

## LA MIA PRIMA SICILIA NO STOP

Non avrei mai scommesso più di due euro sulla mia riuscita da ciclista; né più di un centesimo sulla capacità di portare a termine una Sicilia no stop, una Randonnée da oltre mille km completati nel tempo limite di 75 ore.

E così in meno di due anni mi sono trasformata in una #aspiranteciclistarandonneur.

Già dalla partenza sentivo che la forza e la determinazione erano ben radicate in me, non avevo paura di dover affrontare tanta strada, tante salite e tanto caldo, si aggiungeva al “felice” elenco anche il vento che per i primi due giorni ha abbondantemente rotto i cabasisa....

E' iniziata in salita e doveva finire in discesa, e così è stato ;-)

Ore 7 del 18 maggio. Inizia l'avventura.

Primo traguardo San Vito lo Capo, primo punto di controllo, prima emozione, prima dura salita; prima dura salita superata egregiamente.

E così, rotto il ghiaccio, riportato il battito cardiaco a livelli normali, da zona comfort ecco che la prima giornata è andata avanti serenamente, senza grandi scossoni, senza paura e senza problemi...

Qualche sosta con gli amici, una vaschetta di pasta in bianco consumata all'ombra del secondo punto di controllo, giusto il tempo di dirsi che ci eravamo “masticati” i primi 200 km della prima giornata da randagia e ne mancava meno della metà... Dava gioia fare i conti.

E ammetto anche che la matematica è mia grande compagna di pedalate, in bici mi ritrovo sempre a contare di tutto, conti alla rovescia, somme di km, somme di metri di dislivello, sottrazioni di salite, divisioni di percorsi, conti con me stessa; è tutto un contare insomma.

Già dalle prime ore si intuiva che sarebbe stata anche una SNS a colori; sì, i colori delle mie braccia, bruciate dal sole a più strati. Un primo livello per tutto l'avambraccio avrebbe visto la pelle nera, dal gomito in poi, su per il braccio il nero sarebbe andato a degradare mostrando varie colorazioni: dal marrone, al rosso, al viola, al rosa e infine al bianco; che tristezza sarà la mia abbronzatura anche quest'anno!!!

Finalmente Licata, finalmente si scende dalla due ruote, bici a ninna in garage e via a fare una doccia, reintegrare e riequilibrare alla meglio i fluidi, e buonanotte, domani ci aspetta la seconda tappa.

Ore 6 del 19 maggio.

Si riaccende il Garmin, la traccia riparte dal km 345, ma le mie gambe ancora pensano di essere a letto, non hanno sentito odore di buon caffè, né le coccole del mio cane, non hanno realizzato di essere nel pieno dell'avventura sportiva più dura che io abbia mai portato a casa e così le imploro, le trascino giù dal letto, giù nel garage, sulla bici e finalmente al primo bar dove divoro il primo cornetto e mi godo un ottimo caffè.

Si può ripartire, determinazione giusta, gambe sveglie e testa concentratissima su questa seconda importante giornata.

Dopo soli 40 km dalla partenza eccoci al primo punto di controllo della giornata, dove ci farà bene ritrovare tanti compagni di avventura già un po' stanchi per aver percorso 80 km da Porto Empedocle dopo una partenza notturna; mi dispiace per loro e quindi ometto di dire che noi avevamo dormito fin quasi alle 6 e ci sentivamo riposati al punto giusto.

Si riparte, ognuno col suo ritmo, coi suoi compagni di avventura, coi suoi pensieri, i suoi conti e le sue ansie.

Da Gela a Portopalo di Capo Passero il viaggio è lungo quasi 120 sereni km di strade che ormai ho imparato a percorrere, con i punti di riferimento fondamentali per portare avanti la mia eterna numerazione, il mio matematico filo di Arianna.

Passando da Scoglitti, con quello strappo rigorosamente chiuso al transito veicolare e puntualmente disatteso, verso Kamarina e Punta Secca.

E si superano Marina di Ragusa, Pozzallo, Donnalucata, Marina di Modica, Santa Maria del Focallo e ancora avanti fino al bar Candiano, ormai eletto a punto di ritrovo dei tanti ciclisti isolani che si cimentano nelle più spettacolari avventure su due ruote.

Qui ci aspetta il pranzo.....ahhh che goduria, senza scarpe e senza casco e con tanto buon cibo davanti. Peccato solo non poter mandare giù litri di birra ghiacciata, dovremo rimandare.

Pappa, un po' di chiacchiere con amici e altri randagi che sopraggiungono, si riesce a ridere pure, anche se i sorrisi sono serrati, sembra aver paura anche concedersi a risate liberatorie; anche queste rinviate alla fine dell'impresa.

Mi chiedo: quante cose dovrò fare una volta spento il Garmin e salvata la traccia?

Solo qualche giorno dopo mi renderò conto che i fiumi di birra tardano ad arrivare, non ne sento ancora la necessità, le risate sono ben distribuite, il cibo non va giù a chili, anzi, non c'è appetito....è tutto così strano, non come lo avevo immaginato anche nei mesi prima, quando la preparazione rigorosa per la mia SNS mi obbligava a tante rinunce e limitazioni.

La strada ci aspetta, Siracusa ancora è un po' lontana, Catania tanto di più.

Il passaggio a Siracusa è stato piacevole, senza grandi scossoni, se non quelli del nostro "amico" vento che stavolta ci spostava proprio!

Una volta alla stazione di Catania, in attesa del panino che avrebbe fatto da cena sentivo che anche questa seconda giornata stava finendo nel migliore dei modi, stavolta non avevo paura a dirlo con largo anticipo, ma ero carica e motivata, avrei raggiunto il controllo e poi Santa Teresa di Riva per il pernottio in maniera esemplare; non lo so dove ho preso questa carica, mi sembrava di non essere per niente stanca, mi sentivo come se stessi cominciando in quel momento la randonnee!!

Sì, non sono normale, stavolta ne ero consapevole.

E finalmente il premio, un bel b&b, una calda e rigenerante doccia con impomatata finale, una scorpacciata di sonno che erano mesi che non mi succedeva....

E' interessante nonché fruttuoso per superare dei lunghi percorsi, dei lavori impegnativi che prevedono tanta concentrazione ma anche tanta fatica, aiutarsi con dei "premi intermedi".

Se devo affrontare 100 km sotto il sole cocente mi deprimò; ma se so che al 40° km mi aspetta un bel gelato alla frutta vado alla grande; e se dopo il gelato mi prometto una bibita rigenerante dopo altri 30 km arrivo subito, arrivo sorridente, riparto dopo

pochi minuti di pausa, ma riparto con tanta grinta, al termine dei 100 km avrò guadagnato pure qualche minuto sulla tabella di marcia e sarò mentalmente ok. Adesso però devo dormire, mi godo questo “premier” di fine giornata, domani si torna a casa, ma rimane ancora un bel pezzo di strada, di bella strada.

Ore 8.30 del 20 maggio....Qualcuno direbbe “come i signori!”

E ce la siamo voluta concedere questa partenza in relax, per vivere in relax il passaggio a Messina, Tindari, Capo d'Orlando, Santo Stefano di Camastra, perché da lì a poco si sarebbe sentito sempre più insistente e prepotente il profumo di casa.

E questa terza ed ultima giornata, questi ultimi 350 km, li ho vissuti come in un limbo, come in uno stato di estasi, pervasa da una grande emozione.

Il vento finalmente ha smesso di scassare, ops rompere, soffiava piacevolmente e leniva anche le irritazioni della pelle ormai bruciata; le soste le abbiamo ben ponderate e soprattutto rispettate, concedendoci dove necessario anche qualche minuto e qualche boccone in più.

Non ci potevamo permettere di andare in crisi, non quel giorno!!

Dovevamo rimanere carichi e motivati perché al calare del sole, gli ultimi 90 km avrebbero messo a dura prova la nostra resistenza.

E così è stato, nonostante la stanchezza, qualche doloretto più insistente e la grande voglia di scrivere il finale della mia prima Sicilia no Stop, nessuno è crollato.

Cara me, ti ricordo che appena hai messo piede (o ruota?) a Cefalù ti sei nuovamente trasformata; è ripartito quel turbo che tieni debitamente nascosto da qualche parte in quel corpicino ed hai cominciato a fare girare le gambe fregandotene della serpentina in salita di Termini, dell'asfalto nuovo e del buio che quasi non ti faceva riconoscere le strade che ormai potresti fare ad occhi bendati ed hai tirato tu il gruppetto fino a Palermo ed hai continuato a trascinarlo fino a Terrasini, fino a quando non hai visto quella benedetta insegna blu, quella piccola discesa piena di buche, fino a quel cancello chiuso....ed hai anche trattenuto le lacrime quando sei scesa dalla tua adorata Black Queen ed hai guardato negli occhi il tuo amato compagno di vita ringraziandolo silenziosamente per aver creduto in te fino a quel punto, quando manco tu ci credevi.

Finiva la tua avventura dal titolo Sicilia no Stop 2022 ed iniziava una punta di consapevolezza sulle tue capacità, un pizzico di stima e di fiducia in te stessa.

Adesso non ti puoi più permettere di sentirti inferiore a nessuno (che non ti senti superiore lo sappiamo bene), l'umiltà è la tua ombra ma adesso lo sai, lo hai capito di cosa sei stata capace ed in che termini e condizioni. Non hai arrancato, non hai raschiato il fondo, non hai avuto nemmeno un briciolo di crisi, né di dubbi o di sfiducia; hai abbracciato una causa e l'hai portata fino alla fine con rispetto ed un immenso sorriso.

Te la posso dire una cosa adesso?

Sei stata forte e dolcissima, hai fatto tenerezza ed hai insegnato a te stessa che i limiti ce li facciamo in testa!

Alla prossima.....

Luigia