

“L’EMOZIONE NON HA VOCE E MI MANCA UN PO’ IL RESPIRO...”

Avventure (e disavventure) di un tapascione chiusino disperso, il 4 aprile, tra i 35.000 partecipanti alla maratona di Parigi

L’idea mi era venuta così, di botto, verso la metà dello scorso novembre, mentre guardavo su Internet le immagini della maratona di New York di una settimana prima: quella marea umana di podisti che si snodava sul ponte di Brooklin era troppo affascinante e il desiderio di farne prima o poi parte mi aveva assalito come la voglia di gelato assale un bambino di fronte al banco freezer.

Ma, proprio per questa voglia che mi divorava, aspettare un anno era un’impresa ardua: mi metto allora a frugare con Google in cerca di qualche maratona “di massa” e cosa ti trovo? che solo qualche mese dopo, la prima domenica d’aprile, c’era in programmazione quella di Parigi. Vado sul sito e scopro addirittura che questa maratona rivaleggia con quella di New York per numero di partecipanti: più di 35.000 nell’edizione del 2003. Non ci penso due volte. Compilo il modulo di iscrizione on line, prenoto un albergo a due passi dall’Arco di Trionfo (punto di partenza e di arrivo della gara) e... *les jeux sont faits*: sono in ballo (anzi, in corsa) davvero, mica per scherzo.

Il programma di preparazione è semplice: dicembre e gennaio per ricominciare a correre (ancora mi devo riprendere dall’inattività forzata cui mi hanno costretto i tre mesi eccezionalmente torridi dell’estate); “Corsa delle cipolle” a Cannara (km. 11,2) l’1/02; Roma-Ostia (km. 21,1) il 29/02; Strasimeno (km. 33) il 14/03 e la progressione di chilometri nelle gambe è così portata a termine in modo impeccabile, secondo tutti i crismi dettati dai guru della maratona.

Ma mai fare i conti senza l’oste: quello che sulla carta è semplicissimo, nella realtà si concretizza – ahimè – ben diversamente. Per cominciare, una bella bronchite (leggi tosse) mi ferma per dieci giorni prima di Natale; riparto, e a metà gennaio un altro stop di dieci giorni per un attacco di mal di schiena; faccio appena in tempo a correre una volta, che viene giù una nevicata come da anni non succedeva: un’altra settimana di fermo e addio alla “Corsa delle cipolle”. Ai primi di febbraio, riesco a ripartire, ma alla metà del mese altro stop, questa volta per uno stiramento al polpaccio sinistro. Un’altra quindicina di inattività, addio anche alla Roma-Ostia, e ricomincio ad allenarmi ai primi di marzo. Ma è proprio un’annata no: un paio di giorni prima della Strasimeno, la schiena torna a bloccarmi per un’altra settimana. Salta anche quella gara ma, soprattutto, svanisce qualsiasi speranza di poter concludere la maratona di Parigi, cui mi ero iscritto con tanto entusiasmo. Pazienza, mi dico per consolarmi: vorrà dire che, insieme a mia moglie, avrò fatto quel viaggio a Parigi che sognavamo di concederci da quasi trent’anni.

Così, la mattina della gara, lascio l’albergo e a piedi raggiungo insieme a Silvia l’Arco di Trionfo: manca un quarto d’ora alla partenza e gli *Champs Elysées* sono già uno spettacolo indimenticabile: la giornata è bella, anche se un po’ fredda, un serpente umano di 35.000 persone si sviluppa lungo l’immenso viale, fin quasi all’altrettanto immensa *Place de la Concorde*. Tutto il viale, ai due lati, è tappezzato di grandi vessilli con il tricolore di Francia e l’Union Jack d’Inghilterra, ma la maratona con questo non c’entra: sono lì per il giorno dopo, quando la regina Elisabetta sarà a Parigi per celebrare in pompa magna il centenario dell’*Entente Cordiale* anglo-francese. In mezzo a quel formicaio, ci sono altri 700 atleti italiani, ma non riesco ad individuarne nessuno: ci sono podisti di colore, altri con gli occhi a mandorla, c’è una bambina canadese di soli nove anni che correrà la maratona in tre ore e mezza... È uno spettacolo a tinte cosmopolite, permeato di fratellanza e solidarietà umana. Il mio piano di gara è semplicissimo: avendo fatto negli ultimi undici mesi l’allenamento più lungo di soli 16 km e non avendo quindi alcuna possibilità di portare a termine una corsa di 42,2 km, me la prenderò calma, correndo al piccolo trotto fino a quando (io prevedo intorno a metà corsa) non ce la farò più e mi dovrò ritirare. Da bravo tapascione, mi piazzò quindi nelle ultime posizioni di partenza: non voglio che qualcuno,

nella calca, mi faccia cadere come l'anno prima a Roma, quando arrivai ad Ostia con un ginocchio che perdeva copiosamente sangue. Alle 8,45 sentiamo il colpo del via, anche se noi delle ultime file passeremo sotto lo striscione di partenza solo venti minuti dopo, tanti quanti ne occorreranno per far sgranare i 35.000 concorrenti: nessun problema per il tempo, c'è il *chip* fissato sui lacci della scarpa a permettere di rilevare quello reale di partenza e di arrivo. Finalmente, poco dopo le nove, cominciamo a muoverci anche noi: mi sfilo la tuta, la lancio al di là delle transenne a Silvia, che mi ricambia lanciandomi un bacio di augurio e parto, con la rabbia e il rimpianto di non essermi potuto preparare come quella magnifica cornice di gara meritava.

Percorro i primi due chilometri in leggera discesa, lungo gli *Champs Élysées*, al passo che mi ero riproposto; attraversiamo la stupenda *Place de la Concorde* e, per tre chilometri, ci lanciamo lungo *Rue de Rivoli*, con ai lati, sotto i portici, le vetrine delle grandi firme che il giorno prima tanto avevano deliziato mia moglie e Paola, la mia consuocera, mentre io e Roberto, il mio consuocero, cercavamo disperati qualche negozio d'informatica per poter ingannare il tempo in loro attesa. Alla fine di *Rue de Rivoli* c'è la piazza della Bastiglia: mentre passo, mi sembra di sentire le grida del popolo furioso che 215 anni prima dava l'assalto alla fortezza, facendo scoccare la scintilla del più grande cambiamento dell'era contemporanea... e invece no, sono soltanto le grida gioiose della gente che ai lati ci saluta e ci incoraggia: "*Allez, allez! Bravo!*" Poco dopo c'è il primo rifornimento: afferro una manciata di uva passa e proseguo. Davanti a me, una concorrente corre con una simpatica T-shirt sulla quale è riprodotta, assai realisticamente, la *silhouette* di una ragazza in tanga: dal momento che va esattamente al mio passo, la eleggo a mia compagna di corsa. Mi metto dietro a lei, e così proseguo per altri cinque chilometri, fino al rifornimento successivo. Ora stiamo lasciando la parte storica della città: i palazzi sono meno eleganti di prima e tra un po' entreremo dentro il più grande parco di Parigi, il *Bois de Vincennes*.

Al rifornimento dei 10 km, mi accosto al banco per afferrare, senza fermarmi, una bottiglietta di acqua Vitesse; mentre riporto la testa nella direzione di corsa, con la coda dell'occhio sinistro vedo una montagna scura che mi sta precipitando addosso. Prima che possa rendermi conto di ciò che sta succedendo, una donna di colore sulla trentina, corpulenta, con un piumino nero addosso, la quale – contravvenendo alle disposizioni impartite al pubblico – sta cercando di attraversare la strada in mezzo alla marea di podisti, mi viene a sbattere addosso. L'impatto è violento: apparentemente, è lei ad avere la peggio, visto che ruzzola a terra mentre io rimango in piedi; faccio per aiutarla, ma si rialza da sola. A quel punto, visto che non ha niente di grave, mi posso permettere di mandarla a quel paese con un gesto del braccio, prima di riprendere a correre. In realtà, anche se lì per lì e per tutto il resto della corsa non me ne sono reso conto, ho una costola incrinata, come dirà il dolore lancinante all'altezza della mammella sinistra che mi tormenterà nei giorni successivi e come confermeranno le radiografie. Dopo l'incidente, torno a concentrarmi sulla corsa: mi guardo intorno alla ricerca della *silhouette* sculettante che mi faceva piacevolmente il ritmo e, con rammarico, non riesco ad individuarla: vedo un gruppetto di gallesi che corrono vestiti da galeotti, un altro con un costume rosa da coniglio (ma come la mette con il caldo?), vedo un pagliaccio, un altro con l'abito da sposa, uno che si tira dietro una biga (spero per lui) di cartone, ma lei non la vedo. Accelero un po', mentre passo davanti ad un complessino messicano che sta suonando *La cucaracha* e alla fine l'intravedo, tra la folla di podisti, una cinquantina di metri davanti a me. Un ultimo scatto e le sono di nuovo dietro: proseguirò così, per tutti gli undici chilometri attraverso il bosco, sorseggiando ogni tanto l'acqua dalla bottiglietta che stringo in una mano e mangiando un po' dell'uvetta che ho nell'altra. Passo davanti ad un'orchestrina jazz composta di sole ragazze che sta eseguendo *Tiger Rag*, poi vedo il cancello del *Centre Jacques Anquetil*: non posso fare a meno di ripensare alle grandi imprese del ciclista normanno, il re della cronometro, ai duelli al Tour con Gaul e Bahamontes che avevano animato gli anni della mia infanzia...

Stiamo uscendo dal bosco: i lati della strada stanno ripopolandosi di abitazioni, dapprima piccole a due piani, poi via via più grandi man mano che scompare il verde intorno. Appare il cartello dei 21,097 km: siamo a metà percorso. Guardo il cronografo: sto correndo da 119 minuti, alla media di quasi 6 minuti a km. (quella che mi ero riproposto) e con 148-150 pulsazioni al

minuto. Sono sorpreso per come mi sento bene: se non sapessi che ho preso solo due bustine di pappa reale, tre cucchiaini di miele spalmati su un croissant, una pasticca di magnesio e le solite cinque pillole di aminoacidi ramificati, tutti prodotti naturali insomma, sospetterei di essere dopato. Continuo, allo stesso passo, in attesa della crisi che – prevedo – dovrebbe arrivare da un momento all'altro. Siamo nei pressi della *Gare de Lyon*, una zona non particolarmente bella della città. La ragazza di fronte a me comincia a perdere colpi e rallenta: a malincuore, decido di sorpassarla e di lasciarmela alle spalle. Peccato, mi aveva fatto compagnia. Mentre le passo accanto, le sorrido e la guardo in faccia: con mia sorpresa, scopro che è una donna matura, sui cinquant'anni, piuttosto brutta, con quel mento aguzzo che si ritrova. Dev'essere inglese: «*Come on! Don't give up!*» provo a dirle, «Forza, non mollare!». Mi risponde con un «*Thank you*» e mi dà una leggera pacca d'accompagnamento sulla spalla, per incoraggiarmi a sua volta. Questo è il podismo, cari miei, questo è il vero sport, altro che quello dei calciatori miliardari.

Siamo al km. 25, altro rifornimento, comincio a mangiare anche le banane per reintegrare il potassio, sulla sinistra compare la Senna con le sue acque torbide. Un altro chilometro lungo il fiume e siamo stretti tra *Notre Dame*, che si profila maestosa sulla sinistra e l'*Hotel de Ville* a destra. Sono le 11,30 circa, la folla ai lati della strada si è fatta numerosa e ci incoraggia con grida, agitando braccia e bandierine al nostro passaggio. I corridori veri, gli etiopi, i keniani e gli altri, hanno già concluso la gara da mezz'ora; probabilmente, è già arrivata anche la prima donna, che non è una diva capricciosa, ma la vincitrice femminile: eppure quelle persone sono sempre lì, ad incoraggiare degli anonimi podisti, consapevoli però che l'impresa di un cinquantottenne dilettante come me, per non parlare di ultrasettantenni che sono presenti anch'essi, è degna di ammirazione come quella di quei professionisti. Arriva il Louvre, sulla destra, il giardino delle *Tuileries* e – sorpresa! – siamo di nuovo in *Place de la Concorde*. Ho fatto 28 km. e ancora mi sento bene: gambe leggere, battiti a 150, nessun problema ai piedi (merito anche dell'ultimo modello di Gel Kayano che ho comprato quindici giorni prima). Comincio a credere ai miracoli. Mi dispiace solo di non aver trovato, ai lati, né Silvia né i miei consuoceri a salutarmi: ma forse se ne sono andati in giro per Parigi, dal momento che proprio io gli avevo detto che sicuramente non avrei fatto più di 20-22 km. Continuiamo a correre lungo la Senna, passando «*sous les ponts de Paris*», quelli del famoso valzer musette: ci immettiamo anche in due gallerie, dove ci divertiamo a far rimbombare le nostre voci, gridando tutti in coro. Quando sto per imboccare la terza galleria, alzo la testa e vedo Silvia, appollaiata un po' in alto sulla destra insieme a Paola e Roberto: «Gero!» grida sorpresa, sgranando gli occhi. Pensavano che mi fossi ritirato e sono stati colti alla sprovvista. Afferrano le macchine fotografiche e cercano di scattarmi qualche immagine: felice, li saluto agitando il braccio alzato, voltato verso di loro e continuando a correre. Poi ci immettiamo nel tunnel, l'ultimo e il più lungo: stranamente, però, nessuno grida come negli altri due e nel silenzio spettrale che vi regna, il rumore delle migliaia di passi cadenzati mi ricorda quello delle marce militari che dovevo sopportare durante il corso di allievo ufficiale. Poi saprò il perché di quel silenzio: in quella galleria aveva trovato la morte, quasi sei anni prima, Lady Diana e quello era il modo in cui i podisti volevano rispettarne la memoria.

Torniamo alla luce del sole (che proprio in quel momento, però, comincia ad essere coperto da qualche nuvolone nero), passiamo sul tappeto rosso che rileverà il passaggio ai 30 km. e, dopo il rifornimento, sulla sinistra, dall'altra parte del fiume, si staglia la sagoma inconfondibile della Torre Eiffel. Comincio a vedere podisti che smettono di correre: ci siamo, sta per cominciare la vera maratona, quella degli ultimi dieci chilometri. Guardo sbigottito il cartello del km. 31: sto ancora bene, anche se ho avvertito un principio di crampo sul collo del piede destro. L'incanto, però, finisce intorno al 32° km.: all'improvviso, un crampo mi afferra il polpaccio destro, impedendomi di appoggiare il piede a terra. Mi fermo, mi appoggio ad un albero per stirare il muscolo, poi dopo un minuto provo a ripartire: due, trecento metri e il dolore torna a farsi intollerabile. Alzo lo sguardo verso il cielo: il sole è ancora coperto e ora tira un gelido vento di maestrale. Potrei camminare per i restanti dieci chilometri, ci impiegherei un'ora e mezza circa, ma con quella temperatura, senza potermi scaldare correndo, andrei sicuramente in ipotermia. Insomma, avrei una crisi di freddo: mi è successo una volta e vi posso assicurare che è una cosa

tremenda. Ci volle un quarto d'ora di doccia bollente per far cessare i brividi violenti che mi scuotevano come un fuscillo al vento. Sento la rabbia che mi monta dentro: avrei le forze mentali per proseguire, ma i muscoli si rifiutano e mi presentano il conto di mesi e mesi di scarso allenamento. C'è poco da illudersi: la maratona è una cosa seria. Quella medaglia che mi aspetta all'arrivo, però, non sono disposto a lasciarmela scappare: stringo i denti e comincio il mio calvario, camminando più veloce che posso, in buona compagnia di decine e decine di altri atleti che hanno il mio stesso problema. Altri sono più sfortunati: non provano neppure a camminare, si portano ai lati del percorso e si siedono mesti, sfiniti, ad aspettare la macchina della corsa che li raccolga e li porti all'arrivo. Proviamo a spronarli, ma ci fanno un gesto con la mano, per dirci che non c'è niente da fare, proprio non ce la fanno più.

All'inizio della crisi, sono tra i primi 19.000 corridori e sono a tre ore e dieci minuti di corsa: estrapolando, a quel passo, avrei finito la maratona in quattro ore e dieci, all'incirca lo stesso tempo che impiegai un anno prima a Pisa, quando ero molto più preparato. Sarebbe stato pretendere troppo. Ora, mi rassegnò a perdere mezz'ora come minimo, sempre che riesca ad arrivare in fondo. Cammino, cammino, vedo il cartello del km. 34, poi entriamo nell'altro bosco della gara, il *Bois de Boulogne*: passiamo accanto al Parco dei Principi, dove appena pochi anni fa abbiamo regalato ai cugini d'oltralpe un titolo europeo di calcio e dove i ciclisti del Tour portano a termine la loro fatica; poi, lentamente altri chilometri, mentre il sole torna a splendere, ad accarezzare le mie spalle nude e a fornirmi quel calore di cui ho tanto bisogno: è davvero un giorno fortunato, penso, e tanta fortuna devo meritarmela. Passiamo davanti al Roland Garros e mi rivedo nella mia comoda poltrona di casa, bello riposato, con un bicchiere di bibita in mano, a gustarmi le partite di Agassi, Lendl, Connors... Forza, che appare il cartello del 37° km e la freccia che indica l'ippodromo dove si corre il Grand Prix: avessi le gambe di Varennes per volare all'*Arc de Triomphe* in un battibaleno... I chilometri si susseguono lenti, troppo lenti, ma, comunque, si susseguono: al 40°, la gente, che è ancora lì a fare tifo, mi grida «*Forza, c'est fini!*»: devono aver capito dalle scritte sulla maglietta che sono italiano, e cercano di farmi sentire che mi sono vicini. Arriva il cartello che segnala l'ultimo chilometro e comincia a profilarsi la dirittura d'arrivo, sull'*Avenue Foch*: incredibilmente, le tribune sono ancora affollate di spettatori. Faccio appello a tutto il mio orgoglio e provo a riprendere a correre, ma i crampi mi avvinghiano subito i polpacci, serrandomeli con una morsa spietata, al punto di farmi quasi cadere. Ci rinuncio e riprendo a camminare, mentre altri corridori continuano a sorpassarmi (alla fine, dall'inizio della crisi, saranno più di 7.000); eccolo l'arrivo, è a pochi passi, calpesto orgoglioso il tappeto rosso che rileva il mio tempo finale e, con gli occhi lucidi, mi porto verso l'addetto che dovrà togliermi il chip. Un colpo di forbici e via; poco più là una ragazza sorridente mi aspetta con la medaglia: «*Félicitations, monsieur*» mi dice, mentre me l'infila al collo che io abbasso come un vincitore delle olimpiadi sul podio. Vorrei risponderle con un semplice «*Merci*», ma o per la fatica o per il groppo che mi attanaglia la gola non riesco a dire nulla. Mi allontano, piano piano, dall'arrivo verso l'Arco di Trionfo, mezzo chilometro più giù: quando giungo sull'Etoile, ci vorrei passare sotto, a coronamento della mia impresa, ma un Kepi di colore mi fa cenno che non si può, che devo fare il giro della piazza, come tutti gli altri pedoni.

Con 4.000 chilocalorie di meno ed una costola incrinata di più, mi avvio verso l'albergo, trascinando le gambe indolenzite. Per l'ultima volta do uno sguardo a quella magnifica cornice: ho corso una maratona stupenda, una maratona che non credevo di portare a termine, ma che poi ho voluto con tutte le mie forze, incantato dalla bellezza che mi circondava e spronato dal calore del pubblico. Ho impiegato quattro ore e quarantanove minuti e sono arrivato 26.754°, prima – nonostante tutto – di altri tremila atleti che hanno concluso la corsa e di altri seimila che si sono ritirati. Ma anche loro, tutti, indistintamente, sono stati degli eroi.

A l'année prochaine!

Ruggero Grimaldeschi