

I racconti  
della scuola di maratona



**Associazione Scuola di Maratona  
Vittorio Veneto**

**I RACCONTI  
DELLA SCUOLA DI MARATONA**



## **PREFAZIONE**

**di Raffaella Rossi**

La Scuola di Maratona, è nata nel 2005 a Vittorio Veneto, da un'idea del prof. Guido Tonon, insegnante di educazione fisica con esperienze agonistiche e didattiche di tutto rispetto nel mondo dell'atletica.

Da un piccolo gruppo di appassionati alla nascita di una vera e propria associazione sportiva, il passaggio è stato breve: si è via via creato un ambiente aggregante, dove le forze di coesione sono rappresentate non solo dall'attività legata alle corse, ma anche da momenti ricreativi e da interessi culturali. Molte persone si sono affacciate al mondo del podismo, dimostrando che competizioni lunghe come la maratona si possono affrontare con successo, pur senza essere atleti professionisti.

Attualmente la società conta più di 150 iscritti, ed è sempre presente in manifestazioni podistiche sia nel panorama locale che in eventi internazionali.

Questi racconti, raccolti dal sito della "Scuola di maratona", rappresentano la voce di chi ha scelto di fare della corsa parte integrante del proprio stile di vita, associando la pratica sportiva a profonde emozioni, a valori dove l'amicizia e la condivisione sono gli ingredienti fondamentali. C'è un po' di tutto in queste testimonianze, dall'avventura in chiave autoironica di chi ha provato

la sua prima maratona sul tappeto elettrico, agli accenti quasi poetici di chi trasmette tutte le sue emozioni per un paesaggio notturno. C'è chi racconta le sue esperienze ancora con l'adrenalina in corpo per averle appena vissute. C'è chi dedica le sue fatiche a qualcuno, e chi ringrazia gli amici e i compagni di corse per averlo sostenuto. C'è anche qualche innocente rito scaramantico, che un po' sul serio, un po' per scherzo, rende elettrici i preparativi del giorno prima della gara.

I racconti sono la voce di persone normali, anche se tutte un po' 'fuori di testa' per la corsa, scritti in modo semplice e immediato quasi di getto, per non disperdere nemmeno un istante vissuto da podista, nemmeno una singola goccia di sudore, per 'catturare' sulla pagina ogni sensazione e trasmetterla tale e quale, a chi la legge.

Ho raccolto questi scritti dei miei compagni maratona e trailers (negli ultimi anni, la bellezza delle nostre montagne ha fatto sì che nella squadra, molti si avvicinarono anche ai trail e alle eco-maratone) semplicemente perché racchiudono un mondo di emozioni che val la pena di scoprire e magari anche condividere;

Questo libro è dedicato a Te che ci stai per leggere, se qualche volta vedendo qualcuno correre, ti sei mai domandato " chissà chi glielo fa fare?"

*Raffaella Rossi*

## **IL FILO DI ARIANNA**

**di Arianna Tami**

Grazie Ragazzi! Lo so che non è un inizio “ artistico” per questa mia mail indirizzata a tutti voi, e non nego un certo imbarazzo nel sapere che domani le mie parole saranno di dominio pubblico... ma non importa, avevo proprio il bisogno di esternare la mia felicità dopo la giornata magnifica (non mi riferisco al meteo) di ieri.

La mia gara non è stata delle migliori, ho peggiorato di circa 4 minuti rispetto all'anno

precedente e purtroppo,non posso dire che sia solo colpa di pioggia e vento... sicuramente il mio allenamento negli ultimi mesi non è stato proprio costante, e il mio stato d'animo un po'... in fase critica; tutto ciò ha contribuito a negarmi la soddisfazione di una buona prestazione sportiva.

Nonostante questo, VOI Atleti, Amici, Compagni della SCUOLA DI MARATONA, avete reso una domenica di pioggia, vento e fatica, una giornata indimenticabile.

Grazie di cuore a tutti i partecipanti,che con un sorriso e un conforto lungo la strada,mi hanno aiutato a non mollare, grazie a chi come Giulio, Davide, Lia, Rosanna e tutti quelli che non ho visto, hanno sofferto con noi sotto la pioggia per scattarci una foto e per trasmetterci un po' della loro energia.

Un immenso Grazie anche al nostro allenatore Guido

e al capo ultras Roberta che, anche in questa occasione non hanno fatto mancare il loro sostegno!

Colgo l'occasione, inoltre, per fare i miei complimenti a Enza che con il suo podio ci ha permesso di far vedere a tutti gli altri atleti cosa significa esultare per un compagno di squadra vincente...

Un ultimo pensiero... Chiamiamoci Atleti, chiamiamoci Podisti, chiamiamoci Runners, ma ricordiamo che noi siamo e saremo sempre prima di tutto un fantastico e unico GRUPPO.

*Arianna*



## **CORSA SE NON CI FOSSI DOVREMMO INVENTARTI**

**di Gianluca Pellegrinelli**

Sono le 2 e 34 del mattino di venerdì 22 maggio 2009 ed ho appena finito di fare colazione; mezz'oretta fa mi sono svegliato e spesso accade che come apro gli occhi il mio cervello diventa operativo, comincia a lavorare e di dormire non se ne parla proprio.

Questa mattina però è diversa: il cervello non ha cominciato a elaborare problemi, impegni di lavoro e preoccupazioni, ma a pensare alla corsa, al mio passato, al perché ho cominciato a correre e al motivo che mi spinge a continuare a farlo. Sono affiorati ricordi belli, piacevoli, interessanti e soprattutto stimolanti, che vorrei condividere con chi mi è più vicino "podisticamente parlando", persone che sempre più si stanno trasformando da buoni compagni di squadra ad amici affiatati (scusate se è poco!!!!)

Questi pensieri affiorano forse grazie a quelle belle giornate trascorse con i miei "amici di corse":

Mercoledì sera (l'altro ieri) non mi sono presentato ad allenamento, senza avvisare nessun amico/a della squadra. La sera stessa in molti hanno provato a telefonarmi preoccupati per la mia assenza "non giustificata"; il telefono era spento e così ieri mattina alcuni di loro, hanno

riprovato a contattarmi, preoccupati del mio strano silenzio. Primo tra tutti Stefano, poi ancora Vittoria, Silvia, Erica!!

Ieri, avendo saltato l'allenamento la sera prima, ho inviato alcuni sms veloci per trovarmi a correre con qualcuno; alle 19.00 ero in pista ciclabile a Vittorio Veneto con Vittoria (una cara amica con la quale ho condiviso, esperienza indimenticabile, la mia prima maratona)

Dopo essere rientrato a casa, verso le 22.00 mio figlio Giacomo, il più grande, scende dalla mansarda tenendo in mano alcune mie fotografie: con un sorriso molto ironico me le fa vedere. Io in situazioni "tipicamente estive" di alcuni anni prima, alla guida di un'auto a petto nudo, seduto in spiaggia ecc. in tutte le foto, si notava la mia massa, il mio peso o meglio ancora, diciamo celata tutta, il mio sovrappeso: sembravo una palla, sfioravo il quintale; mi vedevo grosso e sembravo avere una età decisamente superiore rispetto alla mia. Mio figlio, vedendomi così, rideva ma al tempo stesso dimostrava di preferirmi come sono adesso, più in forma e più asciutto: questa mattina, mentre facevo colazione ripensavo a come 2 anni fa ho iniziato a correre, a come il caso mi abbia portato a scoprire questa fantastica disciplina sportiva tanto faticosa, quanto coinvolgente da diventare quasi una malattia, una dipendenza alla quale diventa difficile rinunciare.

Nell'aprile del 2007 mi chiamò Stefano, un funzionario commerciale della azienda sportiva dalla quale acquistavo merce per i punti vendita specializzati di Belluno e di San Fior dove lavoravo. Ricordo ancora la telefonata:

STEFANO: "Ciao Gianluca, in agosto si svolgerà una corsa a piedi negli Stati Uniti e più precisamente nell'Oregon dove c'è la sede mondiale dell'azienda e vorremmo invitarti a partecipare"

GIANLUCA: "Grazie dell'invito, ma io non sono un a-

tleta, non ho mai corso, anzi, con il mio quintalino vado avanti adagio adagio.....”

STEFANO: “vai tranquillo, non è niente di impegnativo e poi siamo una squadra per cui ci aiutiamo l’uno con l’altro”

GIANLUCA: “allora ok, se è come mi dici tu vengo, la gara magari non mi interessa molto ma è sicuramente un’ottima occasione per visitare il posto”.

Dopo neanche una settimana, mi arriva a casa l’invito all’evento, info logistiche di vario tipo, incluse quelle relative alla gara. Non era proprio la passeggiata che Stefano aveva voluto farmi credere, sicuramente non lo era per me!

### HOOD TO COAST

Gara non stop a staffetta di 330 km con partenza sul monte Hood a quota 3.000 mt e arrivo sulla spiaggia dell’Oceano (durata complessiva circa 24 ore – 12 partecipanti x team). Decisi di provarci e realizzai che avevo meno di 4 mesi di tempo per arrivare ad agosto con un allenamento e una forma che mi permettessero di gareggiare decorosamente.

Cominciai a correre, i primi giorni 20 minuti (erano già tanti), poi 25, poi 30 e così via, ogni due o tre allenamenti aumentavo il tempo di 5 minuti, cercando di mantenere la mitica velocità di 7 min. al chilometro (no comment please). Ogni Km in più era un traguardo, un risultato, un record durante il giorno aspettavo con ansia (pur non sapendolo, stavo già cominciando ad ammalarmi della corsa) che arrivasse la sera per andare a correre e cercare di migliorare me stesso e i miei modestissimi tempi, traendo però enorme soddisfazione dai risultati ottenuti, allo stesso modo di come si gratificano atleti di alto livello quando migliorano i loro personali.

Dopo un mese di full immersion, ero arrivato a correre per 55 minuti; ma una sera piovosa, uno strappo muscolare mi ha costretto a sospendere tutto, consentendomi poi di riprendere gli allenamenti a ritmo più mo-

derato solo agli inizi del mese di giugno.

Sono arrivato ad agosto discretamente allenato, avevo perso 12 kg e di questo ero molto soddisfatto, indipendentemente da come sarebbe andata la corsa. La gara è stata un qualcosa di unico, una esperienza sportiva ma soprattutto di vita. 12 persone che fino ad allora non si erano mai conosciute, per 24 ore hanno corso giorno e notte; si sono aiutate, hanno condiviso un van con il quale si spostavano da una tappa all'altra per darsi il cambio nella staffetta. Io ho fatto tre tappe da 10 km cadauna, di cui la prima in notturna, partendo con la pila in testa e con la paura, cosa successa ad altri, di perdersi nei percorsi poco evidenziati all'interno delle foreste che stavamo attraversando. La seconda trance l'ho fatta alle 7.00 di mattina (già meglio) e la terza e ultima, quasi all'arrivo, alle 14.00 del pomeriggio sotto la pioggia.

Ricordo che in un momento di attesa, ero seduto sul baule del van, e parlavo con un compagno di squadra 65enne di Torino. Egli mi raccontava delle sue esperienze sportive, con circa 40 maratone alla spalle e la voglia di andare avanti, di rivivere ogni volta le stesse emozioni, senza che mai ridurle a routine o abitudine. Vedendomi così "nuovo del mestiere" mi disse: "io ti consiglio di fare la Tua prima maratona non prima di 2 anni di allenamenti; con due anni alle spalle, la vivi bene, te la godi, cerchi di fare un buon tempo e soprattutto non hai traumi post-maratona rilevanti che, te la farebbero ricordare più come una sofferenza che non come una gioia".

Quel consiglio mi sembrava molto corretto e decisi di farne tesoro, dato da chi sapeva un po' tutto sulla corsa, da chi non guardava il risultato fine a se stesso ma l'insieme delle cose. La prima maratona non si scorda mai diceva e allora perché viverla male??

Di ritorna da quell'esperienza, ho continuato a correre, cercando di mantenere un allenamento costante settimanale di due o tre uscite. Causa freddo e i troppi impe-