

# I 100 Km. dell'Ing. GUIDO ROMA

E' una domenica come tante. La stagione agonistica si è pressoché esaurita con i campionati assoluti di canoa; ma un intrepido amante del remo solca le acque del lago di Paola con uno « skiff ». E' l'ing. Guido Roma, quarantaduenne vice-presidente della IRNO di Salerno, società che lo vide giovane canottiere. Nella giornata di sabato 29 settembre il signor Roma, caricatosi nella sua auto un paziente cronometrista salernitano, lasciando a casa la moglie e i suoi tre figli, si trasferisce presso il C.R.F.F.A.A. di Sabaudia. Si porta quindi in un noto ristorante del centro pontino, dove consuma un'insolito pasto per uno che si appresta ad un'ardua impresa sportiva: risotto alla marinara, scaloppine al marsala con contorno di cicoria bollita, un quarto di vino e frutta, questa la sua « ultima cena ». Quindi va a letto verso le dieci e trenta presso il Centro Marina Militare, per alzarsi alle ore 6 del mattino e consumare una colazione a base di the, burro e marmellata, prima di portarsi al rimessaggio barche. A questo punto l'Ing. Roma tira fuori una tabella di marcia da egli attentamente studiata e dà disposizioni al Comandante dell'Ente remiero sabaudiano per l'allestimento della barca e dei pasti. Quando scende in acqua con lo « skiff » che la M.M. gli ha messo a disposizione, notiamo che ha con sé soltanto un cronometro e la tabella oraria, e alcune magliette (noteremo in seguito che gli occorrono per cambiarsi di tanto in tanto l'indumento madido di sudore). Molto stranamente i suoi remi sono privi delle manopole di plastica che contraddistinguono le leve per la vogata di coppia e permettono una maggiore aderenza del palmo della mano all'impugnatura. Sul carrello Guido Roma ha disposto un asciugamano piegato in più parti. Le condizioni del lago al momento della partenza (ore 7,24) sono ottime, ma cambieranno verso le ore 9,40, per riprendere il precedente assetto soltanto alle 18,15;

nel periodo dalle 9,40 alle 18,15 un forte vento di libeccio, leggermente trasversale al campo di regata, ostacola la marcia del coraggiosissimo salernitano. Riteniamo però che questo scherzo di Eolo non abbia influito molto sul tempo impiegato nel percorso generale, in quanto il canottiere solitario (emulo di Cichester) percorreva i tremila metri del percorso, delimitati da boe, in andata e ritorno non risentendo (teoricamente) della corrente venutasi a creare. Ma dal lato fisico crediamo che l'ing. Roma ne abbia risentito un po' nelle ore più calde tanto è vero che anche guardando la tabella ci si accorge che dalle 10,50 alle 13,20 circa il « nostro eroe » ha avuto una crisi che ha fatto tentennare il fortissimo stato psichico del quarantaduenne atleta, e lo ha costretto persino a scendere dalla barca per 8'32" per consentirgli di ottemperare ad un normale dovere fisiologico. Stranamente, inoltre, il professionista campano nei suoi brevissimi pasti ha consumato: brodo caldo, con dentro carne tritata (al primo pasto), mentre nelle successive soste ha sempre ingerito frutta zuccherata tagliata a pezzettini (mele) con succo di limone, il tutto ben ghiacciato (?); le bevande erano costituite da the o acqua minerale. Come si noterà non è stato ingerito glucosio e vitamine, già pronte, il che ci ha fatto veramente temere che alla distanza il sig. Roma dovesse cedere alla fatica, poiché è risaputo che il fegato nelle competizioni remiere è già sottoposto a tremendi sforzi, e nel nostro caso doveva, oltretutto, provvedere alla digestione dei cibi, piuttosto barbari, che egli ha mangiato. Il corpo (secondo noi) non ha avuto il tempo di trasformare in proteine quelle sostanze, che in tal caso hanno soltanto appesantito l'atleta ed hanno avuto il solo scopo di dare platoniche soddisfazioni alla gola arsa e allo stomaco vuoto del « nostro eroe », che a maggior ragione può veramente essere definito

tale. Per quanto riguarda le sofferenze del suo fisico riteniamo che, oltre a quelle del fondo schiena, debbono aggiungersi quelle delle mani piagate e quasi sanguinanti già al 74° Km., a causa forse della non buona impugnatura del remo tenuta dallo skiffista, che si notava anche nella palata. Nonostante tutti gli appunti che abbiamo mosso riteniamo quella dell'ing. Roma la più grossa e gravosa impresa mai registrata in campo remiero, specialmente se, tenuto conto anche dell'età del nostro personaggio, si pensa che al 64° Km. le sue pulsazioni erano 132 al minuto e all'82° Km. erano di 136 (abbiamo avuto modo di controllare soltanto in queste occasioni, purtroppo), quindi non molte visto che ha lottato al ritmo medio di 27 palate al minuto, con un minimo di 22 palate quando percorreva il campo di regata in fase ascendente (quindi contro vento), e con un massimo di 28 palate al minuto a favore di vento, per concludere la sua impresa a 32 colpi (eccezionale! dopo 100 Km.).

Il più a questo punto avranno detto: « ... ma chi je l'ha fatto fà!... ». Ebbene a questi facciamo sapere che il sig. Roma ha voluto dimostrare che alla sua età, un fisico ben allenato e non sottoposto a una vita sregolata, può ancora compiere una grossa impresa, al contrario, non solo di coetanei, ma di molti giovani che credono il canottaggio uno sport massacrante; ha voluto dimostrare che il canottaggio è uno sport che non fa male al fisico, anche se questo è stato sottoposto a degli sforzi in competizioni. Infine la sua impresa è valse, alla pari di quella compiuta dai torinesi Matteoli, Zeppegno e compagni, a tentare di rilanciare questo nostro sport che negli ultimi anni, toccato il fondo a Monaco, ci ha dato qualche delusione.

Ce ne fossero di appassionati come l'Ing. Guido ROMA...!

Augusto Martellini



KM	ORA PASSAGGIO			TEMPO EFFETTIVO		COLPI	VIRATE E RIFORNIMENTI	
	ORE	PRIMI	SECONDI	PRIMI	SECONDI		N°	PRIMI
Part.	7	24	00					
4	7	45	47	21	47			36
10	8	19	47	34	00			34
16	8	54	47	35	00			36
22	9	30	00	35	13			56
28	10	08	10	38	13	1'		54
34	10	49	40	41	30	24	2'	27
40	11	43	00	53	20	9'		41
46	12	34	40	51	40			40
52	13	17	40	43'	00	26	10'	31
58	14	09	00	51	20	24	3'	46
64	14	50	32	41	32	28	6'	00
70	15	37	32	47	00	1'		31"
76	16	19	00	45	28	27	9'	00
82	17	08	50	49	50	27	3'	20
88	17	48	22	40	28	28	4'	14
94	18	27	22	39	00	32	2'	20
100	19	06	22	39	00			ARRIVO
TOTA								
LI	11	22	22	11 <sup>h</sup> 22'	22"	27		1 <sup>h</sup> 17' 38"
	DIFF. PARTEN. e ARRIV.					MEDIA		