

La mia Firenze Marathon 2008

Eccomi qui per la prima volta a raccontare qualcosa su questo fantastico mondo che è la corsa.

Il 30 novembre, in una cornice stupenda si è disputata la Firenze Marathon, dico subito che sotto il profilo prettamente agonistico la gara ha deluso le aspettative. La vittoria è andata a Kiprono Jakson Kirwa con un modesto e deludente 2^h13'34", primo italiano il generoso Migidio Burifa. Prima donna, favorita alla vigilia Giovanna Volpato con il tempo di 2^h34'31".



Ma veniamo alla mia Firenze Marathon.

Ad Agosto, durante una settimana di vacanza e allenamento all'Isola d'Elba ho il piacere di rincontrare il prof. Fulvio Massini che già avevo conosciuto ad Aprile durante il Giro Podistico Costa degli Etruschi. Tra una chiacchiera e l'altra vengo a sapere che il servizio di PaceMaker delle più importanti maratone italiane è curato proprio da lui. Non mi devo lasciare sfuggire questa occasione e il giorno dopo sono da lui a chiedergli se sia possibile svolgere tale servizio proprio alla Firenze Marathon. Vediamo, mi risponde. Alla fine della settimana durante il colloquio di congedo, mi dà la conferma che sarò inserito nel gruppo dei Pacer da 3^h30'.

Finiscono le vacanze e si torna al lavoro, iniziano anche gli allenamenti, quasi mi ero dimenticato che dovevo fare prima la maratona di Amsterdam.

1, 2, 3, 4, 5 settimane di allenamenti, poi alla 6^a settimana dopo aver corso la 1/2 maratona di Gravellona Toce, un brutto infortunio rovina tutti i miei piani.

Gianni il mio dott. della "mutua" mi dice che si tratta di infiammazione al medio tibiale, due settimane di riposo. Nel frattempo approfondisco le indagini diagnostiche ed il verdetto è "frattura da stress" alla tibia.

Si parte per Amsterdam, non so se parteciperò.

Arriva il giorno della maratona, infilo le scarpette e via (da incosciente). Per i primi 5 km il dolore mi perseguita, poi va un pò meglio. Stringo i denti e riesco ad arrivare fino alla mezza, ma inesorabile arriva per me la fine, reggo fino al 25^o km, ma poi mi devo arrendere. Sono costretto a fermarmi e a camminare alternando dei brevi tratti di corsa molto lenta. Giungo così fino all'arrivo all'interno dello stadio olimpico e ritrovo tutti i compagni, chi raggiante, chi deluso, ma tutti contenti. Tralasciando la gara, della trasferta di Amsterdam restano i bei momenti trascorsi con tutti i compagni della San Marco.

Al ritorno da Amsterdam mi metto in contatto con Fulvio per aggiornarlo della situazione in cui mi trovavo, temendo di non poter partecipare a Firenze Marathon.

Invece lui mi rincuora dicendomi di non preoccuparmi e che per la maratona sarò pronto. Nel successivo contatto, visto che le mie condizioni fisiche non miglioravano di molto, mi veniva spostata la fascia di mia competenza per i Pacer, da 3^h30' a 4^h30'.

Pur di provare questa esperienza accetto !

Si arriva a **sabato 29 novembre**, si parte. Il gruppo della S. Marco per la trasferta è molto vario. Oltre che al sottoscritto ci sono anche Gianfranco Corna, Simonazzi Daniele, Genoni Gianbattista, Carraro Filippo, Rosso Luciano e le due mamme volanti Chiodi Simona e Sidoti Eleonora. Gran parte di loro correranno per il Best Time. Partenza puntuale da Milano alle 8.00. Sul treno si chiacchiera e si scherza, qualche passeggero ci fa notare che stiamo

facendo un pò troppo casino, ma siamo un pò tutti euforici, partono i primi pronostici, dico loro visto che sarò l'ultimo ad arrivare di aspettarvi per il viaggio di ritorno. In poco meno di 3 ore arriviamo a Firenze, ci accoglie un pallido sole, sarà solo uno scorcio nell'arco delle 2 giornate di permanenza a Firenze. Subito in hotel a depositare i bagagli e poi tutti insieme ci rechiamo all'expo per il ritiro pettorali. Il luogo di ritiro è molto grande ed accogliente, in circa 1/2 ora riusciamo a sbrigare la pratica. Io dovrò tornare nel pomeriggio alle 16.00 per la riunione tecnica dedicata agli ASSISTENTI di GARA (pacemaker). Torniamo in centro e tutti insieme andiamo a pranzare, quindi ritorno in hotel. Nel frattempo la pioggia a preso a cadere incessantemente. Ritrovo fissato per le 15.00. Solo Gianbattista e Gianfranco si offrono di accompagnarmi all'expo, forse agli altri non interessava la presentazione ufficiale dei top runner e degli Assistenti di Gara. Vengo a sapere più tardi che hanno preferito lo shopping nel centro di Firenze.

Arriviamo all'expo e subito mi reco allo stand di Fulvio Massini dove dovrò ritirare il mio pettorale. Ad attendermi ci sono Claudia, Silvia e Gianni i tre validi collaboratori di Fulvio che avevo già conosciuto all'Elba. Il tempo di salutarci ed ecco che arriva il Boss (il suo soprannome tra di noi) è lui stesso a consegnarmi il pettorale, non prima di averlo raggugliato sulle mie condizioni fisiche. Mi dice "Gaetano, centinaia di podisti attendono il vostro aiuto domani". Li incontro e conosco gli altri 3 compagni che saranno con me nel gruppo delle 4^h30', in totale saremo 36 assistenti divisi per le varie andature. Tra di loro ritrovo Antonio che conobbi all'Elba ed ha avuto la mia stessa idea di partecipare come assistente, poi Franco, Gian Marco, Mirco, Rosita, Alessandra, Gino, Jenny, mancano solo le mitiche Ale e Cate che giungeranno a Firenze in serata.

Fulvio ci chiama e si va alla riunione tecnica che si tiene non lontano.

Dopo esserci conosciuti si comincia con una serie di informazioni sul comportamento da tenere per svolgere il servizio di assistente di gara:

- *Il vostro ruolo è importantissimo: centinaia di podisti attendono il vostro aiuto.*
- *Non procedete "a strappi, ma siate regolari nella vostra andatura.*
- *Tenete da subito il ritmo che vi consentirà di arrivare al traguardo nel tempo previsto, né prima né dopo.*
- *La vostra impresa non avrà un esito positivo se arriverete troppo presto o troppo tardi.*
- *Quando arriverete al traguardo, sul tabellone elettronico dovrà essere indicato il tempo previsto per voi.*
- *Non sarete mai soli. Uno dei due o tre dovrà sempre tenere il ritmo, gli altri o l'altro dovranno/dovrà aiutare i podisti.*
- *Cercate di capire se e quando i podisti sono in difficoltà: aiutateli ed incitateli.*
- *Aiutateli ai rifornimenti.*
- *Se possibile portate con voi il telefono cellulare e nel caso vi troviate in difficoltà di fronte a malesseri o persone in seria difficoltà non esitate a contattare il numero del soccorso che vi indicheremo.*
- *Se alla partenza rimarrete imbottigliati non affrettatevi a recuperare il gap subito, ma fatelo con tranquillità nei 5 km successivi in modo che i podisti possano raggiungervi.*
- *Nella parte iniziale della gara invitate i podisti che vi seguono alla calma, a stare*

rilassati e tenere il ritmo che voi dettate.

- *Nella parte finale della gara ed in ogni momento di difficoltà incitate i podisti.*
- *Alla fine della gara non scappate fatevi fotografare insieme a coloro che avete portato felici all'arrivo.*
- *Essere freddi segnatori di passo serve a poco, dimostrate di essere dei veri assistenti.*
- *Molti di coloro che vi seguiranno saranno alla prima esperienza quindi curateli in modo particolare.*
- *La corsa è un divertimento e voi siete lì per fare divertire i podisti.*
- *Parlate anche con gli stranieri, anche se il vostro inglese non è perfetto, non ha importanza. Se conoscete qualche altra lingua non siate timidi e coinvolgete gli stranieri durante la maratona.*
- *Ricordatevi: fare l'assistente non significa gareggiare per se stessi, ma aiutare gli altri a vivere una fantastica avventura.*
- *L'organizzazione della maratona, tutti noi, abbiamo fiducia in voi, siamo sicuri che non ci deluderete.*

nel frattempo si sente dagli altoparlanti che stanno presentando i top runner, da lì a poco toccherà a noi e così veniamo presentati uno ad uno davanti ad un folto pubblico "Luca, Donato, Danilo e Gaetano gli assistenti di gara delle 4^h30". Inizia anche un'intervista con la voce ufficiale delle maggiori maratone, spero che non venga da me, ma arriva. Il primo momento emozionante è arrivato, mi viene in soccorso Fulvio che conoscendomi interviene e mi aiuta a venirne fuori senza fare brutta figura. Torniamo così allo stand di Fulvio che pullula di podisti che sono lì a chiedere di noi e vedere quali saranno le fasce coperte dagli assistenti di gara.

Si sono fate già le 18.00, Fulvio e i suoi collaboratori ci invitano in un posto fuori Firenze per cenare, ma io ringrazio e declino l'invito, preferisco tornare dai miei compagni di squadra. Torniamo così in hotel e decidiamo di andare a cena in un locale non molto lontano dall'hotel. Stavolta siamo tutti insieme e ne viene fuori una bella tavolata, troviamo anche Massimo Sangaletti con famiglia al seguito.

Dopo cena breve passeggiata in centro e rientro in hotel, tutti a nanna.

Domenica 30 novembre sveglia alle 6.00 e tutti insieme a fare colazione.

Dopo di che saluto tutti e mi incammino, devo essere sul piazzale Michelangelo alle 7.30. Esco dall'hotel e subito intuisco che oggi prenderemo tanta acqua. Seguo la fiumana di podisti che vanno tutti verso la stessa parte, sarà la parte giusta? Ma si v! Arrivo su al piazzale puntuale, è difficile non riconoscere il luogo di incontro, c'è una marea di palloncini colorati, i miei saranno blu da 4^h30'.

Consegna dei palloncini, vestizione e riscaldamento, chi ti incontro? Michele Ballarino, un altro sanmarchino che avevo conosciuto ad Amsterdam ed è alla 4^a autunnale, dopo Firenze farà anche Reggio E. Qualche foto scattata qua e là, le ultime raccomandazioni di Fulvio e poi via dentro le gabbie. Incomincia a piovere copiosamente, mi riparo sotto un tendone della croce rossa, ma il dovere chiama e ritorno nelle gabbie e trascorro così l'ultima 1/2 ora prima della partenza tra la gente che ti chiede informazioni: come fare a tenere il ritmo, come partire, cosa e quando bere e mangiare. Devo dire che in quel momento, nel mio piccolo, mi sentivo importante e utile.

Ore 9.20, partiti. Lo sparo non si è sentito e quindi sia io che i miei compagni non abbiamo il tempo ufficiale sul crono. Siamo veramente tanti, 9000 podisti tutti fradici dalla testa ai piedi e così si va. Primi 2 km in falso piano, poi si scende verso Porta Romana, lì tantissima gente ad attendere, ai 5 km il crono dice 5 min. di ritardo, non importa ci sono 37 km per recuperare. Arriviamo al 10 km e si rientra in centro, Palazzo Pitti, Ponte Vecchio, Palazzo Vecchio, poi tanta gente che applaude ed incita. È lì che intravedo una chioma bionda con codino, bagnata fradicia come un pulcino, ma si è lei la riconosco, è Elena (anche lei del gruppo dell'Elba) amica di Ale e Cate. Mi affianco la saluto e la invito a seguirmi, mi ringrazia, mi manda un bacio, ma non ce la fa a stare con noi. Arriverà in 4^h40' migliorando di un'ora il suo personale.

Si arriva all'estremità di Firenze, da lì si rientra verso la zona sportiva, stadio Ridolfi e Artemio Franchi. Si arriva alla mezza e il gap del tempo ufficiale è già annullato 2^h15' in perfetto orario. In lontananza mi sembra di scorgere una divisa San Marco, dopo un paio di km lo raggiungiamo, si tratta di Michele Ballarino, rimane con noi fino al 26^o km, poi lo perdiamo, arriverà entro le 5 ore. Si corre via e di nuovo si rientra verso il centro città, Cupola del Brunelleschi, il Duomo, bello il passaggio fra la basilica Santa Maria del Fiore e il Battistero, invito i podisti oltre che a correre a guardare un pò in giro, tanta e ancora tanta gente sul percorso ad applaudire, mi chiedo cosa sarebbe stato se invece della pioggia ci fosse stato il sole a splendere su Firenze.

La fatica incomincia a farsi sentire e il nostro lavoro inizia, cercando di mantenere compatto il gruppo evitando il "muro" per alcuni maratoneti. Inizia il circuito delle cascine di 7 km e poi si torna in centro, Piazza Signoria, Piazza Duomo, qui per incanto la fatica svanisce, l'aiuto della gente è encomiabile. Si arriva al 40^o km poi al 41^o, invitiamo i podisti che hanno ancora riserve di energie ad accelerare così da poter arrivare sotto le 4^h30' e molti ce la fanno. A 300 m dall'arrivo 2 voci "vai Gaetano" mi giro, sono le mitiche Ale e Cate, un saluto e in attimo siamo all'arrivo, ci affacciamo sul maestoso palcoscenico di Piazza S. Croce. Un pubblico festante ci accoglie dopo 4^h30' con lo stesso entusiasmo con cui accoglierebbe i vincitori.

Ad accoglierci Fulvio, Claudia, Silvia e Gianni dello Staff Training Consultant. Poi tanti podisti che ti aspettano e ti ringraziano, fanno le foto con te. Tempo ufficiale 4^h30'57" missione compiuta. Rientro in hotel e vado subito a sentire i resoconti degli altri: Daniele Iepre personale di Simona che ha chiuso in 3^h38', Filippo anche lui Best Time 3^h50', Massimo strepitoso 3^h10' e poi ancora Luciano vicinissimo alle 3 ore, Gianfranco, Eleonora e un amareggiato Gianbattista che non riesce a trovare il giusto feeling con la distanza della maratona.

Tutti sotto le docce e pronti per il ritorno verso casa.

Il mio personale racconto della maratona di Firenze si chiude qui.

Sono soddisfatto di aver corso in una città così bella e di aver contribuito ad aiutare molti podisti a chiudere la prima maratona ed altri ad abbattere il muro delle 4^h30'. È stata un'esperienza fantastica ed indimenticabile.

Fantastico è stato sentire migliaia di piedi che suonano dietro di te, è l'emozionante sensazione di sentirsi importanti (nel nostro piccolo) per tanta fiducia riposta. Ho passato una bellissima giornata di sport e sono orgoglioso di aver contribuito nel mio piccolo a colorare questa bella e importante manifestazione.

Gaetano Assistente di Gara Firenze Marathon 2008 4^h30'