



100 KM DEGLI ETRUSCHI

Racconto di una impresa eroica compiuta dall' "epico" Roberto Noviello ovvero... "TARQUIRUBENS IL SUPERBO*"

CENTOMILA PASSI.



Ecco quanti ce ne vogliono, più o meno, per coprire la distanza dell'ultramaratona degli Etruschi, la 100km degli Etruschi: un nome affascinante per la gara che collega Tuscania a Tarquinia attraverso terre impregnate di storia.

E se Centomila – e "qualcuno" in più - dovranno essere i passi, solo poco più di cento sono gli atleti che hanno deciso di affrontare questa distanza impegnativa.

Io sono uno di loro, il numero 24.

La partenza di una 100km ha sempre un fascino particolare rispetto ad una "semplice" maratona; in griglia tra gli atleti c'è un clima un po' più disteso quasi ad esorcizzare l'immane fatica che sta per compiersi, una sorta di auto incitamento silenzioso che scivola nell'aria tra gli ultramaratoneti, un codice fatto di sguardi dentro i quali si mescolano speranze e paure, innumerevoli fattori che mettono a rischio

l'arrivo.

La gente da fuori ti guarda con aria interrogativa, si chiede come sia mai possibile coprire una distanza così lunga tutta d'un fiato. Ammirazione la loro? Non so..

Io -questa ultra- da quando ho iniziato a pensarla l'ho vista come

una mia sfida.

Mia.

Sarà per questo che nel momento di correrla sento invece il bisogno di condividerla? Paura? Ho bisogno di una sorta di spalla. Fisicamente si chiama Gerardo: è un amico e un maratoneta; così come aveva già fatto al Passatore decide di essere al mio fianco in questa avventura.

Mentalmente però ad essermi vicine sono tutte le persone che da casa possono, con il loro pensiero, darmi la forza per superare le difficoltà. Così decido di far vivere la mia giornata alle persone che mi sono vicine; lo farò attraverso la cronaca che Gerardo farà loro via sms.

La giornata inizia alle sei in punto: il suono della sveglia mi intima che è finalmente giunto il momento di porre fine ai centomila (ahimè ancora questo numero) giri che mi sono fatto da una parte all'altra del letto nella notte: la paura di non farcela e il rispetto per la gara hanno affollato oltre misura i miei pensieri e quel suono metallico è arrivato quasi come una liberazione.

Ci sono rituali da rispettare. Creme per i piedi, abbigliamento da indossare in maniera scaramantica, con sequenze da rispettare. Il pensiero è altrove ma i gesti sono precisi e seriali. Mi ritrovo vestito e pronto per la colazione. Al ristorante alle 7, così come la sera prima a cena, ci chiedono informa-



* (atleta)





zioni sulla gara. Il tono delle domande è sempre lo stesso, un misto tra curiosità e ammirazione. Il cielo è limpido, l'aria è frizzante e fresca.

Il tragitto che ci porta in macchina a Toscana è un continuo salire e scendere. Visualizzarlo non mi lascia tranquillo: penso ai miei tendini che, in questa preparazione fatta di orari sballati, ho abituato poco alle colline.

Negli ultimi giorni i ragazzi dello studio Riabilita di Padova mi hanno coccolato i muscoli: Stefano, Marco e soprattutto Davide mi massaggiano idealmente lungo il percorso.

Dopo la consegna dei pettorali, musicalmente cadenzata su

accenti romani e allegri, incontro Loris mio compagno di tenda nel Sahara. Si scherza e si ride. Abbiamo obiettivi diversi ma le stesse paure. Lui arriverà terzo.

Incontro anche Giorgio Calcaterra, che ci concede due parole prima di scomparire.

Ore 10.00 in punto. Si parte. Bisogna rispettare gli orari. Niente chip oggi, poca tecnologia in questa gara.

La partenza a Toscana ci regala subito una salita ed un giro veloce nel centro cittadino. Di colpo ci si trova fuori al paese. Ritmi alti già da subito. Il tempo limite è fissato in 15 ore e questo limite ha fatto desistere dal partecipare vari affezionati delle ultramaratone.

La strada che da Toscana porta al circuito di Tarquinia è chiusa al traffico. Ci scortano le moto dell'organizzazione.

Io sto bene. Sotto gli occhi mi scorre un paesaggio fatto di distese di verde e colline basse. Le vacche maremmane ci guardano incuriosite. Poca gente lungo la strada. Pochi incitamenti ma a questo punto della gara non ne sento nemmeno il bisogno. Intorno al decimo km la strada comincia a salire e scendere e il mio respiro cambia ritmo in maniera drastico; si sale e riesco a godere panorami con il mar Tirreno in lontananza.

Passa la mezza maratona. E' il primo momento in gara in cui rapporto quanto ho corso alla totalità della distanza: un quinto! Ci rido sopra.

Gerardo mi raggiunge in bici al 23esimo km. Mi sgrida subito per i ritmi alti che ho tenuto. Mi fa piacere essere ripreso da lui che con me ha condiviso la sua prima





maratona e che, allora, ha fatto tesoro dei miei consigli. Lo ascolto e mi affido alla sua loquacità.

Ci gustiamo il percorso che fino al 36esimo km è simile alla sfondo di Microsoft XP: colline verdi e nuvole bianche su cielo terso.

Con questa immagine impressa negli occhi della mente, entriamo nel circuito di 14 km da percorrere quattro volte: è un circuito molto tecnico fatto di salite impegnative spesso controvento, di un odioso cavalcavia sulla ferrovia con annessa discesa vertiginosa e in generale di un pessimo fondo stradale. Ogni 5 km ci attendono i ristori dove la Coca Cola non manca mai, ma in compenso le bevande calde latitano.

Giro la maratona in 4 ore giuste. Sto ancora discretamente anche se del fastidio al gluteo, che mi perseguita dall'inizio, farei volentieri a meno.

Al 50esimo km un vecchietto ci urla "Complimenti". Gerardo risponde: "Quando saremo arrivati!" e il vecchietto replica ancora "Complimenti per essere partiti". E' un modo originale di incoraggiare. A me serve molto. Mi faccio fotografare al cartello di "Metà gara".

Sorrido ma sono un paio di km che sento la crisi in agguato. Un primo episodio di debolezza si era manifestato intorno al 38esimo km. Freddo improvviso. Farfalle





Mi procura un the caldo che io non riesco nemmeno a sfiorare.

Gli chiedo l'Ipod e mi affido alle colonne sonore che a casa accarezzano i miei pensieri positivi: Stadio, Ligabue, Bryan Adams, U2, Concato.

E' un susseguirsi di parole e musica quello che accompagna i miei passi al 70esimo km. La musica mi ha preso per mano e mi ha portato fuori dalla crisi. L'arte e la corsa a manina.

Alla faccia di chi non capisce che mettere in sequenza

dei passi può essere filosofia e arte.

Si fa buio.

Il percorso diventa affascinante per chi da fuori osserva: la strada è illuminata da ciotole con candele poste ai lati.

Stanno scendendo le tenebre quando i miei occhi vengono rapiti da una immagine, che si fermerà in me come un'altra fotografia ricordo: un vecchio casolare, illuminato dal nostro fuoco e un'anziana signora appoggiata al muretto d'ingresso; Il suo sguardo su di me, brividi di donna etrusca.

Torno alla mia gara, mi concentro. Tecnicamente il percorso è affascinante, correrlo nell'oscurità però lo fa rivelare più duro: le candele poste sul ciglio della strada segnano in maniera inquietante le salite da attaccare, sembrano le piste degli aeroporti. L'organizzazione ci fornisce una pila che non tranquillizza le mie

paure di appoggiare i piedi sulla strada dissestata.

Insieme alle tenebre scende anche il freddo, e mancano ancora 30km.

Il mio ritmo di corsa è calato. Gerardo non è con me perché fermo al pag 1ristoro 2, ha bisogno di mangiare perché in bici sta facendo uno sforzo pari al mio.

Così questo terzo giro diviene particolarmente duro dal punto di vista psicologico: sono solo con me stesso e al buio, non mangio ormai da 35km e so che

non mangerò fino alla fine. Ho freddo e ho bisogno di affidarmi a me stesso per divorarmi l'ultima parte di gara.

E così al ritmo dei miei passi riordino i pensieri che affollano la mente in questo periodo; piccoli e grandi problemi di tutti i giorni messi in scena e scanditi dal rumore delle mie Asics.

E il ritmo dei miei passi mi porta all'ultimo giro del circuito.

I km percorsi sono indicati da grossi numeri neri su cartelloni bianchi.

A freddo pensando di aver affiancato e superato numeri quali 84 (doppia maratona), 90 ,95 mi vengono i brividi. Da bambino quando pensavo a 100km mi dicevo sempre "da qui a Bologna" dove qui era Padova.

I crampi addominali ormai sono terminati. Sono stanco ma dall'ottantesimo km ho la certezza



allo stomaco.

Ora invece è crisi vera.

I muscoli addominali decidono di contrarsi in maniera sistematica. I crampi, d'istinto, costringono a fermarmi e a piegarmi in due. Accasciato in due non provo sollievo. Dopo qualche km capisco che riesco a controllare il dolore correndo e respirando a fondo. Sono teso come una corda di un violino e contratto dal male. Ma corro e questo è l'importante. Gerardo è al mio fianco e si sente incapace di alleviare il mio dolore.





che la gara la terminerò.

Al 90esimo mi esplose una vescica sul piede. Si sente proprio un "puff" anomalo e con Gerardo ci si ride sopra. La cronaca degli sms sta terminando e io gli suggerisco di scrivere "Fatto novanta...". Non ci avevo mai pensato.. "fatto novanta facciamo cento". Sorrido ancora dentro me.

Il pensiero di avere qualcuno a casa che on-line ha notizie della mia corsa mi dà stimoli.

Penso a chi mi sta pensando: energia per i muscoli. La cronostoria-sms, saprò poi, è talmente appassionante che chi riceve i messaggi trepida (seduto al cinema, sugli spalti di una tribuna, sotto le coperte in una domenica piovosa)

Gerardo mi lascia ancora al 95 km, vuole vedermi arrivare a Tarquinia ma mi farà in realtà l'ultimo regalo al 99esimo.

La voglia di uscire dal circuito e affrontare gli ultimi 3 km e' talmente alta che l'adrenalina mi spinge pag 3a correre più forte. Si sale, Porca miseria!

Tarquinia e le sue mura sono lassù, per arrivare occorre scalare la collina: la mia testa dà l'ordine di correre e i muscoli delle mie gambe per quanto sfibrati rispon-

dono; il mio cuore batte all'impazzata.

Non ho battiti da registrare col mio Garmin, ma l'impressione che ho lungo la salita e' che esplose. Fatica e gioia.

Gerardo riprende l'ultimo km di corsa con la videocamera: mi corre a fianco, mi regala dal vivo le sue impressioni: gli escono parole sincere di ammirazione che in gara mi hanno stimolato a correre più forte e nel dopo gara, nel rivederle, mi hanno commosso.

Quell'ultimo km lo corro come non avevo corso nei precedenti 50km. Mi bevo il rettilineo finale tra gli applausi dei presenti, la mente che comanda un corpo lanciato sotto l'arco.

Il tempo e lo spazio si fermano. Non avevano avuto dimensione fino all'ultimo centimetro di gara.

11ore 46 minuti di gara sarà il risultato. Quarantaseiesimo assoluto. Il tempo per me è buono, ma in fondo chi se ne frega.

Questi centomila passi sono stati per me una fucina di emozioni.

Una 100km è una dichiarazione d'amore alla corsa e ogni singolo passo può insegnare qualcosa.

La sofferenza, la paura, l'orgoglio, la debolezza, l'invidia, la delusio-



ne, il coraggio, l'irrazionalità sono solo alcuni degli aspetti che la corsa regala. E ognuno di questi aspetti genera emozioni e alimenta la vita.

Dopo centomila passi se qualcuno mi chiede come sto, io ho sempre e solo una risposta: VIVO.