

Correre a Boston: Non e' Solo Maratona

di Fabio Schiantarelli¹

Per tutti gli amanti della corsa l'associazione e' immediata: Boston vuol dire maratona, anzi la piu' vecchia maratona annuale, giunta quest'anno alla sua 110esima edizione.

Tuttavia fermarsi qui sarebbe sbagliato. Boston e' molto di piu' della Boston Marathon. E' una citta' con un ambiente fisico ed umano dove si e' sviluppata una cultura della corsa tra le migliori al mondo. Anche il visitatore casuale sara' colpito dal numero notevole di podisti di varia abilita' che corrono lungo i vari percorsi disponibili.

La citta'

La zona metropolitana (che include anche Cambridge, Brookline, Newton, Watertown, Belmont, Somerville, Medford, etc.) e' organizzata naturalmente intorno all'estuario del Charles River. Lungo il fiume, su entrambi i lati c'e' una pista ciclabile e corribile di circa 30 chilometri tra il Museo della Scienza e Watertown ed oltre. I due lati del fiume sono collegati da numerosi ponti che permettono di scegliere corse di lunghezza adatta a tutte le esigenze. Il percorso tocca il Massachusetts Institute of Technology, Boston University, Harvard University, e permette una vista spettacolare dei grattacieli al centro della citta'. Attenzione ai ciclisti e roller-bladers con cui si divide la pista e, negli attraversamenti, agli automobilisti di Boston, conosciuti negli Stati Uniti per la loro aggressivita' ed occasionale incompetenza. Il loro grado di gentilezza medio, tuttavia, non e' certo piu' basso di quello dei guidatori in molte grandi citta' italiane.

Un'altro polmone verde e' rappresentato dall'Emerald Necklace, un striscia sottile di parco che collega il fiume con Jamaica Pond, un laghetto molto bello, e poi con il Giardino Botanico, ricco di percorsi sterrati e di colline, una delle quali offre una vista splendida di Boston. Il percorso completo dal Fine Art Museum (assolutamenteda visitare) all'Orto Botanico (Arboretum) e ritorno e' di circa 13 chilometri Questo sistema di parchi fu disegnato tra il 1883 ed il 1895 da Frederick Law Olmsted, lo stesso architetto che progetto' Central Park a New York.

Correre nella campagna e nelle cittadine storiche intorno a Boston

Boston ha il vantaggio di avere, a poca distanza dal centro, una campagna molto bella costellata da parecchie cittadine storiche. Numerose le possibilita' di percorsi magnifici. Tre soli esempi. Dal capolinea della linea rossa della metropolitana ad Alewife, Cambridge, parte una pista ciclabile che dopo circa 10 chilometri arriva fino a Lexington - una cittadina storica intorno a cui nel 1775 si combatterono le prime battaglie che portarono all'indipendenza degli Stati Uniti

¹ Fabio Schiantarelli e' nato a Morbegno in Valtellina nel 1950, e' professore di Economia a Boston College (21esimo miglio della maratona) e corre (non molto velocemente) con il Cambridge Running Club. Abita a Newton al 19esimo miglio, con sua moglie Lisa Lynch, professoressa a Tufts University, con prima laurea da Wellesley College (13esimo miglio), e con Julia, loro figlia, nata al Newton Wellesley Hospital tra il 16esimo ed il 17esimo miglio.

dalla Gran Bretagna. La pista segue il tracciato di una vecchia ferrovia e porta con una salita dolce fino al centro di Lexington, con le vecchie case e chiese in legno, tipiche della architettura coloniale. La pista continua fino a Bedford, in leggera discesa. Da Lexington si puo' accedere anche a Battle Road, un sentiero sterrato che fa' parte del Minuteman National Historic Park, che si snoda nei campi e nei boschi tra Lexington e Concord. Concord e' anch'essa una cittadina storica molto bella, dove nell'ottocento vivevano molti scrittori noti, come Louisa May Alcott, la cui casa e' aperta al pubblico ed offre uno spaccato della vita delle famiglie agiate di quei tempi. Il punto di partenza piu' conveniente per la corsa e' il Visitor Center del Parco, lungola strada 2A, uscendo da Lexington. Andata e ritorno a Concord sono circa 10 chilometri.

Chi vuole rimanere piu' vicino al centro e correre a ritroso il pezzo piu' interessante della Boston Marathon, dal 34esimo al 28esimo chilometro (e ritorno), puo' partire dal capolinea della Line Verde B della metropolitana a Boston College, e correre lungo Commonwealth Avenue, fino all'intersezione con Route 16. Di fronte al municipio di Newton troverete la statua in bronzo del leggendario John A. Kelley, vincitore nel 1935 e nel 1945, che ha completato 58 maratone, l'ultima nel 1992, all'eta' di 84 anni! L'ultima collina al 21esimo miglio (la famosa Heartbreak Hill - la collina spacca-cuore) deve il suo nome a John Kelley che qui fu raggiunto e superato da un competitore piu' veloce in una delle ben 7 maratone in cui si classifico' secondo.

L'ambiente umano

Una caratteristica che contribuisce a fare di Boston un ottimo posto per correre, in aggiunta alle caratteristiche naturali, e' la sua struttura demografica, con una componente notevole di studenti e di giovani impiegati nelle universita', nell'industrie della biotecnologia, dell'informatica e nel settore finanziario, negli ospedali, uomini e donne. Si pensi che nell'area metropolitana ci sono decine e decine di universita' e che la popolazione universitaria e' di circa 250.000 studenti! Il correre a Boston, tuttavia, non e' limitato ai giovani. Il numero di corridori master e seniors e' notevole e le classi alte di eta' sono molto competitive in qualunque gara.. Inoltre, la passione per la corsa attraversa tutte le classi sociali. Alcuni dei clubs piu' attivi sono localizzati in sobborghi con forte componente popolare come South Boston, Somerville, e Medford.

I Running Clubs

A proposito di running clubs, la struttura organizzativa al servizio degli amanti della corsa e' molto ricca nella zona di Boston. Decine sono i clubs attivi, da quelli piu' competitivi, che si concentrano sugli atleti piu' veloci e promettenti (come la Boston Athletic Association che organizza la Maratona di Boston), a quelli piu' rilassati in cui c'e' spazio anche per piu' lenti, per mancanza di talento naturale, infortuni, o impegni professionali che limitano l'allenamento (si veda <http://www.coolrunning.com> per un elenco completo dei running clubs negli Stati Uniti). Molti clubs hanno un allenatore, offrono sessioni in pista, corse lunghe nel fine settimana, promuovono la partecipazione alle gare, ed organizzano il volontariato dei membri.

Un buon esempio di un club rilassato ma serio e' il Cambridge Running Club, aperto a podisti di varia abilita', inclusi quelli strutturalmente lenti come l'autore di questo articolo. Il club conta un centinaio di membri. Nel loro sito web ad <http://www.cambridgerunning.org/>, sotto "favorite running routes" troverete il link ad un "Pedometro" che permette di misurare le distanze di qualunque corsa volete fare a Boston (o in molte parti del mondo!), usando le mappe satellitari di Google Earth. Notate che lo potete usare anche per alcune zone d'Italia, ma la risoluzione non

e' cosi' precisa. Ogni giovedì' sera alla pista all'aperto di Harvard, sotto la supervisione dell'allenatore Fred Treseler, si tiene una sessione su pista con ripetute di vario tipo, differenziate tra maratoneti e quelli che si preparano per corse su strada di media distanza. Corse lunghe tra i 13 ed i 35 km si tengono nel fine settimana, a partire dalle case di uno dei membri, a rotazione. Abbondanti colazioni vengono servite poi ai partecipanti. In molte occasioni i membri, quando non corrono, assistono nell'organizzazione di varie corse locali, molte con una componente di raccolta di fondi per varie cause meritevoli.

Le gare a Boston e nelle vicinanze

Numerose sono le gare che si svolgono a Boston o nelle vicinanze, in aggiunta alla famosa Maratona. Le maratone locali autunnali piu' popolari sono Bay State, a Lowell, Massachusetts, veloce e spesso usata per qualificarsi per Boston, e la Cape Cod Marathon, piu' difficile, ma con un percorso spettacolare, in parte lungo il mare, che incorpora anche il percorso della famosa Falmouth Road Race.

Molte sono anche le gare di media distanza (per un calendario completo si veda di nuovo <http://www.coolrunning.com>). C'e' solo l'imbarazzo della scelta . Tre possibili suggerimenti. Tra le mezze maratone, molto bella quella organizzata dalla Boston Athletic Association a Boston in ottobre lungo l'Emerald Necklace. Il percorso e' ondulato ed impegnativo e non necessariamente vi permettera' di fare un record personale. Come mancare inoltre alle gare di 2.5 o 5 miglia, a Fresh Pond in Cambridge, tutti i sabati alle dieci, qualunque siano le condizioni del tempo. C'e' un incentivo, anche per i podisti non molto veloci, a prendervi parte, particolarmente quando il tempo e' estremamente freddo, sperando in una bassa partecipazione e quindi in un buon piazzamento (il nome dei primi cinque appare sul Boston Globe il giorno dopo). Tuttavia, dato che altre persone hanno spesso esattamente la stessa idea, la fama giornalistica vi puo' facilmente eludere.

Infine, per chi ama le corse in montagna, la piu' classica e' la Mount Washington Road Race nel mese di giugno, a tre ore a nord di Boston nelle montagne del New Hampshire. La corsa arriva in 12 chilometri in cima alla montagna omonima, la piu' alta nel New England a circa 2000 metri, superando un dislivello di circa 1400 metri. La pendenza media della strada dell'11.5 per cento rende la gara estremamente dura, cosi' come le temperature ed i venti nella parte superiore della montagna (nel 2004 intorno agli 80 chilometri all'ora). Venti e tempo inclemente sono una caratteristica tipica di Mount Washington. L'osservatorio meteorologico in cima alla montagna ha registrato nell'aprile del 1934 una folata di vento con velocita' di 372 chilometri all'ora, che rappresenta ancora adesso il record mondiale per venti di superficie!

Il tempo

E gia': il tempo! Chi corre a Boston deve essere disposto a correre in qualunque condizione, dal caldo torrido dell'estate, al freddo polare dell'inverno, e non solo alle temperature solitamente piu' piacevoli della primavera e dell'autunno. In particolare, la preparazione delle maratone primaverili si svolge prevalentemente durante l'inverno, con temperature che possono scendere a meno 15, meno 20 gradi centigradi, con l'aggiunta di venti freddi dal Canada che gelano ogni parte della pelle esposta. I nuovi materiali, e una buona disposizione mentale, tuttavia permettono di fare i conti con il freddo. Il problema principale nasce dalla variabilita' del tempo: "If you do not like the weather, wait a minute", recita un proverbio locale. Nel 2004, ad esempio, dopo un inverno e primavera freddi le temperature si sono impennate fino a quasi trenta gradi il

gorno della maratona, provocando una ecatombe di maratoneti e tempi molto lenti . Il giorno dopo la temperatura ritorna ai valori normali intorno ai dieci-quindici gradi Il minimo che si possa dire e' che il tempo di Boston contribuisce a formare il carattere dei podisti e li prepara alle avversita' della vita.

La Maratona: il percorso

La maratona di Boston non e' solo la piu' vecchia (la prima edizione risale al 1897 ed e' stata corsa regolarmente da allora), ma e' anche una di quelle piu' difficili tecnicamente. Il percorso si snoda da Ovest ad Est, e' molto ondulato e permette pochi margini di errore. Tuttavia, il tifo, il calore, ed il supporto del pubblico lungo tutto il percorso sono unici. Il vento prevalente tende a spingere i corridori. Negli ultimi 8 chilometri c'e', a volte, una brezza dal mare che spira contro i corridori e li rinfresca (o raffredda). Si ricordi che il mare e' ancora molto freddo in primavera.

Il primi sei chilometri dopo la partenza da Hopkinton sono in sostanziale discesa. Invitano quindi ad una andatura veloce che poi viene pagata piu' tardi per i danni fatti ai quadricipiti. E' bene quindi moderare gli entusiasmi ed usare prudenza. Seguono quindici chilometri moderatamente undulati/pianeggianti, attraverso i comuni di Ashland, Framingham, Natick e Wellesley. Questa sezione non e' particolarmente scenica all'inizio, anche se e' progressivamente piu' bella man mano che ci si avvicina a Wellesley. In quella cittadina i podisti vengono accolti dalle urla di incitamento delle studentesse di Wellesley College, universita' prestigiosa per sole donne, con un campus tra i piu' belli degli Stati Uniti. Nel centro di Wellesley, appena dopo il campus, si raggiunge la distanza della mezza maratona. Il percorso continua con ondulazioni dolci fino ad una discesa ripida che porta a Newton Lower Falls.

E' qui che le cose cominciano a farsi interessanti. Dopo la discesa infatti cominciano le famose colline di Newton, concentrate tra il 25esimo e 34esimo chilometro. Le colline non sono particolarmente ripide o lunghe (non piu' di circa 800 metri di salita continua), ma arrivano ad un momento delicato in cui la fatica comincia a farsi sentire. Ci sono quattro gradini principali da salire, intervallati da pezzi piani o in leggera discesa. Tre sono lungo Commonwealth Avenue. L'ultima collina e' Heartbreak Hill, seguita da una discesa sostanziale, con Boston College una delle principali universita' di Boston, sulla destra. Di nuovo le grida di incitamento degli studenti sono assordanti.

Dopo Boston College si continua a scendere verso Cleveland Circle, da cui si segue Beacon Street, attraverso Brookline, fino quasi all'arrivo, su un percorso in cui prevalgono i tratti in discesa. Dopo il 40esimo chilometro ci sono due brevi tratti in salita (un ponte sopra l'autostrada prima di Kenmore Square ed un sottopassaggio su Commonwealth Avenue, sotto Massachusetts Avenue) prima di imboccare il rettilineo finale di circa 600 metri su Boylston Street, con arrivo di fronte alla Boston Public Library.

Dopo la linea d'arrivo, se avete scelto bene il vostro ritmo, vi potete permettere i quattro passi piu' piacevoli che si possano immaginare verso il Boston Public Garden, con volontari gentili che vi sfilano la chip dalla scarpa, vi danno la ben guadagnata medaglia, una coperta termica, bevande e cibo. A questo punto, la fatica della maratona si dissolve magicamente nella soddisfazione di aver finito bene.

Se siete partiti troppo veloci e le ultime miglia sono stati infernali, potete contare comunque sulle premurose attenzioni dello staff medico che si prendera' cura di voi e vi rimettera' in condizioni di ritornare in albergo o a casa. Comunque, finita la fase acuta della

sofferenza, la reazione immediata dopo l'arrivo ("Mai piu'!") cominciera' ad essere rimpiazzata dai primi pensieri che ci sara' una prossima volta e che andra' meglio.