

Io Simo e la mia prima maratona-Padova 26 aprile 2026



Non era programmata, studiata o qualunque calcolo si faccia quando si vuole provare una maratona; era stata buttata là, una delle tappe che mi avrebbero portato al Passatore 2027.

Ma dopo l'1h:30min di Vittuone ecco il mio switch mentale, togliamo la 100 km, miglioriamo il tempo sulla mezza, ascoltiamo il caro Andrea e il saggio Manuel.

Ma una maratona l'avevo messa in cantiere però...e adesso? Faccio la maratona? Ebbene sì!

Mi butto come primo test sulla 30 km dei Portici a Bologna (anche questa era parte del famoso programma del Passatore) e il risultato è buono...tempo 2h:12min.

Ora però la partita diventa seria, ho pensato tanto a chi potesse accompagnarmi meglio in questa nuova avventura e dopo un po' di remore chiedo a Manuel la famosa tabella.

Caspita quando la vedo rimango basita....io muoio ho pensato, km e km di allenamenti tra lunghi, ripetute infinite, recuperi e ancora lunghi.

Sono state settimane piene, con sveglie all'alba, lunghi interminabili, tanta fatica mentale e fisica...le ultime poi non ne parliamo ero veramente cotta ma in tutto questo le gambe non mollavano...e Manuel nemmeno...io ci ho messo testa e gambe lui testa e cuore, per la maggior parte del tempo eravamo io e lui ore e ore su strada, le mie gambe e la sua bici.

È stato un percorso fantastico.



Il mio papà non c'è più da quasi quattro anni ormai, quando ho iniziato a correre era lui che mi accompagnava in bici, sembra strano a tanti forse ma la corsa ha fatto da ponte tra lui e Manuel, stessa forza, stessa bontà d'animo, stessa resilienza....e io al centro, correre con Manuel è un po' come correre con papà ecco perché io devo tanto a lui ed ecco perché a lui devo un enorme grazie.

Torniamo però alla preparazione che ovviamente non è stata solo corsa, ho dedicato tanto anche a capire come dare i giusti nutrienti al mio corpo, amarlo e rispettarlo e qui chi meglio poteva assistermi se non la nostra fantastica Ilaria, pacata, meticolosa, attenta a ogni segnale del mio intestino; questo lavoro è stata l'altra parte fondamentale della preparazione.

Arriviamo al giorno della gara, eccomi, paura, tensione, adrenalina...tutto insieme e chi capisce più cosa devo fare? la faccio a 4,40? No avevamo detto 4,30...ma non ce la faccio, seguo il pacer, lo tengo fino al 20esimo, no 30esimo, va bè lo tengo fino alla fine...non lo so, non so più niente do un bacio a Simo che mi lascia a un centinaio di metri dalla partenza e ...sono sola.

Ma in griglia lo spirito cambia, conosco gente, ci incoraggiamo, io Susy e Vittoria, conosciute proprio a 5 minuti dallo start troviamo la forza per partire: "siamo donne e se stiamo facendo questo abbiamo già vinto!" Vero, io ho già vinto! Lavoro, figli, casa e tanto altro...si ho già vinto!

Ecco lo sparo, parto...qualche chilometro e tutto cambia, l'ansia sparisce, la tensione si allenta, arriva l'equilibrio, arriva tutto ciò che Manuel aveva pensato ma che io non riuscivo a mettere a terra. Era come una magia, non avevo nemmeno impostato il Garmin, come viene viene mi ero detta e invece il mio corpo sapeva cosa doveva fare. Ogni 5 km acqua, al 15esimo gel e sali e da lì ogni 7 km, ero concentrata ma serena, vivevo di rendita, la fatica non arrivava, passavano i km, al 10esimo siamo a 45 min, al 21esimo 1h:35min....ok si come ha detto Manuel. Arrivo al 30esimo e niente muro ok andiamo avanti....incrociamo quelli della 21...e lì al contrario mi carico di gioia, eccitazione, se prima ero da sola o quasi e con la città di Padova a fare il tifo, ora siamo una folla di gente che mi fa divertire, tante band in strada, chi canta Cremonini e chi torna alla vecchia ma inarrestabile "Io Vagabondo" e mi ritrovo al 37esimo a cantare. Guardo il Garmin sto andando a 4,25/km, il passo migliora figo, sto bene...al 38esimo però arriva un po' di stanchezza ma sono pronta ...faccio partire la musica negli auricolari e questo muro cade subito giù.

Fino ad ora non mi sono mai lasciata andare in pronostici, ripetevo Simona mantieni, sii costante, troppo presto...ma ora era il 40esimo...era fatta, ero in centro....41esimo tolgo le cuffie, la voce al microfono mi fa capire che ci sono, manca poco e lì mi lascio andare in una corsa di gioia esplosiva che mi permette di finire la maratona di Padova in 3:09:27.

Ero felice, felicissima perché la mia prima maratona è stata un viaggio, se la preparazione è stata impegno, costruzione, fatica e rumore....la gara è stata gioia, il silenzio del risultato.

Chiamo subito Cinzia ma non risponde, povera smontava dalla notte, sarà cotta, le mando un vocale e chiamo Simo...non lo trovo...sono qui mi vedi...no...vedi il cartello giallo????

Oddio sono loro: Cinzia, Marty, Simo, Marco...figli e cani....tutti....se non avevo pianto fino all'istante prima, quando ho realizzato che erano lì per me sono crollata.

Quale altra persona avrebbe fatto 6 ore (andata e ritorno) di macchina solo per vedermi all'arrivo....lei, il mio amor, conosciuta correndo e diventata negli anni una delle persone più importanti della mia vita.

Un grazie immenso



Una giornata memorabile, un'avventura indimenticabile.

E al ritorno a casa eccoci io e Cinzia da Manuel per condividere con un grande uomo ciò che ho vissuto e che è riuscito a trasmettermi.

Ovviamente ringrazio anche tutte le persone che mi hanno aiutato, supportato e sopportato, Franco con quelle sue ripetute sui 200 che mi ha fatto tirare il collo, Ivano, Raffa e Amalio con le loro esperienze, Andrea con le sue dritte, consigli e qualche tirata di orecchie....Vera, Elena, Chiara che sono sempre state con me con qualche allenamento o parole cariche di consigli, conforto e amicizia...ci sono sempre state.

E anche se non la nomino mai alla mamma e alle sue lasagne al ritorno a casa.

Grazie a tutti.... e come mi aveva detto Ivano...quando finisci una maratona hai voglia di farne subito un'altra...e allora ALLA PROSSIMA!!!