



Archivio Diaristico
“La Lanterna Bianca”

Concorso di Diari
XII Edizione

In memoria di
Filippo Maria Tripolone
N. 1962 - M. 1995

Diploma d'Onore

Rilasciato a *Armando Jadeluca*
Classificato *Quarto Premio On-Line*
Per il Diario *Da L'Aquila a Kosice (3:32)*

Motta Camastra 04/08/2013
Dott. Giuseppe Ferrara



Comune di
Giardini Naxos



Comune di
Milano zona 2
1998



Comune di
Taormina
2005

Comune di
Motta Camastra



Comune di
Francavilla di Sicilia

Presidente Giuria
“La Lanterna Bianca”
Ada Nanzia De Cola

Da L'Aquila a Kosice (3:32)

6 Aprile 2009, ore 3 e 32 minuti, la mia terra, l'Abruzzo, è devastata dalla violenza del terremoto. In quel periodo mi trovavo a Roma per seguire un corso. La scoperta del sisma nella mia regione per me fu un fulmine a ciel sereno. Avevo dormito tutta la notte e trovandomi in una stanza al pian terreno non sentii nulla. Mi svegliai come ogni mattina al solito orario, preparai il materiale necessario per il corso e uscii pronto ad immergermi nella giungla metropolitana. Appena accesi il cellulare fui tempestato da una pioggia di sms. Messaggi che ricevevo dai più disparati amici sparsi in Italia e tutti che mi chiedevano come stavamo io e i miei familiari; non riuscivo a capire, ero arrivato addirittura a pensare a una sorta di scherzo coordinato ma era davvero assurdo! Un messaggio di un'amica suonava invece diverso, mi diceva che quello che era successo in Abruzzo era tremendo e sperava di cuore che io e i miei stessi bene. Ecco! Questo messaggio mi fece suonare l'allarme. Appena fuori dalla metropolitana chiamai i miei genitori ma invano, la linea era isolata. A questo punto, il mio livello di allarme era giunto a un punto elevatissimo.

Entrai di istinto in un affollato bar e chiesi a un avventore se fosse accaduto qualcosa di grave in Abruzzo; mi guardò con una faccia perplessa, come se fossi un extraterrestre appena arrivato sulla terra: "Ma come, non sai cosa è successo?"

"No" gli risposi in tutta onestà.

"Stanotte c'è stato il terremoto, al momento si parla di diciotto morti..."

Ricordo che sentii un brivido immediato e un'improvvisa mancanza d'aria. Uscii dal bar e cominciai a chiamare con maggiore insistenza i miei genitori, ma senza ottenere alcun risultato. Nel frattempo tranquillizzai tutte le persone che mi avevano inviato gli sms; per quanto mi riguardava stavo fortunatamente bene, ma non potevo sapere come stessero amici e parenti a casa. Giunto nella sede del corso, tutte le persone lì presenti non parlavano d'altro e, sapendo la mia provenienza geografica mi tempestarono di domande alle quali, però, non sapevo dare risposte. Mi recai dal direttore del corso per spiegargli la mia situazione e chiedere la possibilità di partire per andare a casa dei miei genitori per sincerarmi delle loro condizioni. Con suo buon cuore, mi disse che purtroppo non era possibile, poi aggiunse che tutte le vie di accesso verso l'Abruzzo, erano state chiuse, per poter consentire al flusso di soccorsi, di poter giungere senza problemi. Mi sentivo male, come una fiera in gabbia!

Non mi rassegnavo ma non mi restava altro che sentire tutte le persone da me conosciute. Finalmente dopo diversi tentativi, riuscii a parlare con i miei genitori che erano sì spaventati a morte ma fortunatamente stavano bene. Questo mi permise quantomeno di tirare avanti fino alla termine della giornata corsistica. Appena rientrato nell'appartamento di Roma, accesi il televisore; mi flagellai con le immagini che i vari servizi televisivi proponevano continuamente. Fu il giorno più lungo della mia vita. E durante quel mio torturarmi piansi a lungo. Man mano che il tempo passava, le vittime purtroppo andavano inesorabilmente aumentando. Tante vite brutalmente interrotte. Una storia mi colpì particolarmente, quella di Michela Rossi! Michela, come me, era nata nel 1971 e come il sottoscritto aveva la passione per la corsa; quella maledetta sera, era tornata poco prima della mezzanotte, da Milano, dove aveva corso la "Stramilano", che era una sorta di test prima di una maratona. Alle 3 e 32 della notte anche lei come centinaia di altre persone, non era riuscita a sfuggire all'appuntamento con la morte. Io un anno prima, avevo deciso che non avrei più corso maratone... Troppa fatica, troppi dolori, troppe conseguenze; un'infiammazione al nervo sciatico sempre alla porta e tre ernie al disco non si possono ignorare, eppure la storia di Michela, come donna e come atleta, mi turbò profondamente, senza pensarci sopra, decisi che avrei corso di nuovo.

13 aprile 2009. A una settimana dal terribile evento, attraverso ricerche effettuate attraverso internet, riuscii a mettermi in contatto con Pierpaolo, il fratello di Michela e gli comunicai che avevo in mente un progetto: "42 km 197 mt di corsa per Michela"; gli precisavo che non conoscevo

sua sorella e non volevo né pubblicità né tantomeno finanziamenti, era semplicemente una cosa che mi sentivo di fare. Lui acconsenti! Ma dove correrla questa maratona? Scelsi Kosice in Slovacchia, la cosiddetta maratona della Pace, la maratona più vecchia d'Europa! L'idea di correre una maratona all'estero mi ha sempre affascinato.

20 aprile 2009. Effettuo la registrazione on-line e già avverto quello strano, forse morboso piacere che provo nel calpestare nuovi posti, nel sentire nuovi odori, nel nutrire la mia curiosità con paesaggi e luoghi nuovi.

29 aprile 2009. Prendo contatti con l'organizzazione della Maratona di Kosice: la mia richiesta è mirata alla possibilità di ottenere il pettorale numero 332 (in ricordo dell'ora del terremoto).

30 aprile 2009. La ripresa dei miei allenamenti subisce un paio di giorni di ritardo, sono costretto per motivi legati alla mia professione a far slittare l'inizio della preparazione (è vero che ho corso altre sette maratone, ma la profonda crisi nell'autunno precedente a Firenze, mi aveva fatto desistere dal correre altre maratone). L'obiettivo è quello di scendere sotto le 3 ore e mezza, ma anche rientrare nel tempo "simbolico" delle 3 ore e 32 sarebbe un buon risultato tutto sommato.

2 maggio 2009. Inizio ufficialmente la mia preparazione, per la maratona che si correrà il prossimo ottobre, i tempi per prepararla sono ottimi, anche se l'estate di mezzo, con i suoi 2 mesi di caldo allucinante, rendono difficile la preparazione, specie in vista dei cosiddetti "lunghi", ovvero allenamenti che vanno tra i 16 e i 30 chilometri.

2 giugno 2009. Dopo un mese di preparazione sembra che stia rispettando la tabella del programma di allenamento.

2 luglio 2009. Riesco a prepararmi in maniera abbastanza regolare, graziato sia dal caldo che dagli infortuni.

10 agosto 2009. La preparazione continua regolarmente, senza intoppi o problemi fisici.

2 settembre 2009. Il caldo asfissiante dell'estate sembra ora un lontano ricordo, ora il mese che segue dovrebbe essere tutto in discesa... SPERIAMO!

5 settembre 2009. Purtroppo noi podisti amatori, oltre a dover fare i conti con gli infortuni e gli acciacchi tipici di questo sport, ci dobbiamo confrontare con gli impegni e gli affanni quotidiani. Spesso i podisti peccano di presunzione nel credere che la nostra passione anche se non condivisa dovrebbe quantomeno essere compresa... Errore, anzi, grandissimo ERRORE!!!! Oggi sono stato convocato dal mio capo, che ovviamente è allergico a ogni forma di sport e quindi di conseguenza completamente sordo a quelle che a suo avviso sono sterili e puerili adduzioni, mi ha comunicato che un mio collega si è sentito male, e la scelta per sostituirlo per tenere un corso in una cittadina in provincia di Rieti è ricaduta sul sottoscritto. Ovviamente non essendo un grande attore sul mio volto è apparsa visibile la delusione, ma ormai è deciso, e non dovrò più tornare sull'argomento. In un altro periodo dell'anno l'idea di dovere trascorrere qualche giorno in un posto nuovo mi avrebbe fatto fare i salti di gioia ma non nei dieci giorni che precedono la maratona... E già... il periodo in questione erano esattamente dieci i giorni prima della maratona, proprio quelli dove la mia maniacale ricerca della perfezione cerca di non lasciare niente al caso.

18 settembre 2009. Fino alla fatidica data del corso la mia preparazione è continuata come se niente fosse, segretamente e intimamente speravo che il collega sarebbe guarito dall'infortunio, così fino alla maratona il mio unico pensiero sarebbe stata la mia preparazione... Purtroppo la vita non è sempre una favola e non sempre (anzi quasi mai) i nostri sogni coincidono con la realtà, ma quantomeno il periodo trascorso ad allenarmi l'ho vissuto intensamente proprio come se niente fosse. Negli ultimi allenamenti ho avvertito una lieve flessione nei miei tempi rispetto alle stesse distanze coperte durante la preparazione della mia precedente maratona, ma l'aver messo a dura prova il mio fisico con lunghi e faticosi allenamenti mi tranquillizzano, e mi riprometto che dopo la maratona di Kosice mi sarei concesso un lungo e meritato periodo di riposo.

20 settembre 2009. Non è possibile, la "Skyeurope", la compagnia aerea che avevo scelto per

andare da Bratislava a Kosice è fallita! L'alternativa ora è quella di effettuare il viaggio da Bratislava in treno, ma impiegando dalle 5 alle 6 ore.

21 settembre 2009. Incredibilmente sono riuscito a trovare un posto su un aereo di una compagnia low-cost.

23 settembre 2009. Il corso è iniziato, i partecipanti sembrano avere meno voglia di me a essere qui presenti. Per non perdere tempo, ma soprattutto la mia preparazione fisica, ho portato con me il necessario per correre.

24 settembre 2009, ore 15:00. La sfortuna sembra perseguitarmi! Al risveglio, avevo accusato un lieve fastidio alla gengiva superiore, non vi avevo prestato particolare attenzione pensando che qualche rimasuglio di cibo della cena distrattamente lasciato da un assonnato spazzolino che avesse irritato la gengiva, ma verso ora il pranzo il dolore è un po' aumentato... spero non sia nulla di grave, anche perché in corrispondenza del dolore c'è un dente devitalizzato e incapsulato... quindi penso che non può essere lui a farmi male.

24 settembre 2009, ore 23:15. Prima di coricarmi a letto il dolore è considerevolmente aumentato.

25 settembre 2009, ore 04:00. Durante il sonno devo avere inavvertitamente serrato violentemente i denti, tanto da provare un dolore allucinante che mi ha fatto svegliare. Mi tocco la guancia... fa davvero male ma riesco comunque a riprendere a dormire.

25 settembre 2009, ore 06:20. Il dolore mi fa di nuovo svegliare ma questa volta non c'è verso di tornare a dormire... è davvero troppo!

25 settembre 2009, ore 09:00. Prendo un'ora di permesso dal corso; devo avere fatto una pessima impressione alle persone che avevo di fronte, infatti in più riprese mi hanno chiesto se mi sentissi bene e se fossi sicuro di essere in grado di condurre il corso; all'ennesima fitta del dolore, mi sono arrestato e ho chiesto loro se conoscessero un dentista in zona. Ottenuto l'indirizzo, salgo subito sulla mia auto. In macchina siamo in due... io e il mio dolore!

25 settembre 2009, ore 11:00. Il dentista ha effettuato una orto-panoramica e ha individuato un ascesso... proprio in corrispondenza del dente devitalizzato. Esclude da subito la possibilità di poter intervenire, mi ha assegnato dei farmaci e mi ha detto con fermezza che non metterebbe mai le mani sul lavoro di un suo collega, mi ha consigliato di presentarmi il prima possibile dal mio dentista curante. Purtroppo lui è fuori per un convegno e il primo giorno utile per un controllo è martedì 29 settembre.

25 settembre 2009, ore 23:10. Tra un antidolorifico e un antibiotico sono riuscito a trascinarmi fino all'ora del sonno. La mia speranza più grande è di risvegliarmi l'indomani senza più dolore e in perfetto stato di salute.

26 settembre 2009, ore 07:30. Avevo molto meno dolore... ma guardandomi allo specchio sul mio viso un gonfiore tale da ricordare uno scoiattolo che si è riempito le guance di ghiande... ma solo da un lato, tanto da rendere il mio viso un indefinibile misto tra il buffo e il compassionevole. Tuttavia oggi mi sento in forze e con tanta, anzi, tantissima voglia di correre.

26 settembre 2009, ore 10:30. Durante una pausa caffè ho chiamato il mio medico per ragguagliarlo delle mie condizioni di salute, il mio intento era dirgli che mi sento talmente bene dal volere fare una seduta di allenamento blando, lui ha raffreddato il mio entusiasmo dicendomi che "con tutte le medicine che hai assunto? ma soprattutto il gonfiore della tua guancia denota un'infezione ancora in corso... quindi ancora riposo forzato".

26 settembre 2009, ore 14:30. Tornando dal ristorante dove ero solito mangiare, mentre passeggiavo per le strade della cittadina reatina, mi sono imbattuto in due ragazzi appartenenti al gruppo sportivo del Corpo Forestale dello Stato, e come spesso accade tra noi "sportivi" è scattata da subito una la simpatia a prima vista. I due ragazzi appena scoperta la mia passione per la corsa mi hanno invitato a unirmi ai loro allenamenti nella sessione pomeridiana... altro colpo inferto con il maglio... da

sempre sogno un invito del genere, ma mio malgrado sono stato costretto a declinare.

26 settembre 2009, ore 22:50. Dentro di me cominciava a delinearsi all'orizzonte l'idea che forse non riuscirò a correre la maratona di Kosice, ma in me è forte la testardaggine, per cui mi arrenderò solo all'evidenza dei fatti.

28 settembre 2009, ore 21:45. Sono trascorsi altri giorni tra il corso e le medicine. Purtroppo troppi fattori remano contro di me e la mia maratona... Tante medicine assunte, niente allenamento e un'alimentazione fatta di quello che "passava il convento".

29 settembre 2009, ore 16:00. Il tanto agognato giorno in cui il mio dentista mi visiterà è arrivato; ho preso un pomeriggio libero scusandomi con i corsisti. Il dottore appena mi ha visto mi ha subito dovuto praticare due iniezioni di anestetizzante. Dopo aver combattuto per una buona mezz'ora con la mia infezione, mi ha assicurato che potrò correre la maratona, ma avrei dovuto assumere per altri tre giorni gli antibiotici, mi ha anche detto che tra un paio di giorni potrò "saggiare" le mie gambe con una "sgambatina".

1 ottobre 2009, ore 17:00. Terminato il corso, mi sono recato subito nella mia stanza e appena indossati gli indumenti necessari, sono uscito per una trentina di minuti di corsa. Le gambe erano legnose e fiacche... ma almeno ho corso! Ora il mio cruccio è solo uno... riuscirò a reggere per 42 Km?

2 ottobre 2009, ore 6:00. Mi sono alzato presto per una corsetta di un ora, le gambe sono sciolte e le sensazioni generali molto positive!

2 ottobre 2009, ore 13:30. Appena terminato il corso, prendo il bagaglio e mi reco all'aeroporto di Leonardo Da Vinci di Fiumicino;

2 ottobre 2009, ore 16:15. Dopo aver effettuato il check-in, mangio e attendo la chiamata del volo. Cerco di parlare e scherzare con altri podisti conosciuti in aeroporto, pronti a condividere con me la mia stessa avventura, ma dentro di me sono già in pantaloncini e scarpette pronto ad attendere lo start. Non posso spacciarmi certo per un veterano e mente cerco di ripassare tutti i consigli e i suggerimenti dei miei amici podisti.

2 ottobre 2009, ore 22:00. Dopo diverse ore di volo e 2 cambi di aereo, finalmente sono arrivato in albergo.

3 ottobre 2009. Corro per una mezz'oretta, non voglio esagerare, mi sento bene... O forse sono semplicemente le endorfine che sono entrate in circolo grazie alle corse dei giorni precedenti. Non lo so, ma non vedo l'ora di essere allo start della maratona l'indomani mattina. Trascorro la giornata girando per la graziosa cittadina slovacca.

4 ottobre 2009, ore 06:30. La mattina mi sveglio, e dopo una colazione ricca di carboidrati e zuccheri, mi avvio verso la zona della partenza.

4 ottobre 2009, ore 9:00. Si avvicina il momento della partenza. Tutti gli atleti si avvicinano alla linea dello start... Bellissima la sensazione di trovarsi spalla a spalla accanto a tante altre persone diverse le une dalle altre per lingua, provenienza, religione e colore della pelle... si è vero, diversi, ma profondamente legati dalla grande passione per la corsa. Si avvicina lo start... aumenta in me l'emozione... i miei battiti cardiaci aumentano leggermente... ancora pochi minuti...

2 ottobre 2009, ore 9:30. Partiti! Da questo momento il mio avversario non sono le persone che ho accanto, ma il cronometro... il tempo! Come d'incanto tutta l'emozione accumulata svanisce con i primi passi, tutto torna nella norma, non c'è più attesa, devo solo correre... correre e pensare a gestirmi. Si tratta di percorrere per due volte 21 Km che si snodano su un percorso quasi interamente pianeggiante all'interno della cittadina. Ho fatto la mia prima maratona con quel misto di fascino e di incoscienza; la seconda ero un po' più consapevole dei miei mezzi, ma soprattutto dei miei limiti. Questa era l'ottava, anche se in passato ero stato colpito da profonde crisi avevo sempre portato al termine le gare; sapevo che se tutto fosse andato come speravo, sarei riuscito a portare al

termine la corsa in un tempo intorno alle 3 ore e 30 minuti.

Passo velocemente davanti a chiese, case e monumenti... troppo veloce per poterne apprezzare in pieno la bellezza... mi riprometto di ritornare in quei luoghi il giorno seguente. Effettuo rifornimenti e spugnagli regolari. I miei tempi si sono stabilizzati sui 4' 40"/4' 45" al km; ho preso il mio ritmo e procedo regolare, insieme al gruppetto che ha i miei stessi tempi. Siamo una decina di podisti, probabilmente ognuno proveniente da un paese differente. Come faccio ogni volta che corro distanze notevoli, mentalmente mi creo tanti piccoli traguardi, al fine di combattere la noia e la fatica. I Km passano, e tutto sembra andare per il verso giusto, si tratta nello sperare di non avere contrattempi e infortuni... ma soprattutto i crampi. Al km 26 il gruppetto di persone del quale facevo parte comincia a sgranarsi, ognuno procede con il proprio passo. Io dal mio canto ormai ho come "compagno di viaggio" un taciturno e silenzioso podista tedesco. Al 30 km comincio ad avvertire la stanchezza e i primi dolori alle gambe; in vista del rifornimento mando giù una malto destrina e bevo un po' di acqua. Al 32 km inizia la mia flessione, vedo che i miei tempi sul chilometro si stanno alzando tra i 34 e i 40 secondi... "troppo presto" penso. Podisti ben più regolari di me, procedendo con il loro passo costante, cominciano gradualmente a sorpassarmi.

Vedo il cartello del 36 km... inizia il muro... ma mancano "solo" 6 km al fine della fatica, ma nel percorrere un breve tratto in salita accuso una prima e inesorabile contrazione ai polpacci; accorcio la falcata e la spinta per tenere lontano l'incubo di un crampo.

Finalmente vedo il cartello dei 40 km! Il mio corpo ormai stanco e provato è sordo anche agli incitamenti che le persone mi fanno a bordo strada... rallento il passo, quasi mi fermo, procedo di passo. Guardo l'orologio e vedo che ho appena percorso l'ultimo km il quasi 7 minuti... Stringo i denti e al piccolo trotto riprendo a correre. In vista del 41 km penso "ormai è finita, pazienza per il tempo, ma è finita", ero fino a quel momento riuscito a procedere al un passo medio che mi avrebbe permesso di chiudere la maratona intorno alle 3 ore e 20 minuti, ma ho esagerato e ora sto pagando il prezzo di questo mio azzardo; cerco di aumentare leggermente il mio ritmo... una lieve curva a sinistra e poi ancora 200 lunghissimi metri di rettilineo. Vedere il traguardo così vicino, dopo tutti quei mesi di sacrifici, dopo tutte le difficoltà avute per arrivarci, il mio pensiero va a Michela, ma anche ai ragazzi della casa dello studente, a "Ciccio" il giovane campione aquilano di rugby, va a tutte quelle persone di cui non so il nome alle quali un destino crudele ha strappato vigliaccamente la vita! Provo un brivido di emozione... misto a una voglia di piangere. Non mi sembra vero, dopo tutti quei km ancora sono in grado di emozionarmi; stringo i denti e tento di lanciare lo sprint finale; ad ogni falcata sento i miei polpacci diventare sempre più duri. Ecco il 42 km, ora rimangono davvero una manciata di passi alla fine della gara, ma a ogni passo, a ogni spinta in avanti sento la minaccia dei crampi farsi sempre più vicina... "Hai!" mi esce dalla bocca... un accenno di crampo... ora procedo leggermente claudicante, ma vedo il traguardo ad una ventina di metri... vedo lo striscione del finish farsi sempre più vicino... E' fatta! Taglio il traguardo della mia 8^a maratona in 3h 27' 14"! E' stata per me una maratona dura, ma la soddisfazione di averla terminata mi ha ripagato di tutti i contrattempi e i problemi che ho avuto nei giorni che l'hanno preceduta. Bellissimo percorso che mi piacerebbe poter rifare un giorno, magari con la giusta preparazione, per poter ottenere un risultato migliore. Al ritorno in Italia ho incontrato Pierpaolo, il fratello di Michela e gli ho regalato la maglia ricordo della corsa e il mio pettorale 332; anche lui ha iniziato a correre in ricordo di sua sorella. Ci sono molti modi per far rivivere una persona che "se n'è andata", ma far rivivere un *runner* attraverso lo sport, penso che il migliore dei modi possibili per ricordarlo.

