

## La maratona è musica

Se la maratona fosse musica, avrebbe il suono di uno strumento a fiato. Perché per correre la prima e suonare il secondo, in entrambi i casi servono generosi polmoni. Gian Pietro Atanasi, ventiquattro anni, laureato in Discipline Musicali, è musicista di professione e corridore per passione: di giorno impartisce lezioni di tromba a studenti di scuole private; la mattina (all'alba) e la sera (al tramonto) si allena di corsa, su e giù per le strade della sua Viterbo.

*«La passione per la musica l'ho sempre avuta. Ho cominciato a suonare la batteria dall'età di dieci anni, poi ho fatto il Conservatorio e infine l'Università, con specializzazione nella tromba. Ora insegno musica, a studenti di tutte le età: dai bambini delle elementari agli adulti che hanno questa passione. E al pari della musica, così pure ho sempre fatto sport. A nove anni ho cominciato con il ciclismo, a livello agonistico, poi ho fatto karate. Facevo sport ma... mi piaceva anche mangiare: ai tempi del liceo, pesavo novanta chili... Così, due anni fa, dopo una dieta appropriata e tanta palestra, persi circa trenta chili e decisi di cominciare a correre per rimanere in forma. Era l'inizio del 2005 e a maggio partecipai alla mia prima mezza maratona, sul Lago di Vico: 1h35'. Arrivai stremato, ma così contento che decisi di fare sul serio. Da allora, mi allena il Maggiore Fabio Martelli, che mi segue personalmente almeno una volta alla settimana, al campo della Cecchignola o a Caracalla. È soprattutto grazie ai suoi consigli se sono riuscito a migliorare tanto in fretta i miei personali in gara: 33'51" sui 10 km; 1h13'25" sui 21 km; 2h36'44" sulla maratona».*

Se la maratona fosse musica, sarebbe di genere classica, perché sia l'una che l'altra non passano mai di moda, anzi sono entrambe l'espressione più alta e più nobile delle rispettive discipline.

*«La maratona è la gara a cui ambisce partecipare ciascun corridore, dall'amatore al top runner, e anch'io, dallo scorso autunno, ho cominciato a preparare quella di Roma. L'ho preparata seriamente: ogni allenamento e ogni gara, dal primo ottobre al 16 marzo, è stato in funzione di quei 42 chilometri. Ci sono stati giorni in cui svolgevo una doppia seduta: mattina e sera. Sono arrivato a coprire fino a 155 chilometri di allenamento a settimana, senza guardare se faceva freddo o pioveva. Ho registrato ogni singola uscita sul mio diario di allenamento: sono molto metodico, soprattutto dopo l'infortunio che ho avuto a inizio 2007, una borsite al tendine d'Achille per avere stretto troppo i lacci di una scarpa. Stavolta, con la salute, sono stato più fortunato: a parte una lieve influenza, i primi di febbraio, ho potuto allenarmi con regolarità. In tutto questo, il Maggiore mi ha seguito passo dopo passo, ponendo attenzione a ogni dettaglio, e mi ha aiutato a correggere la postura: quando iniziai a correre, trascinavo il piede sinistro e avevo le spalle così rigide che andavo anticipatamente in acido lattico».*

Se la maratona fosse musica, avrebbe un ritmo binario: tic-tac, tic-tac; un-due, un-due; sinistro-destro, sinistro-destro. Quarantaduemila e 195 passi come 42.195 note per una melodia di 2h36'44": quella suonata da Gian Pietro alla Maratona Roma, lo scorso 16 marzo. Un concerto da (ri)vivere movimento per movimento, intertempo per intertempo, e che suonerebbe grosso modo così:

Km zero: partenza, Via dei Fori Imperiali. 0:00'00"

*«Una sensazione difficile da descrivere, mai provata prima. Ero in prima griglia, venti metri dietro ai top runner, in una posizione leggermente sopraelevata rispetto agli atleti delle griglie secondarie. Prima del via, mi sono girato di spalle e ho visto tutta quella gente in attesa dello sparo: mai visti così tanti podisti tutti insieme! La partenza è stata velocissima,*

*una scarica di adrenalina pura. Sono riuscito subito a inserirmi nel primo gruppetto, dietro ai top runner: una quindicina di atleti, tra cui il mio compagno di squadra Gabriele».*

**Km 5: Via Ostiense. 0:18'09"**

*«Questo tratto del percorso lo avevo studiato una settimana prima, nell'ultimo lungo, in compagnia del Maggiore Martelli e dell'azzurra Vincenza Sicari. Al chilometro 5 ero ancora fresco e quasi mi sembrava di andare piano. Ma il Maggiore mi aveva avvisato: "Risparmia energie all'inizio, ti serviranno nel finale". La temperatura era buona, anche se c'era umidità. E un po' di vento, ma, fortunatamente, a favore...».*

**Km 10: Lungotevere Testaccio. 00:36'32"**

*«Il vento, ancora a favore, ha contribuito a mantenere alto il ritmo del nostro gruppetto. I keniani, nel frattempo, li avevamo già persi di vista... Dei top runner, mi ha stupito la facilità di falcata e la naturalezza del loro stile: sembrava volassero due centimetri sopra il terreno. Testaccio è tra i quartieri più caratteristici di Roma: la concentrazione per la gara non mi ha permesso di gustarne le vie, ma nelle orecchie ho sentito forte forte l'incitamento del pubblico, uno stimolo in più per noi podisti».*

**Km 15: Lungotevere Tor di Nona. 00:54'50"**

*«Uno dei tratti più veloci della corsa, ma anche uno tra i più noiosi, per paesaggio e carenza di pubblico. Ho guardato il cronometro e mi sono accorto che mantenevo un passo da 3'40". Il Maggiore mi aveva suggerito un'andatura a 3'42", ma ho capito che sarebbe stato meglio spingere un po' di più e rimanere attaccato al gruppetto piuttosto che rallentare e correre da solo. Così ho fatto, ed è stata la mossa giusta, perché poco dopo, quando abbiamo avuto vento contrario, ho potuto sfruttare la scia dei miei compagni di ventura».*

**Km 21.097: Lungotevere della Vittoria. 1:17'12"**

*«Mezza maratona. Ho visto il cartello e mi sono detto: "Ok, siamo a metà fatica, ora comincia la gara vera...". Prima della Maratona di Roma, la mia gara più lunga era stata sulla distanza dei 22 chilometri. Dentro di me sapevo che stavo superando un limite mai affrontato prima...».*

**Km 25: Viale del Foro Italico. 1:31'35"**

*«Il tratto più duro. Sulla rampa della tangenziale, il nostro gruppetto ha cominciato a scremarsi a causa del vento trasversale. Io sono riuscito a rimanere davanti. Ho percorso un chilometro a 3'50". Poi, per paura di rallentare troppo, ho cambiato passo, ritornando sul ritmo di 3'42". Soltanto un corridore spagnolo e una donna inglese mi sono venuti dietro, gli altri sono "saltati" e da allora non li ho più rivisti».*

**Km 30: Lungotevere Thaon Revel. 1:50'19"**

*«Noi tre, con il vento contrario, costretti a tirare a turno, cercando l'un l'altro di risparmiare energie e sfruttare il lavoro altrui. Ma a questo punto la corsa era solo contro se stessi. Dal 30° al 34° ho sofferto molto, ma ho cercato di mantenere l'andatura. La stanchezza ha cominciato ad avere il sopravvento, ma non è stata crisi: la crisi vera, a essere sinceri, non l'ho mai avuta, piuttosto ho avvertito un naturale e progressivo calo fisico. A questo punto, allora, ho cominciato a lavorare molto di testa: al chilometro 32 ho "azzerato" la distanza percorsa e ho pensato di cominciare a correre una 10 km alla rovescia».*

**Km 35: Largo di Torre Argentina. 2:09'21"**

*«A piazza Navona mi è tornata un po' di euforia, stimolato dal pubblico presente. Ho sentito le urla di incitamento di mio padre e della mia ragazza, senza tuttavia riuscire a incrociarne gli sguardi. La loro voce è servita a darmi nuova linfa».*

Km 37.5: Piazza del Popolo. 2:17'21"

*«Via del Corso è stato uno dei tratti più piacevoli da affrontare. Innanzitutto perché ho ritrovato l'asfalto sotto i piedi, dopo i sampietrini del centro storico, e poi perché è una via a me familiare, visto che ci passeggiavo tutte le volte che vado in Conservatorio. Poi, l'ingresso in Piazza del Popolo è stato importante dal punto di vista psicologico. L'allenamento più lungo che avevo mai fatto era stato di 36 chilometri, per cui, già dalla partenza, me lo ero prefissato come traguardo volante: "Se arrivo lì - mi ero detto dentro di me, studiando il percorso - finisco la maratona"».*

Km40: Via Petroselli. 2:28'26"

*«Ho sofferto molto il tratto di sampietrini che portava verso la Fontana di Trevi, il più sconnesso di tutto il percorso, ma ho tenuto duro. Al secondo passaggio in Piazza Venezia, ho risentito l'incitamento dei miei parenti. E, stavolta, sono pure riuscito a vedere le loro facce tra il pubblico!».*

Km 42.195: arrivo, Via dei Fori Imperiali. 2:36'49"

*«I Fori Imperiali non finivano più, è stato il chilometro di corsa più lungo della mia vita. Dopo la salita del Colosseo, ho cominciato ad avvertire qualche crampo e contavo i passi, metro per metro. Il Maggiore era lì, dietro le transenne, ad aspettare il mio arrivo. E mi ha confessato che, negli ultimi 600 metri prima del traguardo, mi ha rivisto correre scomposto come la prima volta che mi conobbe in pista...!».*

Se la maratona fosse musica, avrebbe i tempi dell'Adagio, e anche dell'Allegro: dell'Adagio, perché la sua preparazione è lunga e progressiva, e le tappe di avvicinamento ai 42 chilometri non si possono saltare né improvvisare, altrimenti si rischia di "stonare"; dell'Allegro, perché il giorno della gara ogni sacrificio è ricompensato con l'impresa e anche se le gambe duono di fatica, le corde vocali sono pronte a gridare di gioia. Gian Pietro lo sa, e ora che ha provato l'emozione del debutto, non vede l'ora di concedere il bis: ispirare a pieni polmoni e continuare a correre e a suonare, a suonare e a correre, una melodia che rallegra l'animo e rinforza lo spirito.