

MICHELE GRAMIGNI

LA MIA STORIA

Ciao amici,

voglio raccontarvi la mia semplice storia. Questo servirà per farmi conoscere a tutti coloro che, appunto, non mi conoscono. Mi chiamo Michele Gramigni, ho 30 anni (classe '90, quelli tosti), lo sport nella mia vita ha sempre avuto un ruolo decisamente importante, per non dire fondamentale! Fin da piccolo ho praticato diverse discipline sportive come calcio e pallacanestro, con impegno e dedizione per raggiungere i miei obiettivi.



Mio padre, ex pilota di motocross, che praticava per passione questo sport, in qualche modo mi ha trasmesso la passione per le due ruote. Infatti a dieci anni nella letterina a Babbo Natale cosa ho chiesto? Ho chiesto una moto da cross e Babbo Natale mi ha accontentato, così ho iniziato ad andare con mio babbo nelle piste dove andava lui. A 14 anni, però, ho smesso e ho detto a mio babbo: «Basta vendi tutto!...» Passati due anni gli chiesi se mi prestava la sua moto per andare a Polcanto (crossodromo) con un amico che correva. Il babbo del mio amico chiamò il mio babbo e gli disse: «Stefano, ho visto "girare" Michele. Va veramente forte». Incuriosito (quasi non ci credeva), il sabato successivo mio padre venne a vedermi e restò sbalordito per come andavo veloce, disinvolto, senza paura (cosa che prima non accadeva).

Da quel momento si accese una vera fiamma (più che una passione) per le corse, per la velocità e l'agonismo. Partecipando al campionato regionale di motocross ottenni le prime soddisfazioni, contemporaneamente facevo palestra e nuoto per migliorare la mia preparazione fisica seguito da un istruttore della Federazione Motociclistica Italiana.

Non mi sono mai arreso alle dure prove che la vita mi ha messo davanti, neppure quando nel 2009 (appena due anni dopo aver iniziato a gareggiare) un brutto incidente domestico mi provocò danni e ustioni di 2°/3° grado al 50% del corpo. Sono stato costretto a una lunga degenza in ospedale, ma quando i medici mi hanno dato il "via libera" ho ripreso subito ad allenarmi e a correre.

Nel 2010, casualmente, oltre al motocross, ho provato a cimentarmi nella velocità. La prima volta nella pista di Rijeka con il cugino di mio babbo Simone e dei suoi amici girando con tempi sbalorditivi, la seconda nella mitica pista del Mugello con una Kawasaki 600 poco più che stradale, ed anche questa volta girando con tempi straordinari: 2'12"44 basso.

Ed ecco che la sorte si accanisce ancora su di me. Nell'agosto del 2011 ho subito un bruttissimo incidente in auto che sarebbe stato letale se non avessi avuto un corpo iper allenato. Sono entrato in coma risvegliandomi a dicembre. Conseguenze: danni alla vista, agli arti superiori e al sistema neurologico, tanto da vedermi riconoscere un'invalidità del 75%. Questo mi ha costretto a cessare l'attività agonistica perché, oltre ad aver riportato danni fisici permanenti, non potevo rischiare di battere la testa, cosa che in ambiente motociclistico può accadere con una certa facilità.

Superata anche questa "prova", la voglia di fare sport e confrontarmi con gli altri era troppa per restare lontano da tutto. Infatti, dopo aver accumulato qualche chilo di troppo per l'inattività sportiva, ho preso la decisione di iniziare a correre a piedi scoprendo una nuova passione. Correrè simboleggia così tanto la vita. Ho imparato a guidare me stesso per superare le avversità; ho pensato di non riuscirci, ma poi ho trovato la forza interiore, rendendomi conto che ho molte più capacità di quanto potessi pensare.

Oltre a correre a livello amatoriale, ho iniziato a praticare crossfit per potenziare il mio fisico. In palestra ho conosciuto Carmen con la quale ho stretto una grande amicizia. Insieme ci alleniamo, andiamo a correre e partecipiamo anche a gare podistiche. Fin dalle prime gare, Carmen, e non solo lei, mi ha fatto notare che i risultati da me ottenuti erano sorprendenti, cosa che io non potevo capire non avendo esperienza nel mondo podistico. Quindi Carmen mi ha fatto conoscere l'associazione sportiva Runners Barberino, dove ho avuto la fortuna di incontrare il presidente e istruttore Alessio. Ho poi deciso di iscrivermi ai Runners e iniziare il mio cammino agonistico seguito nella preparazione proprio dallo stesso Alessio con l'aiuto dello osteopata Daniele.

Un bel giorno (di febbraio 2020), al compleanno di un'altra amica (Marta), parlando tra amici che mi avevano visto in più occasioni correre anche a molti chilometri di distanza da casa, mi è stato chiesto: «Miccia (è il mio soprannome), ma quanto corri?» E qui è scattato qualcosa dentro di me, ossia è nata l'idea di compiere un'impresa che nessuno avesse mai fatto prima, cioè percorrere a corsa l'Italia dall'estremo Nord all'estremo Sud, passando dal centro esatto della penisola. Nei giorni successivi, con l'aiuto del mio grande amico Lapo, ho studiato il percorso definendo le singole tappe.

Nel mese di marzo 2020, seguito da Alessio, ho iniziato la preparazione atletica specifica per il raggiungimento del mio obiettivo, facendo anche esercizi per il potenziamento muscolare nella palestra Mugello Martial Arts.

Niente è davvero difficile, se lo si divide in tanti piccoli pezzettini. Dal momento in cui è nata questa grande passione dentro di me (la corsa) ho imparato che porsi un obiettivo è fondamentale perché le sfide con noi stessi sono il punto di partenza, per poi migliorarsi con la costanza, determinazione e allenamento ... In attesa della partenza nel mese di aprile 2021.

"Se le gambe non fanno male, l'allenamento non vale"