



Genova Tricolore, Campionato Italiano della 10km su strada.

*Penso che chiunque corra da amatore prima o poi dovrebbe partecipare ad un Campionato Italiano, qualsiasi sia il suo livello di preparazione, la sua dote atletica o la sua aspettativa. Non si può spiegare l'atmosfera di questi eventi.*

*Io corro da meno di tre anni. Ho compagni di squadra che hanno corso anche da professionisti e forse sorrideranno a leggere le mie parole ingenui, quanto sincere. Per un "tapascione" come posso essere io, che a quarant'anni suonati mi compro un paio di scarpe e mi iscrivo ad una squadra, beh, partecipare a questi eventi è un'esperienza forte, bellissima.*



Noi amatori partecipiamo a tante gare, cercando di incastrare il calendario di società con qualche appuntamento che ci interessa al di fuori (chi la corsa in montagna, chi la maratona, chi la 100km....). Poi ci sono gli infortuni, da incastrare anche quelli, purtroppo, nel calendario. Io, che sono fragile e con la schiena malandata, ne so qualcosa.

Comunque il Campionato Italiano è il campionato Italiano, e correrlo con l'Atletica Paratiko è un'esperienza a maggior ragione da non perdere... me ne sono accorta lo scorso settembre ad Alberobello, quando la "carovana" ha attraversato tutta l'Italia fino alla Puglia per correre (e vincere) il campionato della 10km su strada. E' stata una trasferta perfetta, indimenticabile. Anche Cagliari, esperienza strepitosa, per il Campionato Italiano di Campestre. Ho vissuto anche la giornata a Trento per il campionato di Mezza Maratona a ottobre 2018, bellissima giornata anche quella.

Quando ci muoviamo in squadra c'è una forza, un'energia, che ti fa dimenticare tutto. Puoi aver avuto infortuni lunghi, avere il ciclo, essere nel periodo più nero della tua vita. Ma quando sali sul pullman e ci si incontra tutti insieme succede qualcosa. Lì inizia la trasferta, lì dimentichi che hai male da qualche parte o che non digerisci se non mangi a casa tua, o che il capo ti ha fatto dannare per avere un giorno libero e andare a fare la gara.

E' una lode alla famiglia Tengattini, Ezio e Daniela in primis, che hanno creato e portano avanti tutto questo? Ma si perchè no? Certo che lo è. Perchè riescono a tenere insieme un mucchio di persone e ad organizzare sempre tutto come lo vorresti, e perchè ti ascoltano sempre, sono persone buone.

Mi chiedo a volte da cosa provenga quel senso di squadra nonostante molti di noi abitino molto distante dalla sede. La corsa è uno sport individuale eppure ci sono momenti in cui è qualcosa di più complesso: è senso di squadra, è tutto.

Parliamo di Genova.

Il campionato che non c'è.

Sì, certo che c'è stato ed abbiamo anche **vinto il doppio titolo maschile e femminile**. Certo, tanti di noi sono tornati a casa con la sportina del premio e i più bravi anche con la medaglia al collo. E qualcuno pure con la maglietta di Campione d'Italia. Dovesse capitare a me potrei svenire sul podio per l'emozione. Anzi probabilmente inciamperei perchè il gradino del primo posto è troppo alto. Ma loro sono campioni e non cadono dal gradino alto del podio e neanche gli si inciampa il braccio nella manica mentre indossano la maglia bianca di Campione Nazionale.

Ok, accertato, il campionato c'è stato. Abbiamo anche la foto delle due coppe, alla luce del tramonto con il mare sullo sfondo.



La gara?

Dopo un aprile - maggio in cui le temperature sono state più consone al tardo inverno che alla tarda primavera, ecco che il 1 giugno sboccia l'estate. Così di colpo senza preavviso. Fino a 2 settimane fa ci si allenava la mattina presto con i manicotti e le calze compressive, oggi sole impietoso e si parla di fare il bagno. Personalmente mi preoccupo di avere sempre una bottiglia di acqua a portata di mano per tener bagnata la testa. Il posto è meraviglioso, abbiamo i gazebo montati vista mare, sembra più un contesto vacanze che gara, ma è bello così. Non vedo i miei compagni da tempo (2 mesi di infortunio) e ora abbraccerei tutti quanti per la gioia che provo ad essere qui.

Genova invece non sa che c'è una gara. Non sa che più di 1000 persone sono venute qui da tutta Italia per correre sul suo corso centrale, Corso Italia (per l'appunto) sfidandosi per i titoli italiani master della corsa dei 10km. No. Non hanno messo cartelli, non c'è musica, nemmeno quando siamo in griglia. Manca l'Inno Nazionale che ti fa accaponare la pelle e fa sentire "atleta" anche se come me sei solo un amatore. Mancano le solite "canzoni da griglia" (tipo Rocky Balboa) che mentre sei stipata insieme ad altre 300 donne a morire di caldo darebbero la carica. Devo tendere l'orecchio per sentire lo speaker che ogni tanto dice qualche cosa che non capisco. Guardo sul garmin l'ora. Mi dimentico poi di guardare, fa troppo caldo. Ad un certo punto, toh, sparano. Via che si parte. Stile gare non competitive.

Va beh. Ero partita in fondo perchè avevo perso il turno all'appello, mi faccio largo (non che mi serva tanto spazio) e guadagno il mio metro quadrato comodo per correre. Ho detto che vengo da un infortunio? che 3 settimane fa ho iniziato a correre con 2km? Ecco. La mia modalità di gara oggi semplicemente non esiste. Solo che intorno a me mi pare che vadano tutte piano, il mio cuore se ne sta tranquillo a fare tunf tunf ogni tanto.... va beh, dai andiamo. Supero un po' di gente. Il giro consiste in andata-ritorno da 1,5 km da fare 3 volte, è carino perchè vedi le più veloci svoltare al ritorno e sai che a breve è ora di girare (per chi come me corre senza gps attivo), ma ad ogni giro diventa più deprimente perchè il divario si allunga.

Fino ai 2 giri tutto liscio. Il terzo giro non è di 1,5 km da fare avanti indietro (quindi presunti 3 km). No, devono essere circa una ventina di km. Ancora ancora fino all'ottavo, ma devono aver installato un dispositivo tra l'ottavo e il nono, devono aver aperto un varco spazio temporale, quel km non passa più. Il più duro. Passato quello, sai che c'è la curva, che c'è leggera salita e poi ancora 100 metri ed è finita. La gara dei 10km ti consuma di acido lattico. Prendi le misure e un po' ti stufi i primi 5 km, poi ti impegni, poi man mano ti stanchi, e dal settimo vai a denti stretti pensando solo a qualcosa di bello che succederà dopo. Dall'ottavo se ti dicessero che è finita e puoi uscire ringrazieresti in ginocchio.

Finalmente il gonfiabile dell'arrivo è visibile, ho fatto l'ultima curva faticando a tenere, mi lancia alla disperata sul rettilineo, mi fermo due centimetri dopo il traguardo, proprio ho finito le energie. A fatica vado a una delle tre ragazze addette a distribuire le medaglie di finisher e cerco dell'acqua. Niente acqua in zona arrivo. Questo ad una non competitiva non succedrebbe mai. Ci sarebbe la signora che ti aspetta, allarga il sorriso e ti offre da bere. Qui no. Abbiamo il buono per ritirare la focaccia al ristoro, in riva al mare. Ci tiriamo insieme in un gruppetto, scendendo verso la spiaggia mi accorgo di avere i quadricipiti inchiodati di acido lattico. Prima della focaccia d'ordinanza ci aspetta il nostro ristoro di squadra, qualcuno mi mette in mano una brioche e dell'acqua. ok ora si ragiona.

Mentre ci prepariamo per fare un bagno al mare chiamano per le premiazioni, allora saluto le mie compagne, che però mi invitano ad andare con loro.... cavoli sono dentro anche io, per un pelo! Ma che bello. Anche oggi, pur avendo fatto una gara a testa mozza, vengo premiata. E' il premio della costanza. Foto con le mie compagne, dalla sesta alla decima della mia categoria abbiamo monopolizzato il largo podio. Siamo sempre noi 4, compagne di squadra sempre e rivali sul campo di gara Nadia, Roberta, Monica, io. Poi ci sono le altre amiche, Patrizia prima di tutto, amica vera, poi Loretta, Roberta, Nives, Giovanna, Sabrina, Lucia, Nadia, Daniela, Salve, Valeria, Domenica, Rosa, Giuly, Maria Grazia, Eugenia, Paola, Federica, Laila, Emanuela, Chiara, Barbara, Teresa e Tiziana, nella speranza di non aver dimenticato nessuna. Poi ci sono anche loro eh, gli uomini. Ma loro scriveranno la loro storia.





Per me la giornata finisce qui. Con il mio compagno carichiamo le cose in auto e proseguiamo il viaggio verso Levante, per la nostra settimana di ferie. Il resto della squadra ritirerà i premi e farà baldoria, come è giusto che sia. Campioni d'Italia 2019 10k su strada.

--

Eva

