

---

## UNO PER TUTTI

# I VICOLI SONO MEGLIO DI NEW YORK

CLAUDIO PAGLIERI

---

**N**ella mia disonorata carriera di podista della domenica, la *Caruggincursa* è il primo imprescindibile appuntamento di stagione. Di solito non ci arrivo mai abbastanza allenato, perché il caldo estivo mi ha tenuto lontano dall'asfalto, ma mi iscrivo lo stesso perché so che dieci chilometri, in un modo o nell'altro, riuscirò a completarli. Quest'anno, per una volta, ho il problema opposto: sono iperallenato perché ho avuto la malsana idea di iscrivermi alla Maratona di New York, e a luglio e agosto ho strisciato qua e là sulle strade della Liguria.

Se rispettassi le tabelle non dovrei proprio farla, la Caruggi, perché mi "sballerà" la preparazione: mi sto abituando a correre a lungo, più che a correre veloce. Ma francamente, anche se le Avenue e Central Park hanno il loro fascino, non me la sento di tradire i miei vicoli. E poi amo svegliarmi presto e sentire nella pancia la tensione pre-gara; rivivere lo stupore dei corridoi foresti davanti alla meraviglia dell'Expo; maledire la salitella di San Lorenzo aspettando la successiva discesa a mille, per poi ringraziare il volontario che ci avverte della presenza, in fondo a vico San Matteo, di un insidioso e castrante paletto; gustare l'ultimo sprint accanto al Bigo, con un occhio al cronometro per vedere se riesco a stare un secondo "sotto" (sotto il tempo dell'anno prima, sotto il mio record, sotto l'obiettivo inconfessato che ogni podista conosce ma non confessa a nessuno); e un occhio agli avversari per evitare, nella foto ricordo, di essere spalla a spalla con l'over 75 che mi brucerà al traguardo.