

## Dalla “Traccia Bianca” alla Maratona

by Silvia Frontini

Considero la corsa come una componente importantissima della mia vita ormai da più di dieci anni.

Ma non è stato sempre così...anzi la corsa non aveva mai attirato il mio interesse ... ho sempre fatto palestra e mi piaceva fare danza moderna, step coreografico.

La passione della corsa per me e Marco nasce per uno scopo ben preciso: dovevamo allenarci per essere pronti a delle gare sulle ciaspole, in particolare la “Traccia Bianca” che ogni anno a marzo si teneva all’Alpe Devero. Questa gara molto bella metteva in accanita competizione me, Marco e un gruppetto di amici. quindi per essere pronti ed in forma per la gara abbiamo cominciato ad allenarci correndo.

Mi ricordo all’inizio ... non riuscivo a fare nemmeno 3km tutti di corsa! Io e Marco correvamo vicino a casa in un giro attorno all’isolato che era comodo se alla fine volevamo fermarci prima o rientrare Lui era già un po’ più performante di me ma nemmeno lui abituato a correre troppo.

Ma allenamento dopo allenamento ... piano piano... ho iniziato a fare le “garette” serali come il GP di Novara o la Gamba d’Oro. La corsa ha iniziato a piacermi, soprattutto mi è subito piaciuto anche l’aspetto “goliardico” del dopo gara, i ristori le cene con gli amici, il fatto di poter correre assistito insieme a tanti altri, lo trovo e lo trovo molto divertente e anche aggregante.

La vera svolta però è arrivata nel 2012 quando io e Marco abbiamo partecipato a quella che per me è stata la mia prima mezza maratona, la Stramilano, una gara a cui ancora oggi sono molto affezionata. Era il 2012, la prima competizione di un certo livello a cui partecipavamo, i miei primi 21 km, un’emozione pura ... mi sono divertita davvero tanto e sono riuscita a correre tranquilla senza forzare, insieme a Marco, abbiamo chiuso credo in 2 ore e qualcosa. Ero contentissima di avercela fatta e quando siamo entrati insieme all’arena civica di Milano (all’epoca l’arrivo era lì) con le persone che applaudivano. mi sono messa a piangere.

Dopo quella mezza sono seguite non so quante altre mezze ho perso il conto! mi piace soprattutto correre in grandi città, con il percorso chiuso al traffico, in cui correndo si passa dai luoghi più iconici e belli che magari da turista non vedresti mai ... e poi l’emozione del pubblico, la musica, il frastuono, i tuoi pensieri che si fondono con la fatica e la gioia, l’eccitazione della gara

E poi è arrivata la regina, lei, la MARATONA! Una distanza mitica i 42Km e 195m, un viaggio, un’esperienza, la prima a Ravenna, poi NEW YORK nel 2015 e nel 2019, sempre corsa sul filo delle 4 ore, con un best di 3h 48’...poi il COVID, la chiusura di tutto e poi, un brutto infortunio e una grande paura: una piccola lesione al tendine d’Achille nel 2021. Piano piano la miracolosa ripresa, ma, nonostante tutto, molta paura a correre di nuovo una distanza così lunga. La testa non c’era più, non mi decidevo mai nonostante molti medici mi avessero dato un parere positivo.

Infine, la decisione: mi devo buttare altrimenti non la faccio più! Ci iscriviamo io e Marco ad Helsinki. Con la convinzione che non ce l’avrei mai fatta, anche se in segreto avevo un obiettivo, di rimanere almeno sotto le 4 ore per poter fare una cosa di cui non voglio parlare fino a quando spero si avveri per scaramanzia! 😊

Bellissima giornata l’altro ieri ad Helsinki, sole pieno ma vento forte e freddo del nord, un percorso da ripetere due volte non facile, ponti, salite, sterrato e via, si corre in mezzo al bosco e non so come, ma mi rendo conto di stare andando più veloce di quanto preventivato e non sono stanca, ho solo molto male ai quadricipiti ma cerco di resistere con tutte le forze, continuo a ripetermi che NOTHING IS IMPOSSIBLE...e alla fine chiudo con un tempo che mai avrei pensato... 3 h 50’!

Sono davvero felice 😊...

...la corsa sa regalarti queste soddisfazioni 😊

