

## Correre

Nel marzo 2003 ho corso la mia prima Maratona in occasione dell'ottava edizione della Placentia Marathon for Unicef, splendida manifestazione competitiva che si svolge ogni anno nella mia città natale a sostegno dell'Unicef sulla distanza classica di Km. 42,195.

Ho iniziato a correre per motivi di salute: qualche chilo che non andava giù, i valori del colesterolo che avrebbero imposto diete deprimenti.

La strada giunge ad un bivio obbligato: o s'introduce di meno o si deve consumare di più.

Ho scelto la seconda.

Anche perché i benefici, soprattutto a livello psichico, sono stati immediati e superiori ad ogni aspettativa.

Spinto da alcuni amici, tra i quali Franco Bettini (mio collaboratore in azienda e veterano della 100 km. Passatore) e Ernesto Schiavi (violinista scaligero e uomo da 3h e 05') alla soglia dei quarant'anni, senza aver mai corso più di 25 km. consecutivi, "ho gettato il mio cuore oltre i 42 km., sperando che le gambe lo seguissero" (frase storica di un altro runner, Stefano Gandolfi, compagno di liceo).

Riuscii a chiudere in 3 ore e 56 minuti, giungendo in discrete condizioni e con la soddisfazione grande che solo chi varca il traguardo di una maratona può immaginare di provare.

Anche se i tanti impegni non mi permettono di allenarmi più di 2-3 volte alla settimana, l'appuntamento alla Placentia Marathon dell'anno seguente, disputata sotto la neve, segnò un netto miglioramento, quasi incredibile in questa dura disciplina sportiva: il cronometro si fermò a 3 ore e 33 minuti.

Il 6 marzo 2005, sempre a Piacenza, ho ottenuto il personale di 3 ore, 25 minuti e 31 secondi (Real Time).

Ma i primati personali non sono altro che un divertente stimolo: ciò che apprezzo della corsa è la sensazione di libertà che si prova percorrendo anche grandi distanze per le strade o in mezzo alla natura senza l'ausilio di alcun mezzo meccanico, ascoltando solo il ritmo del proprio corpo che ritrova l'armonia di un movimento di natura ancestrale.

E poi ci sono gli amici con i quali mi alleno o partecipo alle marce domenicali (e che magari fatico a riconoscere in "abiti civili"), ma anche quelli che conosco solo di vista o quelli che incontro per la prima volta su un percorso e poi non vedo più: un mondo di sportivi veri, che nel semplice atto di correre o camminare trovano un modo di essere autentico, che lega le persone tra loro.

La corsa aiuta ad acquisire "leggerezza": non quella sciocca e vuota dell'indifferenza ai problemi, ma quella che si raggiunge con grinta e determinazione, che del dolore e del piacere ha trovato una sintesi, che sa dare unità al corpo e allo spirito; quella "mozartiana", per intenderci!