

## *Domenica d'agosto*

Mi sveglio alle sei di domenica mattina. In due giorni penso di aver dormito sì e no nove ore. E tutto perché mi piace fare tardi con gli amici e alzarmi presto per allenarmi. Prima o poi metterò la testa a posto, ma oggi voglio correre e ho voglia di farlo al mare. La mattina non è delle migliori, il sole filtra a stento i suoi raggi fra la barriera fitta delle nuvole, ma la borsa da mare è già pronta. Infilo maglietta e pantaloncini pensando che intanto prima mi aspetta il lungo, per la nuotata c'è tempo.

Quando arrivo a Cogoleto mi rendo conto che in tanti altri runner hanno pensato come me di iniziare la domenica su e giù per il lungomare. Le prime ore del mattino sono le migliori. Si respira un'aria diversa, più pura, c'è fresco e soprattutto c'è poca gente in giro. Io sono sempre a contatto con le persone. Il mio lavoro di commerciante me lo impone, ma anche quando sono libera da impegni amo circondarmi di amici.

Oggi ho voglia di restare sola. Sento la necessità del silenzio e della riflessione. So che la corsa mi dà la possibilità di viaggiare dentro di me. Ne ho un po' paura a volte, ho paura delle insidie e dei tranelli che tendo a me stessa. Ho bisogno di ritrovarmi. Ho bisogno di sapere se sto correndo nella direzione giusta.

E così, dopo una manata viscida di vaselina parto in direzione di Arenzano.

Il sole sembra più deciso nel suo fare capolino, e penso che oggi è domenica, e che non deve essere timido. Vedo qualche famigliola parcheggiare l'auto lato strada e scendere festosa verso la spiaggia, con ombrellone sdraio e borsa frigo al seguito.

Sono le primissime ore del mattino, queste famiglie vengono da lontano e parlano lombardo. Quanti sacrifici per un posto al sole. E ora proprio il sole fa il difficile. Penso alle ingiustizie della vita, agli stipendi dei calciatori e alla cifra del superenalotto ... un gabbiano plana elegante sul mare, che è blu e calmo "*e si muove anche di notte e non sta fermo mai*" dice la canzone di Paolo Conte. Il rumore della risacca influenza il ritmo dei miei passi ... no devo andare più veloce, vai veloce Betta, anche se il fiato manca, anche se il profumo di focaccia appena sfornata ti induce ad una sosta, corri, non ti fermare, che oggi vuoi fare il tuo lungo, perché da tempo non macini tanti chilometri ...

E sono alla Pinetina di Arenzano. Corro sul tracciato dell'ex ferrovia. Un tempo i treni costeggiavano il mare. Poi si è deciso di spostarli a monte, e del vecchio tracciato ferroviario è stata fatta una pista pedonale dove, al massimo, possono correre le biciclette. E' un'oasi felice, di verde e di azzurro, di fitta macchia mediterranea e di mare, odore di pitosforo e iodio, cicale e gabbiani. Il

tutto intervallato qua e là dalle frequenti gallerie: in inverno mi riparano dalla pioggia, in estate dal sole.

Giro di boa alla fine del lungomare Fabrizio De Andrè.

Il caldo si fa sentire, sudo parecchio. Non ricordo la mappa delle fontane, da marzo non mi alleno in questi posti, e d'inverno la sete si sente meno. Dopo i campi da calcio il rettilineo che costeggia l'Aurelia.

Oggi siamo in tanti a correre. Nessuno saluta. Tante solitudini individualiste. O tanta timidezza. Il dubbio rimane. A me il "Ciao" manca, ma mi sono stancata di non ricevere risposta. Opto per il sorriso. Alle sole donne però. E ricevo sorrisi. E' la timidezza a impossessarsi di noi.

Quando arrivo al posteggio della mia auto sono a metà strada. Una vocina dentro di me mi dice di fermarmi e di godermi il resto della mattina sulla spiaggia in compagnia del libro che mi sono portata dietro. Non le do' retta. Certe volte è difficile individuare le indicazioni giuste che dà il cervello mentre il corpo fatica. Il mio mi dice sempre di fermarmi, che è meglio, non mi dice che il cuore sta battendo a un ritmo giusto, né che le mie gambe si stanno divertendo, punta invece l'attenzione sulla caviglia che qualche mese fa ... o sul quadricipite che qualche anno fa ...

Proseguo pensando che il pezzo di strada che sto percorrendo, quello che da Cogoleto va a Varazze, è di gran lunga quello che preferisco. Il verde della vegetazione selvatica a stento trattenuta nei suoi confini e il blu del mare qui si fanno più intensi, i pescatori, qualche escursionista, qualche ciclista, i runner che percorrono questo tratto di Liguria sanno bene che questo è un posto speciale per i suoi contrasti, per quel silenzio rotto solo dal chiasso delle cicale, per quella luce, intervallata così spesso dal buio delle gallerie, per la bellezza di questi posti, così aperta a tutti eppure così riservata.

Quando arrivo a Varazze mi accorgo di essere stanca. Non sono più abituata a correre per più di dieci chilometri. Oggi che la distanza da fare è il doppio fatico un po'.

Quando entro nelle gallerie mi sembra di vivere un'esperienza surreale: il silenzio interrotto solo dai miei passi, il buio che tutto rende indistinto, non mi accorgo delle altre persone se non quando sono a pochi metri da me ... e la ricerca della luce, quella vera, non artificiale, quella che trovi solo all'uscita del tunnel e che ti invade, prepotente, fino a farti socchiudere gli occhi per resistere ... ma presto sarà spiaggia mi dico per consolarmi negli ultimi chilometri. Anche l'acqua delle fontane sembra tradirmi col suo getto veloce da cui esce abbondante ma calda, praticamente imbevibile. Ma in macchina c'è la borsa frigo, e l'acqua fresca, e le albicocche. E quell'auto sembra lontanissima... Poi però il parcheggio appare pian piano alla mia vista. Sono arrivata ed è ancora mattino presto, tutta la giornata davanti. Mentre bevo penso alla nuotata rigeneratrice che farò a breve. Penso che sono stata distratta dalla bellezza del luogo per concentrarmi sui miei pensieri. Il sole è un po' più deciso, anche se qualche nuvola rischia di rovinare tutto.

Il primo lungo in preparazione della maratona è stato fatto, ho rotto il ghiaccio, se così si può dire in questa giornata calda d'estate. Ma c'è ancora tanta strada da fare, e tanti posti davanti al mare da percorrere la mattina presto.