

# Antonio Mazzeo - 1° articolo

## Che cos'è l'ultramaratona – Chi corre le ultra

Attualmente si definisce ultramaratona la corsa su distanze superiori ai 42,195 km, ma si può ben capire che una cosa è correre per 50 km, un'altra è invece correre una 24 ore.

Quest'enorme diversità implica una preparazione sia fisica sia mentale ed alimentare completamente diversa, infatti, una 50 km può essere considerata una maratona prolungata, quindi necessita di una preparazione simile a quella per la maratona, una 24 ore implica un carico di lavoro notevolmente superiore.

### Dove si corre

Le ultra possono essere corse su strada, su pista, su sterrato, sentieri di montagna, su tapis-roulant, sia all'aperto sia indoor.

### Chi corre le ultra

L'atleta che terminata la maratona ha la sensazione che avrebbe potuto correre più a lungo.

L'atleta che sceglie l'ultramaratona come gara preferita.

Poi si suddividono ulteriormente in coloro che cercano di arrivare solo alla fine e quelli che vogliono competere.

### Età

Fino a qualche anno fa l'orientamento generale riguardante l'età migliore per affrontare un'ultramaratona era che questa fosse dopo i trenta/ trentacinque anni (io sono tra coloro che sostengono questa tesi, poiché ritengo che, a questa età, l'atleta raggiunga la sua massima maturità sia fisica sia mentale); ma negli ultimi anni sia specialisti italiani sia stranieri hanno raggiunto importanti risultati anche ad età notevolmente inferiori.

### Motivazioni

La motivazione che spinge un atleta ad avvicinarsi all'ultra sono principalmente la noia, dopo tante maratone, dopo tanti allenamenti veloci o la ricerca di nuove sensazioni.

Rispetto a circa vent'anni fa, quando in Italia c'erano pochissime maratone, e quindi le possibilità di gareggiare erano poche, ora le possibilità sono diventate numerose, in quasi tutte le città si organizzano maratone, perciò è facile che gli atleti ne corrano tante, si accorgono che non è proprio un'impresa titanica correre per 42 km e allora si lanciano verso una nuova sfida: l'ultramaratona.

Certamente si può affermare che chiunque si può dedicare alle gare di ultramaratona a patto che sia in buona salute psicofisica ed abbia alle spalle un'eccellente preparazione; le ultramaratone sono quelle gare che non possono essere improvvisate, sicuramente un atleta a corto di allenamento che decidesse di arrivare in fondo ad una maratona avrebbe buone possibilità di tagliare il traguardo, mentre sicuramente non riuscirebbe a concludere una cento km o una 24 ore.

E' importante, pertanto, prima di iniziare la preparazione per un'ultra verificare il proprio entusiasmo e le motivazioni che hanno portato ad una simile scelta, quindi una volta deciso si può programmare la preparazione per quest'affascinante avventura.

### La mia prima 24 ore

Alla fine del dicembre '97, nel recarmi al campo di allenamento, come ogni giorno, entrando nell'impianto sportivo sentii, stranamente per me che affrontavo sempre gli allenamenti e le gare con gioia, un senso di disagio e poca voglia. Quel giorno mi allenai regolarmente ma continuai a pensare a quel mio atteggiamento così diverso dal solito.

Nei giorni seguenti affrontai gli allenamenti come se fossero dei doveri da assolvere, qualcosa mi stava succedendo, non riuscivo a capire il perché di tale atteggiamento verso lo sport che più amavo. Cominciai

a pensare che forse era giunto il momento di abbandonare l'attività agonistica. Decisi di prendermi qualche giorno di riflessione, di staccare la spina, infatti trascorsi le ferie natalizie allenandomi pochissimo, cosa stranissima per me.

L'inizio dell'anno è sempre stato, per me, il momento della programmazione della stagione successiva, andai a riguardare la mia agenda sulla quale scrivo tutto ciò che mi succede durante l'anno sportivo, tengo segnato tutto da circa 20 anni. Riguardando le agende degli anni passati scoprii che circa sei anni prima mi era successa la stessa cosa, mi mancavano gli stimoli. Anche allora avevo deciso di abbandonare le maratone come gare agonistiche per cercare nuovi stimoli nella 100 km, ma ora con grande angoscia pensai "se abbandono le gare di 100 km cosa posso fare? Forse una 24 ore". Ecco, nel gennaio del '98, per la prima volta, comincia a balenare nella mia mente l'idea della 24 ore; nei giorni seguenti continuai a pensare a quest'idea, passando da momenti di euforia al pensiero di questa nuova avventura a momenti di sconforto al pensiero di come fare a prepararla, il che mi avrebbe sicuramente rallentato e non sarei stato più competitivo nelle 100 km. Dopo circa un mese di questa incertezza decido che se voglio continuare a correre devo pormi un nuovo obiettivo, era arrivato il momento di preparare una 24 ore.

Per me era un'esperienza nuova, non conoscevo nessuna metodica di allenamento, incominciai a documentarmi ma trovai scarso materiale, fortunatamente nella mia città vive il mitico Lavelli, pioniere di queste gare di 24 ore, lo contattai per avere consigli sulla preparazione della gara. Sentendolo parlare degli allenamenti, dei vari tentativi andati a vuoto (allora non esistevano gare ma tentativi solitari), sentii più di una volta il desiderio di abbandonare tutto e tornare alle mie vecchie 100 km.

Ormai, però, la scelta era stata fatta, la decisione presa, non volevo più tirarmi indietro; decisi che il mio sogno si sarebbe concretizzato alla 24 ore di S. Giovanni Lupatoto.

Al di là di certe sensazioni di angoscia e di sconforto, che periodicamente durante la preparazione mi assalivano fino a tre quattro giorni prima della gara, non noto in me sensazioni particolari.

"E' una gara come un'altra" – mi dico per cercare di convincermi.

L'ultima notte, quella precedente la gara, è terribile, nel dormiveglia non faccio altro che pensare alle ore che mi aspettano, a come fare a restare sveglio, alle innumerevoli crisi che certamente avverranno durante la gara, al pensiero del ritiro, a sentire i commenti che certamente avrebbero seguito l'abbandono, "cosa voleva fare, chi credeva di essere".

Finalmente arriva il giorno atteso per circa un anno, ormai non potevo più tirarmi indietro, era in gioco la scommessa fatta con me stesso.

Un'ora prima dell'inizio della gara mi guardo intorno cercando lo sguardo degli altri compagni d'avventura ed in tutti noto una certa inquietudine, sembravamo tutti pronti a partire, ma verso l'ignoto.

Finalmente lo sparo d'inizio allontana da me ogni paura, ogni indecisione, allontana anche tutti i propositi riguardo il ritmo della gara, i presunti obiettivi, mi sento più libero come se quello sparo avesse spazzato via tutte le mie paure.

Le prime tre ore passano via velocemente, ma all'improvviso mi assale il pensiero delle ore che dovrò ancora far passare, sembrano tante, troppe. Dopo questi momenti di sconforto riesco a riprendere a correre in modo sereno, senza pensare al dopo, ponendomi come obbiettivo immediato il sopraggiungere della sera, avevo bisogno di crearmi degli obiettivi a breve termine, raggiunti i quali avrei dovuto crearmene dei nuovi. La crisi tanto temuta arrivò intorno alle due di notte, sotto forma di crisi di fame, divorai due panini in neanche un giro di pista e ripresi aspettando che passasse; fortunatamente dopo circa mezz'ora riuscii a riprendere a correre, l'obbiettivo successivo prefissato era l'arrivo dell'alba ma prima che il sole spuntasse un'altra grave crisi mi assalì, mi sentivo svuotato, senza forze, non riuscivo ad andare avanti, ma la mia forza di volontà mi permise di rimanere relativamente lucido ed aspettare che anche questa crisi passasse. Finalmente arrivò il giorno e con questo si avvicinava la fine della gara.

Quando mancavano tre ore al termine della gara cominciai a pensare che la gara fosse finita, invece cominciarono le ore più dure, sicuramente anche perché si era allentata la tensione e la mia mente cominciava a rifiutare la fatica; ma, anche se con estrema sofferenza, riuscii finalmente a portarla a termine.

La soddisfazione di aver raggiunto un tale traguardo è sicuramente superiore alle fatiche che si devono sopportare per preparare e portare a termine una gara di questo genere. Sicuramente è una gara impegnativa ma è altrettanto vero che con una preparazione appropriata e soprattutto con la convinzione di volerla affrontare, si può portarla a termine con grossa soddisfazione.