

Coast to Coast Sorrento Amalfi: fatica e poesia - tanta

di Vincenzo Giarritiello



S

olo chi coltiva la passione per la corsa può comprendere la gioia e la soddisfazione che ho provato ieri quando, dopo poco più di 3 ore di corsa, (per la precisione 3h 04' 53") ho tagliato il traguardo della Coast to Coast, la mitica 31 km che si dipana da Sorrento ad Amalfi, scendendo per Positano, in un continuo alternarsi di salite e discese lungo il suggestivo scenario della costiera amalfitana,

con ascensioni che tagliano le gambe come ad esempio il primo strappo in salita dopo solo 2 km dalla partenza. E quello finale che si inerpicava per circa 3 km verso Conca dei

Marini per poi declinare ad Amalfi, dopo quasi 27 km di gara, quando le energie sono ormai ridotte al lumicino.

Come sempre succede quando ci si mette in gioco in competizioni del genere che richiedono uno sforzo fisico notevole, l'obiettivo che mi ero preposto era quello di arrivare ad Amalfi. Magari senza sforzare il tempo massimo di 3h 40' posto dagli organizzatori. Successivamente, parlando con un amico che corre da anni, non appena seppe dei miei tempi sulle 21 km, mi disse che l'avrei potuta chiudere tranquillamente in 3h 15'.

"Ci metterei la firma" risposi.

Per chiuderla con quel tempo avrei dovuto correre sopra i 6 minuti a chilometri, una media non impossibile nonostante il percorso difficile.

Ma come sa bene ogni runner, in questi casi la matematica si rivela spesso un'opinione essendo tanti i fattori che influiscono, positivamente o negativamente, sulla prestazione. Primo tra tutti quello psicologico.

Gli organizzatori, presentando la gara, consigliavano di non fare calcoli, di andare a sensazione. E credo sia questo il modo migliore per affrontare una corsa del genere. Soprattutto per chi come me vive lo sport come un piacere, non un'ossessione cronometrica.

Tuttavia, lo ammetto, l'essere giunto ad Amalfi in un tempo che andava al di là di ogni mia più rosea aspettativa, mi soddisfa enormemente. Anche se ora, a mente fredda, la soddisfazione per essere arrivato al traguardo è sopraffatta dal rammarico per essere andato troppo veloce sulla prima discesa. Se avessi gestito meglio le energie, probabilmente sarei potuto scendere sotto le 3 ore.

Questi particolari tecnici vanno comunque in secondo piano, rispetto alle emozioni vissute in gara. Cui si aggiunge il piacere per aver fatto la conoscenza di altri runner con i quali per lungo tempo ho condiviso il percorso, incoraggiandoci a vicenda; raccontandoci le rispettive esperienze podistiche e come le nostre mogli vivono a loro volta questa nostra passione: pare che le accomuni un sentimento di compiacimento per avere accanto uomini attivi...

Bello è stato l'essere salutati e incoraggiati dalla gente mentre transitavamo per i vari paesi che si affacciano sulla costiera.

Un'emozione incontenibile, sfociata in un lungo pianto di gioia che mi ha accompagnato fino al traguardo, è stata transitare davanti al cartello che indicava l'ultimo chilometro!

In quel momento, come per magia, lacrime di gioia hanno lavato via la fatica.

Ho chiamato a raccolta il residuo di energie che mi restavano nelle gambe e con un ultimo slancio sono sceso di corsa, si fa per dire (!), verso Amalfi.

Tagliare il traguardo è stato come toccare il cielo con un dito.

Vedere la ragazza dello staff organizzativo venirmi incontro sorridente per infilarmi la medaglia al collo, un momento che non scorderò mai.

Così come non dimenticherò la mortificazione che ho provato quando ho chiesto a un addetto dello staff di slacciarmi il chip dalla scarpetta perché non ero in grado di piegarmi sulle gambe per farlo da me.

“Mi scusi” ho sussurrato con un filo di voce.

“Non si preoccupi” ha risposto dandomi una pacca sulla spalla prima di chinarsi ai miei piedi.

La Coast to Coast è anche questo.

La Coast to Coast non è una semplice corsa, la Coast to Coast è un processo alchemico che trasmuta la fatica in poesia.

Solo chi l'ha fatta almeno una volta nella vita, può capirmi!