

Signora che fa, allunga?

Maria Comotti

Fango, sudore e risate



> **CROSS, ACIDO LATTICO E FANGO**, ovvero le gioie di allenarsi in inverno. Eppure, e lo dico sottovoce, c'è una parte masochistica dentro di me che ama queste prove di resistenza, contro tutto e contro tutti. Forse perché in qualche modo esonerano dal rendere conto di come è andata, che si tratti di un allenamento o di una gara. «Guarda, più che correre ho nuotato» (quando hai passato due ore sotto l'acqua), oppure: «Quanto tempo ci ho messo? Non so, colpa degli schizzi di terra fin sugli occhi» (quando la pista prevedeva tratti non proprio puliti dopo le settimane bagnate

che hanno contraddistinto molti periodi di questo inverno). E se anche l'andatura non è stata quella prevista e il ritmo è stato spezzato da momenti tragici al limite dell'esilarante, la coscienza però non protesta più di tanto, perché comunque quello che si doveva fare lo si è fatto. A volte addirittura con risultati inaspettati. Perché alla fine la spensieratezza è proprio quella spinta in più che permette di godersi la corsa, di trasformare la fatica in avventura e di far diventare una prova potenzialmente un po' ansiogena un gioco. Questo mi è

successo di recente a una tapasciata nei dintorni di Milano, in una giornata grigia, uggiosa e bagnata come poche. Avrei dovuto disputare la settimana precedente la mezza maratona di Milano, quella super organizzata, super partecipata e super tirata. Per problemi familiari quel giorno non ho potuto gareggiare, con il dispiacere di non poter far fruttare tutto l'allenamento degli ultimi mesi, mirato a riuscire a tornare su distanze un po' più lunghe.

Così quando ho visto la possibilità di fare una 21 km, anche se non competitiva, anche se con partenza libera, mi sono buttata. Riassumevo tutto quello che di solito evito: la partenza alla spicciolata e il conseguente rischio di correre da soli, il tracciato misto, con la parte campestre in cui per me è un attimo perdermi... Però dovevo e volevo mettermi alla prova, ero curiosa e così, insieme a un paio di genitori della scuola elementare di mia figlia (grazie Marco!) mi sono trovata ad andare a Gorgonzola alle 8 di una domeni-

ca nebbiosa. Li sembrava di essere in una festa: gruppi che già correvano, altri che arrivavano e si salutavano, un centro sportivo a disposizione dei runner, iscrizioni al momento e via. Ho corso un paio di chilometri con un'altra mamma, poi ho continuato da sola e sola sono stata fino agli ultimi 5 km, corsi insieme a un ragazzo che conosceva ogni centimetro del percorso («Tranquilla, dopo quel ponte ci sono ancora tre curve e poi siamo praticamente arrivati»), ho slittato sulle zolle bagnate

dei campi, ho cercato segnali del percorso (peraltro tracciato benissimo) tra le frasche fino ad arrivare al traguardo, segnalato da un camion dove dei volontari molto volenterosi distribuivano il premio (una fettona di gorgonzola). Che dire? È stato bellissimo ed è andata oltre le mie aspettative, soprattutto per la leggerezza con cui ho affrontato la distanza e per il sorriso che non mi ha mai abbandonata. E dire che non mi piace nemmeno il formaggio! <

«Alla fine la spensieratezza è proprio quella spinta in più che permette di godersi la corsa, di trasformare la fatica in avventura e di far diventare una prova potenzialmente un po' ansiogena un gioco. Questo mi è successo di recente a una tapasciata nei dintorni di Milano, in una giornata grigia, uggiosa e bagnata come poche.»