

L'ASFALTO SOTTO BERLINO....

Cari amici runners, per la prima volta io e Barbara cercheremo di raccontarvi come abbiamo vissuto una nostra maratona, in questo caso la BMW Berlin Marathon 2015. Premettiamo subito che noi siamo ancora due novellini della maratona (per me era la sesta e per Barbara la quarta), e impallidiamo di fronte ai tanti grandi della nostra squadra che corrono 7-8-10 maratone l'anno per non parlare delle ultra, 100 km (!) etc. cionondimeno cercheremo di trasmettervi le nostre emozioni e, nel nostro piccolo, anche qualche consiglio su come affrontarla nel caso ve ne venisse la voglia.

Perchè correre la maratona di Berlino? Innanzitutto perchè dà la scusa, per chi come noi non l'avesse mai fatto, di visitare la città: la capitale tedesca è una città moderna e antica al tempo stesso, ricca di cose da fare e con un "retrogusto" storico, del nostro recente passato, di grande fascino (il muro, i quartieri quasi ancora intatti di quella che era l'allora Berlino Est e quindi DDR, etc.). Ma non siamo certo noi all'altezza di farvi da guida turistica, troverete centinaia di articoli in rete di persone ben più preparate, ma mi sembrava giusto porre l'accento anche su questo aspetto.

Veniamo quindi all'aspetto più interessante per noi, quello podistico.

Come tutti saprete, Berlino fa parte del circuito delle Six Majors, ossia di quelle che dovrebbero essere le 6 maratone più partecipate e meglio organizzate al mondo. Inoltre, a causa della piatezza assoluta del tracciato e del clima ideale che di solito si trova in quei giorni, è considerata "la maratona più veloce al mondo", scenario frequente, infatti, di registrazione di nuovi record mondiali della specialità. A causa di ciò, è una maratona molto ambita dai runners che cercano il 'Personal Best' in maratona, e che, in effetti, spesso qui lo ottengono. A causa di tutto ciò, però, Berlino è una di quelle maratone a numero 'chiuso': non puoi iscriverti liberamente, ti devi preregistrare (e farlo in fretta) e sperare che la sorte ti assegni uno dei 40.000, sospiratissimi, pettorali. Per me e Barbara che amiamo correre insieme, era troppo rischioso sperare che entrambi venissimo sorteggiati, anche perchè, una volta che ci si è preiscritti, in caso di sorteggio la quota viene automaticamente addebitata sulla carta di credito. Non ci si può ripensare insomma, e nel caso uno fosse stato sorteggiato e l'altro no sarebbe stato un problema.

Se si vuole essere sicuri di partecipare, quindi, occorre iscriversi tramite una di quelle agenzie specializzate, tipo 'Terramia' o 'Born2run'. Nel nostro caso abbiamo scelto 'TravelMarathon', un'agenzia giovane e piena di entusiasmo, che ci sentiamo di consigliare per la serietà e la disponibilità.

Ma veniamo al nostro racconto: arriviamo il venerdì pomeriggio con un volo Germanwings che portava, ahimè, un'ora di ritardo. Dopo la solita trafila del ritiro bagagli, trasferimento in hotel, registrazione, etc., nonostante l'ora tarda, decidiamo lo stesso di cercare di prendere il pettorale e non rimandare al sabato (chiudeva alle 20). Sarà stato perchè siamo riusciti ad arrivare qualche minuto prima della chiusura, ma abbiamo avuto modo di avere già un saggio

dell'efficientissima macchina organizzativa. Già all'uscita della metropolitana, infatti, volontari che intuivano che eri lì per il pettorale, ti fermavano e ti indicavano la direzione per raggiungere l'expo. All'interno, dopo i soliti stand commerciali, una porta di Brandeburgo in versione ridotta, faceva da spartiacque tra la zona libera ai visitatori e quella riservata agli iscritti. Si esibisce la ricevuta dell'iscrizione, e ti viene posizionato un braccialetto che, oltre a

permetterti l'accesso alle zone dell'expo, appunto, riservate, permetterà, insieme al pettorale, di entrare nella zona 'Start' il giorno della maratona. Dopodichè si prende il pettorale, il chip e un voucher che servirà per prendere la t-shirt tecnica e la sacca da lasciare al deposito il giorno della gara. Tempo totale per effettuare tutto ciò: forse neanche 2 minuti. Ripeto, sarà che siamo proprio al momento della chiusura, ma la (non tanta) gente che c'è si distribuisce così bene nei tantissimi sportelli disponibili che si fa tutto immediatamente e con zero code **(1)**.

Il sabato prima della gara la nostra agenzia ha organizzato un briefing per spiegare come arrivare e come poi muoversi nella zona partenza/arrivo. In pratica, buona parte del centro della città, e non solo quella zona, viene chiuso al traffico per lo svolgimento della gara, e tutti devono ripiegare sui mezzi pubblici. Il nostro albergo è piuttosto lontano, anche se collegato benissimo con i mezzi, ma ci sarà da cambiare 3 linee di metropolitana. Memori delle altre due grandi maratone a cui abbiamo partecipato, ossia Parigi e Roma, e quindi un po' ansiosi per la paura di fare tardi, dopo la la cena a base di pizza d'ordinanza in un locale italiano, decidiamo di mettere la sveglia alle 6, così da uscire alle 7 e quindi con un margine di due ore dalla partenza. Inoltre, decidiamo di utilizzare un percorso "alternativo" in cui dovremmo camminare 10-15 minuti, ma dovremo usare una linea di metropolitana in meno dove temiamo di venire "bloccati" dalla calca.

Ma tutti i timori si rivelano infondati: lasciamo l'albergo alle 7:10 e ci tuffiamo in metro. Si incontrano solo maratoneti, ma si sta larghissimi e comodamente seduti. Cambio di linea alla trafficatissima stazione di Alexanderplatz: qui i runners cominciano a diventare parecchi, ma l'efficientissimo sistema di trasporti pubblici berlinese, in più potenziato per l'occasione, fa il suo lavoro alla grande: in pratica passa un treno ogni neanche 2 minuti e l'assembramento viene smaltito così velocemente che anche su questo secondo treno, anche se in piedi, si sta belli larghi e rilassati. Cominciamo a rilassarci anche noi, visto che non abbiamo avuti intoppi e in una ventina di minuti ci siamo "tolti" la parte di tragitto più "insidiosa". Alla fermata prevista, tutti scendono, ma con calma, senza ansia o stress. Si cammina per un vialone per quella decina minuti cui accennavo prima, ma nessuno si affretta, quasi ci se lo gode come si stesse facendo una passeggiata. E si arriva così ad uno dei "gate" per l'accesso riservato alla zona start: decine di accessi con altrettanto volontari fanno sì che anche qui le code siano ZERO (sarà anche perchè alla fine siamo arrivati piuttosto presto e manca ancora un bel po' alla partenza). Mostriamo braccialetto e pettorale e in un attimo siamo dentro. Consultiamo la mappa dove vengono meticolosamente spiegate le varie zone (deposito sacca, massaggi, bagni, zona riscaldamento, etc.) e soprattutto i percorsi da seguire per arrivare alla propria griglia di partenza. Sempre un po' in allerta per la tensione di trovare il caos per entrare nella "gabbia" (abbiamo dei brutti ricordi al riguardo), decidiamo di andare a dare subito un'occhiata per valutare la situazione: anche qui ci sono svariati accessi per ognuno, così che mostri il pettorale dove è riportata la lettera (tipo A, B, C, etc..) per verificare che sia quello di tua pertinenza ed entri: code ZERO, stress ZERO. A questo punto guardiamo l'orologio: le 8. E quindi pensiamo: "e mo che facciamo un'ora qua dentro?!?". Ma vista la semplicità con la quale si entra e si esce, torniamo fuori a fare una ventina di minuti di riscaldamento e un po' di stretching. Rientriamo per verificare che non ci sia troppa fila: in realtà e ancora pari a zero.... comincio a chiedermi se ci siano davvero 40.000 persone concentrate in relativamente "pochi" metri quadrati.... riusciamo, andiamo in bagno per sicurezza (ce ne sono un'infinità!!!! dobbiamo aspettare giusto un paio di persone perchè non ci vogliamo allontanare di un metro dall'accesso alla nostra griglia) e rientriamo.

Ormai manca un quarto d'ora e ovviamente adesso non ci spostiamo più. Ormai sono tutti dentro, ma la strada è talmente grande, le gabbie così spaziose, che si sta di gran lunga più larghi e rilassati che in qualsiasi gara del Corrilabruzzo!!

Lo speaker fa annunci in tedesco e in inglese, ma non ci sono musiche di sottofondo... viene annunciata la partenza delle wheelchair.... "60 seconds". Parte un pezzo credo di Vangelis, non saprei dire quale, bello, suggestivo, ma non molto coinvolgente. "30 seconds" - Vangelis - "3-2-1 GO" - fine della musica.....

I minuti passano, le 9, si avvicinano, l'eccitazione sale, ma ancora niente musica, niente "The final countdown"..... 8:59: "60 seconds" - Vangelis - "30 seconds" - Vangelis - "3-2-1 GO" **(2)**

Tutto molto asciutto, molto professionale, molto preciso, ma poco coinvolgente, poco emozionante.... molto alla tedesca insomma.

Fatto sta che ormai siamo sotto la linea della partenza, e finalmente si corre! Qualche centinaio di metri e si costeggia la magnifica **Colonna della Vittoria** prima di percorrere il lunghissimo viale che attraversa lo splendido parco del Tiergarten (il "Central Park" di Berlino) **(3)**. I primi km scorrono via veloci: usciti dal parco, si percorrono inizialmente quartieri un po' anonimi e tra l'eccitazione della partenza e la mancanza di "distrazioni panoramiche" è difficile frenarsi ed evitare di strafare. Al km 5 arriva quella che consideriamo la "delusione" dell'evento. Primo ristoro: due lunghissime file di tavoli ad entrambi i lati della strada (saranno 200 mt) offrono thè, frutta, persino preparati di carboidrati + sali (tipo gatorade per capirci) e ovviamente acqua... tanti bicchieri di acqua.... cerco, scruto ma..... SOLO bicchieri acqua... niente bottigliette!!! Noi personalmente odiamo bere solo al bicchiere.... vogliamo la bottiglietta! Vogliamo tenercela in mano, berla un po' alla volta, portarla per un po', buttarla quando non la vogliamo più.... quel po' di acqua che c'è nel bicchiere per la metà cade e non se ne riesce a bere più che un sorso!

In realtà i ristori saranno fantastici per tutta la maratona: ce ne saranno circa 15, in pratica uno ogni 3 km, ognuno lunghissimo e comodissimo, e al 27 km addirittura un'abbondanza di gel mai vista prima (io li avevo, ma giusto per provarli nei futuri allenamenti ne ho presi 4 senza affannarmi). Ma questa cosa della mancanza delle bottiglie da mezzo litro proprio non ci è scesa.

Dopo la partenza, diciamo, "non esaltante", i primi km un po' scialbi, e, soprattutto, la delusione-acqua, comincio a essere un attimo contrariato e ci rimugino sopra un paio di km. Giusto quelli, perchè, appena ritornati verso il centro cittadino, e superato l'imponente Bundestag (l'edificio dove ha sede il parlamento tedesco), dal km 7 inizia la festa. Praticamente, da qui in fino al 42mo km, sarete scortati da un'inaspettato, colorato e continuo tifo che vi farà presto dimenticare eventuali avversità. Rin vigoriti dal ritrovato entusiasmo, ci si riallontana dal centro per un'altra manciata di km, fino a incrociare, intorno all'11mo km, la famosa Alexanderplatz (ma non c'era la neve :-), il cuore dell'allora Berlino Est. Qui il panorama comincia a cambiare, e a tratti si vede l'architettura tipica dei paesi comunisti satelliti come lo era la DDR. Al km 12 si compie un vero e proprio salto nel tempo e nello spazio, allorquando si gira intorno alla Strausberger Platz e ci si lascia alle spalle la grande arteria **Karl-Marx-Allee** : non siamo più in una capitale occidentale moderna e dinamica.... siamo di colpo catapultati in Unione Sovietica negli anni 60-70! **(4)**

Ma ormai è passata più di un'ora dalla partenza, la temperatura si è alzata di 5-6 gradi rispetto al freddino delle h 8 quando eravamo fermi nelle gabbie di partenza, il cielo è perlopiù sereno e siamo entrati nel cuore della corsa. Da qui al 32mo, ci aspettano 20 km di pura gioia del correre, con una situazione climatica ideale per praticare il nostro amato sport, tra viali larghi, diritti e piatti, con un asfalto perfettamente liscio e un panorama che è un susseguirsi di edifici, monumenti e attività commerciali che trasmettono la vivacità di una città antica e moderna al tempo stesso e multi-etnica come lo sono le grandi metropoli occidentali. E in più, ciliegina sulla torta, un insospettabilmente generoso e variopinto popolo berlinese che sostiene i nostri sforzi con insperata partecipazione.

Il tempo e i km volano, fino a che si cominciano ad avvertire i primi segnali della fatica, ma ormai sta per iniziare la festa del gran finale. Se la crisi del 32mo km non vi farà troppo male, avrete modo di godere per circa 1km e mezzo della bellezza del viale Kurfurstendamm, una specie di "Via Veneto" berlinese ricca di alberghi e locali alla moda (vi trovate l'Hard Rock Café Berlin, per capirci) e che culmina con il suggestivo passaggio davanti al **Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche (5)**, un'impronunciabile monumento a memoria degli orrori della guerra. Si tratta infatti di un cattedrale semidistrutta dai bombardamenti della seconda guerra mondiale, ma che i berlinesi hanno deciso di lasciare così, senza restaurarlo, per ricordare per sempre cos'è la devastazione. Per il nostro gusto personale, questo passaggio rappresenta (finale ovviamente a parte) il momento più emozionante e rappresentativo di questa maratona, anche perchè giunge al km 35, quando la sintonia col nostro corpo, al quale si sta chiedendo il massimo sforzo, acuisce i sensi e le emozioni.

Ormai si cominciano a contare i km che mancano 39,40,41... quando, dopo una secca svolta a sinistra, d'improvviso, tra due ali di folla, si para davanti a noi, la tanto agognata Porta di Brandeburgo. Ovviamente l'emozione è indescrivibile. **(6)**

Giusto il tempo di prendere la medaglia e avvolgersi coi teli termici, che già si rincontrano schiere di volontari che distribuiscono cartine dell'area di arrivo e forniscono indicazioni sulle varie zone: dove sono le docce, i massaggi, i depositi per riprendere le sacche, etc.... subito torna una specie di calma irreali, tutto è talmente ben organizzato che anche qui non ci si accalca in nessun modo: facciamo la foto di rito ufficiale con lo sfondo "finisher", restituiamo i chip in uno dei numerosi punti e ci avviamo verso una delle innumerevoli uscite.... anche qui zero code e zero caos, ma anche qui non vedo grandissimo coinvolgimento, non si sentono speaker esaltati e neanche "We are the Champion "... è tutto un po' patinato e anche la gente sembra smaltire in fretta la "sbronza" dell'arrivo: vediamo molta rilassatezza ma poca euforia. **(7)**

In conclusione: ci sentiamo di dire che Berlino è una maratona stupenda, organizzata in maniera eccezionale e quasi impeccabile (dico 'quasi' e non 'assolutamente' perchè la storia delle bottigliette d'acqua ancora non ci cala!). Unico appunto che si potrebbe fare è forse, come già detto più volte, il poco coinvolgimento emotivo della partenza e del post-arrivo.

Infine, una piccola nota per chi cerca il tempo: i larghi viali possono essere un'arma a doppio taglio. Se da un parte è impossibile rimanere "intrappolati" e quindi si può perseguire il proprio ritmo gara a piacimento, dall'altra occorre fare attenzione a tagliare un po' le curve e non restare nella parte esterna. In pratica bisogna cercare di seguire il più possibile la linea blu del percorso ideale, altrimenti si rischia di fare un bel po' di strada in più. In particolare,

poco dopo il 38mo km, inizia un infinito rettilineo di quasi 2 km che attraversa la mastodontica Potsdammer Platz e da qui prende il nome di Leipziger Strasse. A questo punto della gara, il rettilineo già di per sè sembra non finire mai... in più, si troveranno tanti runner che ormai esausti camminano o cercano di trascinarsi al traguardo corricchiando.... se si comincia a zigzagare di qua e di là non si arriva più! Noi siamo stati abbastanza attenti a seguire più o meno sempre la riga blu, e ciononostante alla fine il Garmin segnava 43 km.... se non si presta attenzione credo che se ne possano fare tranquillamente 44 o più, e allora addio Personal Best! Ma ripeto: questo vale solo per chi va a Berlino a cercare la prestazione assoluta: se invece siete lì per il solo piacere di correre, andate a pure a cercare tutti i 5 dei bambini, a uscire dalle "traiettorie ideali" per passare vicino alle band che suonano o ai gruppi di tifosi..... non farete la vostra migliore prestazione ma il calore del pubblico vi saprà ripagare alla grande!!