

## **Maratona di Sabaudia Latina 06 Dicembre 2009.**

L'attesa è stata lunga ma finalmente è arrivata, dopo giorni infiniti di preparazione siamo giunti alla faticosa meta, la gara. La nostra curiosità è tanta e spero che sarai paziente nell'accogliere le domande che ti porrò al fine di soddisfare le curiosità dei nostri amici atleti e non.

Per iniziare mi piace fare come quei pigroni che sfogliano le ultime pagine di un giallo svelandosi il finale, e quindi ti chiedo:

S:- Qual è stato il tuo primo pensiero quando hai tagliato il traguardo?

G:- Potevo andare meglio, la prossima riuscirò ad andare sotto le 3 ore.

S:- Proviamo ora a fare un passo indietro e andiamo in ordine, immagino che la preparazione sia stata lunga e faticosa, è stata adeguata alle tue caratteristiche oppure, vista l'esperienza avuta, pensi di cambiare qualcosa in futuro?

G:- La preparazione è stata impeccabile, ho seguito alla lettera la tabella del nostro Professore FERDINANDI Roberto sembrava fatta da un preparatore che mi conosceva da una vita, calzava a pennello quindi non cambierei niente.

S:- Parlando d'alimentazione ti sei affidato anche qui ad una guida scrupolosa, oppure sei andato un po' a caso e come è stata negli ultimi giorni prima della gara in particolare la sera prima e la mattina a colazione?

G:- Per l'alimentazione ho seguito la dieta per arricchire di glicogeno i muscoli durata 4 giorni precedenti la gara: mercoledì dieta ipoglicidica carne, pesce, prosciutto, bresaola, uova, formaggi, insalata, acqua, tè e caffè non zuccherati; giovedì venerdì e sabato dieta iperglicidica pasta, riso, pane, biscotti, frutta (no secca), legumi, ortaggi e verdure, acqua tè e caffè con fruttosio e miele. La sera prima ho mangiato 2 pizze con le patate e molta acqua, a colazione 3 ore prima della gara tè verde con molto limone miele e fruttosio due pezzi di crostata con marmellata di pesche ed 1 banana, 1 ora prima della gara 1 bustina di integratore in mezzo litro d'acqua, dopo 1 caffè doppio con fruttosio e poco prima della partenza mezzo litro d'acqua.

S:- Immagino che la tensione della mattina sia stata elevata e che durante il viaggio verso Latina i pensieri siano stati tanti, sei riuscito a mantenere quel giusto livello d'ansia che ti ha aiutato ad affrontare la gara o ne sei stato sopraffatto e poi, sei stato accompagnato o hai preferito andare da solo?

G:- La mattina non ero teso assolutamente, nessun tipo di ansia, il pensiero ricorrente è stato comunque vada sarà un successo, è stato tutto un puro divertimento. Per il viaggio ho preferito farmi accompagnare da mio suocero GIUSTINI Roberto che ringrazio, tra una chiacchiera e l'altra il viaggio per raggiungere Sabaudia Latina è stato una passeggiata piacevole.

S:- Eccoci arrivati al via, descrivici le sensazioni che hai provato in quei momenti e come hai cercato di concentrarti al fine di trovare tutte le energie possibili.

G:- Cinque minuti prima della partenza il grandissimo FUBELLI Stefano della Podistica Solidarietà 2:59'15" alla maratona di Firenze del 29/11/09 e sette giorni dopo a Sabaudia Latina 3:09'39" mi ha presentato SALVATI Angelo della Podistica Oro Fantasy di Frosinone che ha concluso con il tempo di 3:14'18", gli ha proposto di portarmi per i primi chilometri vista la mia inesperienza lui ha accettato e per me è stato una gioia immensa, non finirò mai di essere grato a tutti e due che reputo signori nella vita e nello sport.

S:- Immagino che i primi chilometri siano passati via abbastanza tranquillamente, c'è stato però un momento in cui credevi di non farcela più, ce lo puoi descrivere?

G:- Grazie a SALVATI Angelo che mi ha accompagnato per 30 chilometri percorsi a una media di 4' 12" che ad ogni occasione mi dava dei consigli per non andare in crisi per esempio bevi anche se non hai sete, in discesa non lanciarti in salita passi brevi non passare sui marciapiedi corri al centro della carreggiata ecc. ecc. peccato che al 30° chilometro ha mollato perché non si era allenato bene per chiuderla a un'andatura così forte come ultimo consiglio mi ha detto di accodarmi ad un gruppetto dove c'era la seconda classificata delle donne SALVATORI Paola U.S. Roma 83 che ha concluso la gara in 2:59'14". Un primo cedimento c'è stato quando il percorso al 32° chilometro per alcuni chilometri siamo passati dall'asfalto allo sterrato tra

fango e pozzanghere ma ho tenuto duro infatti sono arrivato al 36° chilometro con una media di 4' 12" a questo punto ho saltato un rifornimento messo dagli organizzatori malissimo subito dopo una curva nello sterrato, non sono riuscito a vederlo in tempo e questo l'ho pagato caro, subito dopo c'è stato un calo psicologico seguito a breve da sensazione di crampi tutto questo ha comportato un rallentamento negli ultimi chilometri sono passato da una media di 4' 12" a una media di 5' 15".

S:- Conosciamo tutti il tuo carattere forte sicuro, estremamente deciso che a volte sfiora la sfrontatezza, ti ha aiutato o al contrario ti è stato nemico?

G:- Correre 42.195 metri ad un tempo inferiore di 4' 15" comporta avere un carattere forte anzi il provare questa prova mi ha rafforzato ancora di più il carattere questo mi ha aiutato anche nella vita, più che sfrontatezza direi la convinzione delle mie capacità migliorate con sacrificio ed allenamenti mirati.

S:- Ci racconti un episodio che ricordi durante la gara?

G:- Un episodio che ricordo durante la gara e che reputo un valido consiglio per la buona riuscita della maratona è stato il preparatore della U.S. Roma 83 che in mountain bike oltre a dare consigli e passare borracce integratori ecc. ai componenti della sua squadra, ad un certo punto si è rivolto verso di me e mi ha detto ragazzo stai andando benissimo ma parli troppo conserva la concentrazione e le energie per il fine gara non perdere il ritmo stai al passo fatti sotto. Alla fine della gara mi ha fatto piacere ricevere i suoi complimenti sapendo che per me è stata la prima, grazie.

S:- E uno durante gli allenamenti sostenuti?

G:-Un episodio che mi ha colpito durante gli allenamenti è stato il vedere la diseducazione nella guida di moltissime persone, vi spiego il perché, domenica 8 Novembre 2009 giornata con pioggia e vento io sono uscito per correre l'ultimo lungo di 28 chilometri in progressione, quindi oltre a dover prendere l'acqua che cadeva a catinelle non potete capire quanta acqua delle pozzanghere quindi sporca gettata dagli automobilisti diseducati che nel vedere sia me che il mio fedele cane Igor invece di rallentare acceleravano per sfregio voglio ringraziarli tutti e fargli i complimenti.

S:- Spesso hai avuto compagnia durante gli allenamenti, in particolare ti ho visto correre a volte con il tuo cane, amico anche nello sport?

G:-Devo dire che l'unica compagnia che ho avuto nei miei allenamenti è stato il mio fedele cane amico Igor peccato che non ho potuto portarlo alla maratona di Sabaudia Latina mi avrebbe dato una mano corre sempre davanti a me mi dà l'andatura.

S:- Chi sono le persone a cui dedichi questa esperienza e chi vuoi ringraziare?

G:-Voglio ringraziare il nostro preparatore FERDINANDI Roberto; FUBELLI Stefano; SALVATI Angelo; GIUSTINI Roberto; IGOR; la mia famiglia; e a tutti gli atleti della TM che mi avete ridato la carica dopo l'infortunio.

S:- So dell'incidente avuto pochi giorni prima della gara, c'è stato un momento in cui hai detto:-non ce la farò?

G:-Si quando sono stato ricoverato dal 16 al 25 Novembre in ospedale e non sapevo quando sarei stato dimesso, devo dirvi la verità volevo buttare la spugna.

S:- Sei rimasto soddisfatto del tempo ottenuto, considerando l'incidente, e infine la rifaresti?

G:-Non eccessivamente soddisfatto poteva andare meglio, però visto l'imprevisto dell'incidente come prima esperienza è stato bello, lo rifarei e già sto pensando a quella di ROMA, secondo me la maratona è un'esperienza che non può essere unica ma una tira l'altra.

S:- 3: 03' 49" nella maratona, 37' 36" nei diecimila, quali sono ora i tuoi obiettivi e i tuoi progetti?

G:-Il primo obiettivo è 1: 20' alla mezza maratona di Roma Ostia; il secondo obiettivo 2: 59' 59" alla maratona di Roma; il terzo una 10 km 35' 59", se per qualsiasi motivo non dovessi riuscire in nessuno di tutti gli obiettivi che mi sono prefissato il bello è che i miglioramenti psicofisici restano e scusate se è poco io metterò il massimo impegno ed i risultati se vengono sono bene accetti ma non mi cambiano la vita.



Volevo aggiungere dei consigli indispensabili per una buona riuscita alla Vostra prima maratona:

- 1) L'abbigliamento che utilizzerete in gara provatelo sempre nei lunghi di allenamento particolare attenzione alle scarpe che devono essere comode un numero più grande e non utilizzare quelle nuove;
- 2) Allacciare le scarpe con doppio nodo;
- 3) Cerotti sui capezzoli;
- 4) Riscaldamento 10 minuti con allunghi 3 x 100 ed un po' di stretching;
- 5) Andare al bagno prima di entrare nei blocchi di partenza;
- 6) Bere acqua prima della partenza;
- 7) Mantenete il massimo della calma correte rilassati spalle giù dritti con la schiena e testa alta in modo da guardare 10 metri avanti.
- 8) Il primo chilometro va corso più piano.
- 9) La maratona si corre un chilometro alla volta e si prendono i riferimenti ogni 5 chilometri.

In bocca al lupo a tutti coloro che intendono correre la maratona per tutta la vita.

Grazie Sandro Spaventa per la possibilità che mi hai dato di parlare della mia bellissima esperienza.

Gabriele Di Silvestro (Gatto per gli amici)