

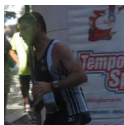
## • Correndo tra le pietre antiche

Scritto da LO CICERO GERRY

Domenica 03 Marzo 2013 16:40 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Marzo 2013 16:41

---

### • Correndo tra le pietre antiche.



**Salire...soffrire! In alcuni tratti della strada, trovarsi quasi ad arrancare tanto quel nero asfalto si impennava, per poi ritrovarmi, quasi meravigliato da me stesso, a correre con più forza e qualche manciata di secondi più veloce quando quella strada ti concedeva un attimo di minor pendenza e un attimo di respiro!!! È la strada che dal piazzale Falcone Borsellino sul lungomare di San Leone mi portava su...su e ancora più su fin a lambire il tempio di Giunone, all'interno della bellissima area turistica e archeologica della Valle dei Templi, ad Agrigento!**

**Salire ancora...soffrire ancora, fino a costringermi a ripetere, con insistenza quasi maniacale, alla mia anima qualcosa che suonava nei miei pensieri come: "forza, non mollare ora, dai che in fondo manca poco al termine di questa salita, che pare una vera e propria scalata, ma che tra non molto finirà e poi si scende veloci di nuovo verso il mare"!**

**E la forza di non mollare, di non volermi arrendere davanti quella salita, mi veniva dalla consapevolezza che in fondo in fondo erano solo 3 km di salita, di cui i primi 500 metri non difficile ma i restanti 2,5 km erano in continua e forte pendenza! La forza mi è arrivata proprio dal pensiero che una volta giunto sotto al tempio di Giunone, finalmente avrei respirato liberamente correndo a ritroso quei 3 km impegnativi, che da lì a poco da salita si sarebbero trasformati in discesa!**

**E la forza mi è arrivata anche dal piacere quasi indescrivibile che provavo correndo con il mare alle spalle e davanti la faccia la magnificenza dell'immagine dei templi che si stagliavano contro il cielo e adagiati sul crinale della collina agrigentina! Correre in quell'ambiente è stato qualcosa di veramente impagabile, che ha ben ripagato la forte sofferenza patita in quei 3 km di corsa in salita! Un piacere che si è trasformato in vera emozione e vera gioia soprattutto quando sono entrato proprio dentro l'area archeologica e turistica dei templi, nel vedere tanti turisti di paesi stranieri che si fermavano a fotografare noi podisti affannati a ansimanti e nel vedere quelle mani straniere applaudirci e incitarci di non mollare con le loro lingue diversa dalla nostra! Una emozione davvero unica! E per la prima volta, nonostante fossi stanchissimo dopo tutta quella salita e ancora la strada continuava a salire, quando in tantissimi altre gare pensavo solo a concentrarmi e a non lasciarmi mai distrarre dalle scene esterne alla mia corsa, invece stamattina correndo vicinissimo i templi e circondato da quei turisti festosi mi sono accorto che non pensavo più tanto alla mia corsa, al mio cronometro, ma continuavo a correre salendo e godendomi quelle emozioni fatte di persone e di pietra antica! La pietra dei ruderi dei templi agrigentini, che sono uno dei nostri tesori storici e artistici tra i più importanti e che abbiamo la fortuna di custodire in questa nostra amata e odiata Sicilia!**

**Sì, correre tra quelle pietre antiche...così antiche...mi ha restituito tutta la forza e la voglia di non mollare e di andare avanti, una voglia che la strada con il suo continuo e massacrante salire pareva volesse rubarmi!**

**Poi la discesa...poi il sentirmi volare...poi il sentirmi gonfiare il cuore, i polmoni, l'anima e la mente di aria libera e di leggerezza che mi ha permesso di lanciarmi in quella discesa lunga 3 km! Avevo tantissima voglia di tornare a correre forte e veloce, a correre di nuovo veloce come i primi km fatti nel lungomare di San Leone prima di abordar la salita! e la discesa è stato il pretesto per farlo di nuovo, per correre di nuovo veloce! Forse, addirittura un pretesto che ho preso fin troppo seriamente! Forse ho affrontato davvero quella discesa a un ritmo un po' troppo elevato per le mie qualità fisiche e la mia elasticità muscolare, ma finché correvo e avevo i muscoli ancora ben caldi nessun dolore è venuto a infastidire la mia lunga corsa verso il mare! Solo dopo aver tagliato il mio traguardo, quando mi sono fermato dopo aver finito la mia gara, quando i miei muscoli si sono raffreddati...il dolore si è fatto sentire fortissimo e acutissimo! Non riuscivo più neppure a camminare, ogni volta che poggiavo il piede destro a terra avrei voluto gridare dal forte dolore! Mi sono recato, zoppicando e a stento, nell'area dei massaggi e ho chiesto ai ragazzi fisioterapisti cosa mi poteva essere accaduto! Il dolore lo avvertivo proprio sopra la mia natica destra, sull'anca! Mi hanno risposto che probabilmente lo sforzo subito in discesa mi aveva infiammato in forma acuta il nervo sciatico e che l'aria fresca di quella mattina aveva finito l'opera di infiammazione! Mi hanno suggerito solo di osservare qualche giorno di riposo assoluto, terapia di antinfiammatori e poi se non avverto miglioramenti di farmi visitare più accuratamente! Beh...speriamo che il dolore passi con il**

## • **Correndo tra le pietre antiche**

Scritto da LO CICERO GERRY

Domenica 03 Marzo 2013 16:40 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Marzo 2013 16:41

---

**riposo, di evitarmi una visita cui la sentenza potrebbe essere: “sospensione dalla corsa per un periodo medio-lungo”! spero di no...del resto è inutile formulare stupide ipotesi di infortuni se prima non vedo quale sarà l’evolversi del dolore!**

**Dopotutto, proprio adesso che scrivo queste righe, son troppo contento per la gara appena fatta ad Agrigento, tanto contento che il dolore, anche se ancora forte, passa comunque in secondo piano!**

**La 10° maratonina della concordia, ad Agrigento, perfettamente organizzata e ben gestita dalla A.S.D. Valle dei Templi, è stata una manifestazione sportiva e una gara superlativa con un risultato davvero lusinghiero di partecipanti atleti e di pubblico e con uno strepitoso successo organizzativo! Bravissimi tutti i ragazzi della Valle dei Templi e un grazie sincero al gruppo scout che ha curato il servizio di volontariato ai banchetti ristoro!**

**Il percorso è stato ineguagliabile e bellissimo dal punto di vista paesaggistico e scenografico: il mare, la spiaggia, le dune sabbiose, la borgata ridente di San Leone e del Villaggio Mosè, per poi puntare decisi verso quello spettacolo di “pietra antica” quali sono i templi!!!**

**Tecnicamente è un percorso abbastanza veloce che può permettere anche di ottenere il proprio personal best cronometrico! Come è successo a me, per esempio! I primi km sono tutti in pianura e assai veloci e scorrevoli, sul lungo mare, andata e ritorno! Poi la vera e unica difficoltà tecnica: quei 3 km di salita prima e di discesa dopo, ma che ben si possono sopportare soprattutto se ci si lascia rapire dalla bellezza del luogo, come ho fatto io! Tornati sul lungo mare, restano gli ultimi km nuovamente in pianura e la piena consapevolezza e felicità di aver vissuto e condotto una corsa e una gara davvero unica nel suo genere! Raggiungere quel traguardo infatti è stato la ricompensa meritata!**

**Per la mia cronaca personale, sono riuscito a migliorare, seppure di soli 9 secondi, il mio personale cronometrico sulla distanza dei 21,097 km! Il mio precedente era di 1h28’08” fatto a Pisa il 16 dicembre scorso, oggi a San Leone ho chiuso in 1h27’75” di mio real time!**

**Soddisfazione...anche questa!**