

Allenamento di novembre.

Domenica mattina. La aspetto tutta la settimana. E' il mio momento di libertà. Posso finalmente correre per tutto il tempo che desidero. Anche se in realtà gli impegni sono talmente tanti anche in questo giorno di festa che mi toccherà comunque fare i conti con l'orologio.

Oggi la pioggia voleva rovinarmi un poco quest'ora abbondante tutta mia. Ma non ci è riuscita. Ogni stagione ha le sue caratteristiche, oggi tocca alla nebbia al vento e all'umido, qualche mese fa era il caldo eccessivo a farla da padrone, e forse era peggio.

Esco da casa contando le ore di sonno dormite. Tra sabato e domenica sono sempre troppo poche ... sono anche un po' arrabbiata per la serata trascorsa non proprio secondo le mie aspettative, ma pazienza! No, io non so portare pazienza purtroppo. Mi sono svegliata male, e piove ...

Corri che ti passa Betta, ma sarà poi vera questa storia delle endorfine? Sì, torno sempre carica dalle mie uscite, ma oggi visto l'umore dovrei correre proprio tanto ... arriverò alla cascina Stura, anzi no, dovrei andare sullo sterrato per raggiungerla, e non ho voglia di pulirmi poi le scarpe che torneranno in condizioni pietose. Girerò alla fine della strada asfaltata.

Ecco la chiesetta. Quante foglie in terra.

Costeggio la comunità di malati mentali. Il cancello ne proibisce la fuga. Qualcuno si muove nervoso a scatti nel cortile. Occhi spenti, sguardi vuoti. Ricordo una volta che pioveva a dirotto e c'erano anche i tuoni, non come oggi. Ottavio, al riparo della tettoia, da dietro il cancello, mi guardava arrivare immerso nella sua nuvola di fumo. Mi accorgo del suo sguardo su di me mentre corro, lo saluto con la mano chiamandolo per nome. Mi risponde urlando forte "Betta, sei unica!". Ricordo che il sole mi è esploso dentro a quelle parole.

Più vado avanti più penso ai cani liberi che di qui a poco ... grazie a loro le ripetute quest'estate le ho corse davvero. Ma fanno sempre paura. Non spuntano ancora, forse dormono. Beati loro ... Bellissime sul prato ancora verde spuntano tre zucche arancioni.

Il vento è forte, soffia contrario alla mia direzione, come al solito, e dispettoso fa volare via il cappellino che avevo ben calcato sulla testa. Corro indietro a raccoglierlo, ma quando penso di averlo quasi afferrato, lo sposta più in là ... mi ritrovo improvvisamente a giocare con lui, e per la prima volta in questa mattina grigia di novembre, abbozzo un sorriso ... la corsa e la natura stanno iniziando a compiere il loro benefico effetto sul mio animo.

Mi rimetto in moto nella direzione giusta e mi accorgo di un altro regalo del vento. Sono immersa in una tempesta di foglie gialle e rosse che si muovono leggere tutt'intorno a me. Ne vedo dappertutto: le folate ne innalzano alcune, ne fanno precipitare altre come a ritmo di danza, il tappeto variopinto che creano sull'asfalto attutisce il rumore dei miei passi, qualcuna resiste

impavida attaccata ai rami. Una pioggerella leggera fa da cornice a questo bellissimo quadro autunnale. Altra acqua sgorga allegra dalla sorgente al lato della strada, mentre sotto di me scorre veloce il fiume, con i suoi balzi d'acqua e il suo rumoroso fragore.

Eccomi quasi al limite della strada asfaltata. Non resisto al mio proposito iniziale e le mie scarpe iniziano a lasciare le loro impronte sull'erba e sul terreno bagnato. Alcune pietre si smuovono al mio passaggio, alcune rotolano chissà dove. Sento smuovere qualcosa vicino a me, ho un sussulto, infondo sono sola nel bosco ... E' solo un altro podista ... mi ricompongo svelta e saluto abbozzando indifferenza mentre lui contraccambiando si sforza di non ridere ...

Una piccola salita e poi intravedo la cascina Stura davanti a me. Lo spiazzo immenso che le si apre davanti è un prato molto grande, libero a tutti quelli che s'inoltrano fin qui, delimitato solo dagli alberi che ne creano il contorno naturale. Oltre solo montagne incontaminate e oggi il grigio del cielo e della nebbia. Qui tutto è bellissimo in ogni stagione. Essere in questo posto ogni volta per me è un inno alla libertà, alla gioia di vivere che porto dentro, è un regalo che le mie gambe fanno alla mia anima, che qui si sente vicina all'assoluto, quasi in paradiso ...

Così, bagnata fino al midollo, con vestiti e scarpe imbrattati di fango, torno sui miei passi fino a raggiungere casa.

L'umore è decisamente cambiato rispetto all'inizio del mio allenamento. Alcuni ne danno spiegazioni scientifiche, per me è solo la magia della corsa.