



Prezzo Copia 12 euro - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n°46) art.1, comma 1, LQ/M

Speciali Gare  
**Tor des Géants**  
**Ronda dels Cims**  
**Trans d'Havet**

Riflessioni

# L'alba del trail





# **X.RUN** Storie di corsa

**2013** settembre / ottobre

**[v. 05 # 05]** volume 5, numero 5





# Sulle tracce di Giulietta e Romeo

testo di **Stefano Medici**

foto di **Autori Vari**

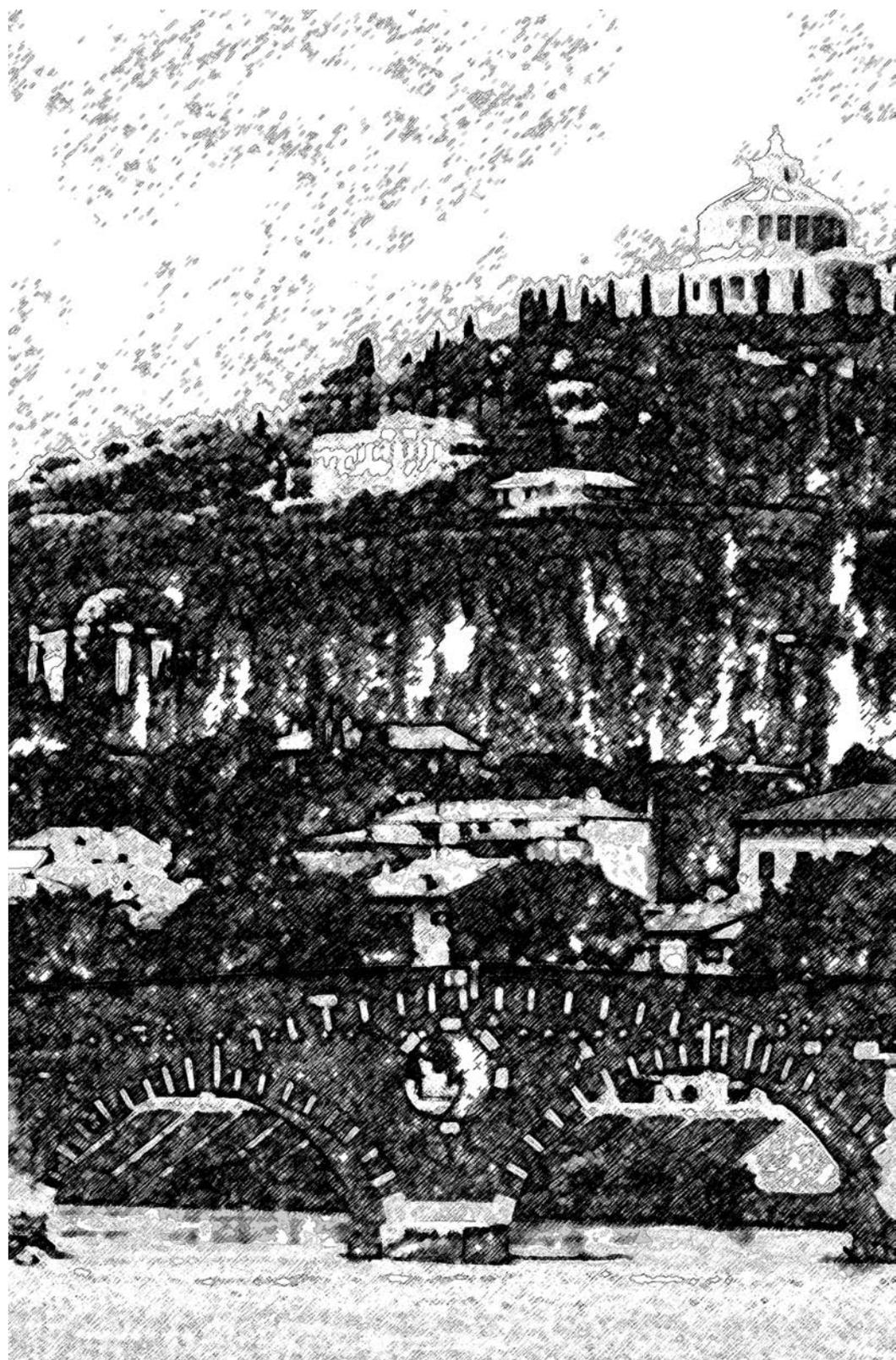
Ad una settimana dalla **Giulietta e Romeo half marathon**, un fastidioso dolore sulla parte esterna del ginocchio mina le mie convinzioni di partecipazione alla gara. Quella che fino ad un mese fa si presentava come un'occasione unica di vedere Verona dall'occhio del corridore, dopo l'ultima uscita era ormai una vera e propria utopia. Il dolore all'articolazione non completamente assorbito, sommato ad un devastante raffreddore con qualche linea di febbre, riassumono lo stato fisico alla vigilia. Ma la speranza è l'ultima a morire. Buonanotte! Domattina scioglierò le riserve.

Mi sveglio determinato, lo stato influenzale sembra attenuato, sono carico, mi sento come un gladiatore pronto ad entrare nell'arena, il traguardo che voglio tagliare. Va bene, ci voglio provare: Verona sto arrivando! Salgo in auto e parto tra dubbi e incertezze.

L'organizzazione è veramente eccezionale: zona accoglienza, ritiro pettorali, parcheggi, si trova tutto presso il palasport, estremamente comodo e funzionale. Raggiungo le griglie di partenza con estrema calma e attendo lo sparo del via guardando l'allegro folclore che mi circonda. Al mio fianco i pacer risaltano con parrucconi colorati e palloncini con il tempo del passo, leggo 1.05.00... no!... forse ho letto male: 1.55.00, molto meglio.

Bang! La corsa ha inizio, cerco di frenare l'entusiasmo stimolato dall'ambiente, per sollecitare il meno possibile la bandelletta ileo tibiale responsabile dei miei

**Mi sento  
come un  
gladiatore  
pronto  
ad entrare  
nell'arena,  
il traguardo  
che voglio  
tagliare**



acciacchi. Questa volta l'obiettivo non è il tempo, ma arrivare. Purtroppo però, dopo pochi chilometri il leggero fastidio diventa una scossa più tagliente, come una spina conficcata nel ginocchio.

Ed è così che per le strade della fatal Verona, scoppia un conflitto tra la Mente e il Corpo. "Emme" di mente, e "ci" di corpo, quasi a voler evocare antiche suggestioni, "emme" di Montecchi "ci" di Capuleti. Il dolore aumenta ad ogni passo, metro dopo metro, il fisico lancia inequivocabili segnali da una parte, mentre dall'altra la mente cerca svariate scuse per continuare. Uno stop dall'attività è comunque previsto dopo questa fatica, sentenza "mente Montecchi"; avanti allora, senza timori, seguendo il cuore.

### **Le pene d'amor perduto**

Diminuisco ulteriormente la falcata per ridurre al minimo piegamenti e attriti. Il male non è ancora tale da oscurare il piacere della corsa: l'atmosfera, i monumenti, le strade, la gente, è amore a prima vista. Un parallelo che sembra ricalcare famose scene, quando Romeo alla festa in maschera dei Capuleti, al primo incontro con Giulietta, s'innamora perdutamente della fanciulla. Suggestioni, realtà, dolore e sofferenza. Proprio quest'ultima torna attuale intorno al settimo chilometro, presso porta Vescovo, sono sul punto di mollare, cerco, anche se con poca convinzione, il "servizio scopa", ma non lo trovo, e allora provo ad insistere stringendo ulteriormente i denti.

Supero un ponte sul fiume Adige in pieno delirio shakespeariano. Mi fermo o non mi fermo: questo è il dilemma!

Al decimo chilometro, nel passaggio in Sottoriva vicino alla cattedrale, il ginocchio cede definitivamente. È la prima vittima del conflitto tra mente e corpo. La normale funzionalità dell'articolazione è il Mercuzio del romanzo.

Dopo un breve tratto camminato, trovo un nuovo compromesso correndo su una gamba sola e usando l'altra solo come perno, recupero un buon ritmo, macinando altri chilometri.

Per un po' torno a godere delle emozioni trasmesse dal luogo, dal contesto; l'amore per la corsa è ancora vivo, poi è di nuovo spia rossa accesa, a causa dell'indolenzimento dei nuovi muscoli usati dall'innaturale movimento forzato con la gamba perno. Rallento, mi fermo, riparto, ormai dietro non c'è più nessuno, sono come esiliato dalla corsa. O Romeo anche tu in esilio in quel di Mantova!

Oltrepasso il punto del non ritorno, correndo sulla soglia del dolore puro, da quel momento in poi, non ci sarà più il servizio scopa, l'unica via d'uscita è arrivare al traguardo.

Il passaggio sul ponte Scaligero dona una boccata d'ossigeno allo spirito, giovando della spettacolare bellezza del luogo.

Alcuni amici runner, durante il percorso, mi spronano a tener duro, a insistere, idealmente siamo giunti al momento in cui un conoscente riporta la notizia a Romeo della morte di Giulietta...

**Vicino alla cattedrale, il ginocchio cede. È la prima vittima del conflitto tra mente e corpo**



Nel ritorno a Verona rabbia e dolore accompagneranno il giovane Montecchi, il mio arrivo nei pressi dell'arena, al limite delle energie fisiche e mentali ricalca ancora la storia.

Poi, di colpo, ecco l'entrata dell'antico anfiteatro, percorro l'ultimo tratto quasi in trance, poi taglio il traguardo tra due ali di folla festanti, un momento impagabile, una gioia indescrivibile.

"Now we are free" la colonna sonora del gladiatore rimbomba nella testa, ma l'epilogo è dietro l'angolo.

È passato oltre un mese, e io sono ancora fermo, forse insistere sul dolore, resistere sino al traguardo è stato un suicidio fisico per quel povero ginocchio.

O Romeo, Romeo... o Giulietta, Giulietta...

o ginocchio, cartilagine, bandelletta (ileo tibiale)!