

Nella vita costanza, forza, determinazione e preparazione possono portare a risultati davvero incredibili!

Non darsi mai vinti con il cancro, come lo dimostrano le Pink Lady della Fondazione Veronesi che hanno partecipato alla Maratona di New York insieme al nostro mitico avvocato Lucia Giancaspro.

Nel leggere queste righe ci si accorge che durante il viaggio della guarigione come in quello della maratona non si è mai soli: c'è sempre una "guida" che ci ispira ed insieme al pensiero positivo si può arrivare al traguardo.

Grazie Lucia per aver condiviso con noi la tua storia meravigliosa con le famose Pink Lady.

Nicoletta Re



La mia maratona di New York

Se qualcuno mi avesse proposto qualche anno fa o anche solo all'inizio di quest'anno di partecipare a una maratona, sarei scoppiata a ridere. Ho sempre pensato che fosse un gara per atleti o pseudo atleti o

quantomeno per persone non solo molto sportive ma anche con una spiccata predisposizione per lo sport. E invece...

I primi mesi di quest'anno avevo iniziato ad allenarmi per la Stramilano (21 km) ma tre settimane prima della gara mi sono provocata un infortunio al ginocchio e non ho potuto gareggiare. Sono rimasta ferma – a parte qualche sporadica quanto breve corsetta - fino alla fine di agosto quando, rientrata dalle vacanze, ho incontrato un paio di amici runner che avevano deciso di fare una follia e iscriversi alla maratona di New York. La partecipazione a una maratona richiede tipicamente dalle 16 alle 18 settimane di allenamento. Noi ne avevamo 8. Dopo tre giorni di riflessione e qualche consiglio, alla fine ho deciso di partecipare. Una decisione azzardata ma – ho pensato- correrò fino a dove riesco e per il resto cammino e mi godo lo spettacolo.

In realtà non è stato così. Nei due mesi che sono seguiti mi sono allenata con grande costanza e disciplina, ma con cautela per non sovraccaricare il fisico. Inoltre, da poco avevo iniziato un nuovo lavoro che – come tutti i nuovi lavori- è stato tutt'altro che una passeggiata. Mano a mano che si avvicinava il giorno della maratona pensavo che ero stata una pazza a darmi un obiettivo così sfidante e in così poco tempo, con un nuovo lavoro per giunta. Tre settimane prima della maratona, l'allenamento più importante - per una distanza di 32 km - è stato un vero disastro e sono arrivata a malapena alla fine. A quel punto ho pensato che non sarei mai riuscita a percorrere 42 km. Poi però sono riuscita a reindirizzare il mio pensiero soffermandomi sui pochi aspetti positivi di quel risultato deludente: ma se sono riuscita a percorrere 32 km nelle peggiori condizioni (ero senza la mia musica, non mi ero correttamente idratata e alimentata), posso farcela a farne 42 km se le condizioni sono anche lievemente migliori. Questo secondo pensiero mi ha dato la forza per affrontare gli allenamenti successivi con maggiore ottimismo e determinazione.

Il 30 ottobre partiamo per New York. Durante il volo conosco le "Pink", 10 donne operate di tumore al seno che sono state scelte nell'ambito del progetto "NOTHING stops PINK", ideato dalla Fondazione Veronesi, per partecipare alla Maratona di New York. Erano allegre, sorridenti, positive e emozionate di fronte a questa ulteriore grande sfida. Ciò che mi ha maggiormente colpita è stata la loro energia.

Arriva il fatidico giorno: sveglia alle 4.15, partenza dall'hotel alle 5.30, arrivo a Staten Island - punto di partenza della maratona - alle 6.15. Freddo, tanto freddo e un vento tagliente a 56km/h. Sopra gli svariati strati di pile e giacche a vento, ci eravamo coperte con sacchi della spazzatura per proteggerci dal gelo. Tempo di attesa: oltre 4 ore. Alle 10.50 parte la nostra onda. Via! Accendo il mio iPod con una playlist accuratamente selezionata e inizio a correre. Superato il ponte di Verrazzano mi libero di tutti gli indumenti superflui. Al terzo km mi sembra già di essere stanca. Ma come d'incanto, la stanchezza viene sostituita da grande gioia e energia. Corro guardando ai lati delle strade i quartieri di Brooklyn e del Queens così diversi dalla ricca e spumeggiante Manhattan. Osservo le casette basse e i piccoli negozi, le persone in piedi ai lati delle strade che esultano di gioia innalzando grandi cartelli colorati con scritte di incoraggiamento e gigantesche e colorate mani di plastica per darti il cinque (give me five!) Per loro è un grande giorno di festa. I runner che corrono davanti a me e al mio fianco indossano magliette colorate, con i nomi delle più svariate associazioni benefiche. La maratona di NY e, in generale la maggior parte delle gare podistiche, sono anche delle manifestazioni solidarietà verso i meno fortunati. La prima volta che guardo il GPS avevo già percorso 10 km e non ero minimamente affaticata. Questo anche grazie a una pacer (atleta che ti detta il ritmo), alla quale mi sono affiancata per gran parte della maratona, e che mi ha aiutato a correre e a dosare i recuperi con scientifica efficienza. Unica nota negativa, avevo perso strada rispetto alle mie compagne di avventura, perché alla fine ognuna di noi doveva correre con il proprio ritmo. La corsa prosegue senza intoppi fino al km 30. Iniziano a dolermi le gambe e comincio a sentirmi molto affaticata.

Percorro la 1st Avenue che affianca il parco e non finisce mai. Penso che mancano solo 12 chilometri e che si può fare. Ma al km 35 vengo travolta da una grande stanchezza fisica e da una forte riduzione del fiato. I battiti cardiaci aumentano e penso di essere arrivata alla fine e di non riuscire più ad andare avanti. Cammino e bevo uno dei miei ultimi integratori il cui sapore è diventato nel frattempo disgustoso. Camminano quasi tutti e penso che quasi quasi inizio a camminare pure io. Ma poi vedo la mia pacer corrermi davanti e, per non perdere la mia guida, penso che non posso assolutamente fermarmi. A quel punto, la gioia e l'energia mi avevano del tutto abbandonata ed erano subentrati nausea, stanchezza e solitudine. Il tifo delle persone non faceva più effetto, ero concentrata nel non farmi sopraffare dalla stanchezza. Km 40. Sono nel cuore di Central Park e sento in lontananza musica e microfoni. A un certo punto senza quasi rendermene conto arrivo alla Finish Line. E' finita. Non so se ridere, piangere, urlare di gioia. Le persone dell'organizzazione mi coprono con una coperta termica e mi urlano "sei favolosa, ce l'hai fatta!" A quel punto mi rendo conto che era davvero finita e che ce l'avevo fatta a tagliare il traguardo. Trattengo a stento le lacrime. L'espressione del mio viso è tra lo stravolto e l'incredulo. Solo in un secondo momento riesco a sorridere e a rendermi conto del risultato straordinario che avevo raggiunto. A 43 anni, di cui gli ultimi 3 davvero travagliati, ero riuscita a partecipare e concludere la famosa maratona di New York. Chi l'avrebbe mai detto!

Quella sera, poi, in albergo incontro alcune delle Pink. Nessuna di loro si è ritirata. Sono arrivate tutte alle Finish Line e, cosa ancora più sorprendente, mentre io quella sera me ne sono andata a dormire alle nove, loro sono andate a festeggiare e a bere sangria fino a notte inoltrata.

E' difficile, nel groviglio delle emozioni di quei momenti, mettere ordine nella propria testa e cercare di isolare un insegnamento, un messaggio da poter condividere con chi non c'era. Mi viene in mente una cosa sopra tutte le altre: ho capito che i limiti "veri" che abbiamo sono molto, molto al di là di quelli che crediamo di avere. Il che significa che noi e le nostre paure siamo il primo, il più importante tra i nostri limiti e che dipende solo da noi, dalla nostra volontà e dalla nostra costanza spingere molto più in là l'asticella delle nostre aspettative, dei nostri obiettivi e dei nostri sogni. Quello di cui siamo capaci veramente è straordinario e ci stupirà.

La forza delle Pink, di queste donne coraggiose con cui ho avuto il privilegio di condividere questa incredibile esperienza e che sono arrivate tutte in fondo a una competizione massacrante, con ancora energie sufficienti per passare la serata a festeggiare, ne è la dimostrazione più evidente.

