

Giuseppe Pasquarelli ci racconta la sua New York Marathon

"Sogno o son desto?"

E' arrivata finalmente l'ora di vivere un sogno, dopo un anno di attesa, di emozioni, di ansie e batticuori, e ovviamente di gare ed allenamenti.

Già, perché tutto nasce quando, l'anno scorso, al termine di una emozionante NYC Marathon, che vede trionfare al femminile, finalmente, un'americana, Shalane Flanagan, dopo quarant'anni.

Accade che 4 amici e compagni di allenamento, ancora con l'adrenalina della gara trasmessa in tv, lancino la pazzia idea: "e se l'anno prox la corressimo anche noi la maratona di NY???"

Detto fatto e il giorno dopo...davvero il giorno dopo!...decidiamo di iscriverci tramite il sito dei New York Road Runners e da lì comincia la prima attesa...a Febbraio quando saranno rese note le confeme di partecipazione alla gara a meno, in base ai tempi di qualificazione che tutti avevamo ma che aspettavamo di vedere certificati.

Personalmente i miei programmi prevedevano di correre la maratona di Boston prima di quella di New York ma l'entusiasmo e la compagnia mi hanno fatto preferire senza indugio di anticipare NY a quest'anno.

Arriva finalmente il grande giorno della partenza e il 1 Novembre partiamo alla volta di NY...finalmente...tanto agognata e desiderata, sofferta.

Ci arrivo non al meglio fisicamente, a causa di una stanchezza organica generale, ma con molto entusiasmo anche perché per me è anche la prima volta che visito NY, e le previsioni, molto variabili per le continue correnti che investono NY, sembrano buone per la gara di domenica.

Arrivo a NY e respiro subito a pieni polmoni un'aria e un'atmosfera speciale...fin dai giorni precedenti alla gara...una città che ruota attorno a questo grandissimo evento e un'attenzione continua e speciale verso tutti i suoi partecipanti, oltre che un'organizzazione speciale dal punto di vista della sicurezza. La gente ti ferma per strada quando capisce che correrai la maratona, ti fa l'in bocca al lupo e ti racconta con entusiasmo la sua esperienza di come l'ha vissuta e la vivrà domenica...correndola o supportando i runner con un'energia incredibile.

La prima impressione che ho di NY è di una città che da un lato mi lascia a bocca aperta per la sua grandiosità e il suo essere fuori dagli schemi ma dall'altro mi sento come a casa.

Forse perché per un runner in questi giorni essere a NY è come essere a casa respirando la maratona ovunque, forse perché so che insieme a noi 4 partiranno altri 3600 italiani tra i 65000 iscritti, o forse semplicemente perché amo viaggiare e in viaggio mi sento sempre a mio agio.

Emozioni e adrenalina si mischiano facendo esplodere le emozioni come fuochi d'artificio.

Giovedì sera e venerdì il cielo è coperto ma poco importa, non piove, la temperatura è altissima (anche oltre i 20 gradi!) e ci godiamo la città senza troppi pensieri.

Venerdì mattina corsetta dal nostro hotel fino a Central Park dove incontriamo il gruppo di Born2Run con cui abbiamo organizzato NY e già è molto emozionante correre per Central Park e passare anche da quello che sarà il traguardo domenica.

Alloggiamo a Manhattan nella zona del Financial District, all'estremo sud, vicino Battery Park, comodi per la partenza col ferry boat domenica mattina per andare a Staten Island da cui parte la maratona. Sabato mattina il tempo è decisamente brutto con pioggia e fortissime raffiche di vento tant'è che un pochino personalmente comincio a pensare che la gara si possa correre in condizioni difficili ma per fortuna il vento spazza via le nuvole e dal pomeriggio lascia spazio a un sole magnifico sopra NY. Riusciamo a "violentarci" e a non percorrere troppi km sabato organizzandoci anche una cena tranquilla.

Nella notte tra sabato e domenica, pensata intelligente, torna l'ora solare anche a NY quindi si dorme(si



fa per dire vista l'adrenalina...) un'ora in più e si torna -6 ore rispetto all'Italia.

La mattina di domenica riserva subito fortissime emozioni.

Raggiungiamo infatti il porto, da cui partiamo col ferry boat delle 6.15 alla volta di Staten Island e poi raggiungeremo via bus la zona di partenza vicina al ponte di Verrazzano.

La giornata è meravigliosa...ideale...vento quasi assente e un cielo sereno e terso, mostrano, allontanandosi da Manhattan, uno skyline e una statua della Libertà in tutto loro splendore che sembrano dare anche loro il supporto e quella magia che NY già ha regalato finora, a gara non ancora iniziata. In men che non si dica, tra gli ultimi scambi tra amici di pensieri pre gara, qualche foto allo skyline e due chiacchiere con una ragazza americana che abita in uno di quei grattacieli e corre per la prima volta una maratona, ci ritroviamo in zona di partenza.

Io e Guido partiamo sotto il ponte di Verrazzano mentre Roberto e Andrea partono sopra.

Pronti...VIA

Ci siamo studiati bene il percorso e, forse per la prima volta, imposto la gara stando attento alle pendenze del percorso, che qui a NY sono parecchie e si fanno sentire sui muscoli non poco.

Quindi parto prudente sul ponte di Verrazzano...primo miglio in salita, poi discesa leggera fino al km 5 dove recupero senza tirare troppo e comincio a portarmi sul ritmo per cui mi ero preparato a correre NY...ritmo che in progressione raggiungo verso il km10...tra 4,25" e 4'30"...le gambe le sento bene, non esagero, cerco di essere regolare anche se il percorso impone andature ogni miglio leggermente differenti.

Tutto quello che i miei occhi vedono lungo il percorso e che arriva alla testa e al cuore è incredibile e difficile da spiegare...

In maniera crescente con l'avvicinarsi del traguardo, la partecipazione della gente che supporta i runner a bordo percorso è pazzesca...sembra di correre in uno stadio infuocato e caldissimo di tifo e si percepisce di essere i protagonisti di qualcosa di grandioso...un'energia e un brivido percorrono il corpo e una scarica elettrica costante di adrenalina mi accompagnano.

Le gambe continuano a girare e giro alla mezza in 1h34', in linea sui miei piani, affronto poi il teutissimo Queensboro Bridge ancora in spinta poi attorno al km 30 improvvisamente arriva il muro, per la prima volta nonostante avessi tenuto un ritmo accorto senza esagerare.(a mente fredda probabilmente sono arrivato a NY in ripresa non ancora totale da un calo di forma e avrei dovuto tenere un ritmo di almeno 5"/km più lento)

Da lì in poi comincia la sofferenza perché anche la testa stacca ed è poi difficile tornare sul pezzo.

Ma qui è diverso...sono in crisi ma tutto attorno la gente, probabilmente ben più di centomila lungo il percorso, mi spinge, mi incita, grida forte il mio nome scritto sulla canotta...è uno spettacolo nella sofferenza...

Cammino circa un km verso il km 35 per recuperare energie fisiche e mentali e riparto abbastanza bene fino a tagliare il traguardo e godermi le ali folla all'arrivo in Central Park e la medaglia al collo.

Forse la delusione per non aver centrato il tempo che avrei voluto sarà durata una manciata di minuti, immediatamente sostituita dalla sensazione di aver vissuto un'esperienza quasi extrasensoriale, cosa che penso possa avvenire solamente quando si crea un'alchimia, in questo caso, tra chi corre, la gente attorno e la città...una sorta di innamoramento.

Un'esperienza che, al di là del crono finale, per chi la vive può essere una lezione positiva di come vivere la corsa con entusiasmo. Sia per chi corre sia per chi sta lungo il percorso.

Averla corsa e vissuta penso che possa darmi tanto in futuro, se mi ricorderò le emozioni che mi ha regalato.

Dopo questa esperienza ne esco rigenerato e con tanta voglia di correre...travolto dalla partecipazione e dall'entusiasmo della gente.

In ultimo, non meno importante, il day after della maratona e la soddisfazione di girare per NY con la medaglia al collo e con tantissima gente(compresi i poliziotti per strada e all'aeroporto)che ti sorridono e ti fanno le loro sentite congratulazioni.

Chi corre la maratona di NY agli occhi dei locali è UN EROE.

Per un amatore correre la maratona di NY è un po' come partecipare alle Olimpiadi.

APPLAUSI