



Caterina Fusco, la ragazza che non aveva paura di correre...



Avrei voluto scrivere di donne che iniziano a correre, di amiche [maratonete-scrittrici](#) che danno consigli preziosi come un rifornimento al 35° km,

Avrei voluto parlare del podismo al femminile, delle difficoltà nei grandi centri urbani, di ragazze che si ritrovano a fare i conti con cose che non hanno niente in comune con la corsa:

Dove vado? con chi? da sola ho paura.

Ma poi incontri delle persone che vedono il mondo da un altro punto di vista. Ti raccontano la loro storia e capisci che in fondo poi non è così difficile stare da sulla strada...

Siamo in macchina di ritorno dalla Maratona del Garda una lunga coda in autostrada ci fa da culla per una chiacchierata tra amici.

Allora Caterina come è andata la gara di oggi?

Sono contenta del tempo finale, fare da pacer delle 4 ore è una responsabilità, una bella soddisfazione chiudere nei tempi previsti, da luglio non ho più gareggiato, solo una mezza la scorsa settimana e la gara di oggi.

No aspetta vorresti dire che non hai più corso dopo la Jennesina e la 50km del Gran Sasso e che ti sei presentata a Limone con la mezza di Porto Recanati sulle gambe?

Bhè, non è la prima volta che improvviso gare del genere, anche la 50km del Gran Sasso, la settimana dopo la Jennesina non l'avevo preparata. Ero andata lì per seguire la gara di Mauro Firmani e Gianluca Adornetto i quali il sabato sera mi hanno convinta ad iscrivermi e poi sai, una volta che indossi il pettorale.

Quella è stata la mia ultima gara fino alla mezza di Porto Recanati dello scorso 20 settembre ed in mezzo poca corsa, 30-40km a settimana quando andava bene.

Facciamo un passo indietro e raccontami qualche storia di corse

Ho iniziato nel 2002 a Bruxelles dove stavo studiando, correvo un giorno sì e uno no.

Allora pensavo che facesse male correre tutti i giorni. Non avevo riferimenti cronometrici, non conoscevo gli orologi con i parziali. Pensa che usavo i pali della luce sui percorsi che facevo come riferimento, così giorno per giorno ad ogni passaggio, sapevo di quanto avevo migliorato rispetto alla volta precedente.

Mi ero misurata i percorsi su una piantina in scala. Quando nevicava temevo di dover saltare l'allenamento, poi vedevo le macchine spargi sale che liberavano la strada e uscivo a correre!

Dopo qualche mese, pensai che la domenica la potessi dedicare a fare degli allunghi sui 200m su de viali, all'epoca non sapevo nulla di corsa, ma non so perché, intuivo che per velocizzarmi

dovessi correre più veloce. A febbraio 2003, nonostante vivessi ancora a Bruxelles, decisi di partecipare alla mia prima mezza maratona con il mio amico Massimo. Mi tessero con i Bancari Romani e affronto il 23 febbraio la prima Roma-Ostia chiudendola con il tempo 2 ore secche. Ricordo quella gara come una grande sofferenza...arrivai piangendo!



Caterina è un mix di stravaganza e precisione, passione per lo sport e simpatia. La carriera sportiva l'ha vista passare dal nuoto sincronizzato a tanti anni di calcetto. Poi incontri importanti nella vita privata hanno fatto affiorare la sua attitudine per le lunghe distanze.

Quando hai corso la prima maratona?

Maratona di Roma 2004, pochi mesi prima, nell'autunno 2003, per un incidente in moto mi rompo il malleolo, dopo un mese di gesso, tolto pochi giorni prima di Natale, un gamba irriconoscibile, il tono muscolare era andato, provai la prima sgambata: i 40 minuti più lunghi della mia vita. Tutti mi dicevano che non facevo più in tempo a preparare la maratona di Roma e che avrei dovuto rimandare il mio debutto sulla distanza, ma io non ho mollato e a marzo ero sui Fori Imperiali per correre la mia prima maratona chiudendola in 4 ore e 7 minuti.

Da lì è stato un amore "a perdifiato" aggiungo io...

Avendo recuperato bene la maratona di Roma, velli provare misurarmi su una distanza più lunga: la 50km. Scelsi di correre quella dell'Adda a giugno 2004. La settimana prima mi trovai ad accompagnare degli amici alla maratona di Pisa, rimediai un pettorale per correre qualche km, alla fine arrivai al traguardo in 3 ore e 52 minuti migliorando molto la prestazione di marzo a Roma. La settimana dopo la 50km lungo l'Adda e due settimane dopo, alla fine di giugno la Pistoia-Abetone di 52km. Poi Davos, Helsinki, Firenze tante altre e finisco il 2004 con la 42 di Latina in 3 ore e 14 minuti.

Praticamente hai tolto 50 minuti in maratona in meno di 9 mesi! Quando hai fatto il tuo personale?

Salsomaggiore 2005, era febbraio, nevicava di brutto, un freddo che non lo dimenticherò mai, durante la gara per proteggermi dal freddo chiedo una maglia al papà di Fabio Rossi il quale era lungo il percorso, quando, dopo qualche km mi portò la maglia, non era più necessaria perché la temperatura si era alzata. Quel giorno stavo benissimo e portai a termine i 42 km in 3 ore e 10 minuti. Fu un periodo fantastico dalla maratona di Roma in un anno ho corso 20 maratone! E qualche ultra...

Raccontami dei 1000 giorni di corsa.

In realtà ho corso 3 anni 1 mese e 20 giorni consecutivi senza mai fermarmi mai 1000 giorni arrivò in regalo un tapis roulant, il record nacque come gioco e come scommessa. Avrei dovuto correre un anno senza mai fermarmi con un allenamento minimo quotidiano di mezz'ora, mi fu concesso un traguardo intermedio di 100 giorni poiché fino a quel momento io correvo un giorno sì ed uno no e un anno consecutivo mi sembrava un traguardo troppo ambizioso. Iniziai e non mi fermai più, ogni giorno dal 09-04-2004 al 30-05-2007 corsi sempre e in tutte le condizioni fisiche e atmosferiche, superando mononucleosi, periostite e altri malanni, che però non mi hanno impedito di portare a termine il mio record.

In quel periodo non tutti, anzi quasi nessuno, capiva il perché di quel record, ma io ho sempre corso finché decisi che poteva bastare, ero soddisfatta.

Sei sempre così esigente con te stessa?

Negli oltre 3 anni in cui corsi ogni giorno avevo fatto una breccia tra me e le persone che non capivano l'importanza di quel gesto. Per me era un gioco, cercavo di far capire che io corro solo per me stessa, sono competitiva prima di tutto con Caterina, non devo dimostrare niente a nessuno, solo quando sono soddisfatta del mio traguardo, posso dire di essere arrivata, è il mio stile di vita, bello o brutto che sia ma è il mio.

Cosa sei andata a fare sull'Etna nel 2007?

Che bella maratona che fu! dalla spiaggia alla vetta del vulcano in 5 ore e 40 minuti.

Segui una dieta o tabelle di preparazione?

Per l'alimentazione purtroppo non sono d'esempio, mangio male, potrei migliorare la qualità, Le tabelle di allenamenti non fanno per me, come in altri aspetti della mia vita i propositi sono buoni ma poi non li seguo. Ad esempio, quando devo fare i lavori di qualità, preferisco fare le gare è un bagaglio di esperienze che mi ritrovo alla gara successiva. E così è stato.

Siamo ancora in macchina l'aeroporto è lontano, un tramonto sulla Milano-Venezia chiude un weekend di sport sul lago di Garda.

Volevo parlare di corse al femminile e delle loro paure, ma non sono ancora pronto, anzi ho imparato che prima di parlare di donne devi ascoltare le loro storie, di atlete che hanno macinato migliaia di km, più di tanti uomini, più veloci delle loro paure, sfidando il mondo intero facendoti venire voglia di correre, più veloce e più lontano che mai. **Brava Caterina**

*Settembre 2009
Marco Raffaelli
www.atleticaipzs.com*