

L'esclusivo racconto di Marco Menegardi, il vincitore umile della 100km del Passatore 2019

Il Passatore. Oramai questo nome a qualsiasi persona che si è affacciata nel mondo podistico evoca immediatamente la regina delle Ultramaratone. Il percorso che unisce i centri storici di Firenze e Faenza, passando per gli Appennini. Io questo 2019 sono andato di persona a vedere come era.

IO, MARCO MENEGARDI. Il Passatore prima di tutto è una festa. Una festa per la gente dei paesini che si attraversa che ti incita con urla ad alto numero di decibel e con grande vigore emotivo. Una festa per i podisti e i loro amici che spesso li accompagnano in bicicletta. Si parte da Firenze. Dal centro. Piazza Duomo. Si dribblano i turisti per accedere alla griglia di partenza. Sono teso ma sono sereno. Non ho pressioni. Ho tanti rimpianti per come sarei dovuto arrivare preparato. Però è importante esserci quest'anno. Per altri ragionamenti si vedrà. Mi sento piccolo per un attimo. Migliaia di persone. Atleti super preparati con tabelle *ad hoc*, peso forma da atleti elite, ecc., stop. Smetto con questi ragionamenti. Io sono qua come Marco Menegardi per fare la mia gara. Quello che fanno gli altri è un problema loro, nella vita come nello sport.

IL FLUSSO DELLA CORSA – La partenza è subito "a fuoco". Io me ne sto tranquillo dietro. Il gsp mi segna 4'10" al km con la sensazione di gambe imballate. È normale: sto partendo praticamente da freddo. Decine di persone davanti. Perfetto. Va bene così. La recente contrattura al bicipite femorale destro si fa sentire. L'inizio è tosto: il caldo e poi comincia quasi subito la salita. Non ripidissima ma continua. Sbagliare ed esagerare qua ti può fare saltare la gara. I primi 20km di una cento sono chiave. Bisogna lasciare tempo alle gambe e al metabolismo di entrare in modalità endurance. Bisogna "fare passare" i chilometri, opponendo la miglior resistenza possibile. La corsa è un flusso. Va reso fluido adattandolo all'altimetria del percorso. Ho un amico che mi fa assistenza in bici. Inizio sapientemente ad alimentarmi e idratarmi da subito ad ogni passaggio ai ristori.

«Il 1° è a meno di 5 minuti. Il pensiero addirittura di potere vincere mi attraversa. Non voglio pensarci. Mi distrairebbe. Cadrei in errore subito. Verso l'80° km raggiungo l'ucraino che era 2°. Lo passo. Non lo guardo. Continuo».

Salita alle Croci (600m s.l.m) si scende a Borgo San Lorenzo. Si attraversa il Paese. Un tifo da stadio. Incredibile. Mi avevano raccontato qualcosa ma andava ben oltre l'immaginabile. Siamo circa al 30° km: comincia la salita lunga e inesorabile verso la Colla di Casaglia a oltre 900m di quota. Sono emozionato e preoccupato. Sbagliare e andare in crisi è un attimo. Sento un po' di fatica e le gambe pesanti. Rallento di poco, quasi impercettibilmente. Cerco di correre facile. La salita se sbagli non perdona. Una 100km di prigionieri non ne ha mai fatti. Mano a mano che si sale la strada si inerpica nel bosco dell'Appennino fiorentino. L'ombra dà un minimo di sollievo climatico. Il ritmo non è esagerato, ma commisurato alla pendenza e alla strada ancora da fare. Il livello di fatica è accettabile. La salita mi piace. Sembra l'atmosfera di una tappa di un grande giro ciclistico. Sto contando i km che mancano al GPM del 48° km. So che il tratto più impegnativo è quello centrale. Verso il

45° km scorgo la sagoma di re Giorgio Calcaterra. Un brivido mi attraversa. Continuo con maggiore vigore. Lo raggiungo, lo affianco, lo guardo. Uno scambio di occhiata rapidissima. C'è tanta fatica anche nei suoi occhi, ma la passione che ci muove a fare queste cose la super di gran lunga. Cerco di non pensare. Mi concentro sulla corsa. Gli ultimi 3 km scorrono via lisci. Raggiungo un altro concorrente e finisco l'ultimo gel che avevo recuperato a Borgo San Lorenzo.

FLUIDO, REGOLARE, CHIRURGICO. Cerco di fare tutte le cose con una calma serafica. A non farmi prendere dall'emozione e dalla foga. Non siamo nemmeno a metà strada. 50° km, 3h46'. Cavolo. L'idea di stare sotto le 7h30' potrebbe materializzarsi. Mi dicono che sono 5°. Il 1° a 17', il podio a 9'. La 1^a donna mi è davanti. Più o meno inconsciamente non razionalizzo. Col senno di poi posso dire che il mio cervello quanto ha sentito quei parziali pensava solo a una cosa: il podio non è un miraggio. In quel momento mi sembrava ancora imprevedibile. Avevo paura di potere saltare da un momento all'altro. Il clima però adesso è più fresco, nella discesa anche un bel temporale mi dà una rinfrescata. Mi concentro solo sulla corsa: biomeccanica, flusso, cadenza, pendenza, manto stradale. Ogni sbaglio è energia che butti per strada. Mi accorgo che più passano i chilometri più sto meglio. Le gambe si alleggeriscono. L'unica preoccupazione è che ho passato il 60° km e il mio amico e la sua assistenza non si sono ancora visti. Un misto di rabbia, preoccupazione e timore mi continua a pervadere. Cerco di pensarci il meno possibile e scaricarlo sulla strada. Ogni volta che arrivava una bici speravo fosse lui, alla fine rimarrò solo fino all'arrivo! La corsa adesso è bella ampia, le braccia accompagnano il movimento delle gambe che sono in piena spinta. Fluido, regolare, chirurgico.

«Sento un po' di fatica e le gambe pesanti. Rallento di poco, quasi impercettibilmente. Cerco di correre facile».

IN THE ZONE. Ai rifornimenti prendo sempre coca-cola e mezza banana per tamponare l'assenza dell'assistenza che avevo programmato. L'atmosfera per quanto sei concentrato nel tuo sforzo, inevitabilmente ti attraversa e si tramuta in un distillato di emozioni che, anche ex-post, rimane difficile da spiegare (come mi ha confessato un ex plurivincitore del Passatore la domenica dopo la gara, il passatore lo capisce solo chi vi ha partecipato). In lontananza vedo il croato con cui ci eravamo sorpassati varie volte in discesa e la macchina col timer del tempo che precede la prima donna. È il momento migliore fisicamente. Sto correndo bene. Svitati chilometri poco sotto i 4' al km. Passo entrambi. Non guardo in faccia nessuno. Nikolina (la 1^a donna) mi dirà all'arrivo col suo italiano con moderato accento balcanico: «mi hai superato come aereo». In realtà quella che è veramente volata è stata lei, ma l'umiltà della passione della corsa che ho visto nei due vincitori croati precede qualsiasi deriva egomaniaca. Peraltro, nel suo caso, da campionessa del mondo sulla distanza sarebbe ben giustificato. Stavo correndo "in the zone", ero rapito dalla trance agonistica. Uno squalo che sente l'odore del sangue. Il 1° è a meno di 5'. Il pensiero addirittura di potere vincere mi attraversa. Non voglio pensarci. Mi distraerebbe. Cadrei in errore subito. Verso l'80° raggiungo l'ucraino che era secondo. Lo passo. Non lo guardo. Continuo.

Mi dicono che il primo (Andrea Zambelli e vincitore dell'anno scorso) è a 3'.



«La corsa adesso è bella ampia, le braccia accompagnano il movimento delle gambe che sono in piena spinta. Fluido, regolare, chirurgico».

IL SOGNO SI AVVERA. Continuo a cercare di non pensare. L'emozione di potere veramente compiere il sogno di una vita mi distruggerebbe. Penso solo a spingere. Ho paura che le energie possano terminare da un momento all'altro. Sono senza assistenza da San Lorenzo e dalla Colla sono andato avanti praticamente solo a coca cola. Raggiungo il codazzo di macchine che attornia il primo. Per chi non conosce la gara, quando sei davanti sei circondato da biciclette, e da ogni moto e auto possibile, da quelle dell'organizzazione alle forze dell'ordine, oltre a quelle del traffico veicolare standard. A tutto questo si aggiunge tutto il tifo della gente, che si fa sempre più numeroso e ti incita come non avevo mai visto nella vita. Raggiungo Andrea Zambelli. Non guardo neanche lui. Vado dritto. Mi prometto che da quel momento non guarderò mai una volta indietro, qualsiasi cosa succeda. Così sarà. Sento di non avere tante energie ma voglio dargli una botta morale. Continuo a correre attorno ai 4' al km. Sono 1°. Da predatore sono diventato preda: è cambiato tutto. Tutti gli occhi addosso. Non ci devo pensare. Mi sembra di essere in una realtà virtuale. Corro. Penso a correre. Sento che le energie piano piano si stanno spegnendo, all'ultimo ristoro ero riuscito a prendere solo un mezzo bicchiere di sali poco concentrati. Devo buttare giù degli zuccheri. Due bicchieri di coca cola al ristoro e via. Testa bassa.

Il pensiero di crollare dopo avere raggiunto la testa della corsa, non lo accetterei mai. Non devo pensare, non devo guardare l'orologio, altrimenti il tempo non passerebbe. Ogni chilometro che passa è un in meno che mi separa dall'arrivo. Vengo ragguagliato sul mio vantaggio. Ho già più di 2' di vantaggio e dietro non si vede nessuno. Faenza si avvicina. Rotonda del Passatore, -2 km. Mi viene da piangere dall'emozione. Non pensare. Corri. Comincio a attraversare letteralmente un fiume di gente urlante, ho i brividi solo a ripensarci mentre digito i tasti. 99° km. Veramente non ho parole. Corro tra due ali di folla. Luci, urla. Vedo lo striscione del traguardo, lo attraverso, alzo le braccia. Ho vinto il Passatore 2019, nemmeno nei sogni me lo ero immaginato così.



Infine ci tengo a riportare le righe di un caro amico che mi hanno commosso e qualche volta mi fanno pensare che ho stime da parte di alcuni che probabilmente sono oltre i miei meriti, ma ho deciso di condividerle perché effettivamente per me la passione per la corsa è questo:

«Menegardi sorpassa a Brisighella, Zambelli, ma quando ho sentito Menegardi mi sono alzato incredulo, c'era una TV in pizzeria collegata alla diretta su Teleromagna. Mi sono messo a urlare ai miei... 'Dottore, fammi sognare!'».

«Ero emozionatissimo come se avessi vinto io, incredulo che la 100km potesse trovare il vincitore più umile... il meno in vista, quello che corre senza far rumore. Il guerriero silenzioso.

Quello che corre con la pazienza di chi sa aspettare e che non pecca di superbia né in corsa chiedendo troppo da se stesso... né sui social. Ieri ha vinto Cinderella Man..., l'uomo che in una magica notte di maggio ha disfatto un parterre di concorrenti, che venivano indicati come strafavoriti con tempi spaziali... gente che era scesa giù dal nord Italia a provarla e aveva tirato fuori tempi al passaggio alla Colla di 4'01". Con velleità di vittoria con crono under 6'45" anche meno... tu in una magica notte hai spazzato via tutti noi.

Il bello di questo sport, è che regala proprio storie del genere. Ci vediamo al Passatore 2020 per vivere altre storie di sport e di vita».

31 maggio 2019

www.100kmdelpassatore.it