

Diluvia da due giorni.....ma neanche l'amatore rinuncia all'allenamento

Scritto da gerlando lo cicero

Venerdì 15 Gennaio 2010 22:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 26 Gennaio 2010 18:27

Diluvia da due giorni a Villabate! oggi il mio allenamento prevedeva un fondo lento! ho tenuto il mio naso schiacciato alla finestra stamattina presto per diversi minuti, scrutando le nubi in alto così nere per capire se avessero intenzione di schiarire un po' e dar tregua! Attendevo nell'indecisione se far colazione e rimandare di qualche ora il mio allenamento o se restare digiuno e uscire da lì a poco a correre! Ma nulla, il senso di freddo che il mio naso avvertiva premuto contro quel vetro ghiacciato mi fece capire che era meglio scaldarmi il latte, buttarci dentro le mie solite 5 fette biscottate ben spalmate di marmellata e miele (il mio miele rigorosamente di acacia...guai a non trovar il miele di acacia in cucina al mattino, la marmellata posso anche variarla nel gusto, ma il miele no, di acacia deve essere) e sedermi comodamente a far colazione, concludendola con una mela e il caffè bollente!! Ero così incupito stamattina nel fare colazione, nero come quelle nuvole là fuori, che anche Marta e Sofia (i miei cani) avran capito che era forse meglio non venirmi a mugolare sotto al tavolo per chiedermi una carezza e una fetta biscottata ciascuna, come è loro abitudine fare ogni santa mattina! Le ho guardate, erano lì sul loro cuscino accoccolate e ferme ma speranzose di un mio cenno per accorrere a prendersi la loro fetta del mulino bianco! È bastato un solo cenno di sorriso verso di loro, ed eccole lì a far la gara a chi arrivava per prima ad afferrar la prima fetta biscottata che dal tavolo volava per aria verso le loro bocche! È stata Sofia la più fulminea stamattina e ad addentare la prima fetta, ma era una fetta con poca marmellata, mentre marta la più fortunata perché la seconda fetta che toccò a lei era già spalmata di miele di acacia...tanto miele di acacia! Eh lo so! vizio troppo le mie amiche a quattro zampe! Verso le 11 del mattino, stanco di star a crogiolarmi a casa interrogando ancora la pioggia, ho deciso di andare a svolgere il mio fondo lento sul tappeto in palestra! Non è certo la stessa cosa di allenarsi per strada, lo so! Ma meglio che saltar del tutto la seduta d'allenamento! Ho imparato in questi mesi ad amare la corsa sotto la pioggia, ma così forte no, troppo forte la pioggia di questi giorni



Entro nello spogliatoio, mi spoglio, metto su i pantaloncini corti e elasticizzati, indosso la canottiera in tessuto tecnico e colorata di bianco e di giallo, tanto in palestra sul tappeto si suda come folli ed è meglio vestirsi leggeri! Allaccio le mie asics gel cumulus 11, nuove di due mesi ma che tra non molto mi toccherà cambiare ancora una volta e ricomprar le scarpe nuove (e

Diluvia da due giorni.....ma neanche l'amatore rinuncia all'allenamento

Scritto da gerlando lo cicero

Venerdì 15 Gennaio 2010 22:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 26 Gennaio 2010 18:27

guai a chi dice ancora che il running è uno sport economico....tra cardiofrequenzimetro polar, tre paia di scarpe già cambiate, gps garmin, abbigliamento tecnico estivo e invernale, libri sulla corsa e su metodologie di allenamento, libri sull'alimentazione per lo sportivo, etc etc ho già speso un patrimonio assurdo in 10 mesi di corsa... economico un bel nulla come sport)! Un tizio che si allena in palestra a fare pesistica, una montagna assurda di muscoli gonfi da far paura, uscendo dalla doccia mi saluta e si complimenta con me sul colore della canottiera! Punto giù il naso a guardarmi la canottiera, domandandomi nel dubbio se il suo era un complimento reale o uno sfottimento per i colori un pò sgargianti del mio abbigliamento! Mah...fatti suoi, a me piace così il colore e questa ho indossato oggi! Entro in sala aerobica, a quell'ora vuota! Mi concedo un quarto d'ora di esercizi di allungamento muscolare per le gambe, poi vado sul tappeto, salutandomi quasi distrattamente qualcuno dei presenti! Intanto fuori la pioggia continua a cadere forte, la sento martellare sull'asfalto del piazzale e sui vetri della sala fitness, ma ancor di più martella forse dentro la mia mente rendendomi alquanto malinconico stamattina! Tento di scacciare via i pensieri nostalgici che si affollano in me, mi dico che devo smetterla per un po' di ascoltare le canzoni di Vecchioni, belle sì ma maledettamente tristi e malinconiche! Eppure mi piacciono, non so fare a meno di ascoltare Vecchioni in questi giorni!

Organizzo l'allenamento sul display lampeggiante del tappeto! TechoGym...umh...il nome della marca dei macchinari di questa palestra è suadente! Imposto i primi parametri! Il mio peso, la mia età, il tempo che voglio allenarmi; imposto 60 minuti come tempo, come velocità di passo per i primi minuti metto 12 (che in teoria, stando al display corrisponde a 5 min al km...in teoria, nella realtà non saprei...) per il riscaldamento, poi salirò a 13, restando sul lento come prevede il mio allenamento che sto seguendo! Infine mi chiede la pendenza, metto 2,5 perché ho letto da qualche parte giorni fa che allenandosi su un tappeto è preferibile selezionare un po' di salita per bilanciare in qualche modo le difficoltà oggettive che la strada ti oppone e il tappeto no (il vento e l'aria, l'asfalto che sta fermo mentre il tappeto scorre etc etc)! Finalmente premo il pulsante "start" e la corsa ha inizio! Passano pochi minuti e già la mia fronte si impregna di sudore, mentre la mia mente è già parecchia lontana da quella palestra, da quel tappeto così noioso, dalla musica quasi assordante che la palestra ti obbliga a sentire! E più i minuti passano, e più la mia mente si allontana in mondi perduti, in ricordi del mio passato, in sogni del mio futuro! A tratti torno vigile con la mente, non più sognante e vagabonda, mentre le mie gambe continuano a muoversi su quel nastro di gomma! E in quei tratti che mi ritrovo a essere presente, vorrei sentir la pioggia fuori bagnarmi e invece mi accorgo che a bagnarmi oggi sono solo i miei sudori! E mi chiedo perché accidenti si suda così tanto dentro una palestra mentre fuori la strada ti offre il vento come compagno di corsa per rinfrescarti! Vorrei essere per strada adesso, questo tappeto non finisce mai di scorrere, il tempo qui dentro si ferma inesorabilmente ma ormai per oggi è così, per oggi mi tocca questo calvario! Pazienza mi dico, e torno a sognare e a perdermi nei miei pensieri! Poi, improvvisamente...arriva l'effetto devastante del tappeto! Un effetto che ha luogo dentro la mia testa e non sulle gambe! Mentre corro su quel tappeto, improvvisamente mi ritrovo a pensare che dopo la mezza maratona della Roma Ostia che correrò il 28 febbraio, proverò una 42 km! Eccolo lì, quel pensiero forse malsano che ogni tanto mi viene a trovare per dirmi che prima o poi toccherà anche a me provar una 42 km! Fino ad oggi, ogni volta che s'è presentato a me, tale pensiero l'ho sempre scacciato via dicendomi

Diluvia da due giorni.....ma neanche l'amatore rinuncia all'allenamento

Scritto da gerlando lo cicero

Venerdì 15 Gennaio 2010 22:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 26 Gennaio 2010 18:27

che son solo 10 mesi che corro e ancora è troppo presto per me provare una maratona! mi son sempre detto che prima di fare una maratona è bene allenarmi almeno 2 anni! Stamattina invece....non so perché....ma stamattina ho sorriso a questo pensiero! Non lo so, sarà stata la pioggia che non vuol smettere, sarà questo tappeto così noioso, sarà che le mie gambe le sento girare molto bene nei miei ultimi allenamenti, sarà quel che sarà ma stamattina ho detto di sì a quel pensiero devastante: proverò prima possibile una 42 km! Del resto penso sarà come quando andavo in montagna! Iniziai tanti anni fa con le arrampicate sul monte Pellegrino, ma da lì a poco, ancora ragazzo giovanissimo e con pochissima esperienza di montagna mi ritrovai sulle Dolomiti trentine e venete a scalar le pareti di dolomia, e poi toccò ai miei primi quattro mila delle alpi occidentali con le scalate su granito e a pestar neve e ghiaccio! E furono quelle la mia vera scuola di montagna! Allora forse, dico a me stesso che anche con la corsa sarà così, la stessa magia! Provare la regina delle corse su strada, la maratona di 42,195 km, senza indugiare troppo!

Ed ecco la decisione: Farò come da programma la mezza Roma Ostia! Tornato a Palermo, lascerò passare qualche settimana di allenamento, poi proverò un mio personalissimo test sui 42 km! Nessuna gara, nessuna maratona vera, solo un test mio! Percorrerò un tratto di 42 km, proprio come ho fatto quel test sui 21 km appena due settimane prima della mezza di palermo del 15 novembre, quella che fu la mia prima mezza ufficiale! Seguì lo stesso percorso di quel test dei 21 km, ripetuto due volte senza fermarmi! Senza esagerare, lentamente lo farò, solo per vedere e testare se le mie gambe e la mia mente sopportano tanti km! Lo so, lo so....una cosa son 21 km, ben diverso è farne il doppio! Eh lo so questo....non lo sapessi ma lo so! E proprio perché lo so....stamattina su quel tappeto in palestra, questo pensiero devastante ha vinto su di me e la decisione è presa! Poi, fatto il test sui 42 km....con tutta calma deciderò a quale delle maratone ufficiali iscrivermi come mio "battesimo" sui 42,195 km!

E mi torna in mente, adesso che scrivo qua sul sito...le parole di un caro amico sconosciuto che qualche giorno, su un altro forum, forse chissà, mi ha letto nel pensiero da lontano...

di [luciano](#) » 09/01/2010, 18:50

Gerlando, con l'entusiasmo che ti ritrovi non credo che passeranno 2 anni per la tua 1° Maratona! la proverai in tarda primavera, interpretandola come un lunghissimo, così, per vedere che effetto che fale lacrime all'arrivo ti porteranno a pensarne un'altra (questa volta al tuo limite)...

Diluvia da due giorni.....ma neanche l'amatore rinuncia all'allenamento

Scritto da gerlando lo cicero

Venerdì 15 Gennaio 2010 22:38 - Ultimo aggiornamento Martedì 26 Gennaio 2010 18:27
