

Ultimo lungo.

Più la maratona è vicina, più l'automobile è posteggiata vicino a casa. Questi i miei pensieri mentre questa mattina scendevo sull'A 26 da Masone in direzione mare. I primi allenamenti lunghi li facevo partendo da Arenzano, poi, man mano, aggiungevo chilometri e il parcheggio era a Vesima fino ad arrivare a Voltri. Punto d'arrivo e giro di boa Varazze, Nautilus o porticciolo, a seconda.

Questo di oggi sarebbe stato l'ultimo lungo prima di Venezia.

In tanti mi hanno detto che sbagliavo comunque a farlo, l'allenamento odierno avrebbe già dovuto essere di scarico, ma psicologicamente mi dava più sicurezza qualche chilometro in più sulle gambe, e poi oggi era una giornata stupenda e la mia voglia di correre s'intuiva da lontano.

Chi sa che sto preparando una maratona si prodiga a darmi consigli. E' successo per Roma, la scorsa volta, succede anche per questa 42 km. Ognuno ha le sue tabelle di marcia, i suoi trucchi, il modo tutto personale di rafforzare questo o quel muscolo, di assumere cibo o sali durante la gara, ognuno è fedele alle proprie strategie di allenamento e me ne fa partecipe donandomele come carta vincente. Io cerco di fare tesoro di tutto, anche se, inevitabilmente, finisco per pasticciare.

Il più prodigo negli insegnamenti su come correre una maratona è senz'altro Michele. Da un mesetto mi viene a trovare spesso nel negozio dove lavoro, mi suggerisce gli allenamenti e viene a verificare se li ho fatti o no. Insomma è diventato quasi il mio personal trainer, ogni volta che mi vede un po' impigrire mi dice "tanto la maratona ce l'hai tu, non io e fra ... giorni!" A quella minaccia inevitabilmente chino il capo e l'allenamento dopo riesce inevitabilmente meglio del previsto ...

Sui miei monti il buio era cosparso di una fitta nebbia, ma qui al mare l'alba preannuncia una giornata di sole quasi estivo. Il sole è una palla di fuoco rosso all'orizzonte.

Se non ci fosse stata la corsa nella mia vita non avrei mai goduto lo spettacolo dell'alba sul mare.

E' senz'altro una delle emozioni più belle che può offrire la natura agli uomini, nella sua immensa generosità. Quest'anno ho visto tante albe e qualche tramonto. Tutto durante gli allenamenti per la mia maratona. Durante una giornata senza sport invece sono distratta o non ho tempo per fermarmi a osservare simili spettacoli.

Il mare rifrange le sue onde sugli scogli. E' blu, crespato di bianco qua e là, un po' arrabbiato e impetuoso. Una madonnina bianca candida lo saluta da uno scoglio nero. E' bellissima, mi fa pensare all'infinito. Sposto delle frasche che invadono il percorso, ne ricevo tante goccioline che mi lavano.

Ci sono state parecchie giornate di pioggia nei giorni scorsi, era inevitabile. Più avanti noto dei tronchi sulle spiagge, subito non ci faccio caso, ma quando vedo degli alberi interi galleggiare capisco che forse il danno qui in riviera è stato maggiore che dalle mie parti.

Come cambiano questi posti nel giro di tre mesi! Ho iniziato gli allenamenti a fine luglio, e correre all'alba, molto prima di adesso, era una necessità dettata dal caldo che si sprigionava durante la giornata. Le spiagge erano gremitte fin da subito, avevo difficoltà a trovare parcheggio per l'auto, e lungo il mio percorso certe domeniche ero costretta a procedere a zig zag fra la gente che andava in cerca di un po' di tintarella. A dire il vero anch'io approfittavo di queste uscite per raggiungere al più presto la spiaggia e finire l'allenamento con un bel tuffo in mare e una nuotata liberatoria e rigeneratrice. Cercavo inoltre di abbrustolire al sole, ma l'abbronzatura che ho rimediato maggiormente è quella che va da metà coscia alla caviglia ... segno inevitabile di pantaloncini e calzini!

Poi c'è stato il periodo in cui la gente ha incominciato ad abbandonare la spiaggia, e gli stabilimenti erano tutto un via vai di operai che smontavano cabine e portavano via lettini ... i gabbiani però rallegravano l'atmosfera, erano loro i padroni di tutto adesso. Spadroneggiavano felici e liberi fra terra cielo e mare, con le loro impennate a cercare di prendere qualche pesce. Oggi se ne vedevano pochini ... chissà dove saranno andati? Forse la burrasca dei giorni scorsi li ha spaventati?

Ecco Arenzano, con le bandierine sgualcite della Mare e Monti. Il venerdì sera è stata gara, il sabato è stato pensiero ai fortunati che andavano a correre sui "miei" monti e lungo il "mio" mare mentre a me toccava lavorare, la domenica è stato allenamento fantastico, insieme a gente di ogni parte del mondo. Una boccata d'ossigeno per un cuore da runner ... quell'ossigeno che adesso manca perché i chilometri si stanno susseguendo più che mai.

E' Cogoleto e il suo lungo lungomare. Sono solo poco più di due chilometri (mi sembra, ma non ne sono sicura), eppure si dilatano all'infinito nella mia mente, chissà perché. Per me è senz'altro il pezzo più duro sia all'andata sia al ritorno, sebbene sia perfettamente pianeggiante e privo di qualsiasi altra difficoltà apparente. Quando mi parlano del ponte di Marghera che incontrerò al 30° km io me lo immagino proprio così, come questo lungomare.

Ora la strada si fa solo per chi corre e pedala, è quella dell'ex ferrovia. Qualcosa non va. Me ne accorgo subito. Ecco, forse sono le luci delle gallerie ... di solito sono fioche ma ci sono, oggi niente ... Non mi piace correre così al buio. Ho quasi paura. Ma di che? Qui c'è solo gente serena che fa sport ... Eppure ogni volta che entro dentro un tunnel una sensazione di inquietudine mi prende dentro ... Fuori non sento più le cicale, che belli i loro suoni e che rumore, quando il sole era alto e l'autunno lontano ... Pitosforo e pini marittimi a disseminare aghi e profumi nell'aria, e lo iodio del mare, e il suono della risacca ... Varazze, arrivo a salutare anche te, a ringraziarti per

avermi ospitato in questi allenamenti, anzi ... no. Strada interrotta. Qualcosa è franato. Mi fermo e blocco il mio orologio. Osservo una natura violenta. Tanti piertoni e terra creano un blocco dividendo il nastro grigio in un al di qua e un al di là. Valuto il da fare tirando fuori le noci che avevo portato al posto dei soliti sali in pastiglia. Un ciclista mi guarda curioso, le divido con lui. Decisamente più buone! Non me la sento di passare sopra la montagnola, non mi piace “andarmela a cercare”, qualcuno a casa mi aspetta.

Torno indietro pensando che in qualche modo allungherò più avanti.

Il percorso a ritroso è più triste.

Penso a quando i runner che incontravo non mi salutavano e io ci rimanevo male, o a quando Rosa è scesa con me per “fare quattro passi”, o a quella volta che pioveva a catinelle e io avevo scordato il cambio, o a quando ho percorso troppa strada perché la batteria del cardio era esaurita e segnava sempre “16 km”!

Mi sento osservata, anzi radiografata è il termine giusto. Mi giro, è un ciclista che si fa incontro procedendo in direzione opposta alla mia. Dovrei abbassare lo sguardo come si conviene a una madre di famiglia, invece mi scappa un sorriso e un ciao con la mano ... lui contraccambia il sorriso e abbassa lo sguardo. E' un attimo, quanto basta per non farmi sentire da buttare via come dice mio marito, che al prossimo compleanno vuole scambiarmi con due ventenni!

Proseguo, ma i chilometri un po' si fanno sentire, sono stanca, e, forse pensando ai miei vent'anni, arrivano i cattivi pensieri come da copione. Se la prendono con scelte di vita non del tutto felici. Se quella volta avessi fatto così al posto che nell'altro modo ... se avessi avuto più sale in zucca, se ... se ... e il mio umore crolla.

La musica nell'mp3 però questa volta è stata scelta con cura, non come per la scorsa maratona, è musica allegra e veloce, e anche grazie a quest'accorgimento, o forse perché è ormai senza fiato, il demone che si è impossessato di me mi lascia ...

“Sapevo di trovarti qui!” Mi giro di lato, un ciclista vestito di grigio, è Michele! Cavoli, li ha presi proprio sul serio i miei allenamenti! M'incalza ... “Quanti chilometri hai fatto? Ma non sei in scarico? Benedetta frana!” Avevo solo voglia di correre ... di sentirmi libera ... di salutare questi posti bellissimi ...

E finisco così il mio allenamento a fianco al mio allenatore, che per farmi correre più veloce intreccia discorsi interessanti pedalando più forte, dandomi però il tempo per raggiungerlo e sentire come va a finire ...

Michele una maratona non l'ha mai corsa, Venezia è la sua prima volta ... ma le gambe saranno le mie!