Venezia: la mia prima *non*-maratona

Ci sono gare che si preparano sui blocchi di partenza e altre che iniziano mesi prima, incastrate tra le pieghe di una vita piena. Per me, la strada verso la Maratona di Venezia non è cominciata sul prato di Villa Pisani, ma nelle primissime ore del mattino e nei ritagli di tempo strappati alle giornate di lavoro, cercando di coordinare tutto con la mia famiglia, e con tutti gli altri impegni.

Chi corre sa cosa significa allenarsi cinque volte a settimana. Significa far quadrare i conti con l'orologio, far incastrare la vita professionale con le uscite lunghe, svegliarsi prima degli altri o correre quando la giornata ha già chiesto conto di tutte le tue energie. Eppure, la passione non pesa. Ogni chilometro messo nelle gambe era un mattoncino verso un sogno grande.





Poi, a metà luglio, il primo vero stop: uno strappo muscolare di secondo grado alla coscia. Il verdetto dell'ecografia è stato un macigno. In quel momento la maratona sembrava essere scivolata via, lontana. Ma quando la mente ha chiaro l'obiettivo, il corpo impara a recuperare. Con pazienza, fisioterapia, e tanta disciplina, sono riuscito a rimettere insieme i cocci, ritrovare la falcata e ritornare su ritmi che non avrei neanche sperato.

Nelle ultime settimane la sensazione era nitida: stavo bene. Anzi, stavo davvero benissimo. Il motore girava a meraviglia e la forma atletica era al suo apice.

Arrivare a Venezia con Lidia ed Edoardo, gli amici Paolo e Doriana e la piccola Matilde, ha dato a tutto un sapore speciale. Vedere gli occhi di mio figlio incantati tra i canali e condividere con mia moglie la vigilia di una grande prova ha trasformato l'attesa in una festa in famiglia. Ma la maratona è anche una questione di tribù, di persone che condividono la tua stessa amabile pazzia.

Incontrare gli atleti della Aries Como prima della gara è stato come indossare una corazza di energia. C'erano tutti: chi avrebbe affrontato la 10 km, chi si preparava per la Mezza Maratona e noi della Maratona. Sulla chat di gruppo, foto di rito, battute per smorzare la tensione, gli ultimi consigli incrociati sul clima e sul percorso. In quel momento ho percepito nitidamente cosa significhi fare parte di questa società: non sei mai un corridore solitario, sei un tassello di una squadra che corre con te.











La sera prima della gara, in hotel, la preparazione del pettorale, la spilla da balia posizionata al millimetro, le dosi esatte di zuccheri e sali sciolti con cura nelle borracce morbide da portare in corsa. Tutto era pronto, misurato, perfetto.

Domenica mattina, sulla linea di partenza, l'adrenalina era quella giusta. Nessun affanno, solo una grande consapevolezza. Al via, le gambe giravano da sole, con una fluidità che confermava tutto il buono fatto in allenamento.







I dati parlavano chiaro, ma non serviva guardare l'orologio per capirlo: il passo si era stabilizzato a 6:30 al chilometro con una frequenza cardiaca media di appena 135 battiti. Il cuore riposato, la respirazione facile, la gestione dell'idratazione dalle borracce scivolava via senza un intoppo. Per i primi chilometri è stata la corsa perfetta. Mi sentivo forte, pronto ad addentrarmi nel cuore della maratona con la certezza che quella sarebbe stata una giornata indimenticabile.

Non sapevo ancora che lo sarebbe stata davvero, ma per motivi completamente diversi.

Al decimo chilometro, senza alcun preavviso, è arrivata la prima scossa. Un ago sottile ma piantato a fondo sul lato esterno del ginocchio sinistro. All'inizio ho provato a non ascoltarlo, a convincermi che fosse solo un fastidio passeggero, una di quelle tante ombre che la mente proietta durante una corsa così lunga.

Al primo ristoro ho preso una compressa di Oki, sperando che l'effetto antinfiammatorio facesse il suo dovere e mi permettesse di scivolare oltre. Ho continuato a spingere, mantenendo il passo costante e quell'efficienza che le gambe avevano memorizzato nei mesi passati. Ma il dolore non ascoltava i farmaci. Ogni impatto dell'asfalto era come un colpo ripetuto sullo stesso punto. Al venticinquesimo chilometro ne ho presa una seconda, in un estremo tentativo di difesa. Niente.



Al ventiseiesimo chilometro mi sono fermato.

Il dolore era diventato troppo acuto e la ragione ha preso il sopravvento sulla testardaggine. Sapevo che continuare a correre in quelle condizioni avrebbe significato massacrare un'articolazione e rischiare un infortunio ben più grave. Ma staccarsi il pettorale di dosso, mentre gli altri continuavano a correre attorno a te, è una sensazione che ti svuota.

Nei primi momenti dopo il ritiro, la delusione è stata un'ondata travolgente. Non era solo un conto aperto con me stesso, ma anche un senso di smarrimento nei confronti di chi mi aveva seguito da casa. Pensavo ai parenti, agli amici che avevano chiesto informazioni, a chi aspettava un mio messaggio a fine gara. Mi sentivo come se avessi tradito le loro aspettative, come se tutto quel lavoro, i sacrifici della mia famiglia e le levatacce fossero andati perduti in un attimo sul ciglio della strada.

Ma la corsa, quando la vivi all'interno di una vera società, ha un modo tutto suo di rimettere a posto i pezzi.

Nei momenti immediatamente successivi al ritiro e nelle ore seguenti, quando l'amarezza minacciava di prendere il sopravvento, è successo qualcosa che non avevo preventivato. Il telefono ha iniziato a squillare, sono arrivati i primi messaggi. Erano i compagni di **Aries Como**. Chi aveva appena terminato la sua gara, chi era ancora a Venezia o chi seguiva da casa: in tanti si sono preoccupati, mi hanno cercato, hanno voluto sapere come stavo. In quel momento mi sono sentito letteralmente coccolato.

Lì ho capito che l'appartenenza a questo gruppo non si misura dai tempi sul cronometro o dalle medaglie al collo, ma dalla capacità di fare squadra quando le cose non vanno come previsto. Il senso di delusione si è sciolto di fronte a quel calore, trasformandosi in una profonda gratitudine.

Lunedì la visita medica ha dato un nome a quel pugnale al ginocchio: infiammazione della bandelletta ileotibiale. Una noia biomeccanica, certo, ma niente di irreparabile. Trattamenti con ghiaccio e Tecar stanno già facendo il loro lavoro e il dolore è quasi un ricordo.

Ed è proprio da qui che si riparte. Perché un allenamento durato mesi, fatto di sveglie all'alba, fatica e determinazione incrollabile, non si spreca per un imprevisto lungo il percorso. La forma c'è, il motore gira a meraviglia e le motivazioni sono più alte che mai.

Il 13 dicembre sarò sulla linea di partenza della **Maratona del Tricolore a Reggio Emilia**. Venezia è stata la mia prima *non-maratona*, una tappa fondamentale che mi ha insegnato la gestione del limite e il valore dell'amicizia sportiva. A Reggio Emilia andrò a prendermi quello che ho costruito, portando con me ogni singolo chilometro, il sostegno della mia famiglia e l'orgoglio di correre con i colori della Aries Como sul petto.

