

## Trail del monte di Portofino

La trattativa era iniziata qualche tempo fa nello studio del fisioterapista dove sono in cura per una caviglia capricciosa. Quando gli avevo detto che avrei corso una maratona si era fatto scuro in viso, aveva taciuto per pochi minuti, poi mi aveva chiesto sconcolato di chiamarlo subito dopo per dirgli come mi sentivo. Per il trail invece il suo dissenso era stato totale. Mi aveva spiegato minuziosamente cosa sarebbe successo al mio arto malato, che dopo tanto lavoro avrei fatto parecchi passi indietro, che ... ma visto che non intendevo cedere ha preferito mercanteggiare sulla distanza da percorrere. Così, un po' a malincuore, con la promessa che non avrei fatto più di 12 km e un in bocca al lupo, venerdì sera mi ritrovavo con una caviglia fasciata come una mummia e tanta voglia di correre per sentieri di montagna.

La domenica arriva svelta. E' grigia di pioggia di novembre, sarebbe una triste giornata uggiosa se... tanti uomini e donne in variopinte divise da podista di montagna non invadessero, colorati e allegri, le strade di una delle Perle più belle della nostra incantevole Liguria.

Li guardo ammirata, non sono i soliti partecipanti delle gare cui prendo parte, poche ma care le facce note, le donne sono un po' più giovani del consueto, gli uomini hanno quasi tutti la barba e, chi può, i capelli lunghi. L'abbigliamento è decisamente più vivace, le maglie tecniche inneggiano a imprese compiute con traguardi per me impossibili solo a pensarci. Io, con quella da finisher della maratona di Venezia, mi sento un po' fuori luogo ... nessuno indossa mp3, in tanti borracce e zainetti.

Claudio, il mio compagno di tante corse, è sempre drammaticamente lento a cambiarsi. Lo spogliatoio è quasi del tutto vuoto, manca poco alla partenza, e lui ha ancora le scarpe da allacciare. Io scalpito nervosa come un cavallo prima del palio. Uno sguardo all'orologio, uno supplicante a sua moglie ... è fatta è in piedi ... no la vaselina, la canfora, partiranno senza di noi ...

Raggiungiamo correndo la zona partenza, i consorti dietro ci prendono in giro sul fatto che siamo un po' agitati. Il mio amico correndo mi illustra la prossima gara che sarà l'8 dicembre a ... "Telo qui!" "Ciao!" dico io, "Ciao!" replica Claudio, e lui ci saluta tutti e due come fossimo vecchi amici... Giovanni del trio dei simpaticissimi comici della televisione è uno di noi!

La pioggia sembra sintonizzarsi con lo start, ma io ho il mio cappellino con visiera e una gran voglia di correre ... via si parte!

La gara inizia su una salita d'asfalto che sembra non finire mai. I tornanti si susseguono rapidi, la pendenza si sente nelle gambe, la pioggia si fa più copiosa. Domenica scorsa ne ho avuto paura, oggi mi fa sentire viva ... so che nel bosco sarà più bello avvertire le gocce che dalle foglie si posano su di me, facendomi sentire parte della natura, parte di quel tutto che mi circonda e che da

sempre è lì, incurante dell'uomo che qui non pone la sua voglia di dominare, la sua razionale prepotenza ...

Correre nel bosco significa sentirsi un po' selvaggi, senza bisogno di regole o costrizioni, si è preparati all'imprevisto, sia che esso sia un terreno franoso, un sentiero su cui si può facilmente scivolare, o un paesaggio mozzafiato che si apre improvviso ai nostri occhi lasciandoci per un attimo sbigottiti di fronte a tanta bellezza. Significa anche rispetto. Non solo per la natura, c'è anche quello per il compagno di corsa o l'avversario, che se tu non lo faciliti non riuscirà mai a superarti senza rischiare di farsi male.

Correre nel bosco in autunno è una magia di colori che non si potranno mai replicare con uno scatto fotografico o con il più bello dei dipinti. Sono i marroni i rossi, i bruni delle foglie, il verde scuro profumato del muschio e delle felci. Le gocce che cadono dai rami sempre più spogli degli alberi riflettono tutto questo come in un magico caleidoscopio.

Salgo la scalinata che m'immerge sul monte, passerò qualche chilometro felice sguazzando nel fango, stando attenta a non scivolare sulle foglie bagnate o sui sentieri ripidi, faticando e andando di passo quando la salita è troppo dura ... Siamo in tanti e ci sforziamo di mettere prudenti un passo dietro l'altro, mentre la nostra foga ci farebbe volare certamente più veloci in situazioni meteorologiche più favorevoli alla nostra gara.

Ma la pioggia si stanca presto di seguirci, ed io sono al primo ristoro. Il percorso di gara tra chi fa 12 km e chi ne fa ventidue si divide. Per me di qui sarà solo discesa.

Il terreno è lastricato, l'impronta umana chiara, ma gentile. Sto attenta a non scivolare, qui il rischio è maggiore. Intorno ulivi e reti arancioni a contenere il pregiato frutto verde. E' tutto talmente ordinato da far paura. Penso all'ultima volta che sono passata in questo luogo per una gita con la mia famiglia. Correvo già e facevo tanta fatica a trattenermi e stare al passo con gli altri ... Fra poco inizieranno a vedersi le belle ville dei grandi dell'economia italiana. Se oggi le abitano chissà cosa penseranno vedendoci passare ...

Portofino è sotto di me. Alzo involontariamente entrambe le braccia, come mi capita ogni volta quando sono felice perché corro. Mi sento una regina ... al posto della corona le mie scarpe da ginnastica!

Di qui la strada proseguirà lungo la statale, come per la mezza che qui si disputa a febbraio. Ci rimango un po' male, avrei preferito correre ancora nel bosco, ma di fronte a questi scogli incuranti dell'impeto delle onde agitate che oggi il vento spinge più forte che mai, ringrazio di buon cuore gli organizzatori di avermi dato la possibilità di godere sia dei monti che del mare.

Santa Margherita ci aspetta nel giro di qualche chilometro.

C'è l'arco blu a indicare l'arrivo, a farci sentire importanti anche se non siamo i primi. C'è una bellissima medaglia con il nastro tricolore che fa sentire orgogliosi di essere italiani. C'è Beppe paziente ad attendermi, che mi ordina di fare subito la doccia prima di prendermi un malanno e mi accompagna allo spogliatoio per paura di vedermi sgattaiolare verso la zona ristoro o ritornare all'arrivo per vedere gli amici che tagliano il traguardo ...

L'anno prossimo i chilometri saranno ventidue. E' troppo bella questa gara per assaggiare solo un pezzo di percorso ...