

Ciao a tutti,

vorrei raccontarvi la mia esperienza con *"Panchina Corta"* e ora che ci penso mi rendo conto che è iniziata ben 5 mesi fa, davvero incredibile, non mi sono proprio reso conto di essermi allenato così tanto.

Io sono un corridore amatoriale che ha sempre corso solo per passione, ma negli ultimi anni con poca costanza, anzi la poca costanza piano piano mi stava portando a correre sempre meno! Ed è qui che entra in gioco la Polisportiva *"Run della Fontana"*, conosciuti grazie all'attività di arrampicata di mia figlia Sofia. Da subito ho sentito una bella sintonia e grazie ad Antonio ho iniziato a togliermi di dosso la ruggine, poi mi sono iscritto ai *"Run"* e ho saputo di *"Panchina Corta"*, ovvero della possibilità di prepararsi alla Milano Marathon o alla Staffetta con Danilo Goffi, campione italiano di maratona! Naturalmente il mio primo pensiero è stato: NON farò mai la Maratona, impensabile, irraggiungibile, magari la staffetta ...

Quindi tornando a 5 mesi fa, a novembre 2017 decisi di iniziare questa esperienza insieme ai runner di *Panchina Corta*, questo gruppo si è dimostrato veramente empatico e variopinto, costituito da neofiti e amatori esperti, e poi c'era il campione Italiano e Olimpionico di Maratona! Coach Danilo Goffi! Uno spettacolo! Il programma prevedeva un allenamento tutti insieme ogni due settimane con allenamenti specifici e tecnici poi il coach ogni lunedì immancabilmente ci faceva avere le tabelle di allenamento personalizzate per maratone, staffettisti e neofiti ... tabelle che, un po' per curiosità e un po' perché trovavo sempre qualcuno del gruppo con cui uscire a correre, ho iniziato a seguire regolarmente. Mi sono reso conto della professionalità degli allenamenti che Danilo ci portava a fare ... tipo la corsa lenta, che un amatore non fa mai, ma che ti permette di allenarti e allungare il chilometraggio senza stancarti. Insomma una metodologia di allenamento professionale adattata agli amatori. Settimana dopo settimana mi sono appassionato e mi sono reso conto che questo treno per la Maratona mi stava passando davanti e si sa non è detto che il treno passi una seconda volta! Quindi ho deciso: parteciperò alla maratona!

Durante i 5 mesi di allenamento, tra freddo (con temperature spesso sotto zero), pioggia (quanta pioggia!), le ripetute e i temibili lunghi, si è fortificato il gruppo e la consapevolezza di potercela fare. Ricordo i primi 32km Pregnana-Boffalora-Pregnana passati a ruota di Stefano (il Guru del gruppo) sotto una pioggia incessante ed i 33km da Pavia a Milano ... fantastico e devastante allo stesso tempo. L'allenamento pratico si affiancava al supporto del metodo professionale *"Goffi"*; alle spiegazioni riguardanti l'integrazione alimentare prima/dopo/durante la Maratona; alle serate a tema e al supporto di tutti i *"run"*: tutto questo è stato *"Panchina Corta"*!

E ora il grande giorno: l'8 aprile 2018. Prima della partenza: adrenalina, emozione, paura, foto e tranquillità (a tratti) si alternavano e si dividevano con i compagni di avventura di *"Panchina Corta"*! E poi finalmente si parte ... che emozione, mi tornano i Brividi! La gara credo sia stata diversa per ogni corridore. La mia gara? Bella, durissima, fortunata, tenace, la mia città senza macchine, Ricky che mi ha tirato per 30km, il duomo, gli integratori, gente che zoppica e si ferma esausta, applausi, applausi dei turisti giapponesi, San Siro, corridori che camminano senza più forze, gli ultimi km, durissimi, non mollo e poi l'arrivo: soddisfazione e commozione allo stato puro ... altro? Sì altro, ma mi fermo qui.

Un immenso e doveroso ringraziamento ai *"Run della Fontana"*, ai compagni di *"Panchina Corta"* e al mitico coach Goffi, veramente un'esperienza fantastica.

E a chi ha avuto la pazienza di arrivare in fondo dico: fatelo anche voi, assolutamente fatelo ... non dico che sia facile ma vi dico: SI PUO' FARE!!!

Carlo Caminada