

2010 Il Medir-anno

Inviato da Teo
lunedì 22 novembre 2010
Ultimo aggiornamento lunedì 22 novembre 2010

Ho iniziato a dedicarmi esclusivamente alla corsa solo nel 2005, quando ho smesso di praticare, e insegnare, lo sport che fino ad allora avevo praticato per più tempo consecutivamente: la kick-boxing. Dal 1998 al 2005 sono state molte le gare, gli esami per il passaggio di grado (cinture) e gli allenamenti svolti praticando quest'arte marziale e, di conseguenza, sono stati molti i pugni e i calci che ho inferto ma anche subito. Ci ho messo ben sette anni per capire che lo sport che praticavo non era il massimo per la mia salute, seppure mi era piaciuto e mi aveva dato piccole e grandi soddisfazioni.

Durante gli anni da praticante di arti marziali (prima della kick-boxing ho praticato il Whushu Kung-fu), la corsa era semplicemente parte della preparazione atletica, anzi, era la parte noiosa della preparazione atletica. Nel 2002 è entrata a far parte della nostra squadra di kick Isabella (ora conosciuta tra i Medirunnini come Coccinbella, la mia mogliettina ^.^) ed è stato grazie a lei che la corsa ha iniziato ad essere qualcosa di più del semplice tenersi in forma.

Lei che, sin da ragazzina ha sempre corso, inizialmente, quasi, mi ha costretto a correre, ma quello che alle prime uscite è stata una costrizione, con il passare del tempo è diventato sempre più un piacevole momento in cui assaporare le endorfine prodotte durante lo sforzo. Anche se piacevole, però, la corsa restava all'epoca ancora uno "sport di contorno";.

Nel 2003, il giorno del mio compleanno, io e Isabella abbiamo partecipato ai campionati italiani di light-contact, la nostra specialità nella kick-boxing. In quella occasione ci eravamo qualificati entrambi secondi nelle rispettive categorie, ma ci è toccato anche trascorrere ben più di tre ore, da soli, al pronto soccorso, a causa di un brutto colpo accusato da Isabella durante la finale. Durante quelle tre ore, abbiamo capito che con la kick dovevamo chiudere e che quello non era di certo lo sport che poteva fare al caso nostro.

Nel 2004 ho continuato a insegnare kick-boxing senza più gareggiare e, nei giorni in cui non ero impegnato con i miei allievi, mi allenavo correndo. Inizialmente è stato 'correre per il semplice gusto di farlo', poi, quando nell'estate del 2005 ho smesso anche di insegnare, iniziai con allenamenti specifici, progressivi, medi, ripetute, anche se non ero iscritto a nessuna squadra podistica e non gareggiavo. Oltre agli allenament...

Ho iniziato a dedicarmi esclusivamente alla corsa solo nel 2005, quando ho smesso di praticare, e insegnare, lo sport che fino ad allora avevo praticato per più tempo consecutivamente: la kick-boxing. Dal 1998 al 2005 sono state molte le gare, gli esami per il passaggio di grado (cinture) e gli allenamenti svolti praticando quest'arte marziale e, di conseguenza, sono stati molti i pugni e i calci che ho inferto ma anche subito. Ci ho messo ben sette anni per capire che lo sport che praticavo non era il massimo per la mia salute, seppure mi era piaciuto e mi aveva dato piccole e grandi soddisfazioni.

Durante gli anni da praticante di arti marziali (prima della kick-boxing ho praticato il Whushu Kung-fu), la corsa era semplicemente parte della preparazione atletica, anzi, era la parte noiosa della preparazione atletica. Nel 2002 è entrata a far parte della nostra squadra di kick Isabella (ora conosciuta tra i Medirunnini come Coccinbella, la mia mogliettina ^^) ed è stato grazie a lei che la corsa ha iniziato ad essere qualcosa di più del semplice tenersi in forma.

Lei che, sin da ragazzina ha sempre corso, inizialmente, quasi, mi ha costretto a correre, ma quello che alle prime uscite è stata una costrizione, con il passare del tempo è diventato sempre più un piacevole momento in cui assaporare le endorfine prodotte durante lo sforzo. Anche se piacevole, però, la corsa restava all'epoca ancora uno “sport di contorno”.

Nel 2003, il giorno del mio compleanno, io e Isabella abbiamo partecipato ai campionati italiani di light-contact, la nostra specialità nella kick-boxing. In quella occasione ci eravamo qualificati entrambi secondi nelle rispettive categorie, ma ci è toccato anche trascorrere ben più di tre ore, da soli, al pronto soccorso, a causa di un brutto colpo accusato da Isabella durante la finale. Durante quelle tre ore, abbiamo capito che con la kick dovevamo chiudere e che quello non era di certo lo sport che poteva fare al caso nostro.

Nel 2004 ho continuato a insegnare kick-boxing senza più gareggiare e, nei giorni in cui non ero impegnato con i miei allievi, mi allenavo correndo. Inizialmente è stato 'correre per il semplice gusto di farlo', poi, quando nell'estate del 2005 ho smesso anche di insegnare, iniziai con allenamenti specifici, progressivi, medi, ripetute, anche se non ero iscritto a nessuna squadra podistica e non gareggiavo. Oltre agli allenamenti iniziai a “studiare” la corsa, leggendo articoli pubblicati sui siti dedicati al podismo. Alla fine, sono diventato un vero e proprio fan della corsa, seppure sempre senza gareggiare.

Nel 2006 il primo appuntamento agonistico, a Nizza, in una corsa su strada di 10 km. In quella occasione, oltre a respirare per la prima volta l'atmosfera di una gara podistica, ho subito anche il mio primo infortunio che, purtroppo, è stato il primo di una lunga serie.

E' stata proprio l'intenzione di prevenire gli infortuni che mi ha spinto ad alternare la corsa con il nuoto e la bici tanto che, nel 2007, mi sono tesserato ad una squadra di triathlon per poter partecipare poi, al triathlon olimpico di Sarnico. Con mio grande rammarico, però, mi sono reso conto che anche la triplice disciplina non è immune agli infortuni, anzi. Durante la mia vita da triatleta è stato un continuo susseguirsi di acciacchi: herpes zoster (alias fuoco di S. Antonio) dopo l'olimpico, sindrome della bandelletta ileo-tibiale per una errata posizione in sella alla bici e, infine, una fascite plantare che mi ha impedito di correre per ben 9 mesi; questi sono stati i miei nemici dal 2007 al 2009. Proprio nel 2009, poi, quando tutto sembrava che si fosse sistemato, la malasorte si è accanita nuovamente su di me: durante una trasferta di lavoro ho preso una bruttissima distorsione al piede destro e sono stati altri 5 mesi di stop.

Dopo questa lunga serie di infortuni subiti, il 2010 doveva essere l'anno delle Gran Fondo di ciclismo. La decisione iniziale di praticare solo il ciclismo, oltre alla

curiosità di provare la nuova esperienza, è stata quasi forzata per via del fatto che, dopo la distorsione alla caviglia, correre a certi ritmi mi era impossibile, a causa dei piccoli fastidi che ancora sentivo.

Nei primi due mesi dell'anno solo allenamenti in bici, sia indoor sulla mia spinbike, sia outdoor affrontando freddo e intemperie ma in previsione di un futuro ritorno al podismo, ho deciso di iscrivermi anche io insieme a Isabella nei Medirun, perché non si sa mai!

Proseguendo con gli allenamenti per il ciclismo anche la condizione della mia caviglia è migliorata, tanto che, a poco a poco, ho ricominciato anche a corricchiare.

Corricchia oggi, corricchia domani, l'alternare bici e corsa è diventata un'abitudine e mi è tornata anche la voglia di triathlon. Non è due senza tre e via con il tesseramento 2010 anche alla FiTri, la federazione di triathlon.

Verso fine Febbraio, la mia condizione podistica sembra proprio essere tornata buona e decido di iscrivermi sia alla Maratonina di Padova del 25 di Aprile a Padova sia alla 24h Ciseranense del 1 e 2 Maggio. E proprio durante la riunione organizzativa per la 24h che mi rendo conto che delle tre squadre di cui faccio parte (Medirun, MTB Suisio e Steel Triathlon), solo nei Medirun ci sono veri e propri amici, oltre che compagni di squadra, con i quali sono certo che potrò vivere grandi emozioni podistiche. E dalla 24h in poi, così è stato!