



55

Gianpaolo Serino

SE ANCHE TU, PODISTA

narrativa  Aracne



www.aracneeditrice.it
www.narrativaracne.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3057-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: febbraio 2020

Introduzione

Se anche tu...

...podista in costante allenamento, ti diverti a prepararti per battere i tuoi limiti.

Indifferentemente ti accomunano ad altri podisti, quei limiti si somigliano, sia un ora di corsa, sia una distanza che man mano aumenta, sia un ago della bilancia che deve scendere, sia una velocità al chilometro da sfiorare, ti senti parte di un gruppo, saluti altri appassionati come te con un cenno della mano o un tintinnio del capo quando li incroci in pista o sulle strade dove ti alleni. La tua carica viene dal pensare a quanto poco tempo passi sul divano, dal guardare il collega che si sposta in auto per fare meno di un chilometro, dal saper che condividi quella passione di accumulare chilometri percorsi o pettorali di gara che raccontano ogni volta una storia con aspetti diversi ma con un fine unico, un traguardo tagliato. Quando il cielo è libero e non vi è una nuvola nella volta celeste, tu corri, ma non ti fermi dinanzi a temperature che scendono, non ti ferma un acquazzone o il cielo minaccioso, temerario ti additano a casa, sguardi e parole che sembra disegnino un comportamento

pazzoide; se qualche sprono a volte scema, ecco che gli amici ti hanno inserito in un gruppo dove condividere i momenti belli e brutti che ti regalano le tue gambe. Tu sai che correre ti fa bene, ti libera e malgrado la dura giornata di lavoro passata o da iniziare, con quei chilometri percorsi tutto scorre più velocemente. Nulla ti scoccia più, non senti le critiche: “ma non vedi che sta per piovere?, Vedi che fa freddo, non andare?, Ma sei andato ieri ad allenarti, riposa!”.

Si qualcosa fanno quelle frasi, son come benzina sul fuoco; torni a casa come un legionario, con la maglia adesa al torace dal sudore, i polpacci con su un velo di polvere o schizzi di fango, con l’animo gioioso sfilate le scarpe e bevuto un sorso d’acqua ti fiondi in doccia e sorridente e con le endorfine in circolo pensi: “amo questi momenti, son un podista felice”.

Tempi dettati

Se anche tu...

...podista che tra i mille impegni cerchi di far incastrare gli allenamenti, ti ritrovi a pensare di far tutto con il tempo a disposizione.

Settimane che freneticamente si inseguono: sveglia, lavoro, commissioni, allenamenti, faccende di casa, riposo e punto a capo!

La tabella di marcia prosegue con quella di allenamento, poi però mi ritrovo un giovedì con venticinque chilometri a ritmo gara da fare. Il mio amico e spalla di allenamento dopo tanti forse mi da buca per un impegno, il traffico per strada ci mette lo zampino e sembra tutto incasinarsi. Giungendo verso casa messaggio la moglie: dove siete? Io dovrei allenarmi.

Beep: Siamo al parco sotto casa, lei gioca con le amiche prima di salire su a fare i compiti.

Salgo su a casa, sorso d'acqua e in modalità super eroe mi cambio di abito e scendo giù mentre sotto il GPS, giungo nell'area giochi e do un bacio alla principessa poi vado verso la moglie a testa bassa. Lei distoglie lo sguardo dalla sua amica e in contemporanea ci salutiamo, la sua testa si volge e: «si va ad

allenare ...», sguardo verso di me e: «quanti chilometri devi fare? Vai con Emanuele?».

Io: «no Emanuele non poteva venire, faccio venticinque».

Lei con lo sguardo del contabile di Al Capone: «allora un ora e quaranta, sei a casa! Lascia le chiavi che ti apro io».

Io: «Ok ciao, sera Adele».

Seleziono lo start e penso, mi ha dato anche il tempo da fare, a che mi serve più il Coach, tanto ho Lei. Dovrei riscaldarmi ma non ho tutto questo tempo, primo chilometro in quattro e zero uno, basta non mollare ora. Esco in giro per accerchiare la città, entro nel centro mentre inizia a calare la luce del sole, non guardo i passaggi e continuo a mantenere le gambe allegre, sbuco verso il vialone dove normalmente si trova la ciurma ad allenarsi ma non c'è nessuno; scattano i quindici chilometri, penso: ora è facile, basta fare un diecimila in circa quaranta minuti, posso farlo!

Mentre sto per arrivare sul finale mi sento come un criceto sulla ruota, il viale riprende vita però; un podista arriva a passo veloce, ecco una lepre, spingo le gambe e vado al suo inseguimento: beep Manca un chilometro!

Gambe che non hanno più bisogno di indicazioni mi portano verso casa, faccio una variante per esser sicuro di chiudere bene sul finale e giro allungandomi fino al portoncino, tasto in alto a destra Stop. Suono il campanello: mi apri!

Varco la porta e mi accoglie con: «preciso, un ora e quaranta» guardo il GPS e si son stato preciso. Personale sulla distanza, mentre sorrido all'orologio, lei: «sbrigati a fare la doccia su!».

La piramide alimentare

Se anche tu...

...podista che ama la strada, la pista, guarda in cielo mentre affronta la salita, sospira come al primo appuntamento la sera prima di una gara, ed ha letto o sentito che ogni chilo del corpo vale circa tre secondi al chilometro.

Letto l'articolo senza paure sali sulla bilancia, leggi quel numero e di colpo la mente come trasportato da teorie quantitative pensa: vediamo se ora così combinato chiudo i dieci chilometri in quaranta minuti, quindi perdo due chili o anche tre ed il gioco è fatto.

Entri in cucina alzi gli occhi al frigo e dici: nemico ti dichiaro guerra.

I giorni passano tra allenamenti e tanti inviti a cena rifiutati, colazioni al bar bandite, pranzi della domenica tagliati a metà o finiti sul più bello.

Il cronometro sembra inizi a ripagare i tanti sforzi, la bilancia sembra quasi clemente, ma ti guardi allo specchio ed inizi a non vederti più lo stesso, saranno anche i commenti di amici e colleghi "ti sei sciupato? Oppure è amore?".

Le settimane passano e qualcosa non torna, il cronometro non fa più offerte, le gambe sembrano più pesanti, la gioia di affrontare la salita si perde.

Cosa succede?

Hai raschiato troppo il barile, rotto gli equilibri: la soluzione dove la trovo?

Son giù di morale, trilla il telefonino: «che fai scendi tra dieci minuti a fare un po di chilometri? Dai non dirmi di no!».

Calzi il completino anche un po svogliato e scendi in strada, pacca sulla spalla e si va dolci e senza pensare a tempi o limiti da battere, chiacchierando scopri che lui segue un po di regole alimentari ma senza strafare, la forchetta quando vuole sa farla piangere.

Chiacchiera che ti chiacchiera dice che tutto è partito dal frigo.. cosa? Frigo, ha scoperto che tra scadenze e magneti di Scalea e Maracalagonis aveva una Piramide Alimentare.

Lui sorride e dice: «ho fatto come al primo appuntamento, ti ho preso e riportato sotto casa, la prossima volta spero in un bacio!».

Finiti dieci chilometri senza averci fatto caso. Sali su, sorso d'acqua e un frutto prima della doccia... si cambia registro!

La fame vien mangiando

Se anche tu ...

...podista, ti sei trovato a correre più volte in settimana.

La tua storia podistica era appena iniziata, uscivi sporadicamente per bruciare qualche caloria. La voglia di mettersi alla prova, di dire non mollo, sono io a decidere.

Giorno dopo giorno i chilometri iniziano a non pesare più, anzi sembra piacere il ritorno arsi dal sole con qualche goccia di sudore che bagna la canotta.

Il gioco sembra farsi più piacevole e si inserisce metodo, si punta ad un obiettivo; che sia un giro di lancette, uno scatto di benedetta bilancia, un foro sulla cinta, un podista che sembrava innarrivabile. Così la passione ti trasporta e fatto il tuo allenamento ti ritrovi come me a fare 10 chilometri la mattina, chiusi con sorrisi alla fine dell'allenamento.

Torni a casa sistemi le bollette, chiedi alla moglie se tocca fare qualche commissione e ti ritrovi stranamente libero; ma il libro può attendere, la TV annoia, lei è intenta a stirare e sistemi il cassetto e oplà hai un completino per correre asciutto. “Amore vado a fare giusto due chilometri tanto per ...”. Ti ritrovi a

fare altri 10 chilometri e spizzicare e stuzzicare podisti e salutare e ammiccare gli altri macinatori di asfalto.

Torni a casa sudato, felice, sorridi e doccia veloce per non far pesare la tua mancanza in casa apparecchi e prepari un aperitivo per la metà.

Chiudi settimane con centinaia di chilometri senza accorgertene. La fame vien mangiando!

La prima scarpa

Se anche tu...

...podista alle prime armi come me, non trovando grande differenza tra scarpe da running e scarpe da ginnastica ti rechi al negozio per acquistare il tuo primo paio di scarpe dedicate alla corsa.

Nessuno mi aveva consigliato o accennato come si suddividono le scarpe e le loro differenze. Mi aggiro in un lungo labirinto e inizio a vedere un'infinità di modelli, colori, prezzi, nomi strani e suggestivi. La mia flebile idea di sceglierne un paio ed andare alla cassa si infrange leggendo che hanno delle caratteristiche costruttive differenti. Leggi, calzi, cambi idea, prezzi svariati e confusione crescente. Una lampadina si accende: "io corro sempre dieci chilometri" quindi tirando due somme cerco qualche calzatura per correre quella distanza.

mi pare che devo aver letto qualcosa su quella fila; ed ecco, si è lei. Leggo nuovamente per non sbagliare "SPECIALITÀ 10 KM" scarpa dedicata alla velocità e la prestazione, la tecnologia costruttiva le conferisce leggerezza tra le più alte della sua fascia, super reattiva. Cat A1.

Prezzo non basso, ma pensandoci tanto solo le scarpe e un paio di pantaloncini e qualche calzino, si vado in cassa ed a mia moglie dico che le ho pagate meno.

Giorno successivo non vedo l'ora di provarle; pantaloncino e canotta indossata, metto i calzini tecnici che mi lasciano le falangi, calzo le scarpe: che spettacolo sembra di esser ancora solo con i calzini. Dovevo riscaldarmi ma quel giorno in aeroporto non sentivo nessun vento contro, il ritmo medio si trasforma in un veloce e spingo senza accorgermene rosicchiando secondi al cronometro. Passano veloci i giorni e mi ritrovo a correre e un podista mi fa notare che ho deformato la suola, mi chiede quanti chilometri ci ho percorso, io sorridendo dico « non so, è più di un mesetto che le uso, ci farò almeno un anno credo?!» e lui sorridendo «secondo me se le butti fai bene».

Iniziavo a capire che qualcosa non tornava. Quel paio di scarpe le ho ancora da parte per ricordare quando ho iniziato e come si sbaglia facilmente. Poi studiando un po' iniziai a vedere le differenze delle categorie, peso, tipo di appoggio, reattività.

E pensare che le chiamavo tutte scarpe da ginnastica.

La Roma Ostia

Se anche tu...

...podista che preso il coraggio vuoi affrontare la sig.ra Roma Ostia.

Un anno prima ero arrivato a gustarmi l'adrenalina di parteciparvi, quando un infortunio mi ha fatto ripartire tutto da zero, dovendo guardare il pettorale fermo la sul tavolo del salone e la rabbia saliva pensando che ancora avevo fastidio al piede, mentre la TV annunciava una giornata fantastica e una folla di podisti che si divertivano.

Cautamente mi son preparato, cambiando sistema, avevo la guida di un preparatore, non seguivo solo la classica tabella ma avevo un riferimento a cui chiedere come effettuare un allenamento e come alimentarmi nel pregara. Mentalmente mi sentivo più forte, versata la quota di iscrizione scopro che non potevo accreditare però un tempo, un po di rammarico.

Con chiunque chiacchieravo e mi chiedeva se avessi già partecipato gli annunciavo come l'Arcangelo Gabriele, che l'avrei corsa.

A volte avevo ancora paura di sentire dolore o sul polpaccio e sotto la pianta del piede, la fascite era guarita ma avevo an-

cora un pochino di paura. Nella testa ho il percorso da tutti i racconti, partenza in discesa, pianura per tre chilometri, inizio di quattro leggeri saliscendi, la salita del Camping dove tocca esser carichi, due lievi scollinate e tutta discesa fino al diciassettesimo, poi pianura e biscotto finale per entrare nella gloria del traguardo.

Sceso dal pullman mi sembrava di esser ad una vera e propria festa; salutato il gruppo della squadra e oliato a dovere con l'incenso dello sport "olio canforato", mi dirigo a fare un blando riscaldamento e cercare di capire dove si trovasse la mia griglia. Da un lato del Palalottomatica si vedeva la griglia oro, come cavalli ai box si riscaldavano facendo cerchi e indossò ancora felpe e maglie che tenevano al caldo quei corpi che a velocità astronomiche sarebbero sfrecciati per quei ventun chilometri e novantasette metri.

Mi sposto e incrocio vari amici che erano in altre griglie, la mia era l'ultima, dopo aver sentito i festeggiamenti, per la discesa nella griglia oro di Giorgio Calcaterra mi andai a posizionare anche io.

Sulla fascia dinanzi a tutti, saltellando e mentre la tensione saliva un ragazzo mi saluta, era una guardia del Milite ignoto che qualche giorno prima aveva fatto servizio con me, mi augura di divertirmi e io gli dissi: son qui per questo!

Ad ondate di sette minuti alla volta giunse il turno della mia onda. Il cuore mi sobbalzava, respiri profondi, nella mano sinistra una sacchettina con acqua e mi fissai nel pensare che

son solo i classici ventuno chilometri, devo solo dosare le forze, faccio agganciare il GPS che mi ero fatto prestare per lo sfizio di vedere poi come avevo corso e dopo un po di frastuono da parte dello speaker partiamo.

Stendo subito bene le gambe per evitare di farmi spingere o buttare a terra da qualche maldestro, a fine della discesa iniziale siamo un gruppetto tutti presi a non toccarci nella prima curva, la strada è libera, sembra quasi di essere ad una dieci chilometri, sul piano regolarizzo il passo e resto costante. Per circa due chilometri non faccio altro che scegliere un gruppetto da seguire, non finiscono nemmeno i due chilometri che iniziamo a trovare gli ultimi dell'onda precedente, li scartiamo inizialmente, la massa diventa sempre più folta ed è impossibile passare senza dover chiedere "Strada!". Mi accodo con due ragazzi più giovani di me e a turno spostando la massa giungiamo verso il decimo chilometro e i due ragazzi nella salita restano alle mie spalle, alla fine della salita mi aspetto il cambio come ormai da consuetudine dei pezzi già percorsi, ma nulla son scomparsi. Avevo leggermente tenuto il passo ma tornati sul piano riallungo le gambe, dinanzi a me un vero spettacolo, un mare di gente che corre a perdita di vista. Gestendo la sacchetta sorsetto di acqua e giungo al quattordicesimo, riconosco la fotografa, la saluto chiamandola per nome e lei ricambia scattando più volte mentre mi giro sorridendo. Rincuorato dal fatto che riuscissi a scherzare continuo attraversando tratti affollati al grido di battaglia "strada!", si inizia a diradare leggermente la calca

e siamo al diciassettesimo. In mano ho ancora la bustina con l'acqua, per strada ho visto mille prodotti utilizzati, nella mente le parole del preparatore: "per ventun chilometri basta solo l'acqua", faccio l'ultimo sorso, ora devo solo non mollare siamo poco dopo il diciottesimo, la discesa è terminata basta stare al ritmo. Quasi come assopito fisso lo sguardo su i passi di un atleta costantemente davanti a me, vengo svegliato da un grido del presidente della mia squadra sul bordo strada che mi incita: "dai sei al ventesimo, non mollare!". Io non mollo e inizio ad aumentare il passo. Come un cavallo al trotto stendo bene le gambe e giro veloce in due soli appoggi il giro di boa, alzo gli occhi e vedo distintamente l'arrivo, bocca aperta do tutto quel che resta e mi fermo solo due passi dopo aver calpestato la linea. Ho sorpassato gente in continuazione per circa diciannove chilometri, che emozione!

Tanto noi facciamo presto

Se anche tu ...

...podista contornato da colleghi di lavoro pelandroni.

Leggo un paio di volte il telegramma di servizio e vedo che tra tutti i partecipanti al corso di formazione, vedo che ci son alcuni colleghi della mia base e così dopo una mezz'ora li contatto a telefono per organizzare una macchina sola, destinazione Villafranca di Verona. Dopo qualche giorno di pura organizzazione ci incontriamo in cinque per affrontare un mese di studi. Nessuno si presenta in giacca e cravatta, ma solo uno in tuta da ginnastica, il mitico Peppe, a lavoro si racconta che tempo fa era il podista tra i più veloci in circolazione. Mi metto alla guida del monovolume e dopo cinquecento chilometri ed una sola sosta è ora di bere il bicchiere della staffa prima di entrare in base.

La prima giornata di corso è quasi solo burocrazia e conoscitiva, così ci si ritrova a parlare si di ossigeno, ma anche di grappa, vino, cibo e corse. Nel pomeriggio però mi ritrovo solo ad uscire a correre, non potendo lasciare la tabella abbandonata a se stessa. Chilometri che son stati un riscoprire il luogo in cui ho vissuto per qualche anno, la pianura ed i tanti percorsi ciclabili