



Strasimeno, X<sup>^</sup> edizione  
06/03/2011  
*di Francesca Contardi, 8 marzo 2011*

Quest'anno non vogliamo mancare l'appuntamento col fascinoso Lago Trasimeno, saltato nel 2010 per la nascita di Federico.

E siamo i soliti tre noti ormai alle cronache, alle prese con tre distanze diverse: Pietro, il nostro amante delle lunghe distanze, si cimenterà con l'intero giro del Lago, 58 chilometri, Paola correrà la maratona per poi fermarsi a S. Arcangelo, io tenendo basso il profilo mi godrò i 21 km della mezza fino a Passignano.

L'Umbria ci accoglie sabato con una giornata terribile: piovosa, fredda e scura che promette il peggio. Sbrighiamo presto le formalità del ritiro pettorale e poi ci dedichiamo allo shopping gastronomico a base di pecorino e salumi prelibati e alla visita del palazzo Della Corgna nel centro storico di Castiglione sul Lago. Il paese è avvolto dalla foschia; dall'alto delle mura della fortezza il lago Trasimeno si nasconde dentro ad una cortina di nebbia, che oscura le luci dei paesini che lo incorniciano e una pioggerellina lieve ma fitta infastidisce la nostra passeggiata sul camminamento della ronda.

Speriamo ardentemente che domani il tempo sia clemente con noi, e siamo circa 1.500 quest'anno, partecipanti alla bella manifestazione organizzata dalla ASD Filippide, Atletica AVIS Perugia e Dream Runners Perugia.

Il mattino della gara ci accorgiamo che è così: il cielo sgombro di nubi e l'aria tersa promettono una bella giornata. Finalmente una gara senza l'incubo della pioggia!

In un momento si fa' l'ora della partenza, ci portiamo in zona Lungolago, dove tra la folla incontriamo Giuseppe e Patrizia anche loro venuti dal Piemonte per cimentarsi con la Strasimeno.

Un minuto di silenzio, l'inno nazionale che risuona nell'aria limpida del mattino e via... siamo partiti.

Perdo subito di vista Paola e Pietro, che hanno programmato di passare insieme alla Maratona mentre io, alle prese con la Mezza, dovrò per forza di cose impostare un ritmo un po' più allegro.

C'è un mare di gente e per i primi cinque chilometri non faccio altro che destreggiarmi fra le persone.

Costeggiamo il Lago fino alla località Badiaccia in direzione Borghetto, dove inizia la prima salita. Avendola già corsa nel 2009, so che mi aspetta un brusco cambio di ritmo: la salita infatti si fa impegnativa.

Dall'alto della collina il panorama in questa giornata di sole è incantevole: il lago e le sue isole, la Maggiore e la Minore, che stanno proprio a metà tra Tuoro, il traguardo della 15 km, e Passignano, il mio arrivo, si stagliano sull'orizzonte, tra gli ulivi argentei e le piante da frutto in fiore.

Comincia la discesa e le gambe vanno via veloci, soddisfatte per il facile disimpegno.

Faccio un bel respiro, rilasso le spalle e proseguo spedita verso Tuoro.

La fila dei corridori si sgrana veloce giù dalla collina, passa il traguardo intermedio dei 15 km, dove alcuni deviano e poi prosegue, in mezzo alla campagna ornata dai verdissimi cipressi verso Passignano.

Un'occhiata al cronometro mi conferma che sto andando bene, un po' più veloce di Verona ma senza risentire eccessivamente del tracciato piuttosto mosso. Per me va' bene così...

Entriamo in paese, a Passignano, accompagnati da applausi e incitamenti degli abitanti che vengono a vedere sfilare i podisti.

Sul lungo lago, tra la gente che si gode la passeggiata in una bella domenica di sole e ci guarda un po' stranita, allungo il passo in un ultimo sforzo e finisco la mia fatica in 1h e 42', real time, ottava donna al traguardo della mezza.

Soddisfatta, mi fermo ad aspettare il passaggio di Paola e Pietro, che arrivano puntuali in 1h e 55' circa.

Due battute d'incoraggiamento e se ne vanno, lasciandomi ad aspettare la navetta che mi riporterà indietro a Castiglione.

L'organizzazione ci dà la possibilità di fare una bella doccia calda e cambiarci, dato che il pullman ci ha portato le borse depositate questa mattina. Ottimo.

Quello che non è ottimo è il ristoro finale dove non trovo nemmeno un biccher d'acqua: fortuna che tra gli arrivati ritrovo Patrizia che mi allunga la sua bottiglia.

Tutto sommato, nonostante qualche pecca sicuramente dovuta ad un'affluenza massiccia di partecipanti, una bella esperienza podistica, anche se non entusiasmante come l'avevo vissuta due anni fa'.

Per dovere di cronaca riportiamo che Paola, bravissima e determinata, ha chiuso la sua seconda maratona in 3h e 57' (3h 56' real time) migliorando il proprio personale di oltre 30', piazzandosi anche lei ottava donna assoluta, neanche ci fossimo messe d'accordo!

Pietro, assediato dai crampi e da un principio di disidratazione, si è ritirato al passaggio maratona, lasciando per una volta un pezzettino di gloria alle due donne di famiglia!