

La Maratona, una grande sfida

Marco e Pippo

E arrivata la Maratona di sant'Antonio! Forse non tutti sanno che il nome non deriva dalla basilica ma dal fatto che Sant'Antonio amava correre per scaricare tensione, ansia e stress: il famoso *sfogo* di sant'Antonio. Anche noi partecipiamo alla corsa e ci siamo allenati tutta la settimana. Lunedì, ore 7: pantaloncini, maglietta, scarpe da running, fascetta anti-sudore in testa, cardiofrequenzimetro, Gatorade e cronometro per monitorare i tempi! Dopo 3 minuti di corsa, all'altezza del primo bar, ci siamo fermati: i grandi atleti sanno che non bisogna esagerare prima di prendere confidenza con la corsa... e già che c'era-

vamo abbiamo festeggiato con uno spritz il primo allenamento! Martedì, ore 8: i muscoli sono pronti per forzare l'andatura! E così, dopo 5 minuti, concludiamo la seconda tornata di esercizi per evitare i crampi. Mercoledì, niente preparazione: colpa dell'incendio alla De Longhi e della colonna di fumo levatasi su Treviso. Per carità, Treviso sarà distante, ma un atleta non può rischiare di rimanere intossicato dalla diossina a pochi giorni da una gara! Giovedì, ore 9: tragedia! Eravamo pronti a riprendere gli allenamenti quando la nostra vicina ci ha fermati annunciando disperata la morte di Nemo, il suo pesce rosso. Come potevamo rimanere impassibili, far finta di niente e proseguire con convinzione la nostra puerile corsetta? Lo sport deve sapersi fermare di fronte alle tragedie della vita! Con una tristezza infinita siamo tornati a casa e,

in onore di Nemo, frittura mista! Venerdì, ore 10: rieccoci in pista! Il programma prevede: 10 minuti di stretching, 5 per togliere un insidioso sassolino dalla scarpa, due di corsa e sosta alla trattoria *Corri che ze pronto* nei colli Euganei. Pranzo con bigoli al ragù, tagliata, patate al forno e buon vino: d'altra parte si sa che un buon allenamento inizia a tavola. Sabato, giornata di riposo fisico: meglio non fare gli eroi rischiando strappi o stiramenti. Ci siamo quindi concentrati sullo studio del tracciato di gara percorrendo in macchina il tragitto per individuare i punti critici e, soprattutto, memorizzare la posizione dei punti ristoro. Domenica: il gran giorno è arrivato! Speriamo di vincere, ma siamo consci della difficoltà: il percorso di due chilometri della sezione *Camminando per Padova* si presenta pieno di insidie!
***www.marcoepippo.com**