

Chiara Turrini

Non dirlo a nessuno...
...voglio fare la Maratona
di New York!

(Diario semiserio di una audace settantenne)

Chiara Turrini

Non dirlo a nessuno... voglio fare la Maratona di New York!

Copyright© 2026 Edizioni del faro

Gruppo Editoriale Tangram Srl

via dei Casai, 6 – 38123 Trento

www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: settembre 2026 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-5512-625-0

Fotografie di: Luca Degasperi, Giuseppe Facchini, Remo Mosna,
Daniele Panato, Andrea Pasoli, Pier Paolo Pedrotti, Lucio Tonina,
“Trentinomese”. Grazie!

Archivio personale dell'autrice.



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*a mio papà Ferruccio,
che mi ha insegnato la fatica
e la bellezza dello sforzo fisico.*

INTRODUZIONE

“Non hai più l’età, ti spacchi le ginocchia, ti stravolgi, sono strapazzi, ti vengono mille rughe in più...”

E, invece, no: questo è un esempio di OSTINAZIONE. Perché ricominciare a correre e mettersi in testa di fare una MARATONA dopo i 70 anni, e dopo 35 dall’ultima, è davvero un po’ folle. È che correre è bellissimo: libera la mente, sospende le ombre della vita, il corpo diventa leggero, i quadri della natura illuminano gli occhi.

“Sì, ma alla tua età...”

Allora, rinforziamo ossa e muscoli, tendini e giunture varie e mi affido a un preparatore atletico. Certo: si deve mangiare tanto, no alcohol, ore giuste di sonno e trovare una bella compagnia. Io l’ho trovata in casa: le figlie, Stefania e Beatrice, un po’ complici, un po’ protettive, un po’ sentinelle. E il marito e gli amici di sempre.

28 agosto 2022, domenica: ore 18:42

Uh, che agitazione! Rimetto le scarpe da corsa dopo una vita...

minuti di allenamento: 17 (!) stupevole!

6 giri A/R: sotto casa: buca lettere – curvetta vigne;

ogni giro (misurato dal marito)



$A = 150 \text{ cm}$ (la misura del metro da sarto) per 98 volte = 14.700 cm , $R = 150 \text{ cm}$ per 98 volte = 14.700 cm ; dunque, $A/R = 29.400 \text{ cm} = 294 \text{ m}$. 6 giri A/R , pertanto, sono: 294 m per 6 = 1.764 m , vale a dire: $1,764 \text{ km}$.

Scala Percezione Sforzo (SPS – tabella dei preparatori atletici): moderato, direi 3. Non vorrei esagerare, temo già di distruggermi anzitempo; scarpe: le gloriose, ormai scassate, ma gioielli, che indossava il mio amico Gianni Demadonna nei suoi allenamenti... 35 anni fa...



Preciso: sì, Gianni è un manager nell'atletica leggera, segue atleti olimpionici e pure è stato ottimo atleta (secondo posto alla New York City Marathon del 1987). E quelle stesse scarpe mi hanno portata in 4 maratone: Londra e New York, nel 1988, Merano (titolo regionale) e New York, nel 1989. Più gloriose di così!





NYC Marathon 1988 MARATHON NOV 6, 1988			NYC Marathon 1989 MARATHON NOV 5, 1989		
Chiara Turrini TRENTO (TN) ITA			Chiara Turrini TRENTO, TN USA		
GENDER/AGE W35 BIB R457			GENDER/AGE W36 BIB M774		
OFFICIAL TIME	PACE PER MILE	PLACE OVERALL	OFFICIAL TIME	PACE PER MILE	PLACE OVERALL
3:42:16	08:29	6,060 of 22,317	3:27:15	07:54	4,823 of 24,572
PLACE GENDER	(35-39) PLACE AGE-GROUP	(ITA) PLACE COUNTRY	PLACE GENDER	(35-39) PLACE AGE-GROUP	(ITA) PLACE COUNTRY
419 of 3,968	189 of 1,565	267 of 918	282 of 4,877	52 of 881	269 of 1,136
PLACE AGE-GRADED	TIME AGE-GRADED	PERCENTAGE AGE-GRADED	PLACE AGE-GRADED	TIME AGE-GRADED	PERCENTAGE AGE-GRADED
190 of 1,567	3:42:16	62.4%	125 of 1,878	3:27:15	66.9%

Scala soddisfazione (dichiaro che questa dicitura è mia, non fa parte del linguaggio tecnico dei preparatori atletici, ma mi sa così carina, vero?!): ENORME! Mi pare di essere tornata indietro nel tempo, ma c'è una grossa differenza: TENGO FAMIGLIA e ho pure impegni artistici ecc., insomma un caos esistenziale!

[URGE una precisazione: i minuti degli allenamenti da qui alla fine del diario NON sono presi con l'orologio che ogni runner – a parte io, appunto – controlla infinite volte in allenamento e gare (insieme a velocità, passi, e boh). NO: se sono sotto casa, metto la sveglia al cellulare e il cell sul terzo gradino della scala esterna; se il cell è in macchina, apro l'auto per controllare; se sono sprovvista di tutto questo, conto io stessa i secondi con la voce interiore, poi scandisco i minuti a voce alta... no, non è alienante... Sento già risatine: avete ragione, ma per me, analfabeta abissale su computer e roba tecnologica varia, sarebbe uno stress, che inquieta la mia mente e azzera la bellezza della corsa. C'han provato le figlie e il marito, mi avevano comperato un orologio nero bellino bellino, pure elegante, semplice – così dicevano – c'han provato a spiegarmelo, ma ben presto lo stress si è esteso a tutta la famiglia, per carità!]

31 agosto 2022, mercoledì: ore 16

minuti di allenamento: 18

8 giri A/R buca lettere...

S.P.S.: 4 (oi, oi!) Sempre un guanto le scarpe Dema.

Scala soddisfazione: la sfrontatezza dell'allenamento precedente è andata a farsi friggere, forse ho esagerato nell'andatura. Poi, dovevo rispondere alle macchine: chi suonava il clacson, chi mi salutava (beh, in tutto 2 auto, ah ah!): un tipo, dall'auto, mi ha fatto il segno del rock 'n' roll, dicendo appunto "Rock 'n' roll". Boh, va beh che avevo addosso roba tipo anni '60, ma mica borchie! Mah!

Dopo corsa: mi sento un leone!

5.9.2022, dalle 10:26 alle 10:45

19 minuti!

8 giri A/R soliti sotto casa + 1 di defaticamento (eh, che lessico tecnico?!?)

Osservazioni:

1. Le mie corse riscuotono apprezzamenti (... dai, turrini, hai l'età per capire che sono atti di solidarietà e stop!) degli automobilisti: oggi, Franco, dal finestrino abbassato e NON fermandosi (ha capito che sarebbe stato per me deleterio rallentare il ritmo, ero pur sempre nelle vesti di "atleta"!), con voce stentorea mi ha detto: "Complimenti, signora Chiara!"
2. Persino l'Ulisse, il gatto storico di casa, fa da spettatore. A un certo punto del mio su e giù sulla strada sotto casa, l'ho guardato, perché mi stava fissando: ho visto nel verde dei suoi occhi uno sguardo di compassione (lo giuro).
3. S.P.S.: 4 (quasi quasi direi meno): i primi 2 giri sono più faticosi; poi mi sento una ballerina e volo!
4. Scala soddisfazione: super. Oggi mi sono sentita DIVINA, ah ah!

8.9.2022 *mare di Cervia*

Anniversario di nozze dei miei genitori, che ringrazio (nel pensiero) per avermi regalato questo carattere “tutto unicorni e fiorellini”. Allenamento in spiaggia. Urca, se è faticoso! In più, il mare mi rende imbranata (splendida sensazione di mancanza di coscienza).

Mi piacciono tanto i dettagli “umani” di questa mia attività. Oggi, per esempio, ho incrociato una signora che correva, grande, vigorosa in altezza e muscoli, modernissima nell’abbigliamento e calzature, un misto di colori fluo e cintura con aggeggi vari (forse anche frequenzimetro, butto lì parole che sento in giro, di certo “gellini” e chissà che altro), mentre io corro in pantaloncini blu e verdi del 1989, quelli della Maratona di N.Y. e immancabili scarpe Demadonna di quell’epoca lontana.



Eppure, nel guardarci, le distanze estetiche e materiali si sono azzerate in un sorrisone complice e orgoglioso: eh, la forza sociale della fatica!

Scala Percezione Sforzo: 10 (mmh, sono uscita dalla scala, colpa della sabbia, uff)

Scala di soddisfazione: grande quanto il mar Adriatico che sta al mio fianco mentre corro.

NOTA: oggi, con il metodo di contare a voce interiore i secondi, mi sono persa nel raggrupparli in minuti e, temo, di non essere onesta: li avrei, birichinamente, allungati. Peraltro, come si fa a contare i metri lungo la spiaggia?!? ok, lascio stare.

13 settembre 2022

Coach! Giuro che la mia volontà è più forte di impegni, cura della voce, e altro. Come questa mattina: ore 9:10. Contro i capelli fatti da 1 giorno, contro la voce che mi si abbassa con lo sforzo e devo tenerla per lo spettacolo di questa sera, contro l'appuntamento con ospiti che arrivano alle 10, NO, mi sono detta: devo far vedere al mio coach che non rinuncio a ciò che abbiamo concordato. Splendido correre a quest'ora: all'ombra, sentivo i profumi delle piante, al sole, sentivo il sole sulla faccia, guardavo se c'erano funghi ai bordi della strada e c'erano.

9 giri A\R, sempre con l'orologio interiore, che diventano 22 minuti. Fatica: 0 (= zero). Soddisfazione: 10 e lode

19.9.2022

Corrosa dai sensi di colpa, oggi, alle 17, ho messo la divisa da "atleta" e ho fatto i miei 8 + 1 giri. Ho trovato 2 signore: sì, carine, complimenti à gogo: che fisico da ragazzina, che brava, quanti giri fai, ti faccio una foto (ti prego, stai ferma!), contavano i giri con me. "Scusa se chiacchieriamo, che ti facciamo perdere il ritmo". Ho perso anche percezioni, pensieri, sensazioni. (Scherzo, solita pavona!)