Gocce di memoria

È passata qualche settimana dalla fine del viaggio “Nove Colli Running, edizione 2024” e, con il passare delle giornate, i tanti pensieri positivi provati durante il percorso stanno man mano riaffiorando, come gocce di memoria.

Sulla base di ciò, ho deciso di lasciar cadere queste gocce sulla carta per mettere a fattor comune questa mia grande recente esperienza.

L’idea nasce nel 2022, quando, dopo aver portato a termine la 100km del Passatore (tanto conosciuto quanto vituperato) avevo voglia di mettermi alla prova con distanze più lunghe, e mi sono imbattuto in un video che parlava della NCR. Da lì è scattata la molla, e quindi ho concretizzato la mia idea attivando l’affascinante percorso preparatorio, ma circa un mese prima della gara del 2023 decido di ripiegare nella “corta” 84 km della 4colli, alla prima edizione, a causa di un problema al piede destro. La 4CR è stata tanto dura quanto propiziatoria perché mi ha insegnato come comportarmi per portare a termine la gara; inoltre, mi ha dato l’opportunità di conoscere molte splendide persone con cui condividere questa insana passione. Ad ogni modo, nonostante abbia faticato molto, ho concluso decentemente la 4CR e per me è stato un grande risultato.

Però c’era qualcosa d’incompiuto, una specie di vuoto che andava colmato, e giorno dopo giorno si faceva sentire sempre di più, e allora bisognava che l’idea (o il sogno) si trasformasse in realtà. Così all’inizio dell’autunno 2023, ho iniziato di nuovo la preparazione per la NCR 2024, seguendo alla lettera il meticoloso piano d’allenamento che il team coach mi aveva assegnato. Dopo alcune gare di avvicinamento arrivo a maggio 24 pronto per l’appuntamento, carico come sempre.

Ed eccoci sulla griglia di partenza, il giorno 11 maggio, di fianco a tutte le icone delle passate esperienze, in questo viaggio unico…

Dopo presentazioni varie, controllo dei trackers, benedizione del parroco, ecc, alle 12 in punto si parte sotto il sole cocente.

I primi 23km filano lisci come l’olio, anzi a fatica riesco a rallentare nonostante la temperatura sia nell’ordine dei 30 gradi, così arrivo al ristoro dei Sette Crociari in tempo utile per il pasta party, e alle 14:15 si parte veramente. Dopo qualche km raggiungo il mio amico di battaglie podistiche Gianni, in competizione per la 4CR, che all’inizio del viaggio era tra i primi della classe, e insieme continuiamo la nostra traversata fino al Barbotto facendoci forza a vicenda, lui trascinandomi in salita ed io nei tratti di discesa e/o in pianura. Arriviamo al primo cancello di Pieve di Rivoschio con un largo anticipo, e dopo una pausa di rifornimento, ci avventuriamo verso le discese fino a San Romano. Purtroppo, dopo circa un km ho la prima crisi (un crampo addominale) che mi massacra per circa due-tre km, ma con un po’ di respirazione addominale pian piano si attenua e poi scompare. Riesco a raggiungere il mio amico, che nel frattempo si era distanziato, e ripartiamo insieme verso la salita della Ciola, poi lo trascino nella discesa fino a Mercato Saraceno per proseguire nell’ulteriore salita del Barbotto, che lo scorso anno mi aveva fatto penare.

Affrontiamo la salita con molta energia alternando alla camminata alcuni tratti di corsa, finché non arriviamo all’83esimo quando si avvicina un temerario concorrente della 4 Colli, e i due rivali partono per la volata finale, mentre io proseguo con calma risparmiando energie. Arrivo infine al Barbotto con più di due ore di vantaggio rispetto alla chiusura del gate. Così, un po' sorpreso ma felice, faccio il cambio, mangio un piatto di pasta in bianco seduto, poi saluto il mio amico complimentandomi con lui e parto verso l’ignoto. Eh, sì perché non conosco il percorso, è tutto buio e sono completamente solo, tutti ingredienti ottimi per concentrarmi solo sulla gara, che inizia proprio da lì.

Con le gambe un po' imballate affronto le salite camminando e mi lancio correndo nelle discese, tenendo sempre un buon passo e governando il vantaggio acquisito, fino a raggiungere il terzo cancello di Ponte Uso al 101esimo km circa. Al ristoro chiedo informazioni sul percorso ad anello, mi riposo due minuti e poi riparto prima verso Monte Tiffi e poi verso Perticara, immerso nel buio pesto e a contatto solo con la natura e il cinguettio degli uccelli a farmi compagnia.

Di nuovo discesa e di nuovo salita, mentre la luce del nuovo giorno si fa spazio con prepotenza, fino a Pugliano (136esimo km), dove mi fermo qualche minuto, faccio il pieno e riparto. Mancano ancora due colli, ma il bello deve ancora venire.

Circumnavigo San Marino per qualche altro km, poi valico il Passo delle Siepi, e tutto d’un tratto mi ritrovo di nuovo a Ponte Uso per chiudere l’anello e andare in direzione del lungo tratto che porta alle 100 miglia, rischiando di essere investito da una macchina e di essere azzannato da due cani (di cui uno è un pastore tedesco!!!).

A parte questi spiacevoli imprevisti, mi trovo al 161esimo km in buona posizione e con un bel vantaggio rispetto alla chiusura del gate.

Con grande entusiasmo, e tra orde di ciclisti che corrono spediti in direzione opposta e che incitano tutti noi “folli” runners, parto all’attacco dell’ultimo colle, il Gorolo.

Sono quasi in cima al Colle mi viene la seconda crisi, e un po' per il caldo un po' per la fatica inizio ad avere un calo di energie. Mentre sto quasi per accasciarmi a terra, da dietro una curva appare un volontario del ristoro vicino che mi offre dell’acqua fresca e mi accompagna al gazebo.

Mi siedo all’ombra qualche minuto, mi disseto, mangio un po' di pomodoro con il sale, della frutta e dopo aver ripreso le energie e ringraziato tutti, riparto, incitato da tutti i volontari.

Ora non posso mollare, mancano ancora 30km ma non ci sono più colli, solo sali-scendi che con calma e pazienza affronto serenamente sotto il sole caldissimo. Meno male che ogni tanto incrocio qualcuno che mi chiede quale gara sto facendo e mi incita, così fiero e baldanzoso mi appresto a correre-camminare quest’ultimo lungo e interminabile tratto.

Gli ultimi 10-15km sono tanto piatti quanto brutti, con lunghi tratti in cui bisogna stare sul ciglio della strada perché sfrecciano macchine in entrambi i sensi di marcia.

Inoltre, la stanchezza inizia a farsi sentire e non vedo l’ora di raggiungere la spiaggia, ma avendo un bel po' di vantaggio, avanzo nello spazio camminando e facendomi superare da alcuni compagni di viaggio.

Infine, approccio il lungomare di Gatteo a Mare, e da dietro vedo tre ulteriori Nove Colli runners che mi raggiungono, e dopo qualche scambio di parole mi dicono che posso andare perché loro vogliono arrivare insieme (e così faranno). Ormai mancano solo due km o poco meno, allora inizio a correre di nuovo e quando raggiungo la spiaggia per accingermi all’arrivo (in presenza dell’amico runner Gianni che nel frattempo mi ha raggiunto in spiaggia) le gambe vanno da sole e con uno scatto finale supero il finlandese davanti e raggiungo il traguardo, dove il buon Mario Castagnoli, dopo l’abbraccio di rito, mi consegna il meritato diploma + medaglia.

E così stanco e soddisfatto sono arrivato al capolinea, 200+km tutti insieme, wow, superando ogni mio più inaspettato limite.

Cosa aggiungere, se non ringraziare tutta l’organizzazione, da Mario Castagnoli e Andrea Pelo in primis, che hanno reso possibile tutto ciò nonostante le mille difficoltà, ma anche tutti i volontari, gli angeli dei ristori che ci hanno sostenuto in questo splendido viaggio, al mio team coach e tutti gli amici runners (nessuno escluso) che hanno affrontato questa grande sfida godendosi – spero tutti – il percorso.

Un infinito grazie va inoltre a mia moglie che mi ha sostenuto sempre, in tutto e per tutto, ad affrontare questa grande esperienza.

**PS:** a volte mi domando qual è il limite di ciascuno di noi, e ogni volta la risposta che mi do è sempre la stessa …. non esiste, ma è solo dentro di noi.

GC