

Ho sentito parlare della mezza di Foligno per la prima volta a Roma a fine marzo 2014.

Mi trovavo nella capitale per correre la mia prima maratona in compagnia dell'amico ormai quasi ventennale Federico Sebastiani e del presidente della sua società, l'Atletica Winner, Gianluca Mazzocchio, persona squisita col quale ho corso volentieri facendoci forza reciprocamente per tutti i primi 30 km della maratona.

Già a pranzo del sabato pre-maratona, in un ottima trattoria romana, mi raccontarono di questa nuova iniziativa podistica, e, tra una chiacchierata e l'altra, tra una forchettata e l'altra, ecco che sono formalmente ed ufficialmente invitato a correre la prima edizione della mezza di Foligno di fine settembre.

Nel corso dei mesi successivi poi, la corte di Federico mi convince a trascorrere un week end con lui, e quindi mi ritrovo iscritto a questa nuova gara.

Sono dieci anni che manco dall'Umbria, visitata con mia moglie in occasione di due Umbria Jazz ad inizi anni Duemila ma senza spingermi a sud di Perugia. Poter vedere posti nuovi mi affascina!

Finita l'estate, parto con la famiglia a metà pomeriggio di venerdì 26 settembre dopo aver prelevato figli a scuola e alla scuola materna, ed arrivo a Foligno in tarda serata dopo 5 ore di auto percorrendo la terribile E45 che da Cesena arriva a Roma, attraversando l'appennino umbro-romagnolo, piena di buche e cantieri vari. Da Cesena sono 180 km di SS dissestata dove la velocità massima che si può tenere (peraltro rischiando) è di 80 km/h.

Ad ogni modo giunti alla meta e dopo una cena luculliana con Federico e famiglia, inaffiata con prosecco e ottimo rosso di Montefalco in un locale del centro si va a nanna.

Sabato 27, giornata pre-gara, passata scoprendo questo splendido centro umbro dove passeggiando per le vie del centro si respira ancora l'aria del borgo medioevale (ritiro pettorale e pacco gara d'obbligo), con breve visita a Spello, Assisi e S.Maria degli Angeli, ma soprattutto vivendo appieno la manifestazione che fa da corollario alla mezza: i primi d'Italia. Sì, perché per un runner, prima viene la gara, e poi tutto il resto. Del resto il successo che ha riscantato in termini di partecipazione, anche di pubblico dimostra l'eccezionalità dell'evento.

Domenica mattina mi alzo presto e faccio colazione da solo, gli altri ancora dormono, in anticipo per poter poi esser pronto per la gara. Quindi mi preparo, decido di indossare la t-shirt ed esco dall'albergo in direzione centro dove parte la gara.

Lì incontro Federico con i suoi amici dell'Atletica Winner di Foligno impegnati negli ultimi preparativi organizzativi pre-corsa. Facciamo una foto assieme e ci mettiamo in griglia. Siamo tutti carichi, pronti a dare il meglio di noi stessi.



Alle 9.30 scatta il via.

Io e Federico decidiamo di partire assieme impostando il passo a 4.40/km per poter chiudere entro 1ora40'; non so ancora che il tracciato è molto veloce snodandosi in mezzo alla campagna umbra ed il centro città con doppio passaggio sotto il traguardo: una volta al 10° km e poi all'arrivo con conseguente incitamento collettivo della folla assiepata in centro!

E' però piacevole correre in questa splendida giornata di sole settembrino nel mezzo della campagna coltivata, e inizio a pensare che avrei dovuto indossare anch'io la canotta: inizio ad avvertire calore.



I primi chilometri corrono veloci. La media non è proprio quella programmata, è più veloce, si attesta sui 4.20 – 4.30 al chilometro, forse troppo per essere tenuta fino alla fine, ma fisicamente mi sento bene e anche molto scattante, insomma oggi mi sento in forma. Riusciamo a passare sotto il traguardo del 10° chilometro insieme con la moglie e figlia di Federico a lato che ci incitano. I miei sono ancora in albergo, ma ho detto loro che possono venire tranquillamente per le 11.00 visto che ho programmato l'arrivo tra le 11 e le 11.15 e quindi sono sicuro di trovarli ad incitarmi alla fine.

Attorno all'undicesimo chilometro io e Federico ci confrontiamo: decidiamo di staccarci e provo ad aumentare il ritmo.

Inseguo una ragazza che corre veloce per circa 5 chilometri, poi al 16° non riesco a tenere il suo passo e rallento l'andatura che comunque è sempre sui 4.30 costanti.

Durante tutto il percorso mi godo intimamente il tracciato. Apprezzo l'attraversamento delle varie frazioni di Foligno, questo uscire e rientrare in città, percorrere il parco dove ci sono gruppetti e fanfare che suonano in una miriade di gente che incita tutti, dal primo all'ultimo perché tanto il primo quanto l'ultimo faticano diversamente ma hanno un unico obiettivo: arrivare in fondo tagliando il traguardo alzando le braccia al cielo. Dal 20° chilometro si rientra in centro storico a Foligno ed inizio ad accelerare in vista del traguardo. Imboccato il vialone dell'arrivo cerco i miei familiari, Agata Giorgia e Riccardo ai lati delle transenne ma non li trovo.

Taglio il traguardo in 1ora37minuti41secondi, con l'onore di esser accolto sul traguardo da Gianluca che cerca anche il mio 'cinque' oltre a quello dei suoi associati. Questo gesto mi fa sentire uno di loro e mi fa avvertire il senso di 'famiglia' che scopro essere molto intenso tra tutti gli atleti dell'Atletica Winner!

Il tempo fatto non è il mio tempo migliore (ho il personale a 1ora36 fatto nel settembre 2013 alla mezza di Trento). In quell'occasione fui trainato da un amico top-runner, però questa volta ho fatto tutto da solo correndo veloce e in scioltezza.

Cinque minuti dopo la fine gara, mentre faccio stretching ecco che vedo arrivare la mia famigliola: sigh! Si sono persi il mio arrivo (ma sono giustificati dal fatto che, dovendo poi rientrare a Trento per la sera hanno approfittato per fare bagno tutti quanti in albergo, così quando giungeremo a casa dopo le 20,00 dovremo solo scaricare l'auto e prepararci per il lunedì di scuola lavoro asilo: li scuso!).

Dopo poco vedo arrivare al traguardo anche Federico col quale ci confrontiamo su sensazioni e difficoltà provate lungo il percorso.

Finita la gara, doccia e pranzato insieme a Federico e famiglia, ci rimettiamo in auto per il rientro a Trento, con la promessa di rivederci ancora, magari anche prima della seconda edizione della mezza di Foligno (riuscendo a convincere altri amici della mia società) ed in occasione di altre manifestazioni podistiche.

Venire in Umbria per correre una 'semplice' mezza con una gita mordi e fuggi non si è rivelato male.

Ho ritrovato amici vecchi e nuovi, scoperto un incantevole angolo d'Italia, provato l'ebbrezza di partecipare ad una prima edizione di una gara organizzata al meglio. Lunga vita alla mezza di Foligno e lunga vita all'Atletica Winner!

Carlo Alberto Incapo - Marathon Club Trento



www.road.com
www.sportalia.it

la
1^a
**Mezza
Maratona**
Città di Foligno

28 Settembre 2014
Foligno (PG)

ATLETICA
Winner
FOLIGNO