



## Maratona Internazionale di Palermo 20.11.2011

*di Francesca Contardi, 23 novembre 2011*

“Com'è bella, Palermo, senza traffico!”.

Così penso, alla partenza della XVIIa maratona internazionale di Palermo, sotto il gonfiabile di Via della Libertà. Ci troviamo, io, Paola e Pietro, nel salotto buono della città, che, privo del suo abituale e tentacolare traffico automobilistico, ci lascia accomodare nel profumo delle piante del Giardino inglese sotto ad un sole ammiccante, che già si fa' sentire sulla pelle.

Sono le nove di mattina e fra quindici minuti una folla colorata di podisti, suddivisi tra mezzi maratoneti e maratoneti, andrà ad invadere festosamente questo percorso completamente cittadino, che lambisce i monumenti peculiari di questa incredibile città.

Si parte in una confusione colorata e allegra: Pietro prende subito il suo ritmo e se ne va, Paola resta con me per il primo chilometro poi imposta la sua velocità di crociera e si stacca. Ci salutiamo e ci diamo appuntamento a dopo l'arrivo, ignare che avremo ancora occasione di incrociarci lungo il percorso.

Sono sola in questa moltitudine sbuffante che mi corre affianco e cerco, come meglio posso, di tenere il passo che mi sono prefissata, ma già da subito, ai primi chilometri all'ingresso della Porta dei Leoni, verso la “Favorita”, il polmone verde della città che si stende magnifico ai piedi del maestoso monte Pellegrino, mi accorgo che i dislivelli oggi faranno la differenza. Non sono dislivelli importanti, ma salite lunghe a pendenza costante che si faranno sentire con l'aumentare del caldo e della fatica.

Salto il primo ristoro del 5° km, a causa delle folle vocianti che lo attornia, e m'infilo giù, nel lungo viale alberato che porta a Mondello, oggi eccezionalmente chiuso al traffico.

Che meraviglia correre in mezzo alle piante di arancia e mandarino, accompagnati dal profumo della zagara e dell'ibisco in fioritura, anche se siamo a novembre!

Arrivo alla Palazzina Cinese, che sorveglia adornata dalle sue peculiari e coloratissime pareti affrescate, il nostro passaggio. Ritorniamo, passando accanto Villa Niscemi, e siamo già al 10° chilometro in direzione di Piazza Vittorio Veneto, col suo monumentale tributo al milite ignoto per riportarci in Via Libertà, da dove siamo partiti. Da qui, ci aspetta un anello di circa sette chilometri nel cuore di Palermo per poi varcare, di nuovo in Via Libertà il 21°km, il passaggio della mezza e poi un secondo giro che ricalca esattamente il precedente.



“Almeno so già cosa mi aspetta!” cerco di consolarmi.

Verso il 15° km circa, sotto gli splendidi cavalli rampanti che ornano il Politeama, vedo transitare i keniani, diretti verso il passaggio della mezza...

“..però, che falcata!”.

Cerco di stare tranquilla e rilassata, ma sto accusando il caldo molto più di quanto mi sarei aspettata. Mi godo il passaggio accanto al Teatro Massimo, che con la sua simmetria neoclassica è il maggiore edificio teatrale lirico d'Italia, e uno dei più grandi d'Europa.



Lo scenario è bellissimo, niente da dire!  
Svoltiamo in Via Vittorio Emanuele per percorrere la salita verso Porta Nuova e il Palazzo dei Normanni, lasciandoci alla nostra sinistra il maestoso complesso della Cattedrale di Palermo, un incanto di stili moreschi e gotici, fiancheggiato dalle torri normanne.



Incrocio Pietro che scende verso i Quattro Canti, una piazza ottagonale all'incrocio dei due principali assi viari di Palermo: la via Maqueda e il Cassaro, oggi Corso Vittorio Emanuele: mi incoraggia, ma sono già stanca.  
Il percorso attraversa il cortile interno del Palazzo dei Normanni e scende per ritornare, percorrendo Via Maqueda, in Via Roma per poi immettersi nuovamente in Via Libertà, alla partenza, accanto al Giardino Inglese.

È una "passeggiata" nella parte più bella di Palermo, che oggi è tutta per noi!

Arrivo alla mezza con tre minuti di ritardo sul tempo preventivato, ma non è quello che mi scoraggia, quanto piuttosto l'indolenzimento delle gambe e i crampi, che iniziano al 22° chilometro circa. "Non ci voleva proprio!" penso "di questo passo la finirò in quattro ore e mezza!", mentre procedo camminando a fatica.

Mi faccio persuasa che se abbandono la gara, oggi, sarà uno sfacelo, psicologicamente parlando, per cui ricomincio a correre piano, incoraggiata anche da Gianfranco, un simpatico podista di Asti che mi tranquillizza con parole sagge e quanto mai vere: "Non tutti i giorni sono uguali e bisogna prendere quello che viene al meglio!".

Ad ogni cambio di pendenza, i crampi si fanno sentire con i loro morsi feroci: bevo, mi bagno e prendo i sali ad ogni ristoro.

Mi ritrovo persino a correre con una bottiglietta d'acqua in mano! Pian piano la situazione migliora ed io non mi arrendo, anche se vengo passata da qualche avversaria, che sta meglio di me.

Al giro di boa, alla Favorita, ritrovo Paola, anche lei in evidente difficoltà: ci salutiamo, ci incoraggiamo a vicenda e proseguiamo, entrambe più tranquille. Corro, e approfittando di una lunga discesa, verso il 30° chilometro, provo ad aumentare l'andatura: le gambe rispondono discretamente e se sto attenta a non esagerare adesso ho ancora speranza di chiudere sotto le quattro ore. Almeno questa piccola soddisfazione...

Forza! Attacco la parte finale con rinnovato entusiasmo, cercando di godermi questo meraviglioso percorso e pazienza per il tempo che non sarà niente di eccezionale, anche se a ragion veduta, non lo sarebbe stato comunque. Comincio a superare altra gente in difficoltà: evidentemente il caldo sta mietendo altre vittime. Io corro e passo di nuovo in Piazza Vittorio Veneto dove un gruppo di bimbi con le loro mamme mi salutano festosi. Mando baci, sorridendo, e ricevo in cambio un'acclamazione da stadio! Evviva!

"Brava, brava!" I palermitani, che passeggiano in Via Libertà, mi salutano e mi incoraggiano applaudendo: questo pubblico calorosissimo mi sta dando, in maniera inconsapevole, la giusta carica che mi serve per finire al meglio.

Le gambe sono doloranti, la testa c'è e tengo duro.

"Mancano meno di dieci chilometri, cosa vuoi che sia?!".

Saluto i vigili, ringrazio i volontari, che tengono a freno il traffico agli incroci e mi rispondono con un sorriso. Guadagno posizioni, superando chi mi ha passata prima, e corro felice; anche se ho mancato il personale, sto facendo del mio meglio e mi sto persino divertendo!

Al quarantesimo, mi costringo ad un ultimo sforzo. La fatica mi scende addosso d'improvviso come una cappa, mi sento pensante, mi sento stanca, ma mi butto in testa dell'acqua e cerco di aumentare il ritmo sul lunghissimo, interminabile, rettilineo finale: ho la percezione di un'infinita passerella verso il gonfiabile. "Vai, Francesca!" una voce di donna mi incita, ma avrò le traveggole dalla fatica! Ma no! Sono io! Alzo le mani al cielo e saluto, tutti e nessuno, chissà chi..!

Uno sforzo ancora, per andarmi a prendere quel *real time* di 3 ore e 49 minuti e 49 secondi, che non è quello che volevo, ma che va' bene lo stesso oggi, anzi...!

Sono arrivata?! Sono proprio arrivata!!

E volo, mentre la gente applaude, volo nelle braccia di Pietro, dove mi accascio, letteralmente. Mi sento male, ma un medico arriva sollecito ad aiutarci: solo molta stanchezza, niente di preoccupante. Un po' di recupero camminando e passa tutto.

Attendiamo insieme l'arrivo di Paola, che dopo un quarto d'ora, ci raggiunge, sempre agile, tranquilla e fascinosa: nemmeno una maratona la distrugge!

Sì, com'è bella Palermo, ma com'è dura!

Per dovere di cronaca, riporto risultati e tempi ufficiali:

Pietro Rizzo: 3 h e 22 minuti (44° assoluto e 11° di categoria)

Francesca Contardi: 3 h e 50 minuti (6° donna e 1° di categoria)

Paola Contardi: 4 h 06 minuti (10° donna e 1° di categoria)