

Cronaca Self Transcendence Grand Prix 2 mile – Battersea Park SW11 London, 14/07/2008

Anche quest'anno, in ferie, ho voluto provare l'ebbrezza di gareggiare nell'amata Inghilterra, sia per curiosità, sia per continuare i tentativi di ripristinare una forma almeno accettabile.

Mi sono nuovamente affidato a Runner's World, ovviamente edizione inglese. Registrandosi (gratuitamente e con effetto immediato) al sito (www.runnersworld.co.uk) si accede ad un comodo motore di ricerca. Ivi, si può trovare la propria gara per periodo, lunghezza, zona, tipo di superficie, possibilità d'isciversi via internet ecc.. La scheda risultante è completa ed essenziale.

Ho scelto (senza preiscrivermi) la gara in argomento, in Londra, appena oltre il Tamigi, non troppo lontana dal centro, in un parco con attrazioni varie per i figli (con me in viaggio). La gara era organizzata dalla sezione britannica dello Sri Chimnoy Marathon Team (il club ha anche un'associazione italiana, vedi www.srichinmoyraces.org/it). Il team organizza in Londra ed altre città numerose gare (in buona stagione con cadenza settimanale), descritte accuratamente in www.srichinmoyraces.org/uk/races/london. Le gare da loro organizzate in Londra sono sempre sullo stesso percorso (al variare delle distanze, spostano il punto di partenza ed eventualmente il n. di giri, ma mai il ritrovo e traguardo). Le due miglia del lunedì 14 erano parte d'un grand prix di gare simili, ma con classifiche ed iscrizioni anche per singoli eventi.

La distanza è misurata e certificata dall'UK RRC (su queste cose, gli amici inglesi sono giustamente molto rigorosi). Base del percorso è sempre il tracciato principale intorno al Parco (un anello vicino al confine esterno), lungo 2.780 mt.. Per l'occasione, trattandosi d'una gara di due miglia, la partenza era fissata 438 mt. prima della linea d'arrivo.

Trovo facilmente il luogo d'iscrizione ed arrivo, opportunamente vicino ad un parcheggio (gratuito a quell'ora), ma (come tutto il parco) non vicinissimo a fermate di bus o metropolitana. L'iscrizione (3,50 sterline, senza pacco gara) è veloce. In Inghilterra non sembrano porsi problemi d'affiliazione e d'idoneità medica: tutti gli atleti firmano d'essere idonei alla gara (se sia meglio o peggio del nostro farraginoso sistema è questione dibattuta). Data la tradizionale riservatezza britannica, la mia (evidente, utilizzando il completino dell'Atletica Varazze) provenienza da altro paese non sembra destare particolare curiosità neanche in una piccola competizione (noto solo calorosi cenni di saluto). I partecipanti sono appena 87 (di cui 21 donne), soprattutto a causa della presenza, in settimana, d'una famosa ed affollata 5 km nella City.

Il percorso, è semplice e veloce (piatto, asfaltato e senza curve strette). Trattandosi d'un giro (ed un pezzo) lungo il confine del parco, non ci sono problemi di percorso. In ogni caso, agli incroci coi viali d'attraversamento, sono presenti volontari con bandierina. Ovviamente, non ci sono problemi di traffico (zona interdetta alle auto); noto vistosi cartelli "Caution: runners" per i ciclisti ed i pedoni.

Dopo un'intera giornata in piedi, camminando tra palazzi e monumenti, sono stanchissimo, ma tant'è: non resta che provarci e partire. Corro a sensazione, non conoscendo i riferimenti di km. A metà gara, un volontario, cronometro alla mano, legge a tutti l'intermedio (servizio utile). Io ho un accettabile 6'16", peccato essere già alla frutta!

Le gambe sono pesantissime e chiudo (30° su 87) in 12'46". Non sono contento, ma la media (poco sotto i 4'00"/km) è soddisfacente, viste le mie condizioni di periodo (post infortunio) e di giornata (post turistica). Il vincitore ha chiuso in appena 10'14", battendo in volata l'atleta da me pronosticato (per la struttura fisica da magnifico mezzofondista) vincitore.

Poiché la paziente famiglia premeva per il pasto, non ho atteso le premiazioni (coppe ai primi 3 assoluti/e ed ai primi di categorie, piuttosto accorpate).

Non ho neanche usufruito delle docce (erano possibili al campo d'atletica, dall'altra parte del parco e con addebito d'un paio di sterline).

L'organizzazione m'è parsa corretta: iscrizioni rapide, buon percorso, ristoro con acqua ed aranciata, arrivo con cronometristi e giudici di gara molto attenti. Il giorno seguente il sito aveva la classifica con i crono. L'aspetto più simpatico è consistito nel "clima" piacevole: disteso, rilassato ed amichevole.

Paolo Bossi