione di potassio, tutte vecchie abitudini che mi porto dietro dall'esperienza ciclistica di 25 anni!! Si parte fra 3 ore, c'è tempo per digerire. Alle 7.15 puntuale arriva l'amico Andrea.

Doveva correre anche lui, ma come diciamo in gergo, si è rotto. Ha dei dolori ad un ginocchio e non corre. Ha comunque voluto darmi un passaggio fino a Strà, forse con un velo di malinconia per l'appuntamento mancato. Grazie Andrea!

Prima delle 8 sono sul posto, come da indicazioni regolamentari. Faccio per avviarmi verso lo spogliatoio, ma resto di sasso. Il capannone è montato su un parcheggio con fondo il ghiaino. L'hanno fatto dopo la pioggia, così dentro è pieno di pozzanghere. All'ingresso una zaffata di canfora mi travolge e centinaia di runners sono intenti a cambiarsi.

Trovo un posticino, mi cambio in fretta e devo stare attento a non mettere nella mia sacca le cose del vicino, tanto siamo stretti.

Ok, ci siamo: scarpe, calzini, pantaloncini, maglia tecnica e si spera anche termica, manicotti, gel di carboidrati per alimentarmi, GPS e fascia per il cardiofrequenzimetro. Per ultima la canottiera.

E no cavolo, adesso non potete mettermi fretta.

Il numero lo avevo già spillato a casa.



**ASSOCIAZIONE VALENTINA PENELLO ONLUS**  
**IBAN: IT 53 N 05040 12185 000001307934**

*Non ce l'ha nessuno, è personalizzata con il **nome e la foto della ONLUS di Valentina Penello**.*

*L'ho fatta per dare visibilità, nel mio piccolo a un'associazione che assiste i malati terminali. Mi soffermo ad osservare **il volto di Valentina** stampato sulla schiena. La saluto e penso per un attimo, che se le avanzano 2 minuti, può anche darmi una mano da lassù, che magari ne avrò bisogno!!!*

Adesso sono pronto. Berretto in testa e via. Esco dal tendone e ...sole "spento", vento forte, freddo e qualche goccia di pioggia. Porca vacca!! Indosso così la mia bella tuta di carta per ripararmi. Mancano ancora 35 minuti alla partenza e se resto vestito così poco, mi congelo. Ultimo salto ai WC ecologici, sempre mooolto accoglienti e via, in griglia. La 5°, ovviamente l'ultima per un principiante come me. Bene penso, quando passerò sotto lo striscione della partenza, i primi saranno almeno 2/3 km più avanti!

L'attesa è snervante. Fa freddo, pioviggina e il cielo è sempre più scuro. Vorrei scambiare 4 chiacchiere con chi mi sta vicino, ma mi accorgo che sono finlandesi, giapponesi e 2 bergamaschi che parlano in dialetto stretto. Non ho scampo, sono condannato al silenzio, così il tempo passa ancora meno.

Noto che gli atleti per ripararsi dal freddo, usano vecchie maglie logore che sfileranno e getteranno poco prima del via. Diversi extracomunitari infatti sono ai bordi della strada e faccio due conti: non sono tifosi, sono poveri cristi che cercano, approfittando dell'occasione, di rinfoltire il guardaroba.

La voce dello speaker ufficiale è molto lontana nonostante i megafoni, così capisco una parola sì e due no. Poi ad un certo punto sento: "-3,-2,-1...viaaa!" Ma com'è possibile? In anticipo?

A no, sono gli handbike! Passa ancora qualche minuto e di nuovo il conto alla rovescia, poi ad un certo punto irrompe lo sparo. Partiti!!! Come previsto, per 3, 4 minuti non accade esattamente nulla, immobili nella nostra posizione. Allora copiando quello che fanno gli altri, via la tuta di carta e resto in tenuta da gara. Si comincia a corricchiare.

Mi avvicino lentamente alla linea del via 6/7 minuti dopo lo sparo, la supero. Premo start sul Garmin. La mia Venice Marathon è partita!!! Penso a tutto e a nulla. Penso ai 10 mesi che mi hanno portato fino a qui, agli allenamenti in riva al laghetto a Maerne a -2 gradi e alla mezza maratona di Scorzè disputata con 36 37 gradi. Comincio subito a mettermi sui ritmi programmati.

Devo correre a 5 minuti e 40 secondi al km, per arrivare in Riva 7 Martiri in 4 ore. Comincio a consultare il cardio e capisco che non è una gran giornata. Siamo sulle 165-170 pulsazioni al minuto. Troppe!! Nelle prove a casa avevo fatto i conti di iniziare sui 150-155 al minuto. Più il cuore batte forte, più consumo glicogeno in fretta.

Non sono un esperto ma, ma sono tutte informazioni lette in rete per preparare una corsa così importante. Quando il glicogeno è finito, non si va più avanti! Provo a non abbattemi, dando la colpa di tutto questo al freddo e all'emozione.

Raggiungo i "pacer" delle 4'30" quasi subito. I pacer sono podisti che danno il ritmo gara in base all'indicazione che riportano su dei palloncini o alla scritta sulle loro t-shirt. Se avessi seguito quest'ultimi, avrei terminato la corsa in 4h e 30 min. Il morale è alto e qualcuno di loro raggiunto il 2°KM urla: "ho due notizie da darvi, una buona e una cattiva. Quella buona è che abbiamo fatto 2 KM. Volete sapere quella cattiva??"

Sorrido, fa fresco, la giornata non promette nulla di buono ma c'è del buonumore. A Fiesso d'Artico sento della musica in lontananza. Sono gruppi di artisti giovani che disseminati lungo il percorso, suonando, dovrebbero rendere un po' meno dura l'impresa.

Avrebbero dovuto essere una ventina, ma se non ricordo male ne avrò sentiti 3 o 4 in tutto i percorsi....certo la giornata non permetteva di stare con gli strumenti all'aperto...5°KM. Tutto bene, il ritmo è regolare e come lo volevo, anche se i battiti del cuore non calano. Guardo quelli che mi stanno accanto e li vedo belli freschi, qualcuno chiacchera, qualcuno ride. All'arrivo sarà tutto ben diverso. All'8°KM, primo appuntamento con l'alimentazione in corsa. Bustina di gel. A Mira molte persone lungo le strade, tra cui Andrea, che mi incita solo dopo avermi visto all'ultimo secondo.

Purtroppo però a questo punto, oltre al vento contrario, comincia a cadere una bella pioggerellina, di quelle che bagnano per benino. Non ci voleva. Vedo il cielo scuro e comincio a concretizzare che la giornata sarà doppiamente dura, Raggiungo i paceri delle 4h e 15 min. Lo faccio proprio al 2° ristoro, così per bere e superarli devo fare un vero e proprio slalom. Da Mira Vecchia si torna in riviera del Brenta. Poche persone ai lati della strada. Forse in TV si vede meglio e ci si bagna di meno. Se i primi 5 KM li avevo percorsi in 28'32", i parziali dei successivi 5 KM dicono 28'23". Questa sarà una costante per tutta la gara.

Parlando con chi se ne intende, l'esser stato così regolare, vuol dire aver fatto una buona preparazione. Siccome poi la stessa l'ho pianificata io, consultando solamente internet, beh sono orgoglioso di me stesso.

A Oriago, come da precedenti accordi, scorgo mio padre. Mi preoccupa vedendolo, è stato ad aspettarmi senza ombrello e ha le spalle bagnate. Gli urlo che poteva stare più riparato dalla pioggia, ma a lui interessa solo come sto. "Bene" gli dico, "siamo appena partiti". Rapido controllo ai tempi e il riscontro è sempre buono. KM 18, via di 2° gel di carboidrati.

Le mani bagnate e fredde, mi creano qualche problema nell'aprire la confezione. Dopo Malcontenta si va verso la zona paesaggisticamente meno interessante (per non dire la più brutta) di tutto il percorso. C'è un tratto di strada in mezzo ai container di Porto Marghera, dove solitamente aggiungo, durante la settimana e a tutte le ore del giorno, si possono ammirare signorine vestite succinte che aspettano l'autobus...che non arriva mai!!! Il vento e la pioggia mi pare aumentino sempre.

Ovviamente il vento è rigorosamente contrario, perché se deve essere impresa, lo deve essere a tutti gli effetti. Ma li mortacc...!!!! Comincio a sentire un po' di fatica. Cos'è? Una crisi?? No, non posso adesso, non sono neppure a metà corsa. Così con la testa che "lavora", arrivo ai 21,097 KM. Mi rinfranco. Dovevo stare sulle 2 ore e registro un 1h 59min e 44 sec. Un orologio svizzero. Bene! Così passa anche il momento no. Continuano i ristori e non me ne perdo uno, sebbene cominci ad avercene abbastanza dell'acqua.

*Passaggio in centro a Marghera e un pensiero va alla nonna, che abita pochi isolati più in là. Ad un certo punto, raggiunge una ragazza. E' bionda, capelli dritti raccolti dietro.*

*E' più forte di me, la supero e la guardo. Ormai ogni volta che faccio corse a piedi e incontro ragazze con quei caratteri fisici, mi viene istintivo voltarmi. **Spero sempre sia Valentina**, la ragazza della mia canottiera...Neanche questa volta è lei, anche se a distanza di 3 anni mi pare ancora impossibile aver perso una cara amica. Però non mi demoralizzo, perché penso che sia lei che mi manda un segnale per incitarmi, ne sono sicuro!*

Marghera. 2° appuntamento con papà. Mi chiede come mi sento. "Bene, solo che comincio a non sentire più le mani perché sono ghiacciate". Sottopasso ferroviario che porta a Mestre. L'effetto eco fa sì che tra

gli atleti e i tifosi, sotto rimbombi un frastuono impressionante. Il Garmin si spegne come previsto, mancando la ricezione dei satelliti, così per qualche metro mi mancheranno i riscontri cronometrici. Sarà quello l'ultimo momento di corsa asciutta. Mi faccio morale, pensando che all'uscita dovrei avere il 3° e ultimo incontro. Flavia, mai moglie, vista in un flash. Mi chiede anche lei come va e riesco a rispondere "bene".

E' stato un attimo. In realtà poi lei dirà di avermi visto un po' "verdolino" in volto e di essersi un po' preoccupata!! Ci si rivede a Venezia, penso dentro si me. Ristoro del 25 KM. Me ne accorgo un bel po' prima in realtà che c'è: ci sono bicchieri e bottigliette svolazzanti almeno 300m prima e 300m dopo. In centro a Mestre, qualche tifoso in più, ma sento anche uno dell'organizzazione che mormora "ma questi aea domenega mattina, noi podega star in letto?!?". Si entra in piazza Ferretto e mi immagino quanta gente sarebbe potuta esserci se fosse stata una bella giornata! Qualcuno ci incita comunque. Al 26 Km click, fotografi ufficiali in azione.

Nel foglietto c'era scritto: "per venire bene nelle foto, sorridi!" Ci provo ma...non ce la faccio. Sono stanco ma soprattutto infreddolito e mi esce solo una mezza smorfia. Sveglia Michele mi dico: è ora di mangiare. 3° gel. Problema: come faccio a tirarlo fuori, aprirlo e mangiarlo? Non sento più le mani! Ci metto 2-3 minuti buoni, aiutandomi in tutte le maniere, strappando la confezione con i denti. Guai dimenticarsi di mangiare. Sembra una sciocchezza ma se la lucidità viene meno, è un errore grave saltare un "pasto".

Via via, si arriva al parco S.Giuliano con vento e pioggia ancora maggiori. Comincio a superare molte persone che camminano invece di correre e questo, mi da morale. Io sto ancora benino. Alla fine, facendo due conti, dal 25KM alla fine, scoprirò di aver superato 1000 persone, circa 1/6 dei partenti.

30°KM: 2'49"55", continua la mia personale gara di regolarità. Dovevo passare in 2'50"38". Il "piano" era correre fino al 30-32° KM a quel ritmo, per poi vedere se si poteva forzare nel finale. Alla fine del parco S.Giuliano, noto che allungano un pezzo del percorso: è la conferma che per San Marco non si passerà per il fenomeno dell'acqua alta.

Velocemente ci immettiamo sulla strada che va verso Venezia. Eccoli i pilastri del ponte della Libertà. Li passo, mi calco giù il berretto e sono cosciente che sto per cominciare uno dei tratti più duri. Non faccio in tempo a pensarlo che 2/3 raffiche di vento, mi spingono quasi indietro. Sarà l'inizio di quello che posso tranquillamente definire il mio viaggio all'inferno e ritorno. Raffiche di bora e acqua gelata mi sferzano il viso e le sento entrare dappertutto.

L'orecchio più esposto al vento, non lo sento più. Penso: se non mi viene l'otite stavolta, non mi verrà mai più!! Le gocce di acqua miste a ghiaccio, sono lame che mi tagliano il volto. Ci sono momenti che fatico a respirare. Supero decine di concorrenti, ma devo stare attento: arrivano folate che mi spostano anche di 1/2 metri. Potrebbe essere un attimo travolgere o essere travolti da qualcuno. Vedo persone ferme, con le lacrime agli occhi. Ci sono stati dei momenti che mi pareva di essere uno dei pochi che continuava a correre.

*Non riesco più a consultare il Garmin, fatico a tener aperti gli occhi più dell'indispensabile per procedere. Ma una frase continua a balenarmi in testa. Me la ripeto di continuo. COL CAVOLO CHE MI FERMO!! (in realtà credo che la frase fosse più colorita).*

Non bastasse, arrivano volando i bicchieri vuoti del ristoro di 2 KM più avanti. E' una bufera se non si fosse capito! Nella corsia aperta al traffico, dall'altra parte del ponte, vedo degli autobus in coda e penso: se li raggiungo sono la mia salvezza, il mio riparo. Ma avanzano con una velocità simile alla mia e per un buon

chilometro, li tengo li a 50m ma non riesco a raggiungerli. Noto che in pochi si sono portati a sinistra della carreggiata e fanno il mio ragionamento. L'esperienza di tanti anni di bici mi da lucidità e morale. Raggiungo il pullman e i miei ragionamenti sono esatti. Perfettamente riparato tiro il fiato e apro un po' di più gli occhi. Consulto il cronometro: non sto andando poi così piano!!! Bene!!

Passano pochi istanti e il mio autobus allunga e sono di nuovo nella tempesta! Vedo Venezia in lontananza, ma resta sempre distante. Non si avvicina mai. Decido che non guarderò più oltre, se non quando vedrò la strada che curva verso destra, che equivale alla fine del ponte. Con estrema fatica, sempre a causa del congelamento, mangio il mio 4° e ultimo gel. 35KM: ristoro.

Non lo salto ovviamente. E' una frazione di secondo prendere il bicchiere dei sali ghiacciato e guardare negli occhi la persona che me lo porge. Vorrei ringraziarla ma non mi esce una parola. Puoi essere vestito fin che vuoi, ma con una giornata così, anche i volontari ai ristori hanno faticato, quasi quanto noi podisti. Avrò la fortuna di rivedere quel momento in un video della corsa trovato in rete. E' un'immagine che mi resterà a lungo in testa: quasi tutti camminano, arrivo io di corsa e zigzagando tra le persone, prendo il bicchiere, 2 sorsate e via ancora a correre. Sono determinato!!

Ce la devo fare!! Finalmente il Tronchetto! Scopro un altro mondo: il vento è alle spalle e le case ci riparano. Si corre bene. Adesso voglio aumentare l'andatura. Ci provo ma....crampi all'orizzonte, meglio tornare sui miei ritmi, piuttosto che dover fermarsi. Forse ho speso tutto su quel lungo maledetto ponte. Santa Marta-dogana e quel momento di meteo favorevole è già passato. Adesso sono a fianco del canale della Giudecca e l'acqua è a pelo dei "masegni". Qualche ondata alta mi bagna, ma poco m'interessa, sono già fradicio! Comincio a fare due conti con gli ultimi barlumi di lucidità. Posso ancora stare sotto le fatiche 4 ore. E' un'iniezione di fiducia. Iniziano i 13 ponti, che porteranno all'arrivo. Vedo, sempre più lentamente a dire il vero, scalare i chilometri. 38, 39, 40. Energie al lumicino.

Nonostante questo i ponti li "volo" a lunghe falcate, superando ancora decine di persone. All'improvviso dietro un angolo, il ponte delle barche sul canal Grande. Non faccio in tempo a realizzare che la pedana di accesso, lunga forse 60 cm, causa acqua alta, è messa a 45 gradi: uno scalino altissimo!! Un salto e via! Se fossi inciampato lì, mi sarei disteso alla grande!! Il ponte è lungo 166m e in cima, visto la pendenza, sono quasi fermo. Giù in discesa verso riva degli Schiavoni. Penso: **"E' fatta!!"** Sugli stretti ponti molto traffico, causato da quelli che stremati, camminano. 41°KM: sono stanco e riesco a muovere solo le gambe. Ho ancora davanti a me quella ragazza col pettorale F1573, che avevo davanti a Marghera.

E' dell'atletica Pavia. Peserà sì e no 40kg. Ma come ha fatto la bora a non portarsela via? 42°KM ci siamo! Peccato che quegli ultimi 195m siano volati così velocemente. Riesco a trovare la forza per un sorriso, cerco con uno sguardo mia moglie ma sono un po' annebbiato e non la vedo. Avrei voluto abbracciarla all'arrivo. Taglio il traguardo con le braccia al cielo.

Questa vittoria è per me! Contro tutte quelle cose che non sono andate come volevo all'inizio di quest'anno. Sono fermo sfinito 1 metro dopo il traguardo, trovo l'appoggio di una transenna, altrimenti sarei caduto. Mi manca un po' l'equilibrio ma tiro un sospiro e mi sorreggo. Penso che correre 42 KM è stata un'impresa bellissima, che ripeterò! Una signora mi mette la medaglia al collo e mi chiede se è tutto ok. "Sì, tutto bene"

3ore, 59 minuti e 8 secondi. Bravo me lo dico da solo!!

Dopo un po' trovo mia moglie, che mi toglie scarpe e calzini bagnati. Da solo non ce l'avrei fatta a slacciare i lacci, viste le mani ghiacciate. 4 maglie pesanti e un gubbino non mi eviteranno di battere i denti per le 2 ore seguenti, ma sono felice lo stesso.

Sono un maratoneta!!

7546 - BOFFO MICHELE								MM3
	Distanza	Pos.	Pos. M/F	Pos. Cat.	Tempo	RealTime	Parziale	min/Km
Dolo (5K)	5000	4659	4114	624	00:34:49	00:28:32		6.57
Mira (10K)	10000	4615	4106	631	01:03:12	00:56:56	00:28:23	6.19
Oriago (15K)	15000	4434	3973	624	01:31:36	01:25:20	00:28:24	6.06
Marghera (1/2 mar.)	21097	4237	3827	610	02:06:01	01:59:44	00:34:24	5.58
Mestre (25K)	25000	4117	3726	597	02:27:48	02:21:32	00:21:47	5.54
Parco S.Giuliano (30K)	30000	3935	3567	581	02:56:11	02:49:55	00:28:22	5.52
Ponte Libertà (35K)	35000	3634	3309	548	03:24:29	03:18:13	00:28:17	5.50
Venezia (40K)	40000	3275	2989	508	03:53:03	03:46:47	00:28:34	5.49
Arrivo (42K)	42195	3185	2912	499	04:05:25	03:59:08	00:12:21	5.48