

Ieri mattina in allenamento ho provato, per la prima volta, un percorso collinare; Come spesso accade l'ho fatto seguendo i preziosi suggerimenti del mio amico Nino Russo; é il giro ad anello chiamato " il giro di Mongerbino" dai ragazzi dell' "Atletica Bagheria" gruppo podistico amatori, che lo fanno appunto come collinare!E' infatti un percorso tutto su strada asfaltata di km 11,120 con un continuo alternarsi di salite (anche parecchio lunghe) e discese e alcuni tratti pianeggianti! l'ho trovato abbastanza duro per me, faticoso ma comunque son riuscito a tenere un buon ritmo (buono per me eh...che sono sempre l'improvvisatore dei miei allenamenti disastrosi)! ho terminato il giro in 51 minuti e 54 secondi, stanco ma assai soddisfatto! finendo la corsa, ho strizzato l'occhio alle mie scarpette nuove da corsa, le asics cumulus 11 (cribbio....carucce come prezzo ste scarpe da running considerando che ogni 4 mesi in media devi sostituirle...)! mi hanno sorriso sussurrandomi " **ehi Gerri...lo rifacciamo un altro giro? noi siamo pronte se vuoi..."** ! ma io, in quel momento ho riportato il mio sguardo in su facendo finta di esser distratto e di non aver sentito la loro tentazione !



Correndo lungo questo percorso, ho avuto ancora una volta sensazioni immense e meravigliose! è una strada tutta litoranea, che costeggia la bellissima e impervia scogliera denominata dagli abitanti locali "del Cappello di Napoleone e hotel Kafara" ma che geograficamente sulle mappe topografiche è segnata come "Capo Zafferano e Capo Mongerbino"! lungo questa strada, che tu la faccia a piedi passeggiando, o correndo, o in bicicletta o anche, haimè, in automobile...comunque ammiri per tutto il tempo il mare limpido e intensamente azzurro e profondo che bagna questo tratto di costa! regno incontrastato di gabbiani reali (dietro la roccaforte del monte Mongerbino c'è da sempre una delle più numerose colonie nidificanti di questa specie), di falchi pellegrini e gheppi e qualche poiana che nidificano e predano tra le alte pareti rocciose del monte Catalfano e monte Irice! Ma è anche luogo di uomini che nel buio dell'alba ancora da affacciarsi, escono con le loro "lance" (le tipiche barchette spinte a remi in legno variopinto dei mille colori dell'arcobaleno, tipiche dei

piccoli pescatori siciliani, vera e propria arte dei mastri artigiani, che al buio della notte nel mare illuminano di tanti piccoli puntini accesi l'oscurità delle onde con le loro caratteristiche "lampare") dal vicino porticciolo di Porticello, famoso a Palermo per la bontà del suo pesce appena pescato, o da quello ancora più vicino di Aspra, e tu nell'osservarli dalla terra ferma ti sembra di sognare, pensando a quegli uomini un po' arcigni e silenziosi che nelle loro barchette pescano e chissà i loro pensieri dove vanno, cullati come sono da quelle onde profonde! Li osservi...e sogni! ...e forse i tuoi sogni si miscelano fino a confondersi con quelli dei pescatori dell'alba...e, perché no, anche di quei gabbiani che volteggiano intorno alle loro barchette...perché son sicuro che anche loro son capaci di sognare leggeri nel volo delle loro ali bianche!

E ieri mattina, correndo lungo quella costa, ascoltando il ritmo del mio cuore, sentendo il profumo di quel mare che dal basso saliva fin sulla strada, ammirando quelle barchette placide dei pescatori, invidiando il volo di quei gabbiani...ho sognato e vissuto sensazioni meravigliose! E improvvisamente, mi son tornati in mente anche vecchi ricordi del mio passato, fatti anch'essi di queste stesse, identiche e positive sensazioni che ho vissuto ieri mattina nella mia corsa collinare!

A un certo punto, la strada passa proprio sotto la bastionata calcarea rocciosa del Monte Irice, la parete nord, alta 230 metri! E su quella parete, al centro di essa, lungo un susseguirsi di placche verticali bianche e strapiombi gialli friabilissimi (da dove è nata la fantasia del nome dato alla via di salita), nel lontano 1998 io insieme ad Alessandro Scimonelli, uno dei miei più cari amici e uno dei miei più affiatati compagni di cordata, abbiamo scalato e aperto una via di roccia, che battezzammo col nome "sfiorami soltanto"...appunto perché nel superare quegli strapiombi avevamo la sensazione che se toccavamo con più vigore gli appigli, tutta quella roccia così friabile nel ribellarsi a noi uomini mortali che osavamo scalare la sua verticalità ci poteva scaricare la sua materia franandoci addosso! Ed ecco allora che io e Alessandro, lo ricordo benissimo, scalammo quella parete facendoci leggeri...leggeri...proprio come quei gabbiani che ci volteggiavano attorno e pareva domandarsi cosa accidenti ci facessero due uomini aggrappati a quelle rocce!

Ieri mattina, nella mia corsa passando sotto quella parete, ho ripensato a quei momenti di arrampicata vissuti su quelle rocce anni fa....e l'emozione mi ha colto! La montagna è sempre stata la mia passione più grande, anche se ormai da 5 anni l'ho abbandonata! Ma nella mia anima c'è sempre lei! Perché la montagna, così come la corsa e il podismo, penso ti restano dentro per tutta la vita, una volta che sei entrato nel loro fantastico mondo!

Infine, finita la mia sessione di allenamento, ieri mentre facevo un po' di defaticamento, per pura casualità ho incontrato una persona cui avevo il desiderio fortissimo di conoscere prima o poi! Il

su e giù lungo un collinare e tra i ricordi del mio passato....

Scritto da gerlando lo cicero

Venerdì 25 Dicembre 2009 10:45 - Ultimo aggiornamento Giovedì 07 Gennaio 2010 21:17

professor Tommaso Ticali

! (www.tommasoticali.it)

Ero lì che camminavo negli ultimi minuti del mio defaticamento, e dall'altro lato della strada dove avevo lasciato la mia auto, ho intravisto lui! Allora, è stato più forte di me: ho messo da parte la mia timidezza e con faccia un po' tosta mi sono avvicinato e mi sono presentato a lui! E in quei pochi minuti di dialogo che abbiamo avuto, ho avuto le stesse positive sensazioni che ho sempre avuto leggendo di lui in giro tra stampa e web! Sono davvero contento di aver avuto alla fine della mia "corsa da perfetto amatore" questo incontro con lui!

Come sempre, come ogni singolo istante passato correndo, anche quello di ieri, il "collinare di mongerbino" mi ha regalato istanti di vita autentica!

Il mio grazie all'amico **Nino Russo** per avermi suggerito tale percorso!

Gerri

(Gerlando lo cicero)