

Come trascorrono le vacanze i maratoneti?

Non è un periodo facile per gli atleti del “**Club Correre Galatina**” e per gli amici della “**Saracenatletica Collepasso**” che si sono prefissi l’obbiettivo di **essere in forma per la Maratona di Berlino** che si terrà il prossimo **20 settembre**.

Valerio Marra, Pantaleo Beccarisi, Enrico Antonica, Antonio Orlando, Lina Monteduro e Giuseppe Palumbo sono nella fase centrale e più delicata degli allenamenti. In questo periodo ogni atleta dovrebbe percorrere settimanalmente oltre 100 km e il caldo eccessivo non è un buon compagno di corsa.

Tanti i sacrifici da fare per essere in grado di arrivare sotto la famosa Porta di Brandeburgo (arrivo della maratona) nel minor tempo e nella migliore condizione possibile, mesi di allenamento da spendere in 3-4 ore di gara.

Il principale problema intanto è l’eccessiva sudorazione dovuta al gran caldo di questi giorni, refrigerarsi è difficile per chi sta fermo, figuriamoci per chi corre. L’ideale sarebbe un periodo di allenamento in montagna, ma abbiamo il nostro bel mare a quattro passi perciò ci consoliamo con un bel tuffo nell’Adriatico o nello Jonio e all’indomani si riparte.

Sono diversi i modi per fronteggiare la calura senza rinunciare ad allenarsi, la sveglia alle 5,00 del mattino, la corsa serale anche se l’asfalto è come una piastra rovente oppure nell’ambiente climatizzato sul tapis roulant sono le tre alternative possibili. Ognuno, a secondo dei propri impegni di lavoro sta ottimizzando la resistenza per affrontare i fatidici 42,195 km. Gli atleti sono rincorati dal fatto che a Berlino il 20 settembre con la temperatura prevista intorno ai 10-12°C dovrebbero dare il meglio di se perché il corpo che si è abituato a correre con temperature più alte dovrebbe rendere al massimo.

Quello che più conta è che tutta la delegazione raggiunga il traguardo nel migliore dei modi con l’orgoglio di essere salentini realizzando per quanto possibile il desiderio di chi avrebbe voluto partecipare alla maratona più veloce del mondo e per qualche motivo non ha potuto correre, ma la passione e la speranza ti danno sempre un’altra e poi un’altra ...grande occasione.

Buon allenamento e buone ferie a tutti

Luglio 2009

Giuseppe Palumbo