

## IL PRIMO "LUGHISSIMO" DI GERRY NEL PERCORSO DELLA MORTE

Scritto da GERRY LO CICERO IN RACCONTA LA TUA STORIA

Lunedì 13 Settembre 2010 13:21 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Ottobre 2010 16:35

---

### COSI' LO DEFINISCE PER LA SUA DIFFICOLTA' ANNA INCERTI



Sentire le scarpe da corsa schiacciare sull'asfalto già caldo a quell'ora del mattino, nonostante la mole maestosa e austera del monte Irice regala la sua ombra sul filo tortuoso e nero della strada e al verde dei pini che ornano le ville di Mongerbino, spingendo la sua ombra quasi fin sulla scogliera di questo angolo di mare bellissimo; e correndo, improvvisamente accorgermi di una libellula che si libra nell'aria e poi a tratti volare seguendo la mia stessa corsa e direzione, quasi a sembrare che voglia tenermi un po' di compagnia con il suo battere leggero di ali trasparenti e silenziose, come se volesse alleggerire un po' la fatica del mio correre in quel percorso collinare che ho imparato ad amare nei miei allenamenti; e, mentre ammiro quel volo di libellula, quasi con stupore mi accorgo che arriva un'altra libellula a sfiorare la mia corsa...dopo qualche metro vederle volare lontano cambiando direzione; forse...chissà, mi piace pensare che quella libellula arrivata dopo era alla ricerca della sua compagna e trovandola l'ha portata via dalla mia corsa rubandomi la sua compagna;

ma son contento lo stesso, per quei pochi istanti ho potuto godere appieno della mia fatica, del mio sudore e del mio respiro ritmato dai passi e dal rumore delle onde sulla scogliera insieme a quel volo di ali leggerissime e colorate di libellula; Ritrovo così il dialogo e la compagnia dei miei due amici d'allenamento di questa domenica mattina, Nino Russo e Gaetano Faddetta, entrambi dell'Atletica Bagheria come me; Sto per chieder a loro se si erano accorti del volo di libellula, poi preferisco star zitto e tener per me quel sogno leggero, per paura che l'incanto

## IL PRIMO "LUGHISSIMO" DI GERRY NEL PERCORSO DELLA MORTE

Scritto da GERRY LO CICERO IN RACCONTA LA TUA STORIA

Lunedì 13 Settembre 2010 13:21 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Ottobre 2010 16:35

---

regalatommi da quei due insetti potesse svanire troppo presto se lo avessi svelato! Così torno a concentrarmi sul mio allenamento; Nino è sempre avanti di noi di qualche metro, tiene lui il ritmo come sempre, Gaetano a mio fianco che vorrebbe mollare un po' ma che io incito a continuare senza rallentare; non è in gran forma per adesso lui, ha interrotto da troppi mesi i suoi allenamenti, ma spronato da me e da Nino alla fine del giro di Mongerbino riesce con soddisfazione ad accorgersi di non essersi arreso; La mia tabella di ieri prevedeva 50' di corsa iniziale a 5'00", poi 8 km a 4'30" come ritmo e infine altri 30 min di corsa finale nuovamente a 5'00"! E come corsa iniziale avevo scelto appunto di fare il giro di Mongerbino, un percorso tutto collinare veramente bello anche dal punto di vista ambientale e paesaggistico; allenarsi su quella strada significa allenare il corpo e far respirare insieme anche l'anima; Gaetano alla fine del giro di Mongerbino si ferma, per lui va bene così l'allenamento di ieri, mentre io e Nino proseguiamo per gli 8 km di medio facendoli nel lungo mare di Aspra/Ficarazzi, classico percorso dei podisti bagheresi e zone limitrofe; Io e Nino ultimiamo così gli 8 km di corsa media a 4'30", poco dopo lui si ferma e raggiunge Gaetano che è lì ad attendere la fine del nostro allenamento, mentre io continuo ancora per gli ultimi 30 min di corsa finale come prevedeva la mia tabella; Così, mi ritrovo nuovamente solo a correre lungo quel mare di Aspra... solo con i miei pensieri leggeri... come era leggero quel volo di libellula; e nel finire il mio allenamento, ripenso proprio alle due libellule... immaginandole ancora lontane a librarsi nell'aria calda di questa fine estate; Torno così dai miei due amici, guardo il mio gps garmin, mi accorgo che segna 28 km di percorrenza; quasi con meraviglia, penso che senza accorgermene ho fatto il mio primo "lungo"! Infatti, fino a ieri, la mia distanza massima percorsa era stata di 22,400 km percorsi la domenica precedente; Allora, in silenzio penso che da adesso in poi i km nelle mie gambe aumenteranno sempre più ma con gradualità... perché la maratona di Firenze si avvicina! Grazie a Nino, a Gaetano, all'ombra del Monte Irice, al mare di Mongerbino e... alle due libellule che mi hanno permesso di vivere una mattina magnifica di sport, di fatica e di serenità meravigliosa!

Gerri