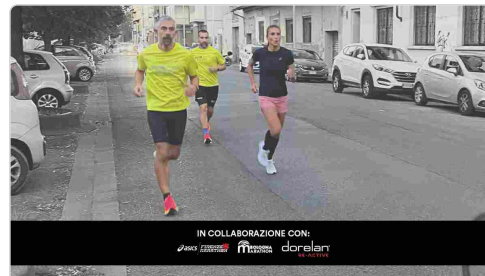


Alla Firenze Marathon, nella culla del Rinascimento!

ncora poche ore e anche i tre atleti del Team Firenze del progetto supportato da Dorelan e dalle Maratone di Bologna e Firenze si troveranno sulla linea di partenza della Maratona della città de' Medici, pronti a mettere insieme un passo dopo l'altro inseguendo il sogno del traguardo. Sono stati mesi di allenamenti, sveglie all'alba e di corse in solitudine, e all'avvicinarsi al giorno della gara le emozioni si alternano, passando dall'impazienza al timore, per poi tornare alla voglia di correre subito. I tre protagonisti di domani ci hanno raccontato un po' di cose e



messo sul tavolo aspettative e sogni, vediamoli insieme! Com'è andata la preparazione? È stata una preparazione molto lunga e molto diversa da quella che ero abituata a fare. Quando preparai la Maratona di New York del 2017, che era stata nella mia testa LA Maratona, arrivai al giorno della gara piena di ansie e purtroppo non andò come avevo previsto, anzi, direi che andò proprio malino. Oggi invece, a un giorno dalla gara di Firenze, mi accorgo che sì, forse avrei potuto fare molto di più, ma so che in questi mesi sono successe davvero tante, troppe cose e che la mia vita ha avuto tanti scossoni, per cui ho capito che devo guardare alla gara di domani con uno spirito diverso, quello di divertirmi e arrivare sorridente al traguardo. Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico? Ho pensato tante volte, durante questi mesi, di non avere una preparazione adeguata e di non farcela, soprattutto quando ho corso i lunghi impostati dal nostro super coach Fulvio Massini, ndr), nei quali ho avuto molte difficoltà. Poi però, alla fine degli allenamenti, ho sempre guardato l'orologio e ho detto beh, comunque dovevi farne trentadue e ne hai fatti trentadue, non male eh?. Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive Il nuovo materasso è stato una vera e propria salvezza! All'inizio della preparazione, soprattutto dopo le corse lunghe, soffrivo molto per il mal di schiena e non riuscivo a riposare bene, ma per fortuna da quando ho ricevuto il ReActive questo problema non l'ho dovuto più affrontare, se c'è una cosa che è nettamente migliorata è stata la qualità del mio riposo! Cosa ti aspetti dalla gara di domani? Purtroppo all'arrivo molte persone che mi aspettavo non ci saranno, questo mi fa un po' paura, lo ammetto. Per questo, dalla gara di domani, mi aspetto di incontrare la Katia che riesce ad andare avanti e a fare ciò che desidera nella vita, senza fermarsi mai. Cosa porterai con te sul traguardo? Porterò con me un po' di persone e la loro musica. Ho chiesto alle persone che mi vogliono bene di darmi una loro canzone del cuore ed ho fatto una playlist per le ultime due ore di gara. Se qualcosa dovesse andare storto mi infilerò nelle orecchie le cuffiette e penserò a tutti coloro che mi hanno dedicato un pensiero, un incitamento, un augurio, e spero di continuare così ad avere la forza di mettere un piede davanti all'altro. Perché in fondo non è la velocità o il traguardo che determina questa esperienza ma sono le persone, i maratoneti sono dei pazzi che si ritrovano a correre in tondo al mondo, siamo un gruppo di pazzi che quando la mattina andando a lavoro o d'estate in spiaggia vediamo un tizio che corre pensiamo dai che ti capisco. Non mollare!, siamo quelli che hanno trovato nella corsa la loro valvola di sfogo. Siamo quelli che dicono che questa è l'ultima Maratona della nostra vita ma siamo quelli che si sa già mai dire mai. Com'è andata la preparazione? Ci siamo, domani è il grande giorno, mi sento emozionato come un bambino al primo giorno di scuola. Da luglio mi sto allenando per preparare la mia prima Maratona, un obiettivo che ancora non mi sembra vero, che ho a lungo sognato e che ora si sta per trasformare in realtà. Grazie a Fulvio ho avuto modo di perfezionarmi, allenare il mio fisico sui lunghi e sì, anche imparare a mangiare un po' meglio. Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico? Il momento, anzi i momenti più duri sono stati sicuramente i lunghissimi corsi nelle scorse settimane e in cui ho avuto un po' di difficoltà che mi fanno un po' temere per i quarantaduemilacentonovantacinque metri di domani, ma visto che comunque in un modo o nell'altro li ho sempre portati a termine (e secondo il coach in modo più che dignitoso) cercherò di affrontare al meglio la gara. So che dopo i primi trenta chilometri inizieranno a insorgere strani pensieri nella mia mente, ma son certo che riuscirò a combatterli e sconfiggerli pensando alla gioia dell'arrivo. Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive? Decisamente. Ho compilato già dalle settimane precedenti all'arrivo del ReActive il diario del sonno che ci hanno fornito gli amici di Dorelan, e confrontando i dati raccolti (ma ti garantisco che non ci sarebbe bisogno) si vede subito che differenza ci sia. Grazie a Dorelan ho avuto modo di riposare meglio e in modo più profondo, e credo che questo sia stato di fondamentale importanza per affrontare gli allenamenti più duri. Cosa ti aspetti dalla gara di domani? Questa è una bella domanda, ancora non lo so con certezza, cosa aspettarmi! Forse semplicemente mi aspetto e sogno di concludere la gara, se poi lo facessi in meno di quattro ore, che è l'obiettivo che ci siamo proposti con il



coach, sarebbe davvero fantastico. Di una cosa però sono già sicuro: quella di domani non sarà l'ultima Maratona della mia vita, perché grazie a questo progetto mi sono avvicinato ancora di più al fantastico mondo del running e ho già voglia di correre altre Maratone! Cosa porterai con te sul traguardo? Cercherò di portare con me tutta la forza l'energia spese in questi mesi, e anche il pensiero di quei sacrifici (per modo di dire, perché è pur sempre una cosa che ho deciso di fare e che mi piace) che mi hanno permesso di essere qui ad affrontare questa esperienza. E poi, saranno con me anche il mio nuovo portafortuna, il braccialetto rosso di RunLovers che mi ha regalato la fantastica Elisabetta Molteni e il mio motto che in questi mesi ho visto che si applica bene non solo alle cose della vita di tutti i giorni ma anche alla corsa: Dai ora, dai sempre! Com'è andata la preparazione? Per la prima volta da quando corro Maratone, sono stato seguito da un coach in carne ed ossa invece che dalla mia allenatrice virtuale Charlene, e l'esperienza è stata più che positiva. Fulvio (lo conoscevo già per aver seguito alcuni suoi stage) è stato di grande supporto, sempre disponibile quando avevo qualche dubbio e agli incontri di persona mi ha dato degli spunti e dei suggerimenti che mi hanno portato a migliorare molto l'approccio agli allenamenti e la tecnica di corsa. Sono molto contento per come mi sono allenato e sono certo, indipendentemente dal risultato che otterrò domani, di aver fatto del mio meglio. Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico? Ho avuto un paio di giornate storte durante la preparazione, dovute più a problematiche di tipo meteorologico che fisico, per cui non saprei definire esattamente un momento critico. Diciamo che avrei voluto filasse tutto liscio, ma quando ti alleni per venti settimane è quasi impossibile che non ci sia qualcosa che ti piace meno di un'altra. Forse anche la consapevolezza di aver fatto il massimo per riuscire a portare a casa la distanza (ecco, mi sto tirando una gufata incredibile!), sulla base degli allenamenti fatti, mi ha aiutato a star sereno e non avere grossi dubbi. Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive? Quando è arrivato il ReActive a casa venivo da settimane di poco sonno, con davvero troppo poche ore di riposo che mi obbligavano spesso a fare un break nel pomeriggio e dormire mezz'ora per recuperare. Fortunatamente, l'arrivo del materasso nuovo è coinciso con un cambio di orari di lavoro e questo mi ha permesso di godere al meglio delle proprietà del ReActive e del suo supporto, che si è tradotto in tempi di addormentamento più brevi, risvegli meno frequenti e sensazione di riposo al risveglio. Cosa ti aspetti dalla gara di domani? Quando metto piede sulla linea di partenza di una Maratona (ma anche prima a dir la verità, mentre corro gli allenamenti di preparazione) immagino di fare la gara più bella della mia vita, divertendomi, ottenendo il tempo sperato ed avendo energie sufficienti per pensare, una volta arrivato al traguardo a quale mi iscrivo ora?. Spero sia così domani, Firenze è una città bellissima e son certo che saprà darmi la carica che serve in questi casi. Cosa porterai con te sul traguardo? Tutte le volte che ho avuto la fortuna di tagliare il traguardo di una Maratona, ho portato con me le persone che amo, sia quelle esistenti che per aiutarmi durante lo sforzo sportivo, e conto di farlo anche stavolta. Arrivare a tagliare il traguardo di una gara come la Maratona, che nella mia mente ormai è l'unica gara possibile, è un'esperienza che mi sfinisce ogni volta, ma che tutte le volte mi riempie di felicità. E lo sappiamo tutti, che la felicità è reale solo se condivisa. Mancano solo poche ore alla partenza di quest'ultima parte di percorso, solo altri quaranduemilacentonovantacinque metri e sarà già tempo di pensare alla prossima. Per ora però, in bocca al lupo a Katia Giorgio e Pietro e a tutte le atlete e gli atleti che domani correranno la Firenze Marathon, correte felici e fate festa! LEAVE A REPLY