

I segreti del maratoneta evoluto

Foto copertina: 03/03/2013 Maratona di Piacenza. Ennesimo assalto del Crema al “muro delle tre ore”. (foto Studio5)

Alberto Cucco
(Crema)

I SEGRETI
DEL MARATONETA EVOLUTO

romanzo autobiografico

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2014
Alberto Cucco
Tutti i diritti riservati

*“L'arte della vita
sta nell'imparare a soffrire
e nell'imparare a sorridere”*

Hermann Hesse

Introduzione

E pensare che inizialmente era stata proprio lei, mia moglie, a spronarmi ad uscire per la corsetta serale.

“Almeno fai qualcosa, perdi qualche chilo e ti levi un po’ dalla scatole!”

Mi comprese poi, quando la corsetta divenne abitudinaria e mi tollerò quando quell’abitudine si trasformò in passione; ma quando successivamente, la passione si tramutò in “droga”, fui costretto a mediare!

Non mi era stato bastato correre la mia prima maratona, nella primavera del 2007, e terminarla tra indicibili sofferenze. Volevo andare oltre: correrla in meno di tre ore. Ma un obiettivo così ambizioso, per chi comincia a dedicarsi al podismo a quarant’anni suonati, comporta un notevole impegno e molteplici sacrifici, che si riflettono poi, su chi dovrebbe supportarti ma che finisce invece col supportarti: mia moglie appunto! Di conseguenza, per guadagnare la fiducia necessaria per affrontare una sfida così temeraria, la sparai grossa:

“Se concludo la maratona sotto le tre ore, si va in crociera!”

Una promessa del genere, nella psicologia di una moglie, porta un’iniziale ventata di entusiasmo, accompagnata da sorrisi e immancabile bacetto prima di ogni uscita per l’allenamento serale. Tu nel frat-

tempo assicurati che al rientro penserai a preparare la cena, prometti che dopo cena si uscirà a fare il giro e che il sabato sera, tutti al ristorante!

Ma poi, trascorsi quasi tre anni, ti rendi conto che abbattere il muro delle tre ore resta un miraggio; la cena la prepara lei, perché dopo la doccia e lo stretching si è fatto tardi; dopo cena non si esce – sei stanchissimo – e il sabato sera fai la pizza in casa perché con i soldi destinati alla voce “ristorante”, ti sei comprato l’ennesimo paio di scarpe da running.

A quel punto il vento dell’entusiasmo si cheta e subentra un sentimento di intolleranza che molto spesso sfocia in collera. Ed è per lo stesso motivo che, escludendo i figli, nella “scala dei valori affettivi” stilata da mia moglie, ero scivolato irrimediabilmente in terza posizione: dietro il televisore, ma lontano anni luce dal leader incontrastato, l’inarrivabile aspirapolvere Folletto.

Già il nome, che in teoria dovrebbe suscitare simpatia, mi faceva imbufalire! Mi aspettavo qualcosa di minuscolo, che si infilasse in ogni pertugio, silenzioso e leggiadro...: aveva invece l’altezza di un ragazzino, e non si infilava sotto i mobili bassi; il rumore era simile al rullio di un aereo al decollo – forse perché il nostro era piuttosto anziano – e solo per gli accessori necessitava di due ripiani del ripostiglio.

Era con quell’infernale strumento che la mia consorte consumava tutte le sere la propria vendetta contro la maratona. Nella quiete del dopo cena, mentre seguivo il TG, lei lo guidava borbottando contro le mie imprecazioni e lui gironzolava spensierato, aspirando la polvere ma non la mia rabbia. E se io potevo contare sulla solidarietà di mia figlia Francesca, anche lei ostile all’utensile, mia moglie era invece spal-

leggiata dal piccolo Alessandro, di soli due anni che, nonostante la tenera età, era già molto “legato” a quell’ordigno. Ogni volta che lo trovava parcheggiato in qualche angolo – sempre – si divertiva ad accenderlo, spegnerlo e aggrovigliarsi nel filo.

Tutte quelle molestie si tramutavano addirittura in incubo, ogni volta che sentivo pronunciare quella terrificante frase, alla quale ricorrono tutte le casalinghe che ne posseggono uno e cercano di giustificarne l’esorbitante costo: “Non te ne liberi più!”

Come porre rimedio a quella precaria situazione affettiva? Essere relegato al terzo posto dopo l’aspirapolvere e la tv non era appagante, ma sentire anche il fiato sul collo dei volantini degli ipermercati, che cercavano scalzarmi dal gradino più basso del podio, era deprimente.

Avevo ricevuto diverse segnalazioni da amici podisti con analoghi problemi: loro assicuravano che più del metodo “ti prometto...”, traevano beneficio da un metodo denominato “gratifica”.

Pare che esistesse una vera e propria “tabella di scambio”. Con un week-end al mare ci si poteva garantire tre mesi di allenamenti e la partecipazione ad una maratona. Una cenetta a lume di candela, in un raffinato ristorante, valeva l’iscrizione ad un maratona e la possibilità di allenarsi anche la domenica mattina fino alle 10.30. Un capo d’abbigliamento firmato o il classico mazzo di fiori, risultavano utili per farsi perdonare gli immancabili ritardi, accumulati all’ora di cena. Ambitissimi infine, restavano i piccoli oggetti di metallo prezioso con incastonate luccicanti pietruzze; quelli assicuravano un anno intero di allenamenti e la partecipazione ad un numero illimitato di gare.

Naturalmente, non avendo mai regalato nulla a mia moglie, non potevo garantire sulla bontà di quel metodo. E non era stato certo il fattore economico ad impedirmelo, è solo che trovavo meschino ridurre la nobile arte della corsa a squallida merce di scambio.

Decisi comunque che avrei fatto anch'io un tentativo ricorrendo a tale stratagemma, anche se in verità, ricordo che già una volta, al ritorno da una maratona, l'avevo portata a mangiare il gelato.

Mi ero reso conto di quel brutto scivolone nella "scala dei valori affettivi", durante la fase della giornata dedicata alle coccole. Mia moglie mi "cercava" abitualmente per farsi coccolare, la sera, mentre guardava la tv – non che ne andassi particolarmente fiero – in quell'ultimo periodo invece, la sentivo distante: mi cercava sempre mentre guardava la tv, ma solo durante la pubblicità!

1

Agosto 2006

La scintilla

Ricordo bene quel sabato mattina dell'agosto 2006, quando un caldo torrido decuplicava il mio sforzo nella consueta e detestata pulizia dei balconi di casa. Avrei potuto tranquillamente evitare di bagnare lo straccio, perché il rivolo di sudore che seguiva i miei movimenti avrebbe potuto mantenerne la corretta umidità. Ma l'elevato tasso di salinità, presente nel sudore stesso, avrebbe lasciato incomprensibili aloni e lei – mia moglie – se ne sarebbe sicuramente accorta.

Ero ormai allo stremo delle forze quando, sulla strada, vidi passare un vecchio amico, anche lui come me, trasferitosi da Villa d'Almè a Valbrembo già da alcuni anni. Sapevo di quella sua passione per la corsa che lo aveva spinto a partecipare a diverse maratone, corse in montagna (sky running) e perfino alla leggendaria "100km del Passatore".

Approfittai di un attimo di distrazione, da parte della mia giovane sposa, per tirare il fiato e scambiare quattro chiacchiere. Proprio parlando di podismo, mi fece il nome di un comune conoscente, noto per non

essere particolarmente filiforme, che aveva in quel periodo corso una maratona: concludendola pure!

Più che una scintilla fu una folgorazione. “Se l’ha corsa lui, posso correrla anche io!”

Gettai straccio e spazzettone dal balcone e cominciai a correre...

Magari!!!

Sciacquai e strizzai per bene lo straccio, riposi ordinatamente lo spazzettone nel ripostiglio e, dopo essermi fatto coraggio, mi presentai da mia moglie per comunicarle il mio futuro obiettivo:

«Cara, ho deciso che entro la fine del prossimo anno correrò una maratona!»

Ricordo bene la fredda espressione del suo volto e la domanda categorica che mi rivolse:

«Hai finito di pulire i balconi?»

Fu con quella iniezione di adrenalina che ebbe inizio la mia avventura podistica.

Gli inizi

Fin da bambino, la corsa e l’atletica leggera in generale, avevano sempre catturato la mia attenzione, toccando l’apice durante lo svolgimento delle Olimpiadi, che mi tenevano letteralmente incollato davanti alla tv. A trasmettermi quella passione era stato mio padre: istruttore di nuoto, insegnante di educazione fisica nonché atleta di buon livello; nel 1952 vinse il titolo italiano di corsa campestre (di 3° divisione). Per me invece, all’atto pratico, la corsa era solo sinonimo di fatica. Di conseguenza, oltre alle campestri scolastiche e qualche corsetta non competitiva, salutai ben