

SULLA VIA DI BERLINO

“Vittorio guarda che Ilaria che secondo me potrebbe sfondare nella 100km. Ha tutto per arrivare in Nazionale ed al Mondiale”. “Davvero? Quante ultra ha già fatto?”. “Per adesso neanche una. Ha corso delle maratone, ma fidati, io su queste cose ho occhio. Di stoffa così in giro non se ne trova. Sta a te creare un abito di qualità, io al massimo posso rammendare qualche angolo e ne trarremo tutti dei vantaggi”. “Va bene. Portala con Te e vediamo come corre”

E' un giorno qualunque di giugno 2019. Sono al telefono con il mio allenatore. Informo Ilaria che andrò a correre a fine Luglio la 50km del Gran Sasso. Non le chiedo di venire con me. Per come la conosco, se la si vuol convincere a fare una gara in particolare, la strategia giusta non è mai quella di chiederglielo apertamente. Non le piace decidere in fretta, per cui propenderà per il no. Deve avere tempo di riflettere. Bisogna renderla partecipe dell'idea. Se rimane in silenzio, vuol dire che la cosa la incuriosisce e la valuterà. Quel giorno rimase in silenzio. A fine Luglio venne con me, per 40km corremmo insieme, poi se ne andò e mi diede quasi 4 minuti. Il tutto avendo fatto giusti un collinare da 30km (il famoso Brisco) due settimane prima, mentre io questa gara la preparavo da maggio. *“Credo che tu abbia ragione”* mi disse Vittorio al ritorno dalla trasferta abruzzese. *“Cercate di allenarvi insieme il più possibile. Se impara a gestire l'andatura come Te, questa ragazza può diventare devastante”*.

Ora qui bisogna chiarire un punto, ovvero il perché Ilaria ed io corriamo insieme. Prima di tutto perché siamo Amici (come una persona così a modo possa essere Amica di un animale come me resta onestamente un mistero), poi perché ci integriamo a vicenda. Dico subito una cosa peraltro chiara a tutti: Ilaria è più forte di me, ha sempre corso più forte. Come molti atleti talentuosi, però, era piuttosto istintiva, quindi tendeva talvolta a partire forte, pagando magari qualcosa nei finali di gara. Io sono tutto il contrario: ho nel ritmo costante il mio punto di forza. Se mi metti su un percorso piatto ad una velocità che mi sia sostenibile, posso portarla per chilometri e chilometri con scarti minimi. Mi manca invece il cambio di passo. Quindi è evidente che, iniziando a correre con me, Ilaria abbia pian piano maturato una costanza di ritmo che le ha consentito di avere più brillantezza nella seconda parte delle gare. E fin qui ci ha guadagnato qualcosa Lei. D'altro canto, io ci ho guadagnato, molto di più, nella qualità della mia costanza. Essendo Ilaria più veloce di base, per poter correre con Lei, ho incrementato i miei ritmi. Se prima, per esempio, correvo costante a 4.50/km, ho cominciato a correre a 4.40 e poi a 4.30, traendone enormi benefici nel corso degli anni e soprattutto negli ultimi 12 mesi. Devo dire, per concludere queste premesse, che allenarsi con me, è tutt'altro che facile. Ho un carattere pessimo: sono permaloso, irascibile, iperprotettivo, talvolta maleducato (certo poi mi dicono che ho anche qualche difetto, ma in questo momento non me ne vengono in mente). Se però si riesce a sopportare tutto questo, uno trova anche il mio spirito combattivo, la mia determinazione incrollabile, la capacità di dare tutto me stesso per un obiettivo che mi appassioni. Ilaria è stata brava e generosa in questo, nel sopportarmi e saper vedere quello che potevo dare alla causa. Avrebbe tranquillamente potuto fare tutto da sola, ma ha scelto di tenermi dentro questo viaggio e di ciò Le sarò sempre riconoscente. Nel corso degli anni ci hanno dato diversi epiteti, *“il Diavolo e l'Acqua Santa”* è quello più frequente, anche se quello a cui sono più affezionato è *“Sinonimi e Contrari”*, coniato ad Imola dall'amico Sandro Marconi

Ciò che sembrava tracciato nel 2019, per tornare agli eventi, ha avuto un brusco stop, dovuto *in primis* alla pandemia e poi agli infortuni, che l'anno costretta alla doppia operazione al tendine di Achille (perché bisogna dire anche questo, parliamo di un'atleta che due anni fa di questi tempi correva sì e no 15km a passo lento, non di più). Io, per non essere da meno, avendo già dato ampiamente per la questione Achille, ho pensato bene di entrare in un vortice di problemi muscolari di vario tipo. Di fatto, ad Agosto 2020, come detto poc'anzi, siamo ripartiti da zero, per un progetto in cui credevamo solo noi due e Vittorio: una 100km con vista Mondiale per Ilaria e con un tempo dignitoso per me. Il viaggio non è stato facile, soprattutto nei primi mesi: la vittoria nell'Ecomaratona del Barbaresco è stata un primo segnale, ma l'inizio del 2021 è stato pesante, con allenamenti intensi ed una condizione in gara che sembrava non arrivare, almeno fino a Marzo, quando Ilaria sbalordisce tutti (tranne me e Vittorio) con il secondo posto alla 6h di Biella, preludio

al secondo posto nel Campionato Italiano della 100km di Imola di fine Maggio. Ecco Imola segna lo spartiacque della Sua carriera, rendendola forse per il primo momento veramente consapevole della sua forza, e la porta alla ribalta nel mondo dell'Ultramaratona.

Ne seguono mesi impegnativi che ci portano l'11 settembre 2021 a Winshoten in Olanda, sede di una 100km in cui una nutrita pattuglia di atleti italiani partecipa per cercare il minimo per un mondiale che forse arriverà nel 2022. Io, che ad Imola mi sono ritirato (unica volta in carriera), mi presento a Winshoten con la morte nel cuore per la recente perdita di papà: corro per onorare l'ultima cosa di cui abbiamo parlato, la 100km. E' una giornata allucinante, gareggio discretamente per 60km, poi svuotato di ogni energia fisica, resto comunque in gara alternando corsa, camminata e lacrime. Un turbine di emozioni che mi colpisce anche adesso che ne sto di nuovo scrivendo. Ilaria chiude in 8h27' circa, tempo discreto, ma non quello che ci si aspettava. Ora, qualcuno ha scritto che il mondo dei social network sia un luogo dove anche gli idioti hanno diritto di parola (credo peraltro sia vero, visto che io mi ci barcameno a meraviglia), per cui mi ha divertito molto sentire le argomentazioni di chi più o meno velatamente diceva *"Tanto più di quello non riesce a fare"*, senza di fatto sapere che Ilaria in Olanda corse in condizioni fisiche pessime a causa di problemi di stomaco. Un altro al suo posto non sarebbe nemmeno partito. Lei ha fatto 100km.

Nessun problema, arriva finalmente la notizia che il Mondiale sarà a Berlino è che vi sarà tempo fino a fine Febbraio 2022 per trovare il crono. L'occasione è la 100km di Porto Recanati. Dentro o fuori: Ilaria per la nazionale, io per chiudere finalmente una 100km come si deve. Iniziamo ad allenarci a testa bassa, ogni giorno. Ore ed ore sull'anello di Merella, non solo la domenica, ma anche il martedì ed il venerdì. Io faccio il ritmo all'inizio, poi si va in progressione e chi la vede più. Il giovedì invece è di regola il giorno delle ripetute. La passione di Ilaria. Non le sopporta, le costano troppa fatica. Siamo di fronte ad un raro caso di ultramaratoneta pigra. Le sedute in pista si dovrebbero filmare. *"Io tengo i tempi di recupero, perché altrimenti tu parti prima"* è la sua fase classica. *"Ok Ila, recupero 2 minuti"*. *"Ma sei sicuro? Non erano 3?"* *"No Ilaria sono 2"*, *"Secondo me erano 3, controlliamo la tabella"*, *"Ilaria se controlliamo la tabella diventano almeno 5"* *"Eh forse erano 5"*. Il top dei top sono le ripetute d'inverno. Lei soffre il freddo. Una mattina siamo in pista ad Arquata. Inizia a nevischiare. Fa un freddo cane. Lei si presenta con il piumino con cui dopo sarebbe andata in ufficio ed inizia a fare riscaldamento (credo che ci abbia fatto anche la prima ripetuta conciata così). *"Uè Carla Bruni, dove cazzo siamo in via Montenapoleone?"* è stata la mia accoglienza. Sono veramente una bestia. Lei non risponde, ma mi dà almeno 3" su ciascuno dei 1.000 che faremo di lì a poco.

L'allenamento paga. Io sono di questa idea. In allenamento io devo dare sempre il 110%. Spingo Ilaria a fare lo stesso, talvolta esagero. Litighiamo. L'apoteosi è quando inizio a sbattere in terra le bottigliette. La devono far Santa. I risultati però arrivano, Ilaria vince di nuovo ad Alba, togliendo 20' al tempo del 2020 e poi arriva seconda all'Ultra K a fine Novembre, battuta solo da una straordinaria Federica Moroni. Il periodo natalizio caratterizza una fondamentale differenza tra di noi: Ilaria sa ascoltare se stessa e sa quando deve tirare il fiato. Io no. Io vado avanti come se stessi vivendo un conto alla rovescia. Natale, Santo Stefano, mi alleno tutti i giorni. Sempre sul mio limite.

Gennaio 2022 è il mese della nostra svolta atletica. Il 9 corriamo la 45km del Lamone, in Romagna. Una giornata da tregenda, con ghiaccio neve e fango, ma anche un percorso ad anello di 6,5km di circa da ripetere, che per uno come me è come per un bambino entrare in un negozio di caramelle con un budget illimitato. Ilaria vince, con l'ultimo dei 7 giri in progressione. Roba da paura. Seguono 6 domeniche in Merella, con un lunghissimo di 5h, 4 maratone ed una 30km. Ormai su quell'anello ci sono i solchi. I cani delle villette quando ci vedono non abbiano neanche più. Si mettono sull'attenti e ci salutano. Porto Recanati a fine febbraio è un capolavoro di testa e di tattica, 8h05' Ilaria, 8h07' io. Pass Mondiale per Lei, soddisfazione immensa per me e per papà, che finalmente trova onorato il nostro ultimo discorso. *"Eh ma con 8h05' al Mondiale non vai da nessuna parte"*, li sento i bisbigli degli esperti da tastiera. Anche in questo caso però non si fanno i conti con quella che è stata la gestione di una gara in cui oltre al tempo, contava il piazzamento. Quando Ilaria correrà la 100km come è nelle sue corde, i bisbigli scompariranno.

Il Mondiale è il 27 Agosto. Adesso quello è l'obiettivo di Ilaria. Vittorio vorrebbe che io invece facessi il Passatore. Non me la sento. Voglio giocarmi tutto in una 100km sotto le 8h. Penso a Winshoten, per i motivi anche emozionali che porta con sé, penso al Campionato Italiano di Torino di Ottobre, ma alla fine opto per iscrivermi all'evento Master di Berlino, concomitante con la gara delle nazionali. Sarebbe la chiusura del cerchio ideale di un viaggio durato 3 anni. Mi iscrivo a Berlino e mi ributto a testa bassa negli allenamenti. Non so far altro. Non voglio fare altro.

Dopo Porto Recanati Ilaria si ascolta ancora e tira il fiato. Niente gare per un po'. Solo allenamenti. Io invece dal lunedì al sabato mi alleno e alla domenica vado a scaricare una sorta di rabbia agonistica che non so più trattenere. Tortona, Torino, Russi, arrivano tanti pb. Tolgo oltre 5' al personal best in Maratona. I fastidi fisici ci sono ma li ignoro. La 50km di Romagna del 25 Aprile, segna il ritorno in grande stile di Ilaria, che appena 6 giorni dopo, il 1 maggio, firmerà a Santhià un pb in maratona che non abbassava da 6 anni. Maggio è un mese di grande carico ma anche di risultati sia alla mezza del Barolo che alla 6h di Cinisello. Il capolavoro però arriva ad inizio Giugno, l'11 per la precisione. Mentre io corro una 6h in Romagna, Ilaria domina la Super Maratona dell'Etna.

Ancora allenamenti in Merella, ancora ritmi costanti che diventano sempre più veloci e che sono ormai le sono entrati nella mente e nelle gambe e progressioni finali, sempre più convincenti, sempre più intense. Ancora ripetute a Novi ed Arquata. Ancora discussioni sui tempi di recupero che non coincidono mai. E pensare che la tabella è la stessa. Il tutto fino al 25 Giugno, data della Pistoia-Abetone, gara di 50km durissima, fatta di salita e discesa con gli ultimi 16km di terribile ascesa al Monte Abetone. Ilaria è preceduta solo da una grande Federica Moroni ma chiude con un tempo di 4h16' circa, che rappresenta un crono di valore assoluto per questa manifestazione.

Luglio è sinonimo di Livigno. Con Ilaria e Federica, decidiamo di passare un periodo in altura per non lasciare nulla al caso in vista di un appuntamento per cui a conti fatti, si lavora da un anno e mezzo, ovvero da dopo Imola. Due allenamenti al giorno, corsa tranquilla al mattino, allenamento più specifico al pomeriggio. Un lungo di 5h. Il mio carattere rischia come sempre di creare problemi, ma alla fine funziona tutto bene. Io dò il massimo, anche nella corsa del mattino, sempre. Gli allenamenti vengono bene, sento di essere al limite, ma la condizione cresce. Troviamo anche il tempo di partecipare ad una maratona, l'11 luglio. Ritengo che quello sia stato l'allenamento migliore di Ilaria di tutto il 2022. Era reduce da un disagio fisico. A metà gara ha perso contatto dal gruppo di testa. Avrebbe potuto ritirarsi. Invece no. E' andata avanti, ha gestito la crisi, si è ripresa, è arrivata al traguardo. Questa è Ilaria, questo è il suo punto di forza: la gestione della crisi, della fatica. Lei non si fa mai dominare. Lei domina la difficoltà. Io stesso, di fronte ai momenti di crisi, mi trasformo di regola in un perfetto esemplare di coniglio mannaro. La crisi mi impaurisce, mi sconcerta. Ad Ilaria mai. *"Ila io mi ritiro"* dissi lo scorso anno nella piana di Campo Imperatore durante la 50km del Gran Sasso. *"Ma piantala e corri che ormai è finita"*. *"Ma che cazzo stai dicendo, mancano 22km"*. *"Appunto è finita"*. Oppure a Porto Recanati *"Ila siamo al 60esimo adesso crollo"*. *"Non azzardarti a ridirlo e vai avanti"*. Una volta alla maratona di Torino lei andò un attimo in crisi. Io continuai a correre, pensando di doverla aspettare poi al traguardo. Mi riprese, mi superò e nel finale mi diede 3 minuti. La trovai ad aspettarmi con la medaglia al collo. Di episodi come questi potrei raccontarne a migliaia. Ilaria in gara non muore mai, riemerge sempre. Sempre.

Il ritorno da Livigno segna un periodo di allenamenti in solitaria, dove ciascuno di noi ha il compito di trovare i giusti ritmi in previsione della gara. Per Ilaria è il preludio al ritiro con la Nazionale ed alla convocazione ufficiale. Vederla correre in allenamento con i colori azzurri mi rende orgoglioso del percorso fatto e felice di averci creduto dal primo giorno. Ora non le resta che scaricare le fatiche e mantenere la condizione. A Berlino ci sarà un anello di 7,5km. Sarà quasi come correre in Merella. A Buon Intenditor...

Da ultimo, a mero titolo di cronaca, è corretto dire che il 27 Agosto io non gareggerò. Mi sono infortunato circa 20 giorni fa, proprio in Merella. Dicono sia una lesione muscolare. Sono fermo e dovrò rimanerlo per

un po'. Di fronte ad un fatto del genere, che vanifica mesi di allenamento, avevo due opzioni: disperarmi senza costrutto in maniera infantile oppure provare a rialzarmi. Io ovviamente ho scelto di disperarmi in maniera infantile. Dopo tutto, se vado sempre in giro a dire che sono un eterno bambino, poi ogni tanto devo anche darne prova in maniera tangibile. Non mi resta che fare il tifo per la mia Amica (ed è già molto) e provare davvero a resettare. Credo di avere ancora la possibilità di correre la 100km sotto le 8h. In ogni caso, come dice Zlatan, non è ancora finita perché, quando uscirò per l'ultima volta dal campo, sarò sulle mie gambe e lo avrò deciso io. Non sarà qualcuno o qualcos'altro a decidere per me.

La Corsa è eterna finché dura. W la Corsa

Fabrizio Lavezzato