

ABBIAMO RICOMINCIATO

La maratona di Berlino recentemente svoltasi ha costituito una vera e propria ripresa dei viaggi alle maratone internazionali. Non a caso gli organizzatori hanno spesso scritto la frase "Restart running in Berlin Marathon". Tutti noi eravamo, sinceramente, un po' preoccupati, ma al tempo stesso curiosi e desiderosi essere presenti alla prima delle Major Marathon ad essere organizzata dopo il momento duro del covid 19. Ora posso dire che è stata una vera maratona, nel rispetto delle norme anticovid. Bravissimi i partecipanti che hanno rispettato in pieno le regole. Emozionante, più di sempre il momento del via. Vedervi sfilare con i vostri colori, la vostra voce sotto l'arco di partenza mi ha reso consapevole essere presente ad un momento storico per il mondo del running. I partenti sono stati 24796 in rappresentanza di 139 paesi. La nostra nazione con 889 partecipanti è stata la più numerosa. I runner che hanno tagliato il traguardo situato dopo la porta di Brandeburgo sono stati 23097. I numeri non sono stati giganteschi come quelli del 2019 quando arrivarono 44065, ma considerando il periodo la partecipazione è stata decisamente buona. Gli organizzatori, bravissimi, hanno allestito, davvero, una gara di altissimo livello tecnico invitando Kenenisa Bekele che nel 2019 aveva mancato di battere il record del mondo per soli 2 secondi correndo il 2:01'41". Il passaggio alla mezza maratona con 1:00'48", il più veloce che non si sia mai verificato in una maratona. Con il passare dei km il ritmo è però andato calando, Bekele non è stato in grado di battere il record, come tutti ci aspettavamo ed è giunto addirittura al terzo posto con il tempo, per lui, decisamente non esaltante di 2:06' 47". La vittoria è andata al suo connazionale Guye Adola in 2:05' 45". Secondo posto per l'altro etiope Yegon Bethwel in 2:06'14". La gara femminile in 2:20' 09" è stata vinta dall' etiope Gotytom Gebreslase. Secondo posto per la connazionale HIWOT Gebrekidan in 2:21' 23 e terza Helen Tola in 2:23'05". Le gare dei top sono state dominate dagli etiopi.

La giornata domenica era calda ed umida: piacevole per noi che non eravamo in gara, ma faticosa per chi correva sia che fosse stato un top runner o un amatore. Una delle ragioni per le quali non hanno battuto il record del mondo può essere stata proprio questa. Moltissimi gli amatori hanno sofferto di crampi oppure hanno ottenuto prestazioni cronometriche superiori alle loro aspettative. Ecco quali potrebbero essere stati i motivi dei problemi che si sono verificati:

- a) Partenza troppo veloce. Questa gara, come si sarà accorto che l'ha corsa invita molto a partire forte a causa della bellissima atmosfera che si respira, dalla musica coinvolgente, trascinante, dalla voglia di ottenere il proprio personal best.
- b) Scarso allenamento sulla distanza, pochi lunghi durante l'estate a causa del caldo. Allenarsi in Italia ad agosto soprattutto quest'anno che le temperature son state particolarmente rigide, non è stato facile.
- c) Scarsa idratazione prima e durante la gara. Quando è caldo ed umido come quest'anno a Berlino è necessario bere a piccoli sorsi non solo acqua, ma anche integratori idrosalinari

Dopo l'arrivo, nonostante le difficoltà incontrate durante i 42,195 km, anche se non da tutti, ho visto tutte persone contente di aver fatto questa esperienza.

È stato bello trascorrere con voi queste giornate. Chi è venuto alla gita organizzata a piedi ha avuto modo di apprezzare le grandi qualità comunicative, oltre che culturali, di Lothar la nostra guida. Camminando per 7 km ci ha fatto vedere i punti più caratteristici di questa città decisamente affascinante per la sua storia, per il suo verde, per i suoi canali, per la sua organizzazione.

Mi ha favorevolmente impressionato la voglia di normalità che ci siamo trasmessi a vicenda. Personalmente mi ha fatto molto piacere stare insieme a tanti di voi con i quali avevamo fatto altri viaggi, con i nuovi e con Vanessa, Mirka ed Alessandro. Ora speriamo di continuare a correre insieme in giro per il mondo. Alla prossima.

Fulvio Massini