

## BILBAO VAL BENE UNA CORSA

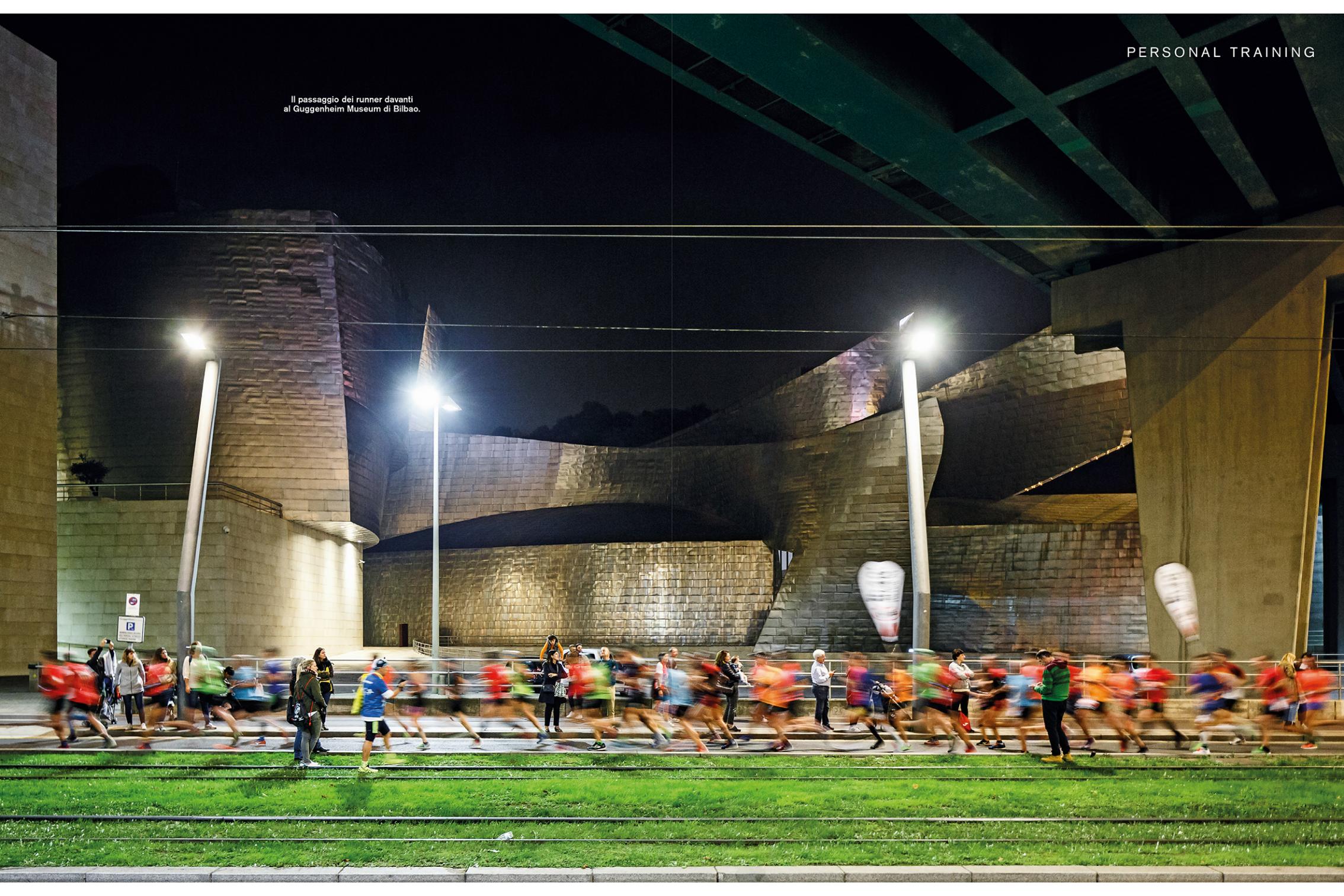
NIENTE PENNA E  
TACCUINO, STAVOLTA UNA  
GIORNALISTA INDOSSA  
LE SCARPE DA JOGGING PER  
PARTECIPARE ALLA  
MARATONA NOTTURNA,  
NELLA CITTÀ BASCA.  
E CE LO RACCONTA

di **Gloria Riva**  
Foto di **Luca Rotondo per D**

L'«inviata speciale»  
di **D**, Gloria Riva (a destra  
nella foto), durante la Bilbao  
Night Marathon.



Il passaggio dei runner davanti  
al Guggenheim Museum di Bilbao.



C

«COME TE LA CAVI con la corsa?», la domanda del caposervizio di *D* arriva a bruciapelo. Faccio in tempo a bofonchiare un «Mah, beh...» che già mi vengono forniti tutti i dettagli della *mission impossible*: partecipare alla Bilbao Night Marathon. Con soli 30 giorni di preparazione. L'unica forma di contrattazione concessami è il chilometraggio: posso scegliere fra un'intera maratona (42 chilometri), la mezza maratona (21 chilometri) o una dignitosissima 10 chilometri, che ritengo essere l'opzione percorribile ai fini della mia personale sopravvivenza.

Perché nonostante non sia mai stata una persona sedentaria non posso neppure definirmi una campionessa. Diciamo che mi arrangio in quasi tutte le discipline, dal nuoto all'arrampicata sportiva, senza eccellere in nulla, ma uscendone sempre viva. Tant'è che mi sono fatta una fama di donna sportiva e così, quando Mizuno, la nipponica società produttrice di scarpe da corsa e *main sponsor* dell'evento basco, cerca un giornalista-runner per la Bilbao Night Marathon, la scelta ricade su di me. E per fortuna. Perché non solo ce l'ho fatta - lo dico subito, ho chiuso la gara in un'ora esatta - ma all'arrivo pensavo già di iscrivermi alla mezza maratona di Barcellona 2019. Strano vero? «Per nulla, darsi un obiettivo è il primo passo per diventare un vero maratona», spiega Beppe Tamburino, il *running motivator* che mi ha seguito durante la preparazione.

**Lo incontro per la prima volta all'ora di pranzo** in riva al Naviglio Grande, a Milano. Dev'essersi accorto della mia scarsa preparazione dal volto paonazzo: «Soffri il caldo?», mi domanda. La verità è che soffro e basta, ma rispondo: «Eh sì». Vorrei essere più loquace, ma lo sforzo mi rende impossibile aggiungere altro. Lui invece è un fiume di consigli: «Rilassa le spalle e il collo; tieni la schiena dritta, l'a-

vambraccio e il braccio devono formare un angolo di 90 gradi; spingi bene indietro il gomito, e poi in avanti, le braccia devono assecondare il movimento delle gambe, così risparmi il 25% di fatica». E poi ancora: «In salita accorcia il passo ma mantieni sempre lo stesso ritmo; respira lentamente e a fondo; se sei in affanno rallenta, ma non fermarti; alterna il ritmo così aumenterai la velocità».

Al quarto chilometro do chiari segnali di stanchezza, al quinto alzo bandiera bianca. Il mio *motivator*, però, offre un sorriso e parole di conforto: «Non preoccuparti, sarà un successo. Basta un po' di allenamento». Che consiste in tre sessioni di corsa la settimana - 6, 8 e 10 chilometri - «spingendo in progressione sulle salite per poi rallentare» e provando ad accelerare il passo negli ultimi due chilometri. Poi c'è qualche consiglio alimentare: «Niente fritti, niente alcol, niente dolci». Insomma, toccherebbe stare a dieta, ma su questo punto ho fatto qualche eccezione.

**Resto tutto sommato tranquillo fino alla mattina della gara:** «Comunque vada, l'importante è divertirsi», penso alle ore 11. Alle 12 si manifesta l'ansia: «E se arrivo ultima?». Alle 14 la situazione peggiora: «Devo assolutamente piazzarmi bene». Alle 16 l'adrenalina prende il sopravvento: «Vincio io». La pressione si stempera attorno alle 18 quando ragguaglio l'Athletic Bilbao, stadio fra i più belli al mondo, dove si sono dati appuntamento i 12mila *runner* pronti a invadere le vie della città.

Più che una gara, si tratta di una festa: sul palco c'è un gruppo pop che fa ondeggiare i corridori pronti per partire e in cielo partono i fuochi d'artificio. I primi sono i *runner* professionisti, io sono nelle retrovie, assieme alla mia nuova amica Marta Negri. È italiana ma vive a Biarritz dove pratica surf, fa parte del team Mizuno e il coach Tamburino ha deciso che lei dovrà gareggiare con me. Sono inizialmente contrariata, non sono per nulla abituata a correre con qualcuno. Scopro ben presto di sbagliarmi, fare jogging in due ha molti vantaggi. Marta mette la freccia a sinistra e incomincia a sorpassare tutti, io le vado in scia e mando in fumo il mio iniziale piano, che consisteva in una partenza lenta (la consigliano tutti), per

poi accelerare dal quinto chilometro. Invece ci avviamo di gran passo. Smetto di pensare alla fatica quando mi accorgo di essere circondata da una città urlante: «Aleeeee», «Animòs», «Vamos!».

I bambini cercano il cinque, gli anziani battono le mani, compare qua e là qualche cartello di sostegno che non ho tempo di leggere. Ci sono gruppetti musicali che strimpellano canzoni allegre. Sto ancora inseguendo la svolazzante coda bionda di Marta quando improvvisamente l'imbrunire lascia il posto a un cielo stellato. Qui si fa avanti il primo ostacolo: la salita. Ma la affronto con disinvoltura grazie ai consigli del *running motivator*: accorcia il passo ma non perdere il ritmo. Il successivo ostacolo è al quinto chilometro, al primo punto di rifornimento che offre bottigliette d'acqua. Nell'ordine bisogna: prendere la bottiglietta, aprirla, berla e gettarla a lato strada evitando di calpestare il cimitero di plastica lasciato dai *runner*. Sembra banale, ma non lo è. Il terzo ostacolo è l'attraversamento dei pedoni. Alcuni lo fanno per divertirsi, altri vogliono raggiungere la porta di casa, sta di fatto che non sempre riescono a stabilire con precisione la velocità del *runner* provocando dei frontali umani. Vengo graziata.

Al sesto chilometro lascio la mia lepre (Marta) e accelero il passo, sentendomi parte del flusso. Immagino di essere un globulo rosso che scorre all'interno di un'arteria, assieme a tanti altri globuli, avviati in un'unica direzione: forse è la stanchezza a giocare brutti scherzi.

**In lontananza vedo l'Arco Rojo che sta sopra al puente de la Salve** e accanto il profilo metallico del Guggenheim Museum di Bilbao. Segno che l'arrivo è vicinissimo. Faccio un ultimo scatto che mi permette di chiudere la gara in un'oretta. Onestissimo risultato.

Dopo pochi istanti mi raggiunge Marta, esultiamo e affermiamo che avremmo potuto gareggiare nella mezza maratona. E promettiamo di partecipare insieme alla prossima. Certo, poi tra il dire e il fare ci sono di mezzo tre allenamenti a settimana, il gelo invernale, aperitivi e cene, mille impegni di lavoro e soprattutto la pigrizia. Altro che bottigliette di plastica a terra, il vero ostacolo fra me e la corsa è, in realtà, sempre lui: il divano. ■



Altre immagini di Bilbao durante l'ultima maratona.



## IL GIUSTO OUTFIT

Non troppo sottile, ma neppure eccessivamente imbottito. «Quando si corre la scelta degli accessori è fondamentale», dice Mauro Battistin, manager di Mizuno. «Il piede tocca innanzitutto la calza. Deve quindi essere confortevole, traspirante, leggermente imbottita nei punti giusti, sottile nella zona del tallone e nella parte superiore del piede. Complessivamente deve avvolgere il piede senza stringerlo, svolgendo un ruolo di cuscinetto». Sempre più spesso si utilizzano pantaloni e calze compressive che aiutano il muscolo a restare tonico durante la gara, facilitando anche il recupero post performance: «C'è chi non ne può fare a meno e chi invece le detesta. È questione di abitudine, ma tecnicamente offrono qualche vantaggio a chi soffre di problemi muscolari». Specie per chi corre per parecchi chilometri è indispensabile evitare il cotone e scegliere delle maglie tecniche e reggiseni sportivi: «Perché lo sfregamento del tessuto irrita la pelle, addirittura provocando sanguinamento nei casi più gravi», continua Battistin. I materiali tecnici, traspiranti e leggeri, evitano che ciò avvenga. In aggiunta, i maratonaisti spalmano vaselina e creme grasse nei punti di sfregamento (cosce, inguine, capezzoli, incavo delle ascelle) proprio per evitare l'attrito. Un altro consiglio è non esagerare con l'abbigliamento: «D'inverno coprirsi testa e mani, ma senza esagerare, perché correndo si produce moltissimo calore». Infine le scarpe. Prima di tutto bisogna scoprire se il piede ha un appoggio neutro o iperpronato, cioè ha la tendenza a poggiare sull'area interna. «Nei negozi specializzati c'è sempre un tecnico in grado di verificare la postura e il tipo di appoggio», spiega Battistin. Che avverte: «Alla lunga una postura scorretta nella corsa può portare a problemi all'articolazione del ginocchio e della caviglia». Poi ci sono altre variabili che influiscono sulla scelta della scarpa, come la frequenza di utilizzo e il peso (chi ha parecchi chili da portarsi appresso ne sceglierà una più strutturata e pesante). Infine una raccomandazione. Le scarpe da corsa non hanno una data di scadenza, ma nonostante questo ogni tot (persino ogni anno) andrebbero cambiate, al di là dell'utilizzo che se ne fa: «L'intersuola è composta da una speciale schiuma che, con il passare dei mesi diventa rigida, riducendo quindi l'effetto ammortizzatore e compromettendo le articolazioni del ginocchio e la schiena».