

## *Un allenamento un po' speciale*

Ammirare un paesaggio bianco e candido stando a casa al caldo è senza dubbio piacevole. Viverlo insieme al freddo e ai disagi annessi e connessi non è sempre bello.

A Casella domenica mattina la neve “vecchia” era già in terra. Quella nuova nell’aria. Poi piano piano è scesa, facendosi preannunciare da fiocchetti minuscoli e ghiacciati. Più tardi ha preso coraggio e vigore, ma ormai si era arrivati.

Correre nella neve con una compagnia speciale è davvero fantastico!

Ci si vede al campo sportivo. Marco che con pazienza ci ha riuniti, Gilberto che è un po’ il nostro punto di riferimento, Simone e Alessandro che corre solo da qualche mese.

Ne vengo da una nottata passata con le amiche. Quarantenni toste, divise tra casa, famiglia, lavoro e sogni. Scoprirò che questi uomini coetanei non sono poi tanto diversi. Parlano anche loro di figli con tanta tenerezza, e ci tengono al tempo che dedicano alla famiglia. La corsa una valvola di sfogo, un mondo da sognare come per noi le vetrine in saldi ... ma anche noi donne quando infiliamo le scarpe da ginnastica sappiamo quello che vogliamo, siamo pronte a volare.

E le scarpe si muovono a passi ritmici sull’asfalto bagnato, toccando qualche volta la neve sporca e bagnata che schizza qua e là sotto di noi, a tratti invece è quella fresca che scricchiola sotto le suole.

Il mio passo è lento e un po’ pesante. Non sono mai stata veloce, ma ora che non posso allenarmi più di due volte alla settimana mi rendo conto di essere peggiorata ancora. Loro invece sono gazzelle, senza di me a far zavorra avrebbero un passo nettamente diverso. Eppure prevale la voglia di stare tutti insieme, e nessuno mi fa sentire d’impaccio, anzi ...

La meta è la chiesa della Madonna dell’Acqua.

Mentre corriamo Gilberto e Marco mi mostrano i monti.

Le loro montagne sono sentieri su cui correre, una natura selvaggia in cui immergersi, godendo dei rami sparsi un po’ ovunque, delle fronde, dei fiori, della vista degli animali che abitano questi posti.

“L’altro giorno un cacciatore mi ha quasi sparato ...” “Io ci vado con il buio, se spegni la frontale è fantastico sentire il bosco ...” I boschi parlano, hanno il loro linguaggio, raccontano a chi li sta a sentire storie di suoni e colori, brusii, sussurri che li calmano quando è l’inquietudine a spingerli a cercare la solitudine fra la natura, chiacchiericci che fanno loro compagnia, quando insieme calcano sentieri e meraviglie. Ed è il corso d’acqua trovato all’improvviso che dà loro il regalo più bello di un bagno refrigerante che lava via la stanchezza, mentre una frana da aggirare può essere motivo di delusione per un ostacolo non preventivato, un sentiero diventato inaccessibile.

Mi indicano paesini, case che fanno parte del loro vissuto, luoghi che solo a parlarne gli occhi brillano ... sono le radici del loro vivere, la loro storia.

La strada sale e si inerpica, io faccio fatica, a tratti addirittura cammino, ma loro sono sempre vicini a correggere il passo.

Piccoli fiocchetti qua e là, puntini ghiacciati che colpiscono il viso, che si appiccicano ai vestiti là dove possono. E' bellissimo essere immersi in questo andare, non dovere aprire l'ombrello, non lamentarsi per il freddo ... è bella questa neve che scende e che fa tanto Natale.

Ad un certo punto si parla di progetti di gare future. L'argomento mi coglie impreparata. Non ho una maratona da corteggiare, ho rimandato tutto a quando ritornerà un tempo più adatto per correre e si parla di anni. Che so che passeranno in un lampo. Per ora vivrò di riflesso le aspirazioni di questi ragazzi e le farò un po' anche mie.

Loro sogni ne hanno da vendere ... più in terre vicine che lontane a conferma di modestia, di piedi ben piantati a terra.

La chiesa (o santuario?) della Madonna dell'acqua appare in tutto il suo splendore. Solitaria, con una luce particolare che illumina le scritte d'oro, immersa in un candore di neve non ancora calpestata da altri. La natura le ha creato vicino, nel monte che scende alle sue spalle, enormi stalattiti di ghiaccio che le conferiscono un fascino particolare e accrescono l'incanto di questo luogo.

Mi accorgo di essere felice. Ho intorno persone semplici e care, sono in un posto bellissimo che da sola non avrei mai raggiunto e sto facendo la cosa che mi piace di più, sto correndo.

So che il solo pensiero a questa mattinata mi darà la forza e l'energia di cui avrò bisogno lungo la settimana.

La prossima volta con la compagnia di Valentina, che oggi non è potuto raggiungerci, sarà ancora più bello.