

## **Maratona di New York 6/11/2011 – Qualcosa di straordinario**



6 Novembre 2011  
New York City  
U.S.A.

*"Non dimenticherò mai qualcosa di simile; I will never forget something like that in the rest of my life".*

*(Team Formenergy)*

Una giornata indimenticabile, un ricordo che non svanirà mai. La maratona di New York ha segnato profondamente tutti i partecipanti-maratoneti del Team Formenergy.

Non è nemmeno l'alba quando il team comincia a prepararsi al grande giorno. Partenza prestissimo, temperature da rabbrivire, il sole che troppo lentamente si alza in cielo. Ecco allora i primi sintomi di insofferenza e di difficoltà, forse, addirittura, di timore. Si perché 42,195 Km sono un ostacolo che, finché non sei lì che corri, è difficile immaginare; è improbabile anche solo pensare di capire cosa significhi fare per la prima volta una maratona di tale entità. Poi, però, ti accorgi che non sei solo ad affrontare tutto questo; c'è il tuo team ma ancor più ci sono tutti i maratoneti che, proprio come te, si preparano mentalmente ad una sfida unica nel suo genere.

La folla cresce minuto dopo minuto, si nota a vista d'occhio. E' incredibile come, in una città che in inglese si può definire "huge", si possa organizzare una manifestazione di questo genere, con migliaia e migliaia di persone che tutte insieme voglio misurarsi nella maratona più bella del mondo.

Uno dei ricordi più limpidi è il momento della partenza; dopo aver fatto diverse foto di "rito" e dopo aver ascoltato gli ultimi suggerimenti del coach Fabio Padovan, il team è finalmente pronto per dare inizio alla grande sfida.



Il team Formenergy

### *Che emozione al via*

Dopo poche centinaia di metri ci si accorge subito che attorno alla maratona si è radunato un pubblico numerosissimo; ai lati della strada c'è tantissima gente, tutti quanti che inneggiano i corridori. Una cosa impressionante! Dopo 2/3 chilometri si comincia a prendere il proprio ritmo gara ma appare evidente come, diversamente da tutti gli allenamenti fatti, sia inevitabile ammirare un paesaggio tanto

affascinante quanto surreale. Noi tutti pensavamo che la folla si sarebbe dispersa, invece non è stato così, anzi! Lungo tutto il percorso un pubblico eccezionale ha sostenuto con cori e striscioni i maratoneti che acquisivano una forza interiore che solo negli ultimi chilometri è fu messa a dura prova. Il team, via via che la corsa entrava nel vivo, si spaccava in gruppetti a seconda del livello di preparazione atletica dei componenti e le prime fatiche cominciavano, inevitabilmente, a farsi sentire. Le gambe reggono bene ma al passaggio delle 10 miglia subentra la cosiddetta stanchezza psicologica, quella stanchezza legata al fattore "giro di boa". Siamo circa a metà della corsa, i meno preparati atleticamente e i meno esperti di maratone si accorgono che hanno percorso solo 20 km e in loro cresce l'insicurezza nel poter portare a termine la corsa. Alcuni, addirittura, si accorgono che hanno speso troppe energie nella prima frazione, non hanno gestito al meglio il loro ritmo pur consapevoli che l'allungo decisivo dev'essere fatto nel finale, così si ritrovano a dover inesorabilmente rallentare il ritmo di gara.

### Rallentare, non mollare

Nessuno infatti ha mollato, nessuno si è arreso quando alla fine mancavano ancora 10/15 Km. Consci che Central Park era ancora lontano, il team non si è perso d'animo, e ognuno con il suo ritmo ha percorso la tre quarti gara con la sua andatura, le gambe ma soprattutto la testa sono nel bel mezzo delle difficoltà ma ormai ci siamo, passo dopo passo l'obiettivo finale è sotto tiro.

### Corpo e mente

L'ultimo scoglio. Il sudore e la stanchezza ormai non contano più, si entra a Central Park. Adesso si che il finale è lì a due passi, o meglio così sembra!

*"Non so da dove prendevo le energie, mi sentivo stremata eppure le gambe non mollavano, non potevo arrendermi alla fatica. Quando mancavano 2/3 Km mi guardavo attorno, speravo di incontrare qualche volto noto, un compagno, un amico o anche solo un saluto"*

*(Nicoletta Lanza)*

Sembra quasi che gli ultimi chilometri siano infiniti, semplicemente interminabili.

Poi lo sguardo si alza verso l'orizzonte, si intravede il fotofinish, è incredibile, non ci posso credere, è fatta! Gli ultimi metri sono accompagnati da un sorriso che esprime contemporaneamente l'incredulità e l'immensa fatica sostenuta...il traguardo è raggiunto!

### **Ringraziamenti speciali**



In alto il team Formenergy al completo. In basso, da sinistra verso destra, Nicoletta Lanza, Fabio Padovan, Marino, Giovanni Giuriato.

Un ringraziamento va a tutti i partecipanti del team Formenergy che fin dall'inizio hanno dimostrato di credere in un progetto così ambizioso. Nessuno avrebbe mai detto che poco più di sei mesi di preparazione psico/fisica, seguita da un coach professionista, sarebbero stati sufficienti per accompagnare tutti i partecipanti al traguardo finale.

Un grazie di cuore al nostro personal coach di Formenergy: Fabio Padovan. Ha dimostrato grande professionalità e disponibilità ad ascoltare chiunque, dal più allenato al principiante assoluto. Ha fornito consigli e suggerimenti utili che hanno supportato il maratoneta in tutti questi mesi.

E' stata un'esperienza unica e incancellabile, talmente speciale che... siamo già iscritti alla  
**MARATONA DI BERLINO 2012.**

*Continuate a seguirci su facebook, nel gruppo Maratona di Formenergy, l'avventura continua...*

