

Mr. Farronato

IL GLOSSARIO DEL PODISTA

(The Original Mr. Farronato's Runner's Dictionary)

Ovvero la corsa vista da un corridore della domenica

Edizione aggiornata

www.romacorre.it

2013

Introduzione

“Perché non aggiorni il Glossario?”. Più volte il buon Paolo Fedele non ha mancato di stuzzicare il can che dormiva placido. In effetti, pubblicato sul sito dei Bancari romani (www.bancariromani.it) nel lontano 2009, appariva consegnato ad un'epoca lontana.

Ho resistito a lungo anche perché credevo raccontasse il podismo visto dalla parte di un componente di una squadra e, quindi, segnato da alcuni limiti genetici. Rileggendolo qualche settimana fa mi sono invece accorto che la maggior parte delle “voci” erano rimaste attuali anche se era comunque necessaria qualche, seppur minima, revisione.

Le principali innovazioni sono legate ad una visione più ampia che riguardi anche alcune delle altre squadre e qualche gara che compongono il nostro pazzo mondo. Ma questo, ovviamente, è il meno. Il più è stato dettato dall'esperienza maturata in questi anni. Un conto è, infatti, abbozzare un ritratto a matita, altro è completarlo con i colori. E dopo dieci maratone credo di poter utilizzare una intera tavolozza. Resto uno scarso corridore ma, almeno, sono sicuramente più informato.

Sicché, a farla breve, faccio felice il Fedele (almeno lui ...), rimettendo mano al *Glossario* e consegnandovi questa nuova edizione, ripetendo – dall'Introduzione della precedente *release* – due doverose avvertenze.

La prima. Il contenuto delle “Voci” che compongono “The Original Farronato's Runner's Dictionary” sono in parte assolutamente corrette (sotto tutti i punti di vista), in parte verosimili e, in altre parti, totalmente inventate. Mi sa che prevalgono queste ultime, altrimenti che gusto c'è? Occhio, quindi, sull'attendibilità degli enunciati, e sulle conclusioni.

La seconda. Ogni affermazione riferita a nomi di persona (viventi o no), società, marchi, nomi commerciali, pronomi, sostantivi ed aggettivi, non implica in alcun modo, ed a nessun titolo, una possibile responsabilità di altri se non del sottoscritto, così come – ahimé – non ho ricevuto alcun compenso per dette citazioni (ma sono disponibile ad accettare lasciti anche modesti).

Infine, per puro vezzo, chiudo con qualche numero. Il *Glossario* nella sua prima edizione constava di 223 Voci, 3748 righe, 40.572 parole, 258.491 caratteri. Questa nuova versione presenta il podismo suddiviso in 254 comode rate, 3745 righe, 40.605 parole, 258.869 caratteri.

Buona lettura!

INDICE

INTRODUZIONE

A

A / ABBIGLIAMENTO / ACCOMPAGNATORI / ACIDO LATTICO / ALCOOLICI / ALIMENTAZIONE / ALLENAMENTO / ALLENATORE / ALLUNGO / ANIMALI / ARANCIONI / ARRIVO / ASCELLE / ASSO DI PICCHE / ASSOCIAZIONI PODISTICHE / ASSOLUTI / ATLETICA/ATLETICA / ATLETICAT "NATI PER CORRERE" / ATMOSFERA

B

BAGNI / BALZANO GIANFRANCO / BANCARI ROMANI / BISCOTTO / BLOOD RUNNER / BORSA / BRACCIA

C

CAFFÉ E TAURINA / CALCATERRA GIORGIO / CALZATURE / CALZE / CALZONCINI / CANOTTIERA / CAPEZZOLI / CAPPELLO / CARBOIDRATI /CARDIOFREQUENZIMETRO / CARTA IGIENICA / CASTRONERIE / CAT SPORT / CELLULARE / CENA SOCIALE / CENNI PAOLA / 100 KM DEL PASSATORE / CHAMPAGNE / CHIP / 5MILA / COCA-COLA / COLLEMAR-ATHON / COPPIE / CORRICOLONNA / CORSA / CORSA DI MIGUEL / COSMETICI / CLASSIFICA / COMPAGNI / CORRIDORE / CRICETO / CRISI / CRITERIUM

D

10 MILA / DISTANZE / DIVERTIMENTO / DOMENICA / DOPING / DOPOCORSO / DUCHI (1) / DUCHI (2)

E

ECCITANTI / ELASTICO / EMOZIONE / ENDORFINE

F

FANGO / FARINA / FARMACI / FARRONATO / FARTLEK / FATICA / FIRENZE / FORZA BANCARI / FOTO / FRATINO / FRAZIONE / FUMO / FURGONE

G

GARE / GARMIN / GAZEBO / GEL / GENIO /GIULIANI FAUSTO / GLICOGENO / GONFIABILE / GUANTI

H

HOBBY / HUMAN RACE

I

IMMAGINAZIONE / INCIDENTI / INQUINAMENTO / INTEGRATORI

J

JOGGING

K

KACHENGE

L

LBM SPORT TEAM / LETTURE / LINGUA / LUNGHISSIMO (e LUNGO) / LUNGO / LUOGHI

M

MAGLIETTA / MANI / MANTRA / MAORI (RITO) / MARATONA / MARATONA DI FIRENZE / MARATONA DI NEW YORK / MARATONA DI ROMA / MARATONA DI VENEZIA / MARSUPIO / MASSAGGI / MAZZOLI ANGELO / MEDAGLIA / MEDIO / METODO / MEZZA MARATONA / MIGLIORAMENTO / MIGUEL / MINICI GIUSEPPE / MOTIVAZIONE / MUSCOLI / MUSICA

N

NAVIGATORE / NAZIONALITÀ / NERVI / NEW YORK / NOBILI / NO SHOW

O

OCCHIALI / OFFICIAL TIME / OLIO / OPINIONI (DI UN RUNNER)

P

PACCO / PACCO GARA / PACEMAKER / PANORAMA / PARASTINCHI / PASSATORE / PASSEGGINO / PELI / PERCORSO / PESO / PETTORALE / PIEDI / PINOCCHI / PIOGGIA / PIOVE / PISTORIUS OSCAR/ PIT STOP / POLPACCI / POSTINA / POTENZA / PREMI / PREMIAZIONE / PRESIDENTE / PRESIDENTE (Corsa del) / PRESSIONE / PROTEINE / PSICOLOGIA / PUBBLICO

Q

QUANTO / QUOZIENTE

R

REAL TIME / RECUPERO / RELIGIONE / R.E. MAGAZINE / RESISTENZA / RETRORUNNING / RIPETUTE / RIPOSO / RIPRESE / RISCALDAMENTO /

RISTORO / RITIRO / ROMA / ROMACORRE / ROMAOSTIA / RUNNER / RUNNING
EVOLUTION

S

SALISCENDI / SALITE / SALUTO / SAMPIETRINI / SCARAMANZIE / SCARPE /
SCIARPA / SCUOLA / SENO / SENSAZIONI / SESSO / SILVIOLI / SIMPATIA / SITO /
SOLE (1) / SOLE (2) / SOLIDARIETÀ / SORPASSO / SORRISO / SOSTA TECNICA /
SOVRAPPESO / SPARO / SPEAKER / SPILLETTE / SPUGNA / SPUTO / STAMPA /
START / STILE / STRATEGIE / STRETCHING / STRINGHE / SUDORE

T

TABELLA / TAGLIARE / TALLONIERE / TAPASCIONE / TAURINA / TEKAR /
TELEFONINO / TEMPO / TEMPO LIMITE / TENDA / TERGISUDORE / TESSERA /
TRASFERTA / TROFEO SOCIALE / TUTA

U

ULTRAMARATONE / ULTRATRAIL / UTILITÀ

V

VASAPOLLO / VASELINA / VELOCITÀ / VENEZIA / VIDEO / VINTAGE / VISITA /
VITTORIA / VOLONTÀ

W

WARM UP

X

X (1) / X (2)

Y

YELLOWSTONE (National Park Marathon)

Z

ZAINO / ZIA / ZZZ

A

A – E' la prima lettera dell'alfabeto italiano. E questo lo sapete già. Forse però non ricordate a cosa serve. Come preposizione è l'ingrediente fondamentale della frase: "A schiappa!" che, urlata con voce tonante, serve a rendere pubblicamente edotti i tapascioni della loro condizione (V. anche la Voce "Tapascione").

ABBIGLIAMENTO – Nella vita quotidiana ciascuno può vestirsi come meglio crede o come è tenuto a fare dalle rispettive professioni. Nella vita sportiva, in specie podistica, esistono solo due modi: quello giusto e quello sbagliato. L'abbigliamento deve consentirci di poter svolgere le nostre "funzioni" di podisti il più possibile garantendo il confort necessario e, tale condizione, è di estrema rilevanza proprio nello sforzo fisico-atletico.

Si tratta – come si dice tra addetti ai lavori – di abbigliamento "tecnico", ossia concepito e realizzato tenendo conto delle esigenze di chi non ha bisogno di sentirsi "bello" ma, piuttosto, di non trovarsi addosso una maglietta/canotta in condizioni tali da sembrare uno che ha fatto la doccia vestito. La connotazione "tecnica" comporta anche un aumento del costo del vestiario che viene sostenuto di buon grado dal podista, confidando sull'effetto taumaturgico per le prestazioni atletiche. Non è frutto di un caso che – come per le scarpe (di cui si dirà a tempo debito) – i produttori inventino di sana pianta delle denominazioni suggestive (che so: "formotion", "climacool", etc.) alla quale associare un effetto positivo e, va da sé, il prezzo esorbitante richiesto.

Torniamo a noi. L'attenzione all'abbigliamento è la prima regola che viene trasferita ai novizi dagli anziani. Anzitutto, la comodità, poi la libertà di traspirazione. Infine, la "resistenza" alle vicissitudini sportive. Se avete dubbi, basta chiedere ad un tizio vicino alle 100 maratone (Enzo Gianni), rigorosamente in pantaloncini e canotta anche alla temperatura di -5 gradi.

L'abbigliamento si distingue a seconda che sia utilizzato in allenamento, ovvero nelle gare. In allenamento si può correre anche in condizioni discutibili, seppure non abbia ancora visto alcuno in smoking. La differenza però non è solo nel materiale ma nel regolamento Fidal che impone agli aderenti ad una associazione podistica di vestirne i relativi 'sacri' paramenti. Sicché, per esempio, i Bancari sono contraddistinti dal c.d. "completino sociale", composto da pantaloncini, maglietta o canottiera, calze e scarpe. L'unica cosa che li accomuna (tranne scarpe e calze) è il logo sociale in cui è raffigurato Manuel Arrigoni inseguito dalle sue numerose fans. Esiste poi anche la versione femminile del logo che riproduce le fattezze stilizzate di Laura Duchi che corre inseguita dai numerosi fans. L'esempio ha – come dicono quelli bravi – fatto scuola: molte squadre hanno la versione "girl", come, ed. es., le "Lady" di Podistica solidarietà, etc.

Gli "Arancioni" della Running evolution indossano la maglietta arancione, altrimenti non sarebbero "arancioni" (le femmine, almeno fino al 2012, erano invece contraddistinte da uno iettatorio color viola). Questo colore è diventato di gran moda, posto che contraddistingue anche gli atleti di "Podistica solidarietà".

I Bancari – si diceva – si riconoscono solo dal logo perché in fatto di colori segnano una fantasmagoria cromatica notevole ed unica nel panorama podistico, laddove trovate, accanto ai colori sociali blu/bianco, il bianco, l'arancio, il giallo, il rosso e il nero.

Dove si compra l'abbigliamento sportivo? Esistono mega-catene come Decathlon ed altri negozi simili, ma esistono anche posti più a misura di podista, come Calcaterra Sport, ovvero LBM Sport. La Farronato Family si serve presso quest'ultimo, laddove alla simpatia di Tommaso e di tutto lo staff fa da contraltare la "serietà" di Gianfranco, soprattutto quando si parla di prezzi. Di prammatica lo sconto del 30%. In onore del caro Balzano corro con le (ottime) calze "griffate" LBM, cosa che non fanno neppure i suoi atleti.

Questa "Voce" va completata consultando anche le seguenti: "Calze", "Canottiera", "Maglietta", e "Pantaloncini". E, già che ci siete, pure la Voce "Scarpe".

ACCOMPAGNATORI – Gli accompagnatori detti anche "personale di terra" (per distinguerli dal personale "di volo" che siamo noi podisti) sono quell'insieme variegato di persone che assistono coloro che corrono: fidanzati/fidanzate, mariti/mogli, parenti, amici, etc.

Inutile aggiungere che costoro non hanno la minima intenzione di correre e per puro spirito caritatevole (leggasi: pranzo gratis o altro genere di emolumento rigorosamente in denaro contante) si prestano a svolgere alcune utilissime funzioni, quali la tenuta delle borse, il conforto morale, il riconoscimento del cadavere, etc.

Alcuni supporti sono indispensabili. Prendiamo un esempio a caso. Se non ci fosse stata la Zia, la Famiglia Farronato sarebbe in notevole difficoltà poiché non avrebbe saputo dove allocare la loro piccola erede. Ora che la piccola non è più tanto piccola (e sa muoversi con destrezza nel Circo podistico), la Zia può finalmente dormire in santa pace la domenica mattina. Noi, senza le dovute accortezze, rischiamo solo la denuncia per abbandono di minore.

Non si dispera che qualche componente di detto Personale, preso dalla stanchezza per le levatacce, inizi a sgambettare, reclutando altri da adibire alle funzioni "assistenziali".

Il personale di terra, già che c'è, fa da pubblico, il che certo non guasta (V., più avanti, la Voce "Pubblico").

ACIDO LATTICO – Non serve a fare lo yogurt ma è il risultato dei nostri intensi sforzi.

ALCOOLICI – La recente cultura medica suggerisce di accompagnare il pasto principale con un bicchiere di vino rosso che, dato che in Italia ne produciamo in quantità, funge anche da antiossidante (questa è la scusa ufficiale da tenere a mente).

Per "bicchiere" s'intendono dei contenitori di capienza pari a 200 cl. e non un secchio, seppur di Sassicaia di Incisa della Rocchetta del 1983.

Per chi corre l'assunzione di bevande alcoliche deve rappresentare una eccezione poiché tale sostanza, oltre ad essere estremamente calorica, ha un effetto depressivo sul sistema nervoso centrale. Non è un caso che chi beve, come si dice all'ombra del Cupolone, si "abbiocca" e poi finisce per chiedere le monetine ai semafori.

Non ho mai visto un forte bevitore che sia anche un atleta di livello (escluso quello alcoolemico). In effetti, l'alcool (e, a maggiore ragione, ogni superalcoolico) va bandito. In aggiunta, l'alcool ha un effetto disidratante che è quanto di peggio possa accadere ad un podista, per il quale i liquidi sono indispensabili.

Si diceva sopra che esiste una eccezione. Lo Champagne è consigliato anche al podista, tanto non c'è rischio di ubriacatura dato l'alto costo unitario. Se proprio non potete permettervelo fatevi regalare l'etichetta da un ristoratore (presa dalla bottiglia svuotata da un ricco commensale), per es. il Krug Clos de Mesnil o l'ancor più raro Clos d'Ambonnay 1995 (un millesimato che costa più 4.000 euro a bottiglia!). Ora credo che vi sia chiaro perché tale bevanda non ha alcun effetto sulle prestazioni atletiche.

ALIMENTAZIONE – Nello sport in generale e nel podismo in particolare è d'obbligo curare l'alimentazione per non restare con la lingua di fuori dopo 50 metri. E' luogo comune che, per poter correre su lunghe distanze, occorra procedere ad un "carico di carboidrati", soprattutto la sera prima della gara. Si tratta, per l'appunto, di un luogo comune, la cui scientificità è posta in seria discussione dalla Rivista "Strisciare con stile".

Nel fascicolo 3/2008 di detta pubblicazione si spiega che l'accumulo di carboidrati ma anche di proteine all'ultimo minuto non è di utilità alcuna posto che l'organismo – non in grado di sapere che il giorno dopo c'è una gara (il nostro organismo non è ancora così sofisticato) – opererà la consueta selezione naturale trasformando in zuccheri o grassi tutta la materia superflua. Ciò significa che il "carico" all'ultimo minuto non contribuirà, in alcuno modo ad un aumento delle prestazioni. Anzi, se non state accorti, rischiate che il vostro "personale" lo passiate in bagno.

Il consiglio è, dunque, quello di mangiare come tutti gli altri giorni della settimana, non scordando i carboidrati.

Non sono fonti idonee di zuccheri quelli contenuti nelle bevande gassate, o nel vino, o nei dolci che non arrecano gli ulteriori vantaggi dei carboidrati complessi (legumi, pasta, pane, patate, frutta), che contengono anche fibre, vitamine, antiossidanti, minerali e grassi polinsaturi, elementi di cui l'atleta ha fortemente bisogno. Il nostro corridore ha poi necessità di proteine (circa 80-100 gr. al giorno), per cui una dieta proteico-carboidratata è il massimo. Per l'utilizzo della Coca-Cola durante le maratone vi rinvio, più avanti, alla Voce "Coca-Cola".

Utile ricordare che esiste una corrente di pensiero e scientifica che ritiene ogni indicazione inutile. Si tratta del c.d. sistema "istintivo", secondo il quale l'organismo è per sua natura portato a compiere la scelta più consona. Tra i sistemi istintivi vi è il noto Metodo Mazzoli (v. la Voce "Metodo").

ALLENAMENTO – Correre ed allenarsi sono due concetti totalmente diversi. Qualunque bipede può mettere un piede innanzi all'altro e, superando la velocità del camminare, correre. Allenarsi, invece, significa "programmare", sulla base di un dato criterio, l'attività sportiva. La corsa è dunque la componente necessaria dell'allenamento ma, da sola, non è sufficiente.

L'allenamento si basa sulle seguenti tre componenti: a) miglioramento della capacità aerobica; b) miglioramento della capacità anaerobica; c) miglioramento della resistenza alla fatica.

I mezzi per conseguire tali risultati sono: 1) la corsa lenta; 2) il lungo lento; 3) il medio. Tutte le tre le tipologie si basano su una data distanza percorsa a ritmo costante.

E' poi necessario abituare l'organismo alle variazioni di ritmo per gestire la meglio le difficoltà che si presentano durante le gare. Tra queste segnaliamo: 4) la corsa

progressiva; 5) Le variazioni di ritmo. La corsa progressiva si realizza quando, per l'appunto, si aumenta il ritmo ad ogni chilometro (o ogni tot chilometri). Le "Variazioni", dette anche Fartlek, per renderle incomprensibili ai non addetti ai lavori, constano invece di variazioni periodiche del ritmo della corsa, ora lento, ora molto veloce, ora mediamente veloce.

Le "Ripetute" – e siamo così a 6) – sono poi quegli allenamenti basati da una alternanza tra una fase di lavoro ed una di recupero. Per questa tipologia si rinvia alla Voce "Ripetute".

Infine, tutte le tipologie di allenamenti indicate, possono essere svolte in salita. Le corse in salita sono specificatamente dirette a migliorare la forza muscolare del podista.

Ho scoperto che esistono anche degli allenamenti, compiuti su campi sportivi, detti "diagonali" in cui le alternanze tra corsa e recupero, ovvero i diversi esercizi vengono svolti tenendo conto del rettangolo del campo e delle diagonali. Ho provato a tentare qualche figura del genere ma, senza l'assistenza di un allenatore, dopo poco tempo, "disegnate" dei poligoni ed altre figure geometriche, finendo per non ricordarvi più perché fate queste "cose strane".

V. anche le Voci "Fartlek", "Ripetute", "Lungo" e "Lunghissimo".

ALLENATORE – Secondo il noto adagio popolare: chi trova un Allenatore trova un tesoro. Chi trova un tesoro trova di sicuro molti allenatori. Lasciando da parte le battute, un allenatore è indispensabile per la crescita atletica di un podista, perché quest'ultimo impara molte nozioni importanti che solo l'esperienza sviluppata e testata "sul campo" può fornire.

Gli allenatori non possono improvvisarsi in questa delicata funzione poiché hanno tra le mani un capitale che, seppur scadente, sempre appartiene ad un essere umano. Solitamente sono stati podisti di livello medio/alto e, di conseguenza, hanno l'esperienza necessaria e la voglia di trasmetterla. Seguono un apposito tirocinio presso il Monastero benedettino di Cluny nel quale apprendono anche a distillare la birra, donde l'espressione podistica "Dare la birra", quando si lasciano i sorpassati senza fiato.

Riconoscere un allenatore è la cosa più semplice di questo mondo. Si tratta di un tizio, in divisa da SS, armato di frustino, fischietto e cronometro che, non senza sadismo, impone dei ritmi forsennati, soprattutto nelle ripetute in salita. Generalmente non è mai contento, in specie se date evidenti segni di stanchezza. Redige periodicamente delle "Tabelle" che sono le "Tavole della legge" dei podisti: quello che ivi è scritto è legge. Inutile discutere: se l'allenatore dice che la ripetuta sui 200 mt. va corsa in 28 sec. "deve" essere così; se pensate di schiattare e ciò non accade è la prova provata che aveva ragione lui.

Un tempo allenare era una "chiamata" dall'alto alla quale non ci si poteva sottrarre. Detti allenatori, meglio noti come "Illuminati", non chiedevano alcun compenso che avrebbero ricevuto, su una ben superiore pista, al momento opportuno, dal Grande Allenatore. Posto l'aumento del costo dei prodotti energetici, gli Illuminati non sono più tali e, oggi, accettano anche dei volgari fogli di carta filigranata, quale compenso per il loro sapere.

ALLUNGO – L'allungo è la procedura in base alla quale, per l'appunto, si allunga la falcata per guadagnare più spazio nella corsa. Di solito correte, necessariamente, vicino a qualcuno che, ad un certo punto, si "allunga", cioè vi lascia indietro come un fesso. Impropria quindi l'espressione gergale: "Mi allungo al bar per fare colazione".

ANIMALI – Anche gli animali corrono, come si è visto nella 30K di Ostia del 2008, dove un cane aveva un vecchietto per chip (e, come se non bastasse, è pure arrivato prima del sottoscritto!).

ARANCIONI (o *Orange*, per darsi un tono) – Con questo appellativo vengono generalmente designati i podisti appartenente alla Running Evolution, per la quale vi rinvio alla relativa "Voce".

ARRIVO – L'arrivo (o 'finish line', per quelli che bazzicano la lingua d'Albione) è dove finisce la tortura. E' l'agognata meta, il simbolico premio finale dello sforzo. Già al solo vedere, in lontananza, il "gonfiabile" dell'arrivo che l'atleta trae – da non si da quale scrigno segreto – riserve energetiche insospettate per superare quello che è, prima di tutto, un traguardo simbolico. E' infatti il superamento di una sfida personale. Siamo partiti e siamo arrivati. "Come" può fare la differenza. L'importante è arrivare "bene", ossia mantenendo il più possibile fattezze umanoidi. Inutile, quindi, che la "sfida" con noi stessi o con gli altri si trasformi in qualcosa che sia deleterio per l'organismo o, perfino, fatale.

L'arrivo più bello è quello della Maratona e, subito dopo, quello nel quale si è conseguito il proprio "personale". I due eventi possono cumularsi con – ovvia – doppia soddisfazione. L'arrivo della Maratona è - davvero - il segno del compimento di una grande "impresa", anche se si arrivi leggermente provati. Rispetto, invece, al conseguimento di un miglioramento del "personale" questa soddisfazione vale per ogni distanza.

ASCELLE – Il termine trae la sua origine indiscussa dall'assenza di "scelle" (comprovato dall'"alfa" privativo caro ai greci). Quest'ultimo, collegato al participio passato del verbo "sceleratus", sta per "contaminato". Donde se ne ricava che le ascelle sarebbero delle zone del corpo umano prive di contaminazione. Consoci di questa origine, da tempo immemorabile le donne eliminano ogni esternazione pilifera da detto luogo, cosa che i maschietti si guardano dal fare per non perdere parte del loro fascino "animale".

Si è tenuto nel 2007 – non a caso alle Barbados – un simposio mondiale per stabilire le interferenze tra la peluria e le attività sportive. La sessione dedicata all'atletica non ha però dedicato alcuno spazio alle ascelle, donde, con rammarico, non siamo in grado di proporre alcuna valutazione in merito rispetto a questo importante argomento di discussione tra i podisti.

V., però, a completamento di questa trattazione sommaria, la Voce "Peli".

ASSO DI PICCHE – Dicesi del posteriore meravigliosamente definito di una podista dell'Atletico Tusculum rimasta, purtroppo, anonima, durante la Best Woman 2010 (e dove sennò?). La definizione si deve all'estro poetico del Comandante Aureli. Da quel

giorno, in segno di ringraziamento per aver assistito a detto prodigio, l'augurio "Che l'Asso di picche sia con te".

ASSOCIAZIONI PODISTICHE – Le associazioni podistiche sono state costituite unicamente per evitare che i Bancari Romani dovessero gareggiare da soli. E' come se la Ferrari corresse il Campionato F1 da sola (e, per inciso, il Ferrari del GSBR è un osso duro).

Esistendo di vita riflessa è inutile parlare delle altre Associazioni, ad eccezione della Running Evolution e di LBM Sport. La prima perché oltre ad essere simpatico, il Fausto Giuliani fornisce alloggio e cibarie gustose quando se ne presenta l'occasione; la seconda perché è il luogo "deputato" per gli acquisti dei podisti di chiara fama (e lo sconto non guasta).

ASSOLUTI – Gli Assoluti sono solo gli atleti davvero bravi, cioè coloro che arrivano tra i primi dieci-quindici e che (normalmente) esercitano questo sport per mestiere. L'argomento è, di conseguenza, di nessun interesse pratico.

ATLETICA/ATLETICA – E' stata come "Radio Londra" per la resistenza podistica. Da un posto ignoto e con mezzi di fortuna, ogni lunedì, a partire dal 1947, venivano divulgate ai posteri le notizie della settimana podistica appena trascorsa.

Poi – evidentemente terminata la Guerra – l'attenzione è cominciata a scemare, nonostante il gran numero di mezzi tecnici, e la trasmissione ha cominciato a perdere pezzi: Joe Vasapollo, Michelino Giove, Claudio Filiputti, Caterina Fusco, Liliana Farronato, ed altri non hanno trovato sostituti in grado di calamitare l'attenzione.

Nel 2012 la trasmissione è stata soppressa e con essa ogni sua minima traccia anche da Internet (tranne alcune vestigia ancora godibili su Youtube).

Il vuoto è stato subito colmato, con lo spirito dei tempi andati, da Atleticat "nati per correre", per la quale vi rinvio all'omonima "Voce" che, tra l'altro, è proprio qui sotto.

ATLETICAT "NATI PER CORRERE" – Nel mentre "Atletica/Atletica" dei Bancari Romani lasciava questo mondo, nasceva una nuova trasmissione televisiva dedicata al running. Per colmo di ironia la realizza Cat Sport, acerrima antagonista dei "Bancari" (così pare). Ricorda in molti particolari il suo illustre predecessore a cominciare dalla sigla. Confermata anche la presenza di una presentatrice che, in questo caso, spicca per doti comunicative e di bellezza (trattasi di Lisa Magnago). La trasmissione può essere vista sia sul canale 86 del digitale terrestre che su Internet all'indirizzo <http://www.catsport.it/la-trasmissione-tv/web-tv.html>.

ATMOSFERA – Per "atmosfera" qui si intende il "clima spirituale" che può caratterizzare la fatica del podista. Tre esempi, tra molti, valgono più di molte parole: a) D'estate, ti svegli all'alba e inizi a correre quando ancora tutti dormono; intanto sorge il sole di fronte a voi; b) Piove a dirotto ma voi correte ugualmente, l'acqua vi bagna il viso; file di macchine con persone dentro che vi guardano smarriti; c) E' un giorno festivo e a Roma sono le 10 del mattino; la città, con tutta la sua storia, è solo per voi.

Queste sono alcune delle atmosfere. E ve ne sono altre.

B

BAGNI - Prima della gara, sarà per la tensione nervosa, oppure perchè la sera prima vi siete “concessi” un bel piatto di coda alla vaccinara, è immancabile la corsa ai bagni per fare pipì o altro.

I bagni si cercano nei bar, lasciando intendere che poi (solo poi ...) farete anche colazione. Per ottenere questo effetto, però, dovete entrare in tuta, poiché in pantaloncini tutti sanno che non avete il becco di un quattrino, ma solo un foglio impermeabile con le vostre ultime volontà ed il nome del beneficiario.

I bagni sono anche quegli strani trabiccoli di colore azzurro (detti volgarmente “chimici”) entrati nei quali trovate dei vibrioni intenti a fare esattamente quello che volete fare voi. Per evitare spiacevoli inconvenienti sarebbe doveroso, per rispetto degli altri, lasciare il bagno nelle condizioni in cui lo si è trovato. Ciò, tolto il primo fortunato, appartenente alla ditta che li ha posizionati, significa che è meglio non aggravare ulteriormente una situazione già critica di suo.

Utile aggiungere: la sera è meglio soprassedere sulla coda alla vaccinara, nonostante le insistenze di quella ‘buzziconà’ della mitica Marisa.

V. anche la Voce “Sosta tecnica”.

BALZANO GIANFRANCO – Presidente di LBM Sport Team e titolare dell’omonimo negozio di abbigliamento sportivo situato in Via Tuscolana 187a. Questa pubblicità è d’obbligo non solo perché Gianfranco e il suo “team” si prodigano in consigli per le nostre necessità (*in primis* sulle scarpe).

V. anche la Voce “Abbigliamento” e “LBM Sport Team”.

BANCARI ROMANI – E’, con tutta evidenza, il principale Gruppo podistico italiano sul quale non ci sono parole sufficienti ad una descrizione minimamente accettabile. Quindi, lasciamo stare.

Organizza (o collabora alla realizzazione di) numerose gare tra le quali, spicca per numero di partecipanti, la sua gara sociale d’eccellenza: la Mezza maratona “RomaOstia” (per la quale vi rinvio all’omonima “Voce”).

E’ comunque consigliata una “visita” approfondita al sito (www.bancariromani.it) e, partendo, dalla “mappa del sito”, iniziare dal “come eravamo” ... e poi tutto il resto.

BISCOTTO – Il biscotto non è solo un genere alimentare. Per i podisti romani il biscotto è il “Biscotto”, ossia il famosissimo ‘circuito’ di poco più di 1,2 Km, dalle parti del Circo Massimo, parallelo a Viale delle Terme di Caracalla.

A tutte le ore del giorno (e della notte; d’estate in compagnia di numerose zanzare podiste) trovate gente che corre. Da ultimo è il teatro di sessioni di allenamento ai quali, settimanalmente, partecipano sempre più atleti. Non esiste giorno della settimana in cui non trovate un vostro amico podista che si allena. Se non lo trovate vuol dire che avete sbagliato città.

BLOOD RUNNER – La corsa *Blood Runner* – che si svolge a Villa Pamphilj nel mese di settembre – è un evento della Blood Runner Onlus finalizzato alla sensibilizzazione

alla donazione del sangue attraverso lo sport. La gara è organizzata da LBM Sport Team, in collaborazione con il Centro Sportivo dell'Esercito, e prevede anche la "Corsa delle goccioline" per i giovanissimi (sulla distanza di 80 metri).

BORSA – Non è la borsa sotto gli occhi perché avete dormito poco né quella le cui oscillazioni (al ribasso) vi fanno temere per la tenuta del vostro pacchetto azionario. La borsa di cui parliamo è quella che un podista porta con sé quale necessario supporto.

Di solito viene lasciata dove capita e ciò dipende dal tipo di gara (e dalla sua organizzazione). Nelle maratone, per es., il "ricovero" delle borse è un servizio immancabile, sebbene realizzato con delle buste di plastica microscopiche in cui entra solo la carta di credito ed una maglietta di ricambio (cioè quanto serve d'estate).

Normalmente gli iscritti alle principali associazioni podistiche lasciano le rispettive borse nel gazebo/stand/macchina della propria associazione. Non tutti sono infatti fortunati come noi Bancari che abbiamo sia il "Gazzebbo" che un apposito mezzo (il Road Force One), nel quale vengono stipate le nostre personali masserizie. A questi si sono aggiunti anche un paio di tende piuttosto grandi per consentire il ricovero dei numerosi Bancari che, in certe occasioni, hanno superato le 300 unità.

Cosa contiene una borsa? Inutile fare statistiche, basta illustrare il contenuto di quella del sottoscritto: a) un abito da sera; b) due asciugamani da bagno; c) necessario per doccia e barba; d) due magliette di ricambio; e) calze, scarpe e mutande; f) una abbondante scorta di spillette; g) una fotocopia autenticata del pettorale e del tesserino Fidal (non si sa mai); h) Ghiaccio per i cocktail; i) 20 euro per il taxi; l) provviste alimentari per due giorni; m) il passaporto per fughe precipitose; n) un dobermann digiuno da tre giorni per evitare i tentativi di effrazione. Tutto ciò è contenuto in una borsa delle seguenti dimensioni regolamentari: 80x30x30 cm.

Le donne, al contrario, sono piuttosto spartane e, nello spazio di una pochette, tengono un fazzoletto umidificato, un perizoma e l'immane Beretta cal. 22.

BRACCIA – Il movimento ondulatorio delle braccia serve a "ritmare" la corsa ed a conseguire un maggiore equilibrio. Dipende, però, da dove sono posizionate le braccia durante la corsa (l'attaccatura delle medesime si presume nel luogo consueto). Se, infatti, sono all'altezza del torace ciò contribuisce a rendervi rigidi come stoccafessi con un effetto deteriore rispetto all'incedere veloce.

Le braccia vanno invece tenute basse (senza esagerare). Insomma dovrebbero consentire di correre con un baricentro il più possibile vicino al suolo. Ovviamente occorre restare in posizione eretta, per cui abbassarsi non significa abbassare il baricentro.

C

CAFFÉ E TAURINA – Sono due notori stimolanti, il cui punto di congiunzione è la presenza di caffeina, un alcaloide che svolge funzioni stimolanti del cuore, della respirazione e del sistema nervoso.

Il caffè dovrete conoscerlo da lunga data; la taurina no. Quest'ultima è il miracoloso componente di alcune bevande (Red Bull, Burn e Monster, tanto per fare tre nomi noti) che, per la verità, contengono prevalentemente un'alta dose di caffeina. Fanno bene a chi corre? Che la caffeina sia indubbiamente uno stimolante non può essere posto in discussione; che abbia effetti sulla corsa, al contrario, è discusso. Secondo alcuni l'effetto è solo transitorio e non compensa affatto i rischi di infarto; per altri, invece, è immancabile complemento del rito pre-gara e, tra l'altro, serve a poter dar diritto all'utilizzo del bagno nei bar.

Tra le sciocchezze che ogni tanto vengono diffuse da bontemponi (per es. su "Metro" del 20 ottobre 2008, p. 4) trovate che bere tre tazzine di caffè al giorno fa rimpicciolire il seno delle nostre beneamate donzelle. Premesso che vorrei conoscere chi finanzia queste demenziali ricerche, posso confermarvi che una mia collega di lavoro, che beve quotidianamente il mio stesso numero di tazzine da anni, sfodera una 6a di seno, sostenuta da un reggiseno in tungsteno, coppa "D" (che sta per Coppe Delle Coppe). In compenso il seno sta crescendo a me.

CALCATERRA GIORGIO – Una "Voce" Re Giorgio la meritava proprio. Ciò non solo per l'eccezionalità delle prestazioni atletiche di difficile emulazione, ma anche per l'eccezionalità della persona. L'Avvocata mi raccontava che il Giorgio fa dei complimenti affettuosi (e "credendo" a quello che dice) a qualsiasi tapascione lo fermi per salutarlo. La veridicità di questa affermazione è stata provata direttamente dal sottoscritto che, conosciuto in quel di Valledlunga, ed interrogato sul tempo nei 10mila ha "sparato" una cifra leggermente arrotondata per eccesso. Invece di sputarmi in faccia schifato mi ha fatto dei sinceri complimenti. Averne di tassisti così!

Per inciso, già che ci siamo, vale la pena di fare la fatica dell'ovvio e di ricordare che il Giorgio è l'attuale Campione del mondo della corsa sulla distanza dei 100 km. Lunga vita al Re.

Serve dire altro?

CALZATURE – V. la Voce "Scarpe".

CALZE – Sono lo strumento tecnico indispensabile per rispettare il nostro capitale sociale (che sono ovviamente i piedi). Delle fogge più strane sono assistite da un'aura magica in base alla quale aiutano a non disperdere detto capitale. Anche sui materiali troviamo soluzioni differenziate: cotone, seta, nylon, cotta di maglia, misto acrilico. Bellissime – consentitemelo – le calze a rete delle atlete Anna Baby Runners, realizzate da Intimissimi. Tutti sapete che non servono affatto a proteggere le estremità, quanto a distrarre i podisti maschi.

Vanno di moda, da qualche tempo, delle calze lunghe che fanno assomigliare il podista ad un fante delle carte da gioco "Piacentine". Dovrebbero garantire un effetto di

“contenimento” e “riparare” la muscolatura delle appendici. Ma, forse, alla fine non sono altro che uno dei “feticci” dei podisti. Avete visto keniani che le indossano?

CALZONCINI – I calzoncini o pantaloncini del podista sono un altro degli elementi del “completo” da corsa. In genere sono di tre tipi: a) quelli propriamente da corsa che sono corti e molto “sgambati”, ma hanno l’incomodo di avere all’interno la “mutanda” che può ridurre la dimensione di alcuni apparati per la riproduzione; b) quelli c.d. “da ciclista” molto più aderenti e che trasformano (momentaneamente) ogni maschietto in Rocco Siffredi; c) quelli, infine, sotto al ginocchio, adatti per l’inverno e, in specie, quando piove, detti “pinocchietti”. Fuori classificazione i “mitici” pantaloooni di Vintage, sui quali esiste ampia letteratura che non serve qui richiamare.

Come per la maglietta e la canottiera, anche i pantaloncini sono in materiale “tecnico”, ossia in un (carissimo) tessuto sintetico che consente una maggiore traspirazione. Non sono quindi molto pratici, seppur eleganti, quelli in fustagno che ho visto indossare a Fabrizio Galassi.

I calzoncini sono provvisti di una microscopica taschina, posta sul lato o su retro. Personalmente, avendo provato entrambe le versioni, prediligo la prima, poiché la seconda, dopo qualche km, vi fa stare con le chiappe di fuori; e non è un bel vedere.

All’interno della suddetta taschina possono essere allocate le chiavi della macchina e/o di casa, alcune di quelle pastiglie “miracolose” (come il viagra) e poco altro. Ho provato, per sicurezza, a tenervi una banconota da 10 euro di cui, alla fine della corsa, era rimasta leggibile unicamente la banda magnetica e quando ho provato a spenderla sono stato denunciato come falsario.

CANOTTIERA – Insieme ai pantaloncini è elemento costitutivo del c.d. “completino sociale” (per i più anziani sono abbinati anche dei bavaglini in tinta).

La canottiera, assieme alla maglietta, è indispensabile per correre ed è obbligatorio indossare quella con i “colori sociali”. Per i bancari questa frase significa “che abbia ben visibile il logo del Gruppo Sportivo Bancari Romani” poiché quanto ai colori, in virtù dell’avvicendamento nel tempo del fornitore, si riscontrano i colori e le fogge più disparate.

Anche se non serve ricordarlo, la canottiera non è quella “della salute” ma è un capo “tecnico”, ossia specificamente pensato per la corsa e per le esigenze di traspirazione degli atleti.

CAPEZZOLI – Grazie al reggiseno, i capezzoli delle nostre atlete sono salvi. Per i maschietti non è sempre così, donde l’utilizzo di apposite protezioni per evitare lo sfregamento del capezzolo sul rude tessuto della maglietta, in specie nelle gare su lunghe distanze.

Inizialmente – come sapete – venivano usati per questo scopo i bicchierini di plastica da caffè. Poi, fortunatamente, l’industria ha realizzato dei pratici cerotti in finissimo silicone in grado di proteggere e, contemporaneamente, dare l’impressione del maschio “arrapato” dall’imminente gara.

Il “pirata” Marco Gambini – probabilmente per risparmiare dato il nefasto ciclo economico – protegge i suoi capezzoli con il nastro adesivo impiegato dai carrozzieri, al fine di non perdere traumaticamente, ogni fine settimana, più peli del dovuto. Sua moglie dice che così è più sexy e noi non abbiamo motivo di dubitarne.

CAPPELLO – Il podista indossa il cappello quando fa caldo e quando fa freddo. Quando fa caldo deve essere ridotto ad una semplice visiera, altrimenti state impedendo una via d'uscita al vostro calore corporeo (cioè la sommità del capo). D'inverno, invece, sarebbe bene tenere al caldo il cranio e quello che contiene.

Anche i cappelli sono realizzati in materiale “tecnico” e somigliano vagamente a dei grossi profilattici (senza serbatoio).

Nell'ultima corsa della stagione – la Best Woman – i Bancari corrono (o, almeno, arrivano) indossando un simpatico cappello da Babbo Natale che, il prossimo anno, sarà realizzato in microfibra dalla Nike, al fine di evitare l'evaporazione della materia grigia (che, così, scopriamo essere aerosolubile).

Il cappello da Babbo Natale è anche l'ingrediente della Christmas Run, una Mezza maratona che si corre all'interno del parco di Villa Pamphilj, la terza domenica di dicembre.

CARBOIDRATI – Insieme alle proteine sono parte della “benzina” del podista. Dovreste aver già letto la Voce “Alimentazione”. Se non l'avete capita non credo che sia il caso di insistere.

CARDIOFREQUENZIMETRO – Qualche volta si intravedono dei toraci avvinti da una strana fettuccia in materiale plastico. Può sembrare una cintura di castità posizionata nel luogo sbagliato, oppure un cilicio per penitenze, ma si tratta invece del “mitico” cardiofrequenzimetro.

Attraverso tale strumento gli strafichi vogliono sapere a che frequenza batte il loro cuore, mentre a mio avviso è sufficiente immaginare la propria compagna/o nuda/o.

In caso di infarto il cardiofrequenzimetro serve a dare qualche decimo di secondo di preavviso. Poi, però, si schiatta ugualmente. Alcuni lo utilizzano per sudare ancora di più come le fasce “scioglipancia” della mai troppo rimpianta Vanna Marchi: d'accooooorrdoooo!

CARTA IGIENICA – Genere che può essere di primaria necessità in alcune vicende personali. Dovrebbe trovarsi nei bagni ma pare che, da un certo momento in poi, il suo rinvenimento sia un evento rarissimo.

Secondo il noto test della Van Kampen, una gara è organizzata bene se, 15 minuti prima della partenza, vi è ancora abbondante carta igienica nei bagni chimici.

In via sperimentale in alcune maratone è stato introdotto un modello di rotolo sul quale, ad ogni “strappo”, vi è scritto: “Sbrigati!”.

CASTRONERIE – Rispetto agli altri sport (per es. la pesca) nell'atletica non girano molte “leggende metropolitane”, poiché le prestazioni sono debitamente misurate. Sulla stampa non specializzata, al contrario, ne leggiamo di incredibili che danno il senso che alcuni giornalisti non sono in grado di comprendere neppure quello che scrivono. Una riprova? Eccola riportata di seguito.

Sull'Espresso n. 51 del 23 dicembre 2008, a pag. 174, si possono leggere le seguenti righe titolate “Muscolo mangia calorie”: “Un gruppo di fisiologi della Yale University, diretti da Douglas Benfroy, ha scoperto che nei muscoli a riposo di persone che

corrono almeno quattro ore al giorno, viene bruciato il 50 per cento in più di zucchero di quanto accada nei muscoli a riposo di persone sedentarie. La ragione è che nei muscoli allenati ci sono molti più mitocondri, le centrali energetiche della cellula, di quanti ce ne siano nei muscoli non allenati. Ciò vuol dire che fare regolarmente esercizio fisico aiuta a restare magri e in forma anche quando si sta fermi”.

Il giornalista, ovviamente, ha recuperato una notizia “d’agenzia” e dubito fortemente che abbia fatto più di 200 metri di corsa. Altrimenti si sarebbe reso conto che in America – la patria degli obesi, vale la pena di sottolinearlo – propugnano quale “ricetta” del benessere dei “tizi” che – citiamo testualmente – “corrono almeno quattro ore al giorno”. Insomma, delle persone “normali” che quotidianamente percorrono un tragitto superiore ad una maratona! Servivano dei fisiologi per scoprire che tali “fenomeni” siano in forma? Boh!

Forse il colesterolo degli hamburger danneggia le cellule cerebrali. Anzi, sicuramente.

CAT SPORT – In canotta azzurra con le scritte gialle ed un simpatico gatto stilizzato, quelli di Cat Sport sono presenti a tutte le principali gare del Lazio. Tra l’altro sono partner della “Corsa di Miguel” e organizzano “Corriamo al Tiburtino”.

Dal 2012 hanno anche una trasmissione televisiva (“Nati per correre” sul canale 86 del digitale terrestre), di cui si è detto nella Voce “Atleticat”.

CELLULARE – V. la Voce “Telefonino” e “San Vittore”.

CENA SOCIALE – Trattasi della rituale manifestazione che chiude l’anno podistico dei Gruppi sportivi. Alcuni di questi, infatti, nel corso di una occasione conviviale, stilano un bilancio dell’anno trascorso e si scambiano gli auguri per il nuovo anno.

Durante la cena sociale – per esempio in quella dei Bancari romani – vengono presentati degli spettacoli di avanspettacolo, in cui alcuni atleti (rigorosamente mascherati) cercano di tenere alto il morale come meglio possono. Generalmente, tranne poche eccezioni, sono più bravi nella corsa.

La cena degli Arancioni, invece, è analoga ad una riunione dell’Assemblea del vostro condominio, in cui l’Amministratore (tal Giuliani F.) enumera – da una tabella – tutta una serie di numeri che non possono non essere approvati all’unanimità. Per allietare l’uditorio si raccontano leggende metropolitane l’ultima delle quali concerne simpatici personaggi che rappresentano un gruppo di podisti in “trasferta” e che, al termine, con la loro unica presenza, scompaiono con una decina di pacchi gara.

L’incognita delle cene sociali è la qualità del cibo. Ogni tanto è commestibile mentre ci sono occasioni in cui sarebbe certamente augurabile aver cenato a casa propria e poi simulare un regime alimentare di dieta molto stretta.

CENNI PAOLA – Piccola, magra, oltre i 60 (anni). Oltre 90 maratone all’attivo. Vanto del Gruppo “Maratona di Roma”.

In ogni luogo si corra, qualunque sia la distanza, la Paola è lì. La Nostra, ben nota nell’ambiente, non manca praticamente mai. Per qualche strana alchimia la incontro a tutte le gare (anche se ci sono 10mila partecipanti). Non mi stupirei affatto se, sbarcati su Plutone, la si trovi pure lì a terminar il riscaldamento.

100 KM DEL PASSATORE – V. la Voce “Passatore”.

CHAMPAGNE – Lo champagne, e tutti gli alcoolici, non sono consigliati ai podisti, come si è già detto nella Voce “Alcoolici”.

Esistono tuttavia situazioni in cui lo champagne è indicato per alleviare i dolori muscolari. Si tratta di esperienze del tutto personali e, come tali, non estensibili. L’Avvocata ha trovato del giovamento per una fastidiosa sciatica da una bella bottiglia di Bollinger mentre, il sottoscritto, dopo la sua prima maratona (Firenze), ed a seguito di una abbondante bevagione con analogo nettare non ha più avvertito alcun dolore. Probabilmente si era completamente “andati”, sicché non esisteva essere senziente che potesse sentire alcunché. Prosit!

CHIP – Questo termine non ha nulla a che vedere con il poker. Trattasi, invece, di un misterioso “trasmettitore” immerso, di solito, in un contenitore plastico. Se ne sono visti però anche di artigianali in sughero e, perfino, in acciaio al molibdeno.

Il Chip è predisposto per essere inserito nei lacci delle scarpe, ovvero, tramite fascia in velcro avvolto attorno alla caviglia o, più generalmente, è posto sul retro del pettorale. Si attiva – collegandosi ad un trasponder – al passaggio della parte del corpo cui è situato alla partenza e all’arrivo, registrando il tempo trascorso. In alcune gare, viene registrato, anche il tempo di alcuni “passaggi”, al fine di evitare spiacevoli effetti “miracolosi” frutto di abili “taglia” e “incolla” nel percorso di gara.

Il Chip – tranne i caso in cui è “a perdere” – va restituito, altrimenti il suo costo viene addebitato al rispettivo Gruppo sportivo che, poi, vi manda a casa un addetto alla riscossione (il noto “gambizzatore”) se non restituite subito il dovuto.

Il Chip – durante la gara – è un bene “personale”. Ne rispondete anche con la vita. Non può essere ceduto, né scambiato. Al riguardo, la letteratura specializzata riporta esempi di grande “viltà” sportiva come quando un marito scambia il proprio chip con la moglie (facendo vincere a costei un premio di categoria), ovvero qualora – ed è successo! – più atleti corrono passandosi lo stesso chip: giovani, quella è un’altra disciplina e si chiama staffetta! Per tali situazioni dovrebbe essere prevista la squalifica per almeno tre mesi.

Vi è un caso di utilizzo lecito del chip intestato ad altri. Ciò avviene quando l’atleta che si è “prenotato” tramite la sua associazione non è poi presente alla gara (V. la Voce “No show”) e vi è, invece, altro atleta che non ha fatto in tempo a “prenotarsi” e vuole ugualmente partecipare. In questa situazione l’attribuzione del chip al reale corridore è assicurata dalla propria associazione che lo comunica prontamente all’Organizzazione della gara.

E’ in corso di sperimentazione il c.d. Chip “Eterno”. Si tratta di un dispositivo nanotecnologico che viene inserito sotto la pelle del podista e che, con i suoi dati, consente, in permanenza, l’individuazione di tutte le informazioni durante le gare. Costui, anche durante il corteo funebre, sarà dunque in grado di far sapere a che velocità compie l’ultima gara. E poi qualcuno dice che il chip non è una innovazione!

5MILA – I 5.000 metri sono una distanza risibile. Viene considerata solo ed esclusivamente perché si può provare il brivido della velocità folle che con le altre distanze non è sempre possibile.

Tale gara si distingue in 5.000 “piani”, ossia su superficie più o meno piana e la 5.000 piani vera e propria che viene svolta nelle Petronas Towers a Kuala Lumpur in Malesia. In quest’ultimo caso è omologata come la maratona.

COCA-COLA – Immagino direte subito: “Ecco una pubblicità!”. Invece no. Ho scoperto che la Coca-Cola è di notevole aiuto durante le maratone. L’alto tenore di zuccheri e di caffeina è un toccasana per recuperare, in tempi brevi, una dose supplementare di energia. E sapete bene quanto ce ne sia bisogno.

Sull’impiego della Coca-Cola nella corsa si segnalano due orientamenti. Secondo il primo, la bevanda va privata del gas prima dell’assunzione. Il secondo orientamento, al contrario, ritiene del tutto superflua la privazione del gas che avverrà sulla base di note dinamiche che è del tutto inutile qui ricordare.

COLLEMAR-ATHON – Nessuno me ne voglia ma la ColleMar-athon è la più difficile ed al contempo affascinante maratona italiana. Giudizio avventato ed un po’ presuntuoso, direte, ma chi l’ha corsa non potrà che darmi ragione (da quando calco il suolo stradale l’ho disputata tutti gli anni).

Si parte dalla montagna di Barchi, sotto una pioggia di coriandoli multicolori sparati da una bombarda medievale, e si arriva al mare di Fano. Nel mezzo c’è tutto. Salite quante ne volete (discese un po’ meno), compresa quella impegnativa che porta a S. Costanzo. Si transita per l’atmosfera festosa dei Comuni di Mondavio, Orciano, S. Giorgio, Piagge, Cerasa e S. Costanzo (entrando anche nei relativi castelli), poi in lontananza si vede il ponte che preannuncia l’arrivo nel mondo moderno. E, infine, dopo un lungo ‘camminamento’ che costeggia il Porto dei Cesari si giunge all’agognato traguardo.

Tutto il percorso – accuratamente chiuso al traffico – è un rito pagano. Tutti gli abitanti sono coinvolti nell’accoglienza al podista per il quale c’è sincera e devota partecipazione. Ristori eccellenti (con fragole al km 20, ma solo se si passa entro le 2 ore) e pure uno fuori “conteggio” (al Km 34).

Si riceve una medaglia grande quanto un piatto da antipasto, grandezza appena sufficiente a contenere le immagini dei Comuni che si attraversano in gara, nonché un “coccio” frutto di lavorazione artigiana. L’iscrizione prevede anche il pasta party della sera prima e quello del dopo gara. Docce, massaggi, e tutto quanto è necessario. Grande affetto per i partecipanti che sono circa 1100 ma arrivano al traguardo intorno alle 800 unità. Essendo una gara molto “muscolare” – per la quale è del tutto velleitario improvvisare – non esiste il servizio di pace-maker oltre il tempo delle 4 ore. Hanno verificato che dopo tale limite completano la gara solo il 10-15% degli arrivati.

Fa parte del “circuito” dei “Nobili” della Maratona ma, ormai, molti la corrono indipendentemente da detto “circuito”. Vi assicuro che ne vale la pena.

COPPIE – Correre in coppia è decisamente meglio che correre da soli. Qualcuno non pago degli occasionali compagni ha coinvolto nella passione podistica il rispettivo compagno/a ma non sempre si tratta di una scelta saggia. Si creano degli obblighi che, pure in un giorno lieto, possono essere fastidiosi anche perché, in genere, vi è una certa differenza (anche fisica) tra le potenzialità dei singoli componenti della coppia (mi riferisco esclusivamente a quelle eterosessuali).

Più saggio quindi lasciar moglie, marito, compagna, compagno, etc. godersi la gara in santa pace. E scegliere, invece, il partner (indipendentemente dal sesso) più “giusto” per quel giorno. V., sul punto, la Voce “Compagni”.

CORRICOLONNA – V. la Voce “Running Evolution”.

CORSA – Inutile descriverla. Basta un generale rinvio a quasi tutte le “Voci” di questo Glossario.

Se proprio si deve trattare il tema in modo più specifico, per “Corsa” possiamo citare la “Corsa del Presidente”.

Si tratta di una goliardica ‘corsetta’ che un gruppo di Bancari svolge, nel centro di Roma, il 1 gennaio. Sì, avete letto bene, è il primo giorno dell’anno in cui, con la pioggia o con il sole, in una città “Eterna” preda di soli turisti, si smaltiscono le libagioni del giorno prima. Vengono chiaramente avvertiti i rigurgiti digestivi del piattone di lenticchie e zampone per digerire i quali non basterebbe una maratona. Finita la corsa, con il Presidente emerito, ulteriore consumo di libagioni che fungono da aperitivo al successivo pranzo “stendi-podista” di Capodanno.

A partire dal 2011 molti Gruppi sportivi organizzano delle corsette il primo giorno dell’anno. Un altro esempio che ha fatto “tendenza”.

CORSA DI MIGUEL – V. la Voce “Miguel”.

COSMETICI – Che c’entrano i cosmetici con i podisti? Lo so, questa “Voce” sembra un fuor d’opera ma posso assicurarvi da un osservatorio privilegiato che i nostri atleti, ma soprattutto le nostre atlete, fanno largo uso di cosmetici.

La scusa ufficiale è che siano necessari alla performance sportiva e non solo che rendano le sembianze gradevoli alla vista. I maschietti – a parte l’olio per il riscaldamento muscolare (v. la Voce “Olio”) e la Vaseline (v. la relativa “Voce”), potranno, al massimo, utilizzare una crema protettiva per il viso, al fine di evitare lo “stress” della pelle esposta agli agenti atmosferici. Le femmine, invece, hanno tutto un campionario come, ad esempio, rassoda-fianchi; contorno-rotule; idrata-polpacci e così via, illustrando ogni singola parte (visibile o no) del loro bel corpicino.

Avrete notato che – analogamente a quando sono al volante e, nel mentre si “sistemano”, rispondono al cellulare e travolgono una vecchietta – le atlete sono perfettamente in grado di mettersi l’eye-liner anche durante la gara più concitata. Prendiamo atto che noi maschietti siamo un modello inferiore, non ancora dotato di multitasking di serie.

CLASSIFICA – La classifica è l’ordine di arrivo nelle gare. Sarebbe utile distinguere le donne dagli uomini, di modo che la prima delle signore non risulti dopo i primi 40 uomini (tutti keniani). Per le gare il cui tempo viene “registrato” con i chip tds, trovate un bel “resoconto” sul sito www.tds-live.com laddove potete visionare tutti i risultati: con il nominativo (il solo cognome), per numero di pettorale, per il tempo conseguito, per sesso, per squadra di appartenenza ed anche in base all’altezza ed al peso.

Tutte le associazioni podistiche hanno una propria classifica “sociale” che, ovviamente, riguarda i propri iscritti (secondo criteri diversificati). Mentre la “classifica” *tout court* dà diritto alla imperitura gloria (tutti sapranno qual’è il vostro rendimento), quella “sociale” conferisce – a seconda dell’esito – ricchi riconoscimenti che vengono assegnati nella Cena sociale (V. la relativa “Voce”).

Comunque la si intenda la Classifica serve ad essere degni di stima dai propri simili. Non esiste altra forma di curriculum per i podisti.

COMPAGNI – I compagni sono anzitutto i compagni di squadra, ossia – per quello che mi riguarda – gli iscritti al G.S.B.R.

Vige una regola non scritta in base alla quale un Bancario degno di questa qualifica rispetta il seguente codice: Dio, Patria, Luciano Duchi, G.S.B.R. Ciò significa che tutto il resto (moglie, figli, denaro, lavoro, etc.) semplicemente non esiste.

I compagni di squadra hanno la prevalenza su tutto ciò che non viene prima, secondo il suddetto codice. Se, ad esempio, vostra moglie voglia andare a fare la spesa e, nello stesso turno di tempo, arriva la richiesta di fare un “lungo” da parte di un Compagno è inutile aggiungere che quest’ultima richiesta prevale anche a costo del divorzio. Per poter eludere la “chiamata” del Presidente emerito deve scoppiare una guerra con la chiamata alle armi, e così via.

Obbligatorie alcuni corollari: a) i compagni vanno sostenuti sempre, soprattutto quelli in difficoltà; b) è ammesso l’omicidio per difendere un compagno dall’altrui sorpasso (a meno che non sia effettuato da altro compagno). c) alle compagne bancarie, se possibile, si cede il passo.

I compagni sono anche i compagni ‘di corsa’ e ciò prescinde da qualsiasi appartenenza a gruppi podistici. Durante la gara siete naturalmente attratti da coloro che corrono al vostro stesso ritmo per cui è gioco-forza rafforzare vicendevolmente il proprio incedere. Basta solo evitare il ben noto “dilemma del corridore”. Come sapete il podista non tollera di essere sorpassato per cui non appena qualcuno si avvicina, minaccioso o no, viene spontaneo aumentare l’andatura. Può accadere che la presunta minaccia non sia altro che un podista che necessita di un “compagno” per correre insieme alcuni km. A questo punto io suggerisco di “dichiarare” che si intende correre in compagnia perché, altrimenti, succede che costui accelera e voi pure per raggiungerlo, questi nuovamente accelera e voi pure. Conclusione: entrambi spompatisi a camminare fino all’arrivo.

CORRIDORE – Quelli siamo noi. Ringraziando Basaglia, la chiusura dei manicomi ci ha permesso di non restare confinati in stanze imbottite, ma di manifestare la nostra stranezza di fronte a tutti. Come spiegare altrimenti un tizio (o tizia, il che è peggio) in canottiera e mutande che corre e, per giunta, appare contento, dopo aver fatto una azione riprovevole quale è quella di raggiungere un “gonfiabile” quasi che fosse un bambino?

Citazione più che doverosa a “Quelli della 180” che hanno perfettamente compreso lo spirito della corsa. Azzeccata la maglietta celebrativa del “Giro del Raccordo Anulare”.

CRICETO – Il “criceto” per i podisti non è il noto e simpatico animaletto, bensì coloro che amano correre nei “circuiti”, facendo le “vasche”, ovvero gli “anelli”, a seconda che lo spazio da percorrere sia in linea (più o meno) retta, oppure si sviluppi in forma

tondeggianti. Per poter correre per un numero sufficiente di chilometri, quindi, il nostro podista è costretto a percorrere più volte lo stesso “circuito”, alla stessa stregua, per l'appunto, dei criceti. In questa accezione il massimo possibile è il percorso in pista che, essendo di soli 400 mt., può essere l'anticamera del totale estraniamento. E, quindi, del ricovero.

Per correre, in gara, come criceti, possono consigliarsi la Maratona del Brembo (20 giri di un anello da 2 km) e, per esagerare, il percorso circolare “permanente” (di 10, 20 o 30 km) all'Isola di Boa Vista (Capo Verde). Della serie: criceto ma con stile. E vai con il giro!

CRISI – E' inutile nascondercelo, le crisi arrivano. Fanno parte del gioco, ammesso e non concesso che la corsa sia un gioco.

Le crisi possono essere legate ad uno o più dei seguenti fattori: a) allenamento inadeguato; b) alimentazione inadeguata; c) insufficiente idratazione; d) abbigliamento non idoneo; e) condizioni meteo sfavorevoli; f) stanchezza; g) problemi fisici.

Per tutte le situazioni indicate è possibile preventivare una possibile soluzione. Basta pensarci prima. L'importante è considerare statisticamente improbabile una gara (in specie la maratona) in cui si possa scommettere con certezza che non vi saranno problemi di alcun tipo. La Luna consiglia: siate preparati. Il Sole consiglia: fate gli scongiuri.

CRITERIUM – Evidentemente significa “criterio” ma così fa più “fichi” dello scologno di Carlo Cracco. E' il meccanismo in base al quale viene stabilita la classifica di “qualità” da parte di alcune squadre podistiche. Ignota la ragione per cui tale classifica è rigorosamente compilata in latino.

D

10 MILA – I 10 mila metri, nell'ambito del mezzo fondo, sono una delle classiche distanze del podismo amatoriale. E' una distanza che qualsiasi tapascione, con un po' di impegno, può correre senza sbriciolarsi all'arrivo. Bisogna, tuttavia, fare attenzione: questo tipo di distanza (anche se suona leggermente paradossale) è considerata "breve" e, di conseguenza, i 10K diventano una gara di velocità, con tutti gli inconvenienti del caso.

Ovviamente, c'è gara e gara, a cominciare dalla reale lunghezza che, in alcuni casi, supera tale limite (la "Corri alla Garbatella" del 2008, per es., era più lunga di 600 mt.).

Appartengono alla categoria come gare "misurate": a) la Corri per la Befana; b) la Correndo nei Giardini (Ladispoli); c) la Castel Di Guido Country Race; d) CorriColonna; e) La S. Ippolito di Fiumicino; f) The Hunger Run; g) la Best Woman.

Sono considerate dei 10 mila ma "sfiorano" un po': a) La Corsa di Miguel (10,3 km); b) La Gara della Solidarietà di Tagliacozzo (10,8 km); c) la Vola Ciampino (10,3 km); d) la Corsa dei Santi (10,5 km).

DISTANZE – La corsa si misura non solo sulla velocità ma anche sulla distanza percorsa. Se andate a 6 min/Km sui 5.000 mt. indubbiamente siete un tapascione. Se un Dio (quello dei podisti) vi consentisse detta velocità sui 100 km sareste un fenomeno.

Le distanze sono le seguenti:

a) Sotto i 5.000 metri. L'unica che conosco, per averne sentito parlare, è il Miglio di S. Clemente di 1,609 km.

b) I 5.000 metri. Di questa distanza sono la Corri al massimo per I.R.E.N.E. e la Race for the Cure.

c) Sopra i 5.000 mt. e sotto i 10 Km. Appartengono a questa distanza: il Cross della Caffarella (di circa 7 km); il Memorial Calissoni (intorno agli 8 km); Corri per il Lago di Castigandolfo (8,1 km); Corri nel Campus (9,7 km); la Vallenga Race (9,75 km).

d) I 10 km. V., sopra, la Voce "10 mila".

e) Sopra i 10 km e sotto la Mezza Maratona. Tra queste vanno menzionate: a) la Corsa dei Santi (10,5 km); b) la Pavona Run (11,8 km); c) l'Appia Run (11,3 km); d) la Sulle Orme di Enea (12 km); la Vivicità (12 km).

f) la Mezza Maratona, ossia 21,975 km, per la quale si rinvia all'omonima "Voce".

g) Sopra la Mezza Maratona e sotto la Maratona. Possono essere citate la "Tre Comuni" (di 22,3 km circa), la Ferrara Marathon (30 Km), la 30 del Mare di Roma (la "Mare-thon") e, infine, il giro del Lago di Bracciano (34 Km).

h) La Maratona. V. l'omonima "Voce".

i) Le Ultramaratone. Trattasi di prove per masochisti, ossia di gare la cui distanza sia superiore ai canonici 42 Km e 195 mt. Ma c'è distanza e distanza. Dai 50 km della Mediterranean Super Marathon (Palermo), passiamo ai 58 km di Castiglione del Lago, ai 100 km, tondi tondi, che caratterizzano la gara di Seregno, l'Ultramaratona degli Etruschi (da Tuscania a Tarquinia), la "Sicilia in 100 km" (Trapani-Palermo), la 100 km Rimini Extreme. Impossibile poi non citare i famosi 100 km "del Passatore", con

partenza da Piazza della Signoria a Firenze ed arrivo, qualche ora più tardi, a Faenza in Piazza del Popolo (v. l'omonima "Voce").

Se pensate che 100 km siano più che sufficienti vi sbagliate. Se avete ancora fiato potete misurarvi con i 202 km della Nove Colli Running (Cesenatico), i 237 km della Spartathlon (da Atene a Sparta); i 270 km (non stop) della Transaharienne, a Tamanrasset, in Algeria e, se siete ancora vivi e desiderate il colpo di grazia, i 960 km della Westfiel Run (da Sydney a Melbourne).

Rientrano nella categoria delle gare "toste" anche quelle non basate sulla lunghezza del percorso ma sul numero di ore di corsa: esistono gare sul tempo di 6, 12, 24 e 48 ore. Di tutto rispetto anche le gare "a tappe" come: il "Giro podistico dell'Umbria" (Orvieto/Montecastello/Montone/Foligno) di 4 tappe per 49 km; i 100 km del Sahara (Tunisia) in 5 tappe; la Patagonia Antarctic Race di 350 km in 10 tappe; la "Italy Coast to Coast" (da Puntone di Follonica a Grottammare) di 4 tappe per 442 km; la "555+" di 609 km nel deserto del Niger e, infine, la "EcoMaretona", un giretto da Reggio Calabria a Trieste di 77 tappe per la bellezza di 1.500 km.

La distanza, com'è ovvio, segna una prima differenza notevole. Tuttavia, quello che rileva davvero sono le condizioni della gara. Un conto sono i due "giri" della "Sulle orme di Enea" (12 km) rispetto alla stessa distanza de "La Speata" che è (quasi) tutta in salita. In termini maratoneschi potete immaginare la "Maratona del Cielo" a Corteno Golgi (BS), una "Skymarathon" di 40 km con 2.000 mt. di dislivello. Oppure pensate alle condizioni atmosferiche: si pensi alla 30K del Mare di Roma, tutta in un desolante piano, rispetto alla "Tre Comuni", per la quale, sebbene di lunghezza inferiore, oltre alle innumerevoli salite, è consigliato un abbigliamento da eschimese.

DIVERTIMENTO – Correre divertendosi o divertirsi correndo? Non sono in grado di sciogliere la riserva. Basta però la citazione del "cantore" dell'ottimismo. Si narra che un tal Calcaterra, all'89° Km del Passatore, disse: "Beh, il riscaldamento l'ho finito ... ora facciamoci questa bella mezza maratona!"

DOMENICA – Dopo aver creato, il cielo, la terra, i corridori, gli allenatori, i pettorali e tutto quello che sarebbe stato utile, il Dio dei podisti, si fermò e disse: "Il sesto giorno si riposa, ma il settimo è consacrato alla corsa. E così fu". La domenica tutti riposano tranne il podista perché questo è il suo giorno.

DOPING – Nè prima. Né durante. Tanto meno doping. V. la Voce "Farmaci".

DOPOCORSA – E' un immancabile rito. Dopo la gara, i podisti organizzano delle scampagnate per recuperare le calorie perse con l'attività atletica. Si può pranzare nel primo ristorante che capita sottomano (notoria l'"invasione" di *Fraschette*, dopo il "Giro delle Ville Tuscolane"), oppure prepararsi con reale intento criminale, come il pic-nic che vedete svolgersi dopo la Mezza del Lago di Vico. Inutile aggiungere che le calorie introitate possono essere (decisamente) superiori a quelle consumate.

DUCHI (1) – I duchi per tutti sono dei nobili secondi solo ai principi. Per i Bancari – e molti altri – Duchi altri non è che Luciano Duchi, attualmente Presidente emerito e direttore tecnico del gruppo sportivo Bancari Romani. E' anche il Presidente della "RomaOstia".

DUCHI (2) – L'altro "Duchi" è, ovviamente, Laura, attuale Presidente dei Bancari Romani.

Il Presidente dei Bancari è stato a lungo il loro fondatore, ossia Luciano Duchi (v. la "Voce" a Lui dedicata). A lungo i "Bancari" si sono interrogati se dopo Duchi sarebbe seguito il diluvio. Chi avrebbe potuto raccogliere l'eredità del grande Luciano? La soluzione era così lapalissiana che lo stesso Lapalisse ha mandato un telegramma di complimenti: un Duchi dopo un Duchi, anzi, di più, dopo un "L" Duchi un altro "L" Duchi.

E

ECCITANTI – V., per quelli “blandi”, le Voci “Caffé e taurina” e “Coca-Cola”. Per quelli vietati si tratta di doping (V. la Voce “Farmaci”). Quando si tratta di una compressa blu (che non sia quella con dentro lo sciroppo balsamico per la tosse), evidentemente parliamo di uno specifico farmaco (Viagra) assumendo il quale correte certamente

ELASTICO – Non si parla di quello della biancheria intima (che pure potrebbe allentarsi) né di quello dei “pinocchietti” che rendono difficoltoso toglierli dopo una gara.

L’“elastico” contraddistingue una condotta di gara intenzionale o meno. E’ intenzionale quella suggerita da Jeff Galloway (è il noto metodo “Galloway”) in cui si alterna, a periodi definiti, tratti di corsa con tratti di camminata. L’elastico è impiegato anche senza “metodo” quando proprio le forze non sostengono una corsa continua. Allora, si cammina un poco e, poi, quando il senso di colpa incombe, si riprende a corricchiare sperando di vedere presto l’arrivo.

EMOZIONE – Bisogna ammettere che, in molti casi, la corsa offre delle vere e proprie occasioni per emozionarsi. Non si tratta solo di quando tagliamo il traguardo di una maratona (posso ben dirlo dopo Firenze), o quando realizziamo un “personale”, ma anche quando “viviamo” gli eccezionali risultati altrui: l’Avvocata che conclude alla (stra)grande la maratona di Atene e il suo primo “Passatore”; Haile Gebrselassie che realizza il record del mondo a Berlino (e noi si era lì); Giorgio Calcaterra che conclude – da par suo – i 100 km. del Passatore.

Aveva (ed ha) ragione Lucio Battisti: “Tu chiamale, se vuoi, emozioni”.

ENDORFINE – Quando corriamo di gusto il nostro cervello “sintetizza” delle endorfine che sono l’unica sostanza dopante perfettamente naturale. Insomma, quando ci divertiamo tutto l’organismo partecipa di questo benessere.

Quella faccia da ebeti che si riscontra visibilmente nei podisti “rilassati” è frutto dell’azione di tali sostanze. Non potrebbe essere altrimenti.

F

FANGO – Molti sostengono che correre nel fango sia uno dei sistemi per rimanere giovani. Non migliorano certo le prestazioni, però si torna bambini e, quindi, più giovani di così!

Per questo scopo è ben nota una gara: il Cross della Fangarella (ops: Caffarella) che, il più delle volte, è una palude in cui potete trovare anche le sabbie mobili.

Il Cross della Fangarella è l'occasione buona per tirare fuori dal garage la peggiore serie di indumenti che non avreste avuto il coraggio di regalare neppure ad un povero veramente povero. Ci si sporca che è un piacere e si torna bambini, almeno per un attimo.

FARINA – La corsa deve essere rigorosamente farina del proprio sacco (v. la Voce "Farmaci").

FARMACI – Esistono i farmaci "buoni", ossia quelli che ci rimettono in sesto quando siamo ridotti male e ci sono i farmaci con i quali vogliamo ingannare gli altri (e noi stessi) facendoci credere più bravi di quelli che siamo. Il doping rientra in quest'ultima categoria: sostanze in grado di alterare il normale metabolismo, il cui utilizzo, per sportivi 'dilettanti', è semplicemente ridicolo. Per gli atleti professionisti è un sistema per mantenere "alte" le quotazioni, con tutto il beneficio economico che se ne consegue. Ma, in ogni caso, nessuna giustificazione è ammissibile.

Rientrano tra le sostanze dopanti: a) tutti gli stupefacenti "stimolanti" tra i quali: l'ecstasy (MDMA), le anfetamine, le metanfetamime, l'lsd (c.d. "acido"), il Chat, il GHB; b) l'ormone della crescita (HGH); c) gli steroidi anabolizzanti (nandrolone); d) l'eritropoietina (EPO); f) è dopante anche il Viagra (e non solo con vostra moglie), poiché fa affluire maggiore sangue al cervello che, nei podisti maschi, si trova proprio lì.

L'uso del doping, prima o poi, viene scoperto e, a parte le conseguenze di frode sportiva (e tutte le sanzioni che ne derivano), testimonia che la arcinota frase del De Coubertin – "L'importante non è vincere, ma partecipare" – andrebbe emendata con la seguente aggiunta "con i propri mezzi".

Per saperne di più (e meglio) vi rinvio al Decreto del Ministro della salute 18 maggio 2012 (pubblicato nel *Suppl. ord. alla G.U.* 18 luglio 2012, n. 166), che contiene l'elenco delle sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e delle pratiche, il cui impiego è considerato doping.

Come sancito nel simposio internazionale "Le frontiere del Metodo Mazzoli", i peperoni ripieni, pur potendo garantire un surplus di glicogeno, non rientrano tra le sostanze dopanti.

FARRONATO – Questa "Voce" non volevo scriverla perché non è elegante sbrodolarsi in pubblico, soprattutto quando non si sono ancora superati i 50 anni. Però, se non la scrivevo io chi altri l'avrebbe mai fatto? Dunque, ogni scusante di galateo è stata cestinata, ed eccola qua.

Mi piacerebbe dire che esiste un solo "Farronato"; purtroppo, come tutti i malanni, sono ben due: la mia Signora ed il sottoscritto.

Ella si impegna con costanza (che non è una persona) nel miglioramento continuo, anche se qualche volta è leggermente appesantita da alcuni sensuali accumuli adiposi (ché le donne, al contrario degli uomini, non hanno i rotoli di ciccia e, se li hanno, guardatevi bene dal dirlo!).

Cultrice del Metodo Mazzoli per la parte alimentare, si sottopone ad allenamenti che sembrano più delle torture, al solo obiettivo di tenere sotto controllo la perdita di velocità media e, infatti, in qualche occasione è stata sonoramente battuta dal marito (di cui si ignora il vero nome). In realtà predilige maratone ed ultramaratone e, di conseguenza, è poco affascinata dalla velocità su corte distanze che coltiva unicamente per misurarsi sulle distanze in cui il valore e le capacità sono indispensabili per riuscire.

Dalle foto pubblicate qui e lì potrete vedere che ha pure un bel sorriso, dacché se ne deduce che la corsa fa bene allo spirito. Per quanto ne so è uno dei pochi esemplari di Avvocata amministrativista con i capelli color mogano, poco al di sopra dei 40 anni, che corre le maratone. A quando l'istituzione di una apposita categoria? Lo dico interessato. Prima che iniziassi a correre, ogni domenica si tornava a casa con la sporta della spesa colma di cibarie con grande sollievo per il bilancio familiare. Da quando corre anche il sottoscritto l'unico materiale che vinciamo è "tecnico"; utile ma scarsamente masticabile.

L'altro Farronato – Mr. Farronato – è il sottoscritto che, in verità, è un vero prodigio con arco e frecce. Posto che la sua Signora, per ignoti motivi, non ha voluto fungere da bersaglio, ha dovuto ripiegare su uno sport che si potesse fare insieme. Ecco, quindi, la corsa, con esiti da volenteroso che, cercando di perdere qualche chilo, ha corso già una decina di maratone. Non male, eh?

FARTLEK – Non è una bestemmia, ma un termine svedese che vuol dire "correre per gioco" (o "gioco di velocità", non l'ho capito). Nella definizione vi è già un errore: il podista "serio" non corre per gioco. In effetti, il Fartlek viene inteso come una "personalizzazione" della sessione di allenamento, nel senso che "a discrezione" si cambia il ritmo della corsa. Pare invece doveroso segnalare che, per avere un senso, tale pratica deve essere svolta con una alternanza di ritmi ben precisi, su distanze misurate. Quindi, niente casualità.

FATICA – Correre per lunghe distanze non è nella natura umana. Si sa, infatti, che l'uomo si è evoluto non appena si è seduto in poltrona, con la canotta macchiata di sugo, a vedere le partite di calcio. Anticamente, però, pare che l'uomo qualche corsa fosse costretto a farla, per es., per non perdere il calesse per andare in ufficio. Prima ancora, la corsa era sinonimo di "fuga", ossia di quel tratto di strada – in preda alla paura più folle – inseguito da umani o animali non proprio guidati da amichevoli intenzioni. Nulla stimola di più i garretti di essere inseguiti da un Tirannosauro Rex con l'acquolina in bocca.

Correre ora rientra nelle attività "ludiche" che nessuno ci costringe a fare il che, va da sé, reca una immediata attrattiva.

Correre è fatica che, detto meglio, significa che si fatica a correre. Se non faticate, vuol dire che non vi siete impegnati abbastanza e quindi era meglio che foste restati davanti al televisore a farvi rincretinare da Simona Ventura (tette rifatte a parte).

Per misurare la fatica si usa un apposito strumento detto “Faticometro”, attraverso il quale si possono scandagliare tutti i sintomi della fatica da corsa che sono: a) irritabilità; b) nausea (soprattutto per le donne in dolce attesa); c) inappetenza (questa poi!); d) fiato corto (cosiddetto “fiatone”. Nulla a che vedere con la pulizia dei denti); e) dolore pronunciato alla milza e/o al fegato (sintomi: se vi toccate l’organo, “pronunciate” quale parolaccia); f) dolore diffuso o localizzato ai muscoli delle cosce/gambe; g) dolore ad una o più ginocchia; h) dolore ai tendini; i) dolore ai piedi, in specie sotto la pianta dei medesimi.

Se riscontrate la ricorrenza di quanto indicato, in una o più delle ipotesi, menzionate nelle lettere da d) a i), vuol dire che avete faticato. Per le lettere da a) a c) siete, semplicemente, dei (o delle) rompipalle, ossia tutta un’altra storia.

FIRENZE – V. la Voce “Maratona di Firenze”.

FORZA BANCARI – In attesa di diventare un partito politico (al motto di “Più gare per tutti”), “Forza Bancari!” è l’incitamento che accompagna ognuno degli appartenenti al nostro Gruppo sportivo. Forza, gambe e cuore. Forza Bancari!

FOTO – Durante le gare qualcuno ci tiene ad immortalare il momento ed incarica, per queste funzioni, il personale di terra (V. la Voce “Accompagnatori”). Ovviamente esistono soluzioni più professionali come quelle di porre mano al portafoglio e, con pochi euri, comprare quelle scattate da fotografi specializzati che sono specializzati non solo perché vivono (anche) di questo ma, soprattutto, perché sono in grado di immortalare l’atleta nel momento in cui l’aspetto è maggiormente simile all’essere umano che eravate prima di iniziare la corsa.

Nelle foto facciamo ribrezzo, tranne le femmine che sapendo dove è appostato il fotografo si fermano per dare una sistemata al trucco. Ed è certamente per questo motivo che vanno mediamente più piano degli uomini.

Ho scoperto che le foto vengono scattate con una buona dose di astuzia. Il nostro specialista è piazzato normalmente in cima ad una salita, di modo che ha tutto il tempo per “beccarvi” mentre voi siete in piena “crisi”. Si diceva, l’aspetto non è dei migliori – nonostante sia garantito, pagando, un sapiente uso di photoshop – ma può essere reso leggermente meglio se, in vista dell’“agguato” si simuli visivamente l’assenza di qualsivoglia sforzo (sorridente, per es.). Per le foto in vista del traguardo non c’è nulla da fare: o siete davvero “riposati” e venite benissimo, oppure fate impressione. La gara l’avete completata, però, quindi che vi interessa?

Una postilla: è utile ricordare che, nelle gare “importanti” (le maratone) sono appostati dei fotografi che vi riprendono in numerosi ‘passaggi’ (per poi proporvi l’acquisto del risultato dei loro “scatti”). Con riferimento alla maratona di Firenze 2008, l’Avvocata ha ricevuto 5 foto, mentre il sottoscritto ben 12. Mi sono interrogato a lungo su questa evidente disparità di trattamento (le donne sono sempre più gradevoli dei maschietti) e ne ho dedotto che avranno pensato che essendo la mia prima maratona: a) potevo non sopravvivere e quindi molti parenti avrebbero acquistato un ultimo ricordo; b) chissà mai se avrei compiuto ancora una fatica del genere. Infatti, già dalla successiva maratona, si è sparsa la voce che sono sopravvissuto e, così, è drasticamente calato il numero delle pose in cui essere eternato per i posteri.

FRATINO – Il “Fratino” per i podisti non è un piccolo frate, né un tavolaccio di legno da osteria. Trattasi di un indumento, costituito da una sorta di gilet o giubbino (solitamente privo delle maniche) che serve a riparare il podista dal freddo, dal vento e dalla pioggia: mantiene caldo il torace ma lascia libere le braccia. E’ anch’esso realizzato in materiale “tecnico” per garantire la massima traspirabilità possibile, senza compromettere la sua funzione che non è di certo quella di cuocervi a vapore come dentro una pentola a pressione.

Per una stranezza non spiegabile – se non con un ‘tocco’ di sadismo cui il podista si sottopone con rassegnazione – il “Fratino” non è dotato di cappuccio per riparare il capo. Quindi, quando piove, vi bagnate sia le braccia che la testa. E così sia. Amen.

FRAZIONE – La “frazione” è una parte della gara. In genere le frazioni sono composte da “blocchi” di 5 km ciascuna, in corrispondenza dei ristori (quando ci sono, beninteso). La “frazione” che segna la “metà” del percorso è detta in gergo “Giro di boa”, anche se non c’è alcun serpente. O, meglio, voi sperate che non ci sia.

FUMO – Il podista non fuma. Anzitutto perché è difficile correre con la sigaretta in bocca ma anche (direbbe il buon Veltroni) perché sottrae ossigeno alle capacità polmonari. Fatta questa debita premessa non vi sono particolari ostacoli al fumo, se è di buona qualità e non tagliato con l’origano.

FURGONE – C’è furgone e furgone ma, per noi, il “nostro” furgone è l’“unico” furgone. Trattasi del “Road Force One”, il supporto immancabile del nostro Gruppo. Viene condotto su ogni superficie del globo da compagni debitamente qualificati, detti “furgonisti” (Menna, Frazzini, Arrigoni, etc.).

Condurre il furgone è una delle massime onoreficenze che può attribuire il nostro Presidente emerito.

Al suo interno trovano spazio: a) il gazebo; b) le borse dei compagni, c) salumi, formaggi ed altre leccornie, allorquando, dopo la gara, si banchetta nell’invidia generale. Non è certamente frutto di un caso che molte volte si crea una fila di gente che pensa che lì vi sia il ristoro.

Attualmente è in previsione l’acquisto di uno speciale motorhome, al cui interno troveranno posto 5 docce, una pista di 25 metri per gli allenamenti e risorse alimentari per resistere alla siccità ed alla carestia per un mese.

Tutti i Gruppi sportivi ormai hanno un furgone in dotazione come, per es., gli Arancioni ed LBM che, per chi è munito delle necessarie “entrature” può fungere da ricovero d’emergenza in caso di difficoltà.

G

GARE – La “gara” podistica per antonomasia è la maratona (v. la relativa “Voce”) ma, ogni corsa, è una gara fosse pure per non perdere l’autobus.

La gara è, prima di tutto, con sé stessi; poi con(tro) gli altri. Ho sentito di qualcuno che partecipa alle gare per allenarsi. Ritengo questa affermazione totalmente errata: in gara si corre con l’impegno richiesto (teoricamente) per vincere. Che ci siano circa 500 persone più veloci di voi è solo una situazione contingente. La volta successiva l’obiettivo è fare di più e meglio. In gara non ci si “risparmia” anche per un obbligo morale assunto con il Gruppo che si aspetta la massima resa possibile di ognuno dei suoi atleti. Siamo, tutto sommato, il “capitale” del Gruppo e mi sembra del tutto naturale che si voglia fare ‘fruttare’ questo “gruzzolo”.

GARMIN – Questa non è una pubblicità. Peraltro sarei fesso a farla gratis. Per “Garmin” s’intende – quale termine idiomatico – tutti gli strumenti, generalmente realizzati a foggia di orologio, in grado di fornire al podista alcune importanti informazioni.

Questi strumenti, collegati ad un sistema satellitare geostazionario (lasciatemi assumere un tono: non ho la più pallida idea di cosa significhi la frase precedente ma sembra seria), sono in grado di “individuare” dove si trovi il corridore e, soprattutto, dove si trovi non appena comincia a correre. Dove si trovi alla fine della corsa è intuibile e non serve alcuno strumento: fa una doccia e beve come un cammello (o il contrario).

Il sistema, calcolando costantemente la distanza percorsa, è in grado di indicare, per l’appunto, la distanza e la velocità con la quale si sono raggiunti dei ‘punti’ indicati come “termine” del giro (lap). Basta, insomma, stabilire quanto deve essere lungo un “giro” e il nostro strumento fa il resto. Per esempio, Giorgio Calcaterra – se glielo chiedete – vi dirà che fa più o meno una decina di giri; solo che i “suoi” giri sono di 10 km ciascuno.

Esistono poi delle particolari ed utili funzioni accessorie, del tipo “Allenamento con il partner virtuale”, in cui state tutto il tempo a cercare di superare un omino che compare sullo schermo che, però, inevitabilmente, sta sempre avanti a voi. Questi, infatti, mica ha il fiatone!

Interessante citare il modello “Mazzoli”, appositamente studiato per seguire i dettami del “Metodo”. Anzitutto non indica le calorie consumate ma quelle da acquisire. Inoltre, dopo mezz’ora si spegne automaticamente, in modo che siete costretti a tornare a casa. Infine, nel modello 2009, a grande richiesta, è stata acclusa anche la lista di tutti i bar/ristoranti/tavole calde e simili presenti in zona, di modo che invece di segnalarvi la “fine del giro” vi indichi quanto manca al primo “ristoro” utile.

Oltre al Garmin, propriamente detto, potete comprarvi – senza necessità di un mutuo – uno dei seguenti prodotti (tra parentesi il modello): Suunto (T4); Adistar (Pro Digital); Polar (AW 200); Timex (Ironman); T-Wacht (Marathon). Non mancano altri sistemi – addirittura inseriti nelle scarpe – che si collegano al vostro i-pad o i-phone per comunicarvi le registrazioni dei tempi e tutte le informazioni che avete previsto di ricevere.

Durante le gare, tali supporti sono in grado di consentirvi il mantenimento di una certa media (cosa difficile senza), ovvero di sapere quanta strada manca per il termine

dell'agonia. Scoprirete che la lunghezza indicata dagli Organizzatori della competizione non coincide quasi mai con il vostro strumento.

GAZEBO – il Gazebo (familiarmente detto il “Gazzebbo” per segnalare l'origine capitolina) è un manufatto composto da materiali plastici e metallici che serve quale “base” mobile per le attività del Gruppo. E' associato – ma non sempre – al Furgone (v. la relativa “Voce”).

Il Gazebo viene allestito da un manipolo di atleti (detti “Gazebisti”) il cui incarico, prestigiosissimo, si tramanda di padre in figlio (o qualcosa del genere).

In detto manufatto – per quanto riguarda i Bancari romani – è collocato il trono di Luciano Duchi e le postazioni di quanti collaborano con Lui alle operazioni pre-gara, che sono: la consegna del pettorale, del chip, del pacco-gara e di quanto serve agli iscritti. Al suo interno viene allestito di solito uno spettacolo – molto gradito agli spettatori – consistente nella vestizione degli atleti che espongono le proprie grazie, secondo quanto donato da Madre natura.

Nelle immediate vicinanze del Gazebo si svolgono le consuete gare di pettegolezzo e il chiacchiericcio diffuso che poi viene riportato – senza alcun rispetto della privacy – nel sito del Gruppo da parte di appositi scrivani.

GEL – I podisti che vogliono correre con i capelli a posto possono utilizzare del gel ma tale pratica è caldamente sconsigliabile per evitare che, sudando come animali, vi coli sul viso tale prodotto. Dopo questo tragico accadimento, se non restate accecati (o, quantomeno momentaneamente infastiditi), potrete sfoggiare delle sopracciglia perfettamente “composte”.

Il gel – quando parlano i podisti – non è però un prodotto cosmetico bensì: a) quello che si trova sotto le scarpe per ammortizzare l'impatto dei piedi sul suolo; b) la consistenza di una categoria di prodotti integratori (detti, per l'appunto, in “gel”).

Gel e gelo non sono sinonimi e neppure parenti.

GENIO – Chi scrive. Quindi tutti quelli che vi allietano con i fatti su Internet (per es. su Facebook). Ma, si sa che i fatti propri, in quanto podisti, sono fatti di tutti.

Tra le “penne” che reputo più gradevoli meritano una menzione il poeta Alfonso Agrisani (peraltro, scrive bene pure la di lui sorella) ed il “lirico” Sandro Giambra. Quest'ultimo è ben noto per il carattere “pirotecnico” della sua fase onirica, sicché tutti quei fuochi d'artificio finiscono in racconti imprevedibili ed insuperabili.

Dal punto di vista artistico, Sandro (detto “Il lirico”) è senza dubbio il migliore di tutti noi. E così sia.

GIULIANI FAUSTO – Fausto – da non confondersi con il fratello Angelo che è un atleta di livello – è il vulcanico Presidente della Running Evolution. Per lui vale il motto “Cento ne pensa e duecento ne fa”, a testimonianza della vulcanica capacità di coinvolgere chi lo conosce in ogni sorta di “avventura”, motivando i suoi atleti a superare ogni soglia. La simpatia che lo contraddistingue consente alla moglie Fulvia di sopportarlo anche se parla pure nel sonno.

Nella vita ordinaria lavora in banca (pare senza passamontagna).

GLICOGENO – E' la bestia nera dei podisti che corrono le maratone. Non si tratta di un formidabile atleta avversario ma di uno degli elementi in cui si trasformano i carboidrati ad opera del fegato e dei muscoli.

Il glicogeno è la nostra “benzina” e bruciando produce l'energia per il nostro movimento. Peccato che pare che i corridori abbiano una riserva potenziale di 2000 kcal di glicogeno, sufficienti a raggiungere 32 km di corsa. Qui vi è il famigerato “muro”, ossia la fatica fisica (e in certi casi la vera impossibilità) di proseguire, in quanto mentre il glicogeno si consuma rapidamente, la produzione di energia avviene a discapito dei grassi, la cui “combustione” è maggiormente complessa, determinando un aumento dell'acidità del sangue e, di conseguenza, una progressiva ridotta efficienza dei muscoli. Insomma, si grippa il motore. Può darsi che sia, però, una di quelle leggende metropolitane messe in giro da non podisti, posto che il “muro” può avere molte altre cause (la prima è la mancanza di adeguato allenamento).

Comunque, per evitare il crollo è necessario abituare l'organismo allo sfruttamento – a fini energetici – del grasso, “razionando” il glicogeno. Per fare ciò sono necessarie delle sedute di allenamento su distanze superiori ai 20 km (c.d. “lunghi”), fino ai 26-38 km (c.d. “lunghissimi”). Fondamentale l'attenzione all'alimentazione (v. la relativa “Voce”).

Fino a qui la teoria. In pratica si fa una fatica dell'accidente e solo dopo ci dicono che è colpa del Glicogeno. Maledetto!

GONFIABILE – Nelle gare solitamente viene eretto un arco composto da materiale plastico, con il quale (oltre al nome dello sponsor) diventa ben visibile l'arrivo. E' detto gonfiabile perchè viene gonfiato come uno strano aerostato.

Molto bello il singolare gonfiabile del nostro Gruppo utilizzato nella “RomaOstia”: si tratta del Dirigibile della Goodyear visibile sin da Piazza dei Navigatori.

Nonostante abbia faticato molto, sono riuscito a far capire alla mia figliola che sul “gonfiabile” non si può giocare né scivolare.

GUANTI – In inverno c'è qualche podista che ha bisogno di indossare dei guanti per non disperdere il calore corporeo attraverso le mani. Sono realizzati in materiali leggeri anche se ne ho visti di fogge strane.

Non è chiaro il motivo per cui ho visto qualcuno indossare guantoni da pugile. Mi è sembrato invece più chiaro il motivo per cui Fabio Barbarulo indossa guanti di lattice: non è per il freddo ma per non lasciare impronte digitali sui cadaveri degli avversari spinti nei dirupi.

Ho potuto testare la funzionalità dei guanti e posso confermarvi che funzionano se: a) sono in materiale “tecnico” (e non di lana) e b) se non prendete in mano le spugne degli spugnaggi come quel bischero del sottoscritto a Firenze.

Mi si informa che esistono degli elegantissimi guanti – diciamo da “sciantosa” – che arrivano fino al gomito. Indubbiamente molto sexy anche se – orrore indicibile! – esistono anche per il sesso forte. E, alla “Best Woman” 2009, ho visto uomini così conciati. Tempi che cambiano!

H

HOBBY – Alcuni collezionano tanzas amazzoniche, altri mogli impagliate. Visto che è più facile correre, i più hanno l'hobby della corsa.

Si faccia attenzione che, parlandosi di hobby, si rappresenta l'idea totalmente erronea che il corridore "per diletto" sia meno esagitato di quello "professionista". L'unica differenza consiste, invece, nel fatto che quest'ultimo viene pagato per correre mentre voi pagate per farlo. Quanto all'essere esagitati, parliamo dell'agonismo che colpisce ogni podista indipendentemente dalla bravura, tanto c'è sempre qualcuno che è più scarso di noi. L'agonismo è un l'indice positivo che prendete le cose sul serio.

HUMAN RACE – Voi dove eravate il 31.08.2008? I Bancari erano tutti a Roma per l'unica 10 Km che si è corsa in contemporanea in 25 capitali di 4 continenti. Tutti in maglietta rosso fuoco. Il fuoco della corsa. Noi Bancari c'eravamo. E tu? No? Peccato!

La Human Race non si più ripetuta, sostituita dalla We Run Rome, un 10K che si corre, per le strade di Roma, la mattina del 31 dicembre.

I

IMMAGINAZIONE – L'immaginazione è una forte componente della condizione ottimale del podista durante l'allenamento e, ancor più, durante la gara. La nostra mente è, infatti, in grado di poter condizionare il corpo (e le sue prestazioni) come tutti hanno avuto modo di sperimentare in più occasioni.

Per poter "immaginare" occorre concentrare l'attenzione sulle informazioni che provengono dai cinque sensi: a) visive; b) auditive; c) olfattive, d) gustative ed e) cinestetiche (movimento, sensazioni, etc.). Con una serie "organizzata" di queste informazioni si costruisce una "visualizzazione" per preparare l'organismo. E' possibile, per es., "ripercorrere" mentalmente tutta una gara "vivendola" in anticipo: il percorso, le voci delle persone, il rumore del passo, i compagni vicini. L'immaginazione è bene svilupparla fuori dal contesto agonistico come preparazione al medesimo.

Cosa si fa mentre si corre? Si guarda e si prende l'"Esterno" come riferimento per costruirsi sopra delle "fantasie" oppure si prende l'"Interno", ossia il nostro corpo, e si immagina tutto quello che succede: la respirazione, il movimento dei muscoli, la circolazione del sangue, il battito del cuore, etc.

Immaginato? Provate!

INCIDENTI – Per scaramanzia questa "Voce" non viene compilata. So che comprendete senza bisogno di illustrazioni del concetto. La voce potrebbe finire qui ma, poi, che gusto c'è?

Gli "incidenti", infatti, intesi in termini più tranquillizzanti sono anche i "contrattempi" del tipo: a) non avete messo la sveglia e saltate la gara; b) non trovate Ostia per la RomaOstia avendo dimenticato che ad Ostia c'è l'arrivo (altrimenti si sarebbe chiamata OstiaRoma, no?); c) vi si impiglia il pantaloncino al gonfiabile della partenza e non volete correre nudi.

Già che ci siamo vi offro comunque il "ricettario" da seguire per contenere gli infortuni:

a) riposo – va ridotto il movimento che incide sull'area infortunata se necessario interrompendo per un paio di giorni gli allenamenti. Se eliminate l'area interessata il problema è risolto in modo definitivo;

b) ghiaccio – il ghiaccio riduce sensibilmente il gonfiore della parte infortunata. Occorre applicarlo tenendo conto che una esposizione superiore a 15 minuti può provocare il congelamento. Se non vi serve potete usarlo per raffreddare i cocktail;

c) compressione – si applica un bendaggio elastico in grado di comprimere la parte infortunata. Attenzione a non esagerare per non bloccare la circolazione sanguigna. In questa malaugurata situazione segue l'amputazione il che non favorisce certo il podista;

d) sollevamento – se tenete sollevata la parte infortunata nei primi momenti dal "trauma" si riduce l'afflusso del sangue e, di conseguenza, si riduce il danno ai tessuti;

e) farmaci – meno se ne adoperano e meglio è. Solo quando sono reputati indispensabili dal medico sono davvero indispensabili;

f) pantaloncini – portatevi un paio di calzoncini di riserva. Non si sa mai.

INQUINAMENTO – I podisti sono sufficientemente ecologici. Tranne ai ristori dove combinano un disastro di bicchieri e rimasugli di cibo vari, come la piaga biblica delle locuste, i corridori non inquinano, a meno che le scorie umane non danneggino l'ecosistema. Forse si dovrebbe arrivare ai luoghi delle gare con mezzi ecologici, per es. le biciclette, tuttavia dovete essere comprensivi se pratichiamo uno sport per volta.

Il vero inquinamento è, invece, quello che ingurgitiamo mentre corriamo allegramente nelle sedi stradali. Per colmo di sfortuna, durante gli allenamenti, aumenta l'attività respiratoria e, quindi, aumenta il volume di aria inquinata che ci sorbiamo. Poi nostra moglie (o nostro marito) si sorprende se, tornati a casa, ci girano i cosiddetti (o le cosiddette). Ebbene, già che ci siamo, vi dico cosa respiriamo: a) Biossido di zolfo (SO₂); b) Biossido di azoto (NO₂); Ozono (O₃); Idrocarburi policiclici derivanti dalla combustione delle benzine (HK₂HO); Monossido di carbonio (CO); Particolato sospeso (PM 10 e PM 2,5); tracce di Ossigeno e Idrogeno. E' un mistero come si riesca ancora a vivere, figuriamoci a correre!

Il consiglio – ovvio – è quello di correre lontani dal traffico cittadino. In ogni caso, posti gli effetti positivi della corsa, qualche rischio “ambientale” appare un prezzo, tutto sommato, sostenibile.

INTEGRATORI – Gli integratori sono, collettivamente intesi, quell'insieme di prodotti che forniscono o reintegrano l'energia necessaria (o consumata) durante l'attività podistica.

Gli integratori vengono assunti in una o tutte le seguenti fasi: a) prima dell'attività; b) durante la medesima e c) alla fine di questa. Possono avere forma e contenuti diversi proprio perché connessi con le differenti fasi indicate. Quanto alla forma possono essere in barrette di consistenza analoga alla segatura pressata, in gel, ottime anche per l'acconciatura dei capelli, oppure in forma granulare o, infine, come tavolette masticabili.

Prima dell'attività fisica vengono consigliate le barrette che contengono – nonostante l'alta digeribilità – le stesse proteine e carboidrati di un piatto di lasagne ma sono meno gustose nonostante l'impegno dei fabbricanti. Possono contenere anche potassio, magnesio, creatina e aminoacidi a catena ramificata (altra terminologia che nessuno sa cosa voglia dire, ma permette un aumento del prezzo di circa il 10%).

Durante la corsa vengono comunemente usati dei minuscoli “pacchetti” (gel o liquido) che rendono immediatamente disponibili le energie necessarie a contribuire al superamento delle fasi più difficili della gara; attenuano, inoltre, il senso di fatica. Quando l'integratore è in gel occorre tener conto che è necessario bere subito dopo dell'acqua per evitare di restare con le labbra incollate e rischiare di morire soffocati (ma pieni di energia). Attenzione, quindi, a verificare dove siano posizionati i ristori.

Le tavolette, da masticare o sciogliere lentamente in bocca, forniscono energia in modo costante e sono anche studiate per prevenire l'insorgenza dei crampi. Così c'è scritto sulla confezione, ma molti ritengono che non contengano proprio nulla e che valga l'effetto placebo. Ma, si sa, qualunque cosa (lecita) metta le ali ai piedi, è gradita al podista.

Al termine delle gare (e degli allenamenti) è obbligatorio recuperare i liquidi ed i sali minerali perduti. Anche in questo caso ci sono degli integratori predisposti all'uopo. Niente è però meglio dell'acqua con una sufficiente dose di “minerali”. Vanno pertanto escluse tutte le acque troppo “leggere” (basta vedere il residuo fisso).

Il mio integratore di fiducia dopo le gare è un composto costituito da 2/5 di succo d'ananas; 2/5 di acqua minerale gassata; 1/5 di succo di limone e un pizzico di sale, un ombrellino come decorazione. Immagino già che qualcuno dirà che i limoni, proveniendo dalla Malesia, sono pieni di polonio 210 ma, in ogni caso, il mio mix funziona.

Qualunque integratore utilizzate (ed in qualunque fase ciò avvenga) tenete a mente di non fare "esperimenti" in gara: le prove vanno fatte rigorosamente in allenamento. So di podisti rimasti chiusi in bagno per ore dopo aver assunto, durante la maratona, un gel "miracoloso". E, per giunta, senza nulla da leggere.

J

JOGGING – Anche se vi sembrano dei possibili “parenti”, la corsa e lo jogging non hanno nulla a che vedere tra loro. Colui/colei che sgambetta coperto dalla testa ai piedi in tute della NASA è convinto di correre mentre, in realtà, crede solo di migliorare la propria condizione fisica. Prima che il livello fisico, però, va migliorato quello mentale e, per fare ciò, occorre che lo sforzo fisico sia collegato alla competizione, al miglioramento ed all’allenamento, tutte componenti che mancano nello jogging.

Un podista non saluta chi fa jogging; è ingiusto ma è così.

Un solo merito va segnalato: il jogger almeno dà segni di vita! Per poi morire di infarto, come il suo fautore! E’ ingiusto ma è successo così.

K

KACHENGE – Con la “K” trovare un termine è una vera e propria impresa. Perché faticare se esiste la nostra bravissima atleta? La Jane – detta anche la nonna volante – è una simpatica ultracinquantenne che, dal passo leggiadro, lascia dietro donne e uomini a profusione. La natura offre qualche volta dimostrazione di poter pensare al miracoloso. Questo è uno di quei casi.

L

LBM SPORT TEAM – LBM Non è solo un negozio di articoli sportivi ma anche, dal 2004, un Gruppo sportivo che nasce sotto la guida di Gianfranco Balzano. Probabilmente la molla scatenante è stata l'ampia frequentazione del negozio che è diventato una specie di "club" in cui si danno appuntamento gli appassionati per iscriversi alle gare, oppure per acquistare questo o quel prodotto.

LBM Sport Team è ben visibile dal caratteristico gazebo, in materiale plastico gonfiabile che assomiglia vagamente ad un manufatto alieno precipitato sulla Terra da chissà quale mondo.

Detto Gruppo sportivo organizza la *Blood runner* (v. l'omonima "Voce").

LETTURE – I podisti leggono? In corsa credo di no, o almeno io non ne ho visto nessuno. Probabilmente, per non farsi notare, leggono in bagno come tutti gli altri mortali maschi (le donne leggono invece sulla metropolitana, anche per darsi un tono).

Se proprio dovete leggere in argomento "podistico", vi segnalo quelli che ho letto personalmente prima di iniziare a correre (e dopo), ben conscio che ve ne sono sicuramente altri:

- a) J. Galloway, *Il libro completo della maratona*, Ed. Mediterranee;
- b) J. Galloway, *Il libro completo della corsa*, Ed. Mediterranee;
- c) R. Albanesi, *Correre per vivere meglio*, Ed. Tecniche nuove;
- d) O. Pizzolato, *Correre ... secondo Orlando Pizzolato*, Correre ed.;
- e) S. Fishpool, *Corsa*, Ed. Red;
- f) T. Garratt, *Allenamento mentale per gli sportivi*, NLP Italy;
- g) U. Longoni, *I sette passi della corsa*, Rizzoli.

Si tratta di libri "tecnici" anche se con diverso livello di complessità. Per iniziare quello di Fishpool è convenientemente "veloce". I testi di Galloway non richiedono commenti, tanto sono noti agli appassionati e sono pure scritti bene. Costui è il teorico della corsa "frazionata" da pause ogni tot km. Il volume di Albanesi – non me ne voglia l'autore – è interessante ma un po' pedante. Vi propongo poi il Garratt che è concepito sulla base delle risultanze della programmazione neurolinguistica (PNL), frutto delle esperienze della Scuola di Palo Alto, cioè delle teorie di "modellamento" di R. Bandler e J. Grinder. Sullo stesso tema potete consultare J. Syer e C. Connolly, *Guida per atleti all'allenamento mentale*, Zanichelli, 1987 (comprato su una bancarella). Da ultimo, molto ben scritto è quello di Longoni (a parte la prefazione di Linus) che è sempre incentrato sul training "mentale".

Vi consiglio anche qualche libro di lettura "leggera", ossia: A. Berton, *Scusa New York vado di corsa* (Baldini Castoldi e Dalai editore); M. Baldini, *Quelli che corrono*, Mondadori, 2007; A. Frasca, *La corsa del secolo*, Aliberti, 2007 (sulla leggendaria vicenda di Dorando Pietri); G. Lorenzati, *Esco a fare quattro passi*, Fusta editore, 2008; H. Murakami, *L'arte di correre*, Einaudi, 2007 (per l'atmosfera delle ultramaratone viste con gli occhi di uno scrittore), H. Jones, A. James, *Maratone. Le 50 corse imperdibili nel mondo*, Mondadori, 2012 (con tante belle foto e qualche notizia utile). Vietato ogni libro di Linus che, da quando corre, non ci lascia in pace un momento, nonché *La linea*

blu (di D. De Roulet, Mondadori), ambientato durante la Maratona di New York (onestamente uno dei peggiori libri mai letti in assoluto).

In quanto ai periodici si segnalano “Correre” (mensile) e “Marathon” (bimestrale) che, però, dopo qualche fascicolo appaiono leggermente ripetitivi. Due annate e quello che dovevate conoscere ormai lo sapete.

LINGUA – I podisti parlano una lingua tutta loro che non dipende affatto dalla nazionalità di ciascuno. Ecco un esempio: “Oggi ho cominciato con le ripetute ma poi il Mister mi ha convinto a fare un lunghissimo, alternando il fartlek alla corsa trascinata, restando tuttavia tra il 4,30 e i 5,00”.

Quando due podisti si incontrano – non importa se uno dei due nella vita “normale” è un assassino su commissione e l’altro un seminarista dei benedettini – iniziano un lungo colloquio del tutto incomprensibile agli altri esseri umani nel quale ricorrono, variamente associati, almeno i seguenti termini: gara, salita, x/km, ristoro, gambe, muscoli, pacco gara, pettorale.

La Fidal ha commissionato all’Accademia della Crusca la realizzazione di un dizionario del podista in grado di consentire l’apprendimento di detta lingua. Nel mentre dovrete accontentarvi di questo (im)modesto Glossario.

La lingua è, infine, quell’organo che si trascina sull’asfalto nei momenti di massima stanchezza.

LUNGHISSIMO (e LUNGO) – Il “Lunghissimo” è un allenamento che prevede una corsa tra i 30 e i 38 km e va corso ad un ritmo leggermente superiore a quello della maratona (ma non di troppo). Di fondamentale importanza per la preparazione della maratona, serve ad aumentare la resistenza alla fatica. Non serve per la velocità. Questo allenamento è molto importante per ‘costruire’ la tranquillità psicologica dell’atleta che soprattutto se non ha mai corso una maratona può “testare” (non in competizione) l’effetto che ha affrontare tanta strada. Diverso è però constatare come si senta la mattina dopo.

Per poter affrontare un Lunghissimo è necessario aumentare progressivamente i km percorsi ogni settimana.

Il “Lungo” è un allenamento che prevede una corsa tra i 25 e i 28 km che andrebbe affrontato allo stesso ritmo della maratona o, se possibile, di poco inferiore. Pare che la sua denominazione sia sorta a seguito di una esclamazione di un famoso atleta degli anni ’60 che disse al suo allenatore: “Un altro chilometro e vado lungo per terra!”.

Sia sul lungo che sul lunghissimo la letteratura che ho consultato è incerta su tutto. Sul numero di chilometri (l’Avvocata, interrogata al riguardo mentre stirava, ha parlato di semplice “convenzione” ... ma di chi?); sull’andatura da sostenere; su quante volte vada svolto (per es. il lunghissimo); su quanto debba essere “difficile” rispetto all’imminente maratona. Insomma, di tutto un po’. Sicché – oltre a rinviarsi ai consigli di un allenatore – posso solo dirvi che prima del mio esordio in maratona (costretto perché iscritto senza scelta alcuna) ho corso solo due lunghi (per me ... lunghissimi) di 30 km. Poi basta. Naturalmente ciò non fa testo, perché è l’esatto contrario di quanto è indicato – giustamente – alla Voce “Allenamento”.

LUNGO – V. la Voce “Lunghissimo”.

LUOGHI – Alla domanda: “Dove si corre?” esistono molteplici risposte se si considera che non tutte le corse sono uguali (distanza, velocità, etc.). Per le gare ogni Gruppo sportivo fa riferimento al calendario del rispettivo Trofeo sociale nel quale, in genere, si trovano molte gare “condivise”.

Per le maratone esiste un calendario nazionale (ed internazionale) facilmente reperibile.

Per gli allenamenti, la “location” è maggiormente variabile. In relazione alla notorietà capitolina si possono citare i seguenti “luoghi”:

- a) il Biscotto di Caracalla (V. l’omonima “Voce”);
- b) il noto “Giro dei Ponti”. Lungotevere tra Ponte Risorgimento e Ponte Milvio (7 km);
- c) La “ciclabile” che da Ponte Risorgimento, porta a Piazza Maresciallo Giardino (4 km);
- d) il “mitico” K2, ossia la salita che dallo Stadio Olimpico porta a Via Della Camilluccia. Sono “solo” 790 mt. ma destinate ai soli esperti data la pendenza;
- e) l’“anello” dello Stadio dei Marmi (700 mt.);
- f) la pista dello Stadio Paolo Rosi all’Acqua Acetosa (400 mt.), usato soprattutto per le “sedute” di lavoro (ripetute, etc.).

Le informazioni sopra indicate sono tratte da un bel libro di M. Bonarrigo e S. Ruiti, “Roma che corre e si diverte”, edizione fuori commercio, realizzata per la “Corsa di Miguel” del 2004.

Una curiosità: io corro in un posto strano e cioè nell’“anello” intorno alla ciclabile di Via Nocera Umbra: 1200 metri che, però, non consentono distrazioni: a meno che non vogliate essere investiti. Quando mi stanco di fare il “criceto” ritorno sull’Appia nuova – con una salita piuttosto ripida – e “scendo” fino all’“Acqua Santa” e ritorno (tutto in salita) e rigorosamente contromano fino a Piazza Re di Roma. Nei giorni festivi e di buon mattino posso invece optare per il tragitto Piazza Re Di Roma – Colosseo – Via Del Corso – Piazza del Popolo e ritorno di 10,250 km.

M

MAGLIETTA – La maglietta è un necessario complemento dell'abbigliamento del podista. Si distingue, anzitutto, in “tecnica” e non tecnica; poi a seconda se le maniche sono corte o lunghe. In quasi tutte le gare ai partecipanti viene regalata una maglietta “celebrativa” dell'evento. Solitamente è in cotone e, quindi, serve solo per il “dopo gara”. Il cotone, infatti, non è idoneo alla corsa perché una volta intriso di sudore resta bagnato con tutti gli inconvenienti del caso. Le magliette “tecniche” sono invece costituite da materiali traspiranti, come il poliestere, in grado di far passare l'umidità della pelle verso l'esterno del tessuto, migliorando la condizione fisica del podista. Anche queste ultime magliette possono venire regalate; ciò, però, accade più di rado (almeno quando non si tratti di maratone), dato il loro costo.

Tutte le magliette – tecniche o no – riportano il logo della manifestazione ed altre cose del genere (che so, lo sponsor). Occorre, al riguardo, fare attenzione a quelle che riportano delle “immagini” secondo la tecnica di stampa “gommata”. In questo caso la “tecnicità” della maglietta fa a farsi benedire poiché laddove si trova collocata l’immagine l’umidità non traspira. Un esempio? La maglietta della Mezza Notturna di Roma del 2008, con una stampa a tutto torace. Una “bufala” clamorosa, quanto ad efficacia (mi dispiace per l’Adidas).

La differenza rispetto alle maniche, ovviamente, fa riferimento al conforto necessario nella stagione invernale e in quella estiva.

Solitamente le magliette da podisti hanno degli inserti in materiale rifrangente che consentono una maggiore visibilità rispetto al rischio di essere travolti dai soliti autisti ubriachi e non.

I Bancari – benché, i più, corrano con la canotta d'ordinanza – hanno a disposizione molte tipologie di magliette tecniche (con il logo), in diversi colori, realizzate attualmente dall'Adidas (e, prima, dalla Nike). Ambite sono quelle di posizioni di “staff” o di “pacemaker” che, naturalmente, si riferiscono ad attività svolte in supporto alle gare organizzate dal Gruppo.

Per una maglietta tecnica si possono verificare dei veri e propri duelli rusticani, soprattutto per quelle che concernono gare prestigiose. E' nota l'affezione del sottoscritto per la maglietta della prima edizione della “30 del Mare di Roma” con la quale – quando sarà il momento – intende essere sepolto. Fanno pure un figurone la maglietta della Collemar-athon con il logo del 150° anniversario dell'Unità d'Italia e, da ultimo, quella da veri “eroi” della maratona di Venezia 2012.

Secondo il Galateo dei podisti, non si indossano – per alcun motivo – magliette di gare che non sono state disputate tra le quali appare irrispettoso quelle di “finisher” delle maratone.

MANI – Le mani dei podisti non sono, con tutta evidenza, utili come i piedi, a meno che non corriate sulle mani e, quindi, lavorate al Cirque Du Soleil. Dicevamo, le mani non sono importanti ma, di certo, non sono inutili. Senza mani si farebbe fatica a prendere i liquidi e le vivande disponibili ai ristori, nonché per altre attività artigianali in cui indugiano i podisti nel loro scarso tempo libero.

Le mani sono anche un indice della termoregolazione del corpo: se cominciate a sentire freddo alle mani sono guai, per cui, d'inverno non manca chi adopera apposite protezioni anche “di fortuna” come, ad esempio, le maniche lunghe della maglietta. Se,

nonostante questo accorgimenti, le vostre appendici continuano a raffreddarsi è d'uopo verificare il battito cardiaco cominciando a preoccuparsi. Se il cuore batte è un problema transitorio. Se invece pare non dare efficaci segni di vita è troppo tardi per preoccuparsi.

In inverno i podisti accorti (e freddolosi) proteggono le mani con i guanti, per i quali si rinvia all'omonima "Voce".

MANTRA – Tutti sono a conoscenza che il mantra è un supporto alla meditazione nelle religioni orientali. Per i podisti il mantra è quello che "condizionando" il cervello consente di continuare a correre resistendo alle "sirene" del buon senso che consigliano di smettere e di farsi una bella birra.

I mantra possono essere endogeni o esogeni. Questi ultimi sono quelli che prendiamo dall'ambiente che ci circonda; che so, seguiamo un bel paio di natiche fantasticando del più e del meno (vale sia per uomini che per le donne), oppure "puntiamo" un nostro simile che si trova 100-150 metri innanzi a noi e ci convinciamo che possiamo superarlo (Questa situazione non vale alla partenza poiché costui potrebbe essere qualcuno che vediamo solo in quei 150 metri).

I mantra endogeni sono i più utilizzati e consistono in frasi ripetute con periodicità per spronare il corpicino a continuare in una attività illogica. Del resto anche la meditazione zen propugna di cancellare "Il mondo" affinché ci si possa con-fondere con esso: la corsa, quindi, non esiste, essendo un effetto indotto dal cervello per impedirci di apprezzare il creato. Di seguito alcuni dei mantra più usati, secondo la statistica pubblicata dalla Rivista "Mantra Magazine":

- a) sono qui per divertirmi;
- b) sto andando proprio bene;
- c) il mio corpo risponde perfettamente;
- d) ho tutte le energie che mi occorrono;
- e) accorcio il passo e supero l'ostacolo;
- f) mancano solo pochi Km, mt, ...
- g) è quasi fatta!
- h) ancora un piccolo sforzo!
- i) quello lì lo supero!
- l) anvedi che chiappe! Vediamo di chi sono!
- m) Dai, stai facendo una bella gara! (Copyright by Giancarlo Ferrante).

MAORI (RITO) – Gli 'Arancioni' prima di ogni gara si riuniscono in un "cerchio magico" e, guidati da Mario Bonanno, urlano il rito analogo a quello che caratterizza, nel rugby, i neozelandesi degli All Blacks. *Rrrrrrunning ... evolution, evolution, evolution!*

Nel corso dell'ultimo pranzo sociale del gennaio 2013, il rito è stato aggiornato anche nella "mimica" e termina con la "linguaccia" di minaccia agli avversari, esattamente come i rugbisti neozelandesi.

MARATONA – Come credo sappiate, la Maratona (con la maiuscola) è una gara di corsa che rievoca, in termini sportivi, una vicenda storica, ossia la sgambettata di Filippide che, nel 490 a.C., avendo scaricato la batteria del pietrofonino, è partito dalla città di Maratona per raggiungere l'Acropoli di Atene per annunciare la vittoria sui persiani. In realtà costui nei due giorni precedenti aveva fatto un salto da Atene a Sparta (237 km) per chiedere aiuto e, quindi, si era poi "incamminato" per portare indietro la risposta (che era: "Aiuto a chi?").

Su alcune tavole assiro-babilonesi è stato finalmente trovato un frammento che ricostruisce il dialogo all'arrivo della prima maratona:

Organizzazione ateniese: "Dai, Filippide che sei solo!"

Filippide, tagliato il traguardo: "Quanto ho fatto? Credo proprio di aver fatto il mio personale!"

Organizzazione ateniese: "Vuoi lasciare qualche dichiarazione per il sito Romacorre?"

Filippide: "Sì, riferite a Caterina che abbiamo vinto!"

Non è quindi vera la leggenda che sia stramazzato all'arrivo. Anzi, pare che gli sia stata affidata la direzione tecnica della squadra ateniese e che sia morto sereno, alla venerabile età di 50 anni, con il conforto della sua quarta moglie (Miss Atene 404 a.C.) e di innumerevoli tra figli e nipoti.

Il percorso di 40 km – che è la distanza tra Maratona ed Atene – però è sembrato troppo corto e, per colpa degli inglesi, è stato portato fino ai 42,125 km, lunghezza che ha avuto varie vicissitudini fino alla sua definitiva ufficializzazione dalla IAAF nel 1924. Perché è stata colpa degli inglesi? Perché alle Olimpiadi tenutesi a Londra nel 1908 la Maratona doveva partire dal Castello di Windsor e concludersi allo Stadio Olimpico, per un totale di 26 miglia esatte (41,843 Km) a cui gli organizzatori aggiunsero 385 yarde (ossia circa 352 metri), in modo da porre la linea di arrivo davanti al palco reale: totale, per l'appunto, 42,195 km. Ora sapete di chi è la colpa degli ultimi due km e 195 mt. di agonia.

Alla maratona che è la "regina" delle discipline olimpiche sono legate alcune delle vicende che segnano la storia dello sport. Come dimenticare Dorando Pietri che, proprio nel 1908, collassò a pochi metri dall'arrivo? All'epoca non era ammessa la fornitura di alcun supporto (ristori e spugnaggi). Francisco Lazaro, nel 1912, ci ha lasciato addirittura le penne, nonostante fossero stati introdotti i ristori proprio per impedire altri casi come quello del nostro Pietri. In quell'occasione l'eccezionale caldo di Stoccolma (39 gradi!) e la stupida decisione di iniziare alle 12 è stata fatale.

Curiosa, invece, la vicenda di uno dei favoriti, Shizo Kanakuri, che, nella stessa Olimpiade appena menzionata, al 30° chilometro, accettò l'invito di uno spettatore affinché bevesse una bibita nella sua casa dove si addormentò. Risultò disperso poiché, per la vergogna, ritornò in patria con mezzi di fortuna. Rintracciato nel 1962, cinque anni dopo, gli fu data la possibilità di riprendere la Maratona da dove l'aveva interrotta, conseguendo il tempo "omologato" finale di 54 anni, 8 mesi, 6 giorni, 5 ore, 32 minuti e 23 secondi!

Nel 1960, a Roma, resta memorabile la prestazione di Abebe Bikila che la corse a piedi scalzi. Poi – crediamo – abbia trovato uno sponsor (nel 1964, infatti, usò le scarpette come tutti gli altri).

Altra curiosità: solo dal 2004 i record del mondo sono riconosciuti dalla IAAF anche se, va detto, che una comparazione diretta è impossibile, posto che i tracciati possono

variare sensibilmente come dislivello, percorso e superficie, così come, ovviamente, rispetto alle condizioni climatiche.

Al momento in cui scriviamo il record del mondo maschile è di 2:03:38 conseguito nella velocissima Berlino, nel 2011, da Patrick Makau Musyoki. In realtà c'è anche chi ha fatto anche meglio in una Maratona non omologata (Geoffrey Mutai, nello stesso anno, a Boston, con 2:03:02).

Il record femminile del mondo è ancora quello di Paula Radcliffe, stabilito a Londra nel 2003, con il tempo di 2:15:25.

Guardando a casa nostra, il primato maschile appartiene a Stefano Baldini con 2:07:22 (Londra, 2006) mentre, quello femminile, a Valeria Straneo, con 2:23:44 (Rotterdam, 2012).

Venendo ora alle questioni propriamente sportive, la Maratona è probabilmente uno degli sforzi maggiori che un essere umano può sostenere correndo scientemente il rischio di danni fisici anche notevoli. Solo lo 0,1% della popolazione mondiale riesce a farlo.

Per riuscirci occorre sottoporsi ad un allenamento, di non meno di cinque o sei mesi, attraverso il quale, progressivamente, viene incrementata la distanza percorsa. Prima di correre "seriamente" una maratona occorre poi aver corso alcune Mezze maratone ed effettuato dei "lunghissimi" tra i 30 ed i 35 km.

Questi sacrifici servono a sviluppare la resistenza dell'organismo (e non solo delle gambe) per poter sfruttare al massimo le energie necessarie al movimento. Leggo su una pubblicazione specializzata che il problema risiede nel fatto che i corridori possono immagazzinare circa 2000 kcal di glicogeno sufficienti solo per 32 km. A questo punto avviene un progressivo affaticamento muscolare, cagionato dalla produzione di energia per mezzo degli acidi grassi, con la conseguente difficoltà a proseguire la corsa. In gergo questa fase viene detta "Il muro", laddove risulta impossibile continuare. E' pertanto necessario "economizzare" le risorse energetiche per poter arrivare fino alla fine. E' necessario mantenere l'organismo idratato e quindi, ad ogni ristoro, è consigliato bere almeno mezzo bicchiere d'acqua possibilmente camminando al passo. I secondi persi saranno recuperati con maggiore "freschezza" rispetto a quelli che non si concedono alcuna pausa.

Nelle due o tre settimane che precedono la maratona, i corridori normalmente riducono il loro allenamento settimanale e si prendono almeno due giorni di riposo completo per recuperare dagli sforzi compiuti. Molti maratoneti aumentano l'assunzione di carboidrati nella settimana precedente la maratona, per permettere all'organismo di incamerare più glicogeno. Ciò va fatto con regolarità, nell'ambito di un pasto che comprende anche proteine. Inutile il giorno prima fare un "carico" eccessivo di carboidrati che può provocare una reazione insulinica: invece di immagazzinarli come glicogeno vengono trasformati in zavorre di grasso.

Immediatamente prima della gara, molti corridori si astengono dal mangiare cibo solido per evitare problemi digestivi o, se lo fanno, si premuniscono masticandolo. Si assicurano comunque di essere pienamente idratati e si 'scaricano' prima della partenza ed anche durante la medesima, al primo angolo utile.

Caldamente consigliato di non usare mai il giorno della maratona abbigliamento, scarpe ed alimenti non provati prima durante gli allenamenti più lunghi, perchè non è piacevole scoprirne l'effetto durante la gara. Utile poi coprirsi i capezzoli con gli appositi cerotti o, quantomeno, con della vaselina. Quest'ultima va spalmata generosamente

anche in tutte le zone soggette a “frizioni” o sfregamenti: ascelle, inguine, piedi, etc. Questo accorgimento può farvi evitare arrossamenti e sanguinamenti ed è utile qualora incontriate la vostra anima gemella e vogliate approfondire la conoscenza.

Durante la gara, si raccomanda di provare a mantenere un ritmo il più possibile costante evitando “strappi” quando non si è certi di poter padroneggiare il percorso. Come detto, durante il tragitto va assunta almeno l’acqua distribuita ai ristori (un paio di sorsi). Di solito sono resi disponibili anche integratori salini e perfino alimenti solidi (dolci e frutta, per es.) che qualcuno si porta anche con sé negli appositi marsupi. Sull’assunzione di alimenti non ho esperienza in merito essendomi guardato bene dal provare alcunché. Per ottenere un dose supplementare di energia ho usato con profitto delle tavolette a base di carboidrati. Bocciati i gel che, le due volte che li ho presi, hanno determinato un effetto di fastidiosa nausea e paralizzato le vie aeree.

Dopo l’arrivo di una maratona è normale provare dolori muscolari che vengono ampiamente compensati dalla soddisfazione di aver realizzato una vera e propria impresa, indipendentemente dal tempo impiegato. Nessuno è in grado di scommettere con certezza che completerà la prova, per cui un po’ di compiacimento è meritato. Ad ogni modo, la maggior parte dei corridori impiega circa una settimana per riprendersi dagli sforzi della gara. Assumere amminoacidi a catena ramificata dopo la competizione pare che possa accelerare il recupero.

In quasi tutte le città principali del mondo si organizzano annualmente delle maratone. Tra quelle estere più partecipate: New York; Berlino; Boston; Chicago; Londra; Parigi; Atene; Vienna; Barcellona; Montecarlo; Tokio; Miami.

Interessante – se siete dei pinguini – La Antarctic Ice Marathon che si svolge, per l’appunto, in Antartide a fine novembre. O, ancora, se amate i climi impegnativi la North Pole Marathon che si svolge a marzo (come dire: nel periodo caldo). Come se non bastasse il freddo ed il vento (oltre che ghiaccio e neve) entrambe le “sfide” lo sono pure economicamente (oltre i 10.000 euro di iscrizione!).

Curiosa la U.S.M.C. Marathon, ossia la gara del Corpo dei Marines: tutta eseguita, con l’uniforme da combattimento (zaino incluso), al passo “del leopardo” tra fili spinati e campi minati.

In Italia praticamente non c’è Comune – pure di 100 abitanti – che non organizzi, più o meno bene, una maratona. Tra le più importanti meritano una citazione le seguenti: la Maratona Internazionale Città di Napoli (gennaio – www.napolimarathon.it); La Maratona di S. Valentino (Terni, a febbraio – www.maratonadisavalentino.it); la Maratona della Città di Roma (marzo – www.maratonadiroma.it); la Maratona di Treviso (marzo – www.trevisomarathon.it); la Maratona di S. Antonio (Padova, ad aprile – www.maratonsantantonio.it); la Milano City Marathon (aprile – www.milanocitymarathon.it); la Maratona d’Europa (Trieste, a maggio – www.bavisela.it); la Collemar-athon (da Barchi a Fano, a maggio – www.collemarathon.com); la Maratona dell’acqua (sul Lago d’Iseo, a settembre – www.maratonadellacqua.com); la Venicemarathon (Venezia, a ottobre – www.venicemarathon.it); la Maratona di Verona (ottobre – www.veronamarathon.it) la Maratona d’Italia (a Carpi in ottobre – www.maratonaditalia.it); la Maratona di Lucca (ottobre – www.luccamarathon.it); la Maratona della Città di Torino (novembre – www.turinmarathon.it); la Maratona di Firenze (novembre – www.firenzemarathon.it) la Maratona di Latina (dicembre – www.maratonadilatina.it); la Pisa Marathon (dicembre – www.pisacitymarathon.com) e la Maratona di Reggio Emilia (dicembre – www.maratonadireggioemilia.it).

Occorre ricordare che la data di svolgimento può cambiare così come il percorso (per es. per questioni legate alla percorrenza delle strade) per cui non sempre l'esperienza dell'anno prima mette al riparo da ogni sorpresa. Se il percorso può cambiare l'atmosfera complessiva della "location" tende a restare intatta. O, almeno, si spera.

MARATONA DI FIRENZE – Avendo esordito proprio qui, la trovo una maratona 'rilassante' poiché dovrebbe essermi piuttosto familiare. In realtà ogni anno c'è stata una modifica del percorso, tanto per non annoiare i partecipanti. Dalla partenza da Piazzale Michelangiolo e tre chilometri in discesa si è passati alla pianura dell'avvio dal Lungarno. Il Parco delle Cascine un tempo era la sofferenza che valicava il km 30, ora è – saggiamente – collocato all'inizio con un effetto di "diluizione" dei partecipanti che molto giova alla linearità del prosieguo. Il percorso è segnato sull'asfalto da una sottile linea verde che indica la via più breve verso il traguardo.

Vale la pena ricordare che la corre anche il Sindaco Renzi (non come quei mollaccioni che, al massimo, si fanno un paio di chilometri puramente dimostrativi) accompagnato da due poveri sventurati (che gli fanno da scorta) che sono tenuti ad allenarsi per stare al passo.

Non presenta particolari difficoltà, tranne il leggero "strappetto" per il ponte che valica l'Arno prima dello Stadio ed il tempo generalmente piovoso che la contraddistingue, il che non è strano visto che si corre l'ultima domenica di novembre.

MARATONA DI NEW YORK – Il "feticcio" del podista o, meglio, il luogo comune per eccellenza quando si parla di maratona. Non c'è nessuno che sapendo che correte la maratona non vi abbia chiesto: "Quando corri quella di New York?". Potenza indubbia di un marketing planetario per una gara che, tutto sommato, si corre al freddo, costa un occhio della testa ed è piena di disagi.

L'edizione del 2012 si è caratterizzata per uno scherzo di pessimo gusto. Il Sindaco Bloomberg prima 'garantisce' che la gara si svolgerà anche se è imperversato l'Uragano Sandy (del resto si è disputata anche dopo l'11 settembre) per poi cambiare idea quando tutti i partecipanti erano giunti in loco. Biglietto di aereo, nonché vitto e alloggio "sprecati" senza l'agognata maratona, né alcuna certezza che il pettorale "valga" per l'edizione del 2013. Pare che molti degli sfortunati abbiano comunque corso all'interno del Central Park, tanto per non vanificare del tutto la presenza negli States.

Nonostante quanto detto – un vero e proprio passo falso – data la fortissima partecipazione della città all'evento è una delle mete che "va" messa in agenda prima o poi.

MARATONA DI ROMA – Croce e delizia. Delizia per la vista perché dalla mezza in poi attraversa i luoghi più belli della Città Eterna. Croce per i piedi, perché le strade del centro sono disastrate e non solo per i sampietrini (non ce ne fosse uno al posto giusto!). Inizia e termina nel luogo storicamente deputato ai giochi: il Colosseo.

E' una maratona "dura" proprio per le condizioni del manto stradale e per la parte "monotona" del lungotevere poi però ...

Da segnalare la magnifica medaglia che viene consegnata agli arrivati: un'opera d'arte realizzata da un Maestro scultore. Ricevendo la consegna dalle mani del Comandante Aureli è, per il sottoscritto, una gara che si conclude come una Olimpiade.

Per i podisti romani (e non solo loro) essere presenti è un dovere, indipendentemente dalla fatica. Roma lo merita.

MARATONA DI VENEZIA – Tecnicamente non c'entra quasi nulla con Venezia. Solo gli ultimi 4 chilometri si corrono nella Città sull'acqua che si intravede 4 chilometri prima dal lungo, faticoso, spossante Ponte della Libertà.

Il resto è sparso tra Stra, Marghera, Mestre, uno strano (lugubre) Parco S. Giuliano. Ma, giunti sul citato Ponte della Libertà, lungo 3,850 Km, Venezia è lì ad un passo. 13 ponti separano il podista da Piazza S. Marco, laddove se non c'è l'acqua alta, si attraversa la bellissima Piazza. Uno di detti ponti esiste solo il giorno della Maratona e collega, su dei galleggianti, Punta della Dogana al Molo di S. Marco: 166 metri di poesia sull'acqua.

L'edizione del 2012 è stata caratterizzata da condizioni climatiche decisamente proibitive eppure molti “eroi” l'hanno completata comunque, ricevendo un gradito sconto per partecipare all'edizione successiva.

A Venezia si corre l'ultima domenica di ottobre.

MARSUPIO – Durante le maratone è possibile portare con sé, in apposito “contenitore”, alcuni generi di conforto, come liquidi e solidi (per es. del denaro), per potersi ‘svincolare’ dai ristori, come nel caso di quello del Dr. Scarnati che – com'è noto – comprende anche un catalogo di prodotti tipici calabresi.

Il marsupio, in materiale “tecnico” deve essere ben fermo ed aderente intorno alla vita per evitare di infastidire i movimenti. Tutti possono assicurarvi che è piuttosto faticoso correre per più di 42 km con addosso accessori superflui.

MASSAGGI – Non c'è niente di più piacevole di un bel massaggio. Per gli uomini consiglio Sharon la thailandese a Piazza Venezia che si dedica con perizia (che è una sua cugina; il servizio costa però di più) ad ogni muscolo del corpo, basta mettersi d'accordo sull'importo.

Il massaggio più ambito è, però, quello disponibile quando si conclude una maratona. In questa situazione dobbiamo essere onesti: chiunque ci consenta di rimetterci in piedi è un benemerito. Occorre però resistere fino al vostro turno il che, in molti casi, non è propriamente facile.

MAZZOLI – Angelo Mazzoli, Buongustaio, Classe 1970. Ben noto, per aver definito – dopo lunghe prove sul campo – il c.d. “Metodo” Mazzoli, di cui è parola alla Voce “Metodo”. Gestisce il sito www.metodomazzoli.it ove è possibile reperire ogni informazione. E' pure patrocinatore di un “picchetto” tra i Bancari per prevedere i risultati delle gare. Ha una sua modalità particolare di effettuare i “lunghi” che non ci sembra il caso di diffondere.

MEDAGLIA – Trattasi di un manufatto generalmente di forma circolare, contenente uno o più effigie, collegata ad un cordoncino necessario per indossarlo attorno al collo. Nelle gare “importanti”, solitamente quelle che prevedono uno sforzo intenso (mezze maratone e maratone), l'Organizzazione predispone una apposita medaglia commemorativa dell'evento. Tale medaglia – che si distingue, ovviamente, da quelle

conferite agli “assoluti” – viene consegnata a tutti gli atleti che tagliano il traguardo, indipendentemente dal tempo impiegato nella gara (v., però, la Voce “Tempo limite”).

La consegna della medaglia può avvenire secondo due procedure diverse. La prima – assai gradita – avviene quando arrivate stremati al traguardo e qualche metro dopo un losco figuro ve la mette al collo. La seconda procedura, all’insegna dell’economia, prevede che, all’arrivo, veniate indirizzati ad un contenitore (non è il bagno, né un cassonetto della spazzatura), laddove sotto gli occhi attenti di un individuo armato potete prendere da voi l’agognato riconoscimento.

Molto ricercate le medaglie della maratona di Roma (un disco di marmo di 1 kg), New York (una American Express “Black” tonda) e Parigi (un portagioie di Chanel).

Una volta indossata – secondo la regolamentazione IAAF – non può essere tolta, pena la squalifica, per le successive 48 ore (mezza maratona), ovvero per i successivi 7 giorni (maratona). Va indossata “a vista”, ossia anche sull’abito nunziale qualora abbiate pensato di correre invece che attendere ai preparativi del vostro imminente matrimonio.

MEDIO – Se non ho capito la differenza tra Lungo e Lunghissimo neppure posso sbilanciarmi sul “Medio” che – e non ci vuole un fenomeno – significa che parliamo di un allenamento che si ‘gioca’ su una distanza che non è corta come un “Corto” e non è lunga come un “Lungo” (e, a maggior ragione, come un “Lunghissimo”). E’, a conti fatti, chilometricamente parlando, una distanza media. Fin qui è tutto chiaro. A che velocità va corso un “Medio”, ammesso che sia davvero chiaro il numero di metri da percorrere? Non si sa. Il “Medio” infatti può essere corso ad ogni velocità, ma non al di sopra della media tenuta in maratona. Ciò detto, il “Medio” appare inutile. Come questa “Voce”.

METODO – Per correre ci vuole metodo e non come faccio io che – secondo le indicazioni interessate dell’Avvocata – corro e basta. “Metodo” vuol dire che si corre capendo cosa si fa, ossia si sviluppa un criterio in grado di portare a realizzare un allenamento proficuo e, una conseguente resa, in gara. Un metodo efficace è, prevalentemente, di natura empirica. Tutte le tabelle di questo mondo, a parte alcune indicazioni connesse alla fisiologia del corpo umano, lasciano il tempo che trovano perché si rivolgono ad un atleta “teorico” che non esiste in natura. Ognuno di noi ha delle specificità che si individuano solo dopo molta fatica ed osservazione di cosa accade quando si introduce una “variazione” di elementi consueti. Per es. se si comincia a correre in salita, si scopre la tenuta muscolare; lo stesso se si fanno le c.d. “ripetute”, etc.

Il metodo è alla base dell’allenamento per il quale servono le specifiche indicazioni di un allenatore (si rinvia alle relative “Voci”).

E’ d’uopo ricordare in questa sede che il termine “Metodo” ha anche un altro significato. Trattasi del “Metodo” propugnato da Angelo Mazzoli noto, per l’appunto, come “Metodo Mazzoli”. Tale ultima espressione non è solo un soprannome ma anche un vero e proprio criterio-guida per il podista. Il “Metodo” del Mazzoli è detto, nelle pubblicazioni scientifiche, della “Piramide rovesciata”, in cui si mangia come Tirannosauri senza che ciò influisca – come si sarebbe indotti a credere – sulle prestazioni atletiche.

Dal sito ufficiale www.metodomazzoli.it leggiamo che il Mazzoli inizia, nel 2006, a sperimentare metodi alternativi che gli consentano di ridurre drasticamente il carico di

lavoro in allenamento aumentando, al contempo, l'assunzione di calorie. Il tutto senza significativi cali di prestazione in gara. "La velocità varia con il logaritmo del rapporto tra la quantità di calorie immesse con l'alimentazione e la quantità di calorie consumate in allenamento. Ciò significa, essenzialmente, che la variazione di prestazione è scarsamente significativa fino ad un rapporto di 3:1 tra calorie assunte e calorie consumate. Nella formula originale, in realtà, sono presenti anche altre grandezze (rapporto tra velocità di assunzione e velocità di eiezione dei cibi, rapporto tra tasso di anidride carbonica delle bevande assunte e potenza di espulsione della medesima, ecc.) la cui analisi di dettaglio non cambia la sostanza dei risultati citati".

Dopo la brillante performance del nostro Mazzoli alla Maratona di Roma del 2007, conseguita nonostante avesse mangiato come una famiglia di piraña, il metodo Mazzoli ® è stato sintetizzato – nella sua versione "divulgativa" – nel seguente decalogo:

1. se hai fame ... mangia;
2. qualsiasi alimento gradevole al palato, non fa male per definizione (i peperoni ripieni vanno però assunti circa due ore prima dell'allenamento o della gara);
3. bevi di tutto;
4. il contenuto calorico degli alimenti è un dato irrilevante;
5. ignora le tabelle nutrizionali;
6. corri poco;
7. corri piano in allenamento e forte in gara;
8. se qualcuno va più forte in allenamento, non ti preoccupare: in gara gli sarai davanti.
9. se qualcuno va più forte in gara, non ti preoccupare: prima o poi si farà male.
10. se hai ancora fame ... mangia ancora.

Le regole dalla 6 alla 9 sono, con tutta evidenza, dei corollari circa l'applicazione del Metodo. Sui risultati stupefacenti ottenibili sono stati di recente preparati dei filmati e si annuncia anche una enciclopedia a dispense in vendita presso le edicole ("Tutto il Metodo Mazzoli caloria per caloria").

MEZZA MARATONA – Dette anche "maratonine", per darsi un tono, sono le gare che si svolgono su una distanza che è la metà di quella della maratona, ossia 21,095 km. Tra queste competizioni possiamo ricordare: la Maratonina di Fiumicino, la Mezza del Lago di Vico e la Mezza di Civitavecchia. Solitamente le "Mezze" sono previste come 'abbinate' ad alcune maratone (come a Verona, Siracusa, etc.).

Tra le "Mezze" che sono previste a sé, meritano una menzione: la Mare-Monti di Castellammare di Stabia; la Strapiacenza Half Marathon; la CorriFerrara; la Maratonina di Primavera (Rimini); la Maratonina della Città di Bologna; la Mezza Maratona di Rieti e la Mezza del Brenta alla quale siamo affezionati perché si svolge nella Terra natia del babbo dell'Avvocata (che, tra l'altro, ha disputato le prime due edizioni).

Questa "Voce" non sarebbe completa senza una doverosa citazione della "RomaOstia" (alla quale è dedicata una apposita "Voce") non solo perché è stata fondata da Luciano Duchi e, sin dalla sua costituzione, è il fiore all'occhiello del G.S.B.R., ma anche perché è la più partecipata d'Italia. Sarebbe anche la più partecipata d'Europa, se non fosse che l'Organizzazione della Mezza di Helsinki corrisponde 100 euro ad ogni partecipante e, di conseguenza, non fa testo.

MIGLIORAMENTO – La competizione nello sport porta chi vi partecipa attivamente (non quindi gli spettatori) a provare a conseguire dei risultati via via migliori. Si comincia come tapascioni che non arrivano neppure al semaforo all'angolo, poi si corrono i 5.000 mt., poi i 10.000 mt., poi la Mezza maratona, poi la Maratona. Poi basta perché avete 80 anni.

L'obiettivo che ciascuno di noi si dà è diverso per ognuno. Un velocista vuole migliorare la velocità; chi fa corsa di resistenza, correre per maggiori distanze. Normalmente, quando la distanza è stata "assimilata" cominciano i problemi. Non basta più provare (e provarsi) di essere in grado di correre una maratona ma si vuole conseguire un tempo progressivamente più basso, soprattutto perché c'è qualcuno – essere umano simile, stesso peso, tipo di conformazione fisica, etc. – che ci riesce. Gli errori comuni su questo argomento sono i seguenti:

- a) il proprio tempo va rapportato, come detto, ai propri simili. Anche a me piacerebbe correre la maratona in poco più di due ore ma, allora, sarei un tizio di colore con un cognome impronunciabile;
- b) il "personale" va rapportato alla stessa gara e non a percorsi diversi;
- c) non è possibile migliorare costantemente poiché cambiano progressivamente anche i punti di riferimento (che siamo noi), ossia il rapporto tra noi e le implicazioni – quali che siano – dello sforzo podistico.

Non si può, quindi, migliorare all'infinito. Anche perché – ahinoi! – siamo esseri finiti (qui la scaramantica "grattata" ci sta tutta).

La teoria del miglioramento continuo è indicata dai giapponesi con un termine ("Kaizen") che fa capire immediatamente che non può durare nel tempo.

MIGUEL

Per te, atleta

*Per te che sai di freddo,
di calore,
di trionfi e di sconfitte,
che no, non lo sono.
Per te che hai il corpo sano,
l'anima larga e il cuore grande.
Per te che hai molti amici,
molti nonni,
l'allegria adulta,
il sorriso dei bambini.
Per te che non sai né di gelo né di sole,
né di pioggia né di rancori.
Per te, atleta,
che traversasti paesini e città,
unendo Stati nel tuo andare.
Per te, atleta,
che disprezzi la guerra e sogni la PACE.*

Questo era Miguel Sanchez, poeta e corridore argentino. L'8 gennaio 1978 fu rapito e non ha fatto più ritorno a casa. Da allora non ha mai smesso di correre con noi. E noi con lui.

In sua memoria, e di tutti quelli che non hanno potuto esprimere il proprio pensiero, celebriamo la pace e la libertà a gennaio, nella "Corsa di Miguel". Corsa che, per la verità, è diventata troppo affollata da non essere più una competizione. Ma tant'è.

MINICI GIUSEPPE – Come si fa a non dedicare un pensierino affettuoso al buon Peppe? Tutti sanno chi è sia come atleta che nelle sue vesti taumaturgiche con le quali vi rimette in piedi quando parevate (podisticamente) spacciati. Attraverso di lui ho bestemmiato durante alcuni massaggi e mi sono fatto 'cuocere' con la Tekar. Ma, poi, sono tornato in strada (pur se schiappa come prima). Segni particolari: insospettata capacità "muscolare" e sorriso disarmante.

MOTIVAZIONE – La motivazione serve ad iniziare a correre. Poi, altra motivazione, serve per continuare e, se possibile, migliorarsi. Cominciamo dalla prima. Eccovi sette bellissime scuse per evitare di correre:

1) Mi piacerebbe molto, ma non ho tempo. Questa è senza dubbio la scusa più banale. Non esiste nessun altro sport conosciuto (tranne il subbuteo che non è ancora specialità olimpica) per il quale serve pochissimo: basta una qualsiasi strada, mezz'ora di tempo, scarpette, pantaloncini e maglietta. Tutto qui.

2) Sono troppo grasso. Questa, come scusa, è leggermente più sensata. Se pesate 200 kg, qualche problema nella corsa potreste averlo, quindi occorre calare un po' di peso ma senza fretta. Nel frattempo basta cominciare a rotolare, poi camminare, poi sgambettare e ... in men che non si dica ... a correre!

3) Ho le articolazioni deboli. Tranne Pistorius, tutti hanno le articolazioni deboli, che credete? Basta solo scegliere la giusta superficie dove correre: escludete il cemento e correte sullo sterrato di qualche bella "Villa" ... e il gioco è fatto!

4) Sono troppo vecchio. Tutti conoscono Michelino Dugo, per cui questa scusa non funziona. Certo, se per correre, s'intende il ritmo del ventenne keniota, parliamo di un suicidio vero e proprio. Se, seriamente, si intende correre rispettando il proprio fisico l'età è un dato relativo. Alcuni "vecchi" nelle gare stendono comodamente molti giovincelli.

5) Sono troppo lento. Questa frase, come scusante, è priva di senso. La velocità è un concetto relativo e non assoluto, per cui dipende dal termine di confronto. Se ci si comincia a confrontare con "tutti" gli altri (e non solo con quelli che ci superano) vedremo molti dietro a noi.

6) Sono cagionevole. Questa è l'unica scusa sensata. Se non state bene, correre non vi aiuta, ma l'attività fisica può comunque portarvi del giovamento rafforzando le difese immunitarie, consolidando la socialità, riducendo il livello di stress. La corsa aiuta a guarire perché dimostra che il corpo "risponde" ai nostri comandi quando gli facciamo fare cose impensate (ve lo dice uno che ha corso 30 km in luogo dei più "tranquillizzanti" 10k disponibili nella stessa occasione).

7) Fa freddo (oppure: piove). Provate a dare una occhiata ad Enzo Gianni, in canotta, quando la temperatura è prossima allo zero! Osereste ancora lamentarvi del clima? Vergogna!

Vediamo ora alcune tecniche motivazionali per contribuire a fare di voi un runner costante nel suo impegno. In effetti non basta cominciare a correre ma occorre perseverare in detto convincimento, il che non è facile considerando che serve un certo sforzo non solo fisico ma della volontà.

Ecco i migliori suggerimenti:

a) Eliminare i pensieri negativi. Forse oggi non andate bene come ieri, e allora? Questa corsa non finisce più ... basta pensare che non è vero e che ogni passo, ogni metro, ogni 100 metri ci avvicinano al termine. Che dovrebbe dire il Giorgio Calcaterra quando comincia i 100 km? E quelli che li corrono nel deserto?

b) Non vincolatevi ad obiettivi troppo ambiziosi. Anche la migliore "tabella" va intesa ragionevolmente. Se proprio non riuscite a tenere il tempo previsto, mantenete la lunghezza del percorso, alla meno peggio mantenete il tempo complessivo di allenamento pure se, per completare, dovete camminare. Se proprio non riuscite a rispettare la tabella, cambiate allenatore o smettetela con i bucatini alla matriciana!

c) Correte in compagnia. Trovatevi uno o più compagni e correte insieme. Questo rafforza lo spirito e l'agonismo, consentendovi di ridurre (psicologicamente) la fatica. La scelta dei partners è delicata perché dovrebbe essere qualcuno con un tempo medio leggermente superiore al vostro, di modo da consentire a voi di migliorare ed a entrambi di migliorare insieme. Si può correre con un atleta dell'altro sesso? Non esiste norma che lo vieti ma è una scelta da ponderare attentamente. Chi lo spiega a vostra moglie che andate a correre (in mutande) per tre ore con una stra-topa-runner? Chi lo spiega a vostro marito che la statua greca con cui correte è "solo" un compagno di squadra? Chi lo spiega a vostro padre che, seppur correte con un atleta dello stesso sesso, non avete per nulla cambiato orientamento sessuale?

d) Evitate i paragoni. Se proprio dovete confrontarvi con qualcuno, scegliete un vivente che non corre (Vi piace vincere facile, Eh?). Compatitelo perché costui vivrà almeno cinque anni meno di voi. Attenzione a non effettuare confronti basati sulla sola forma fisica. Con il vostro fisico scultoreo vi verrà la tentazione di sottovalutare dei rivoltanti ciccioni. Ebbene, ho visto durante le gare dei "rotondi" individui che mi hanno lasciato bene bene indietro.

e) Miglioratevi. Alzate, un poco per volta, l'asticella. Non esistono limiti invalicabili se tenete conto della precedente lettera b).

f) Non annoiatevi. Guai ad essere metodici! Variate il luogo, le condizioni, la tipologia, la durata, la lunghezza, etc. del vostro allenamento. Sarà poco scientifico ma vi divertirete senz'altro di più. Allungate una 'mazzetta' al vostro allenatore affinché chiuda un occhio (o due, se alzate un poco la cifra).

g) Andate a vedere una gara o gli allenamenti altrui. Non vi va di correre? Provate a seguire questo suggerimento e vedrete che vi pentirete di non aver portato con voi l'occorrente per entrare "in pista".

h) Iscrivetevi ad una associazione podistica. Questo suggerimento è superfluo perché non potete gareggiare se non iscritti ad un Gruppo sportivo. Ricordate perché vi siete iscritti? Lo so, l'opuscolo diceva che avreste girato il mondo, visto donne (uomini) bellissime (i) e, nel frattempo, corricchiato. Poi, davvero, avete visto il mondo ... con gli occhi dei podisti. Dove sono gli uomini e le donne bellissime? Boh, in sede non risponde nessuno!

Per altre indicazioni v. anche la Voce "Strategia".

MUSCOLI – Pur senza saperne la definizione scientifica, posto che esistono anche podisti che hanno frequentato la sola scuola elementare, si tratta di ciò che ci fa male dopo una corsa. Se ci fa male durante la corsa, sono dolori e molteplici bestemmie. Ignoto il comportamento delle podiste in simili frangenti. Dato che studiano e sono più educate non ci dicono nulla lasciandoci nella nostra beata ignoranza.

MUSICA – Correre è anche una questione di ritmo, per cui potremmo dire che correre è anche una musica. Il resto dell'orchestra è composta dal corpo, dal posto, dal pubblico e da tutto quello che, in qualche misura, “suona” durante le gare. Il termine “musica” richiama anche l'annosa questione circa l'accompagnamento audio durante le fatiche podistiche. Su questo tema si rinvia ad un paio di articoli che trovate su Internet.

Già che ci sono vorrei informavi della notizia (letta sul “Venerdì” di Repubblica del 17 ottobre 2008, p. 81) che gli scienziati inglesi della Brunel University – diretti da Costas Karageorghis – hanno sottoposto trenta volontari ad una corsa su un tapis roulant (ignoto come potessero stare tutti insieme), osservando che un accompagnamento di brani rock o pop (tra 120 e 140 battute al minuto) aumentasse la resistenza del 15%, contribuendo anche a ridurre la percezione della fatica. Bella scoperta, ma tardiva! Caro Costas, bastava che avessi letto l'articolo del sottoscritto sul sito dei Bancari per risparmiare tempo e fatica. Ma come aspettarsi valutazioni economiche da un greco che, per giunta, si chiama Costas?

N

NAVIGATORE – Non potendo sempre contare – come è accaduto un paio di volte – sul Ric Ric Vintage Navigator, credo che sia opportuno dotarci presto di un sussidio satellitare in grado di guidarci ai siti delle gare. Di solito, solo quando siamo in viaggio, l'Avvocata annuncia di non avere la più pallida idea della strada che dovremmo fare per arrivare dove sarebbe utile che giungessimo. Magari in tempo per la partenza.

Questa notoria carenza di preparazione logistica – e dire che arriva una mail dalla Segreteria del nostro Gruppo con l'indicazione perfino dei gatti arrotati – determina alcuni inconvenienti e, precisamente: a) ci costringe a parcheggiare a chilometri dalla "partenza"; b) ci fa perdere gran parte del chiacchiericcio presso il Gazebo; c) costringe a delle "Soste tecniche" prive del dovuto cerimoniale.

NAZIONALITÀ – Purtroppo quelli bravi sono keniani o etiopi. Facciamocene una ragione.

NERVI – Vi aspettate che vi ricordi che i nervi sono delle fibre nervose, avvolte da una guaina, attraverso le quali vengono trasmessi gli impulsi tra il sistema nervoso centrale e i centri che regolano gli organi periferici, vero?

Ebbene, per questo Glossario che, con tutta evidenza, non aspira a soppiantare l'enciclopedia medica, i nervi sono invece quelli che ti vengono quando un tapascione ti sorpassa inaspettatamente. Come si permette? Si tratta di una offesa tra le più gravi: il rispetto della gerarchia vale anche per i podisti. Non lo sfidate a duello perché potrebbe darsi il caso che sia un olimpionico di scherma e potreste scoprirlo troppo tardi. Ora, mi direte, ma come fa il tapascione a migliorare se non deve sorpassare? Nessuno ha detto che non deve sorpassare ma solo che, oltre a scusarsi dell'ardire, deve ribadire – come meglio può – la sua sudditanza.

NEW YORK – E' la sede dell'omonima stra-conosciuta maratona che, nella prima domenica di novembre di ogni anno (e, quindi, qualche giorno prima e qualche giorno dopo), attira frotte di atleti e di corridori di ogni tipo, per quella che, più che una competizione, è un happening.

Non appena ho messo le scarpette ai piedi non c'è stato chi tra i miei conoscenti (va da sé, non podisti) non mi ha citato subito detta maratona. In verità, non ho il "mito" degli States, in nessun senso, compreso quello pedestre. Prima di arrischiarmi a correre oltreoceano, ci sono tante gare – sulla stessa distanza – che si possono disputare in Italia ed in Europa. Non sarà la stessa atmosfera – siamo d'accordo – ma per New York ... c'è tempo.

NOBILI – La rivista "Marathon" patrocina il Brevetto "I Nobili della Maratona" che viene assegnato ai podisti che completano nel tempo massimo stabilito (tra le 6 e le 8 ore), da 4 a 6 dello 8 maratone prevista dal calendario annuale. All'inizio il calendario era "fisso" (Roma, Treviso, Padova, Fano, Limone sul Garda, Alessandria, Milano e Reggio Emilia), poi, con maggiore elasticità, è stata introdotta la scelta tra una maratona estera o quella "di casa" che si aggiungono, nel calendario 2012, a Terni, Teramo, Milano, Fano, Lago d'Iseo, Verona, Lucca e Reggio-Emilia (in regolamento aggiornato è su www.rivistamarathon.it).

Credo che chi corre una maratona, con un tempo medio, sia “Nobile” di per sé, indipendentemente da quello che pensa la suddetta Rivista.

NO SHOW – E’ una elegante espressione utilizzata – dagli istruiti che conoscono l’inglese – per indicare gli atleti che, pur prenotati ad una gara, non si siano poi presentati fornendo le scuse più bizzarre. Chi ha trovato i pantaloncini ristretti dal candeggio sbagliato; chi quella domenica dichiara che dovrebbe sposarsi, etc.

A Roma diremmo che costoro sono dei “Sòla” ma tale denominazione non verrebbe compresa fuori dal raccordo anulare.

Conosciuta a tutti la pubblicità con George Clooney in calzoncini: “No Show? No party!” (che in italiano significa: niente pettorale ... niente gara!).

O

OCCHIALI – Gli occhiali sono indispensabili in caso di deficit visivo e, per tenerli, attorno alla testa si impiega uno strano elastico. Nelle gare si utilizzano spesso le lenti a contatto di modo che si possano poi indossare anche gli occhiali da sole, indispensabili per evitare il solito moscerino (è sempre lo stesso da anni!) che vi becca in pieno. Gli occhiali da sole sono piuttosto utili per evitare non solo il fastidioso riverbero ma anche polvere ed altre cose che impattano sui nostri occhi.

Gli occhiali dei podisti hanno fogge stravaganti e profili aerodinamici, conferendo il cosiddetto profilo “a mosca”. Sono anch’essi di materiale “tecnico” o, comunque, concepiti per garantire robustezza, leggerezza e massima “copertura” visiva. Ho visto delle occhialature faccionomiche che ricordano il dentista o l’anatomopatologo prima di compiere i suoi servizi. Ho visto anche un modello che, una volta terminato l’uso, si ripiega alle dimensioni di una moneta da 2 euro.

OFFICIAL TIME – E’ il tempo che inizia a decorrere dallo “sparo”. Tale tempo – va da sé – penalizza coloro che sono costretti a partire da posizioni arretrate che “scontano” anche tutto il tempo necessario per transitare fino alla linea della partenza. Si era pensata una soluzione che consisteva in una collocazione degli atleti in una lunga linea orizzontale ma poi tale proposta è stata respinta a seguito della vibrata protesta dei top runners che non tollerano la vicinanza di pettorali che superano la seconda decina.

L’Official Time si contrappone al Real Time (v. la relativa “Voce”).

OLIO – L’olio dei podisti non è l’olio “cuore” che serve a condire l’insalata (non ho saputo resistere, scusate), né l’olio motore che è quello di fegato di merluzzo (notorio e rivoltante aiuto ad organi pigri) ma, bensì, quello che viene usato per “preparare” la muscolatura all’imminente sforzo fisico, soprattutto quando il clima è rigido. La rigidità – sia ben chiaro – non fa riferimento ad alcun muscolo maschile ma alle condizioni atmosferiche.

Quando fa freddo vediamo persone che credevamo normali che si cospargono di un liquido giallastro (confidando di non aver preso quello delle analisi delle urine), dal forte e pungente odore di canfora che, poi, è uno dei principali componenti assieme a acqua deionizzata, cocamidopropyl betaine, sodium lauroyl glutamate, sodium chloride, poliquaternium-7, chanel n. 5, hydrolized wheat protein, spirulina platensis extract, propylene glycol, phenoxyethanol, tetrasodium EDTA, methylparaben, Tiger balsam, benzyl salicylate, butylphenyl methylpropional, hydroxyisohexyl 3-7-cyclohexene carboxaldehyde, sale q.b, fino a 20 gr.

A tutt’oggi non è accertato che assolva le sue funzioni, tranne quella – del tutto imprevista – di tenere lontane le tarme. Sicché tale prodotto risulta utilissimo quando vostra moglie vi chiude nell’armadio dopo aver fatto il cambio di stagione.

OPINIONI (DI UN RUNNER) – Dopo aver per lungo tempo pubblicato “cronache” sul sito dei bancari romani, con le “Opinioni” – ospitate su www.romacorre.it – ci si trova di fronte ad un netto cambio di genere, a testimonianza che commentare tutti gli anni l’Appia Run può diventare un impegno gravoso anche per una penna incontenibile.

Le “Opinioni” – il cui ‘spirito guida’ è stato illustrato dall’autore medesimo in un articolo dal titolo “Righe su righe” – contengono una miscellanea di ispirazioni e di stili tutti

accomunati dal nascere in quello spazio mentale che si forma durante le sessioni di allenamento. In quei momenti, magari accompagnati da musica suggestiva, o per colpa del timballo ripieno, si sfarfalla di fiore in fiore, appresso al primo appiglio disponibile che può essere una notizia, una persona, un sentimento, un oggetto, un libro, un film, etc.

Ogni tanto c'è pure qualche cronaca (ma quella la possono scrivere tutti!) ma il più delle volte di *Opinioni* si tratta, da amare o odiare senza termini intermedi. Estremamente difficile rinvenire il reale elemento ispiratore, così come le falsità mascherate dalle più spudorate menzogne.

P

PACCO – Quando dopo le gare non vi danno un bel niente.

PACCO GARA – Quando nelle gare non è previsto il pacco gara, trattasi di un “pacco” vero e proprio. Seriamente - si fa per dire - v. la Voce “Premi”.

PACEMAKER – Apparecchio che serve a regolare il funzionamento cardiaco.

Nelle gare – soprattutto le maratone – sono dei tizi, precisi come orologi al quarzo, che garantiscono a chi è interessato il conseguimento di un certo tempo. Poniamo che vogliate fare un tempo di 2h,15. basta seguire da vicino Federico Simionato ed è fatta!

Per poterli distinguere nella gran massa di atleti presenti vengono dotati di un pallone sonda ben visibile, di modo che possiate individuarli anche a distanza. Se siete troppo distanti possono però accadere degli imbarazzanti episodi. Si racconta che Luigi Cozzi nel seguire il pallone alla fine sia finito nell'estrema periferia cittadina: era un venditore abusivo che correva per sfuggire alla polizia municipale.

Stare incollati ai Pacemaker è tutt'altro che facile per un problema di tempi. Il loro tempo parte dallo “sparo” e, quindi, debbono recuperare tutta la differenza nel passaggio dal tappeto del “via”. Sicché, nelle maratone affollate, nei primi 15-20 chilometri devono recuperare circa 4 minuti, costringendovi ad un *tour de force* inatteso. Se sopravvivete è una grande soddisfazione quando, ad un passo dal traguardo, vi lasciano a briglie sciolte per chiudere spesso prima del tempo che vi eravate prefissi. Sì, si vive anche di soddisfazioni. E questa è una.

PANORAMA – E' un periodico settimanale che non va acquistato assolutamente poiché non dedica mai articoli al podismo; quindi è per noi del tutto inutile.

Più seriamente – nei limiti del normale – il panorama è tutto ciò che ci circonda mentre corriamo se la smettessimo di concentrarci sulla strada. Correndo siamo “immersi” in un mondo straordinario che possiamo ammirare con occhi nuovi, basta guardare un po' più su dei lacci delle scarpe e vedrete: alberi, prati, laghi, persone che sorridono, autisti inviperiti, vigili urbani, vecchietti con lo sguardo rapito, signore alle finestre che mostrano il davanzale, turisti che offrono il “cinque”

Esistono due condizioni che vanno, tuttavia, tenute presenti rispetto al panorama: a) se correte come Andrea Moccia il panorama è tutto sfocato come i piloti di Formula 1; b) se andate alla velocità che ho tenuto alla mia prima “Speata” vi annoiate come pochi, rischiando di sedervi per una bella pennica.

Panoramix, dov'è la mia pozione?

PARASTINCHI – Accessorio inutile tranne l'ipotesi – molto rara – che vogliate proteggervi da uno scontro frontale con un amante del retrorunning. I podisti, quindi, non sanno che farsene e, peraltro, non hanno neppure calzettoni idonei a contenerli.

PASSATORE – Il Passator cortese altri non era che Messer Pelloni noto brigante della Bassa nella lontana metà dell'800. Oggi è anche una incredibile gara. Sono 100 chilometri tondi tondi dal centro di Firenze (Via dei Calzaiuoli) al centro di Faenza.

E' qualcosa di più di una gara; è il pellegrinaggio mistico del podista che attraversa tempi, luoghi, climi. Compendia una fatica non immaginabile, soffre e supera la soglia del dolore.

Il percorso si descrive in un attimo: si scavalca l'Appennino in salita fino a Fiesole, con il passaggio più duro alla Colla di Casaglia, per poi declinare verso Marradi. Infine, si procede attraverso dei saliscendi fino a Brisighella e con una dozzina di chilometri, in piano, il gioco è fatto. In realtà la 'passeggiata' è tutt'altro che semplice, in quanto si corre sul ciglio di una strada provinciale, passando dal sole al buio più nero, se non fosse per i fari delle macchine che, peraltro, rischiano di travolgere i corridori.

Nell'edizione 2012 ho atteso la Rossa al km 88, quanto bastava per aiutare nell'ultimo tratto ma anche per vedere con i miei occhi cosa succede per quelli che sono partiti 10 ore prima.

Al vincitore viene consegnato un cappello identico a quello del mitico "Passatore" (lo sa bene Giorgio Calcaterra che ne ha una nutrita collezione). Dopo la quinta partecipazione si riceve un piatto commemorativo che non è proprio esattamente un modello Richard Ginori (che, infatti, ha chiuso per fallimento).

Rispondo alla domanda di rito: come si prepara il "Passatore"? Vi dico subito che non esiste alcuna tabella di riferimento ma occorre macinare molti chilometri per aiutare l'organismo a gestire il notevole numero di ore di corsa. Secondo Ugo (il preparatore della Rossa), è sufficiente inanellare una serie di maratone e poi si va. Pregando.

Altro suggerimento – tutt'altro che scontato – è quello di tener conto dell'esigenza di assumere alimenti salati e non solo dolci come si crede. La lunga corsa e la costante perdita di sali minerali richiede un apporto di proteine e, soprattutto, di sale che è in grado di evitare squilibri di natura elettrochimica.

Un aneddoto? Dopo aver lungamente perseguitato il Pirin (non serve dire chi è), la Rossa – minacciandolo di apparirgli anche in sonno – ha ottenuto un privilegio assoluto, ossia un cappello da Passatore nonostante non abbia tagliato il traguardo per prima (e, evidentemente, ciò mai succederà). Ho promesso al Pirin che tale gesto di generosità non sarà dimenticato e, al momento opportuno, tale copricapo la accompagnerà nell'ultima Ultra(terrena).

Si corre, a partire dalle 15 in poi, l'ultimo sabato del mese di maggio e si arriva, (se e) quando Dio vorrà a notte fonda (probabilmente sarà già domenica). Non è decisamente una gara per tutti.

PASSEGGINO – Durante le maratone potete vedere spesso qualcuno che corre spingendo il passeggino. A parte il fatto che se fosse pensato per la corsa si sarebbe chiamato "correggino" non pare che gli infanti traggano alcun giovamento da questa usanza. Se tali bambini – da grandi – odieranno la corsa non sarà difficile capirne il motivo.

PELI – Le donne che sono più sagge di noi si depilano perché sanno che così corrono più velocemente, in quanto riducono l'attrito. Gli uomini che sono più furbi, ad una certa età, perdono i capelli e, quindi, compensano la differenza. Questa è una delle ragioni tecniche per cui gli atleti uomini vanno più veloci delle atlete donne. Non tutti, ovviamente, perché c'è chi si ostina a mantenere tutto l'assortimento pilifero.

L'atleta depilato genera qualche interrogativo soprattutto perché la sapienza degli antichi ha tramandato il motto "Cercare il pelo nell'uomo", segno evidente che debbano esservene.

PERCORSO – Assieme alla distanza (v. la relativa "Voce") è un altro dei termini "notevoli" per contraddistinguere le diverse gare.

Il percorso fa riferimento sia al tipo di fondo (terra battuta, asfalto, "sampietrini", misto, etc.), sia alla sua configurazione: salite, discese, curve, rettilinei. Il percorso può essere "cittadino", ovvero in strade esterne alla cerchia urbana. Il percorso è sempre una incognita. Una nostra compagna è stata aggredita da un energumeno seccato dal transito dei corridori, per cui ... non si può mai dire com'è il percorso.

PESO – Molti cominciano a correre per ritrovare la forma perduta donde il peso è la variabile che più incide sull'effetto atteso. Contrariamente alla opinione comune, prima di correre occorre aver conseguito un peso idoneo, altrimenti tutta la struttura corporea è sottoposta a continui traumi accresciuti dall'eccessivo carico di ciccia che vi portate dietro (o davanti, poco importa). Cominciando a correre scoprite almeno due cose: a) correndo si consumano poche calorie (rispetto alla fatica); b) se riuscite a calare di peso guadagnereste qualche secondo al chilometro.

Rispetto a quest'ultimo punto c'è una doverosa avvertenza. Immaginiamo che pesiate 79 kg e siate alti 1,80. Il sogno sarebbe quello di perdere 30 kg e, con un peso così ridotto semplicemente essere trasportati dal vento. Peccato che se svanisce anche la parte muscolare oltre ai rotolini di ciccia, tutta la struttura si accartocchia in sé stessa dandovi le stesse sembianze di una mummia egizia. Ed è notorio che le mummie vanno più piano di Ramiro.

V. anche la Voce "Sovrappeso".

PETTORALE – Trattasi di un rettangolo di una speciale carta resistente all'acqua sul quale vi è scritto un numero che identifica il podista. Più il numero è basso più significa che siete forti. Può anche contenere la denominazione della gara, il logo dello sponsor ed altre cose incomprensibili. Il "pettorale" deve il suo nome storico al fatto che si applica nella parte anteriore del torace; se fosse da applicare su quella posteriore si sarebbe chiamato "schienale". Per applicarlo vengono usate le spillette (v. la relativa "Voce").

Il pettorale può incorporare il chip (v. l'omonima "Voce") e creare notevoli problemi per la sua consegna una volta terminata la gara. Detto chip è infatti contenuto in una custodia di plastica che serve a proteggerlo dalle radiazioni del podista in movimento che, notoriamente, danneggiano i dispositivi elettronici. Per risolvere la questione ora è confezionato con un piccolo elastico che consente un rapido sganciamento. Purtroppo, ogni tanto, ciò accade durante la gara, e rischiate di scontrarvi con dei poveri sventurati che corrono a ritroso per rinvenire il necessario accessorio.

Vale la pena di ricordare che esistono i chip "attivi" e "passivi". I primi, dovunque li posizionate fanno il loro "dovere"; i secondi, al contrario, devono essere il più possibile vicini al suolo. Ciò significa che, se dietro il pettorale vedete un chip spillato alla "comeviene", occorre posizionarlo alla caviglia, senza ulteriori discussioni.

I podisti, di solito, conservano i pettorali quale ricordo della corsa; peccato che, in quasi tutti, non c'è scritta la gara (né l'anno), per cui alla fine ci si trova con un bel numero di "numeri". A quando un bel pettorale in seta da usare come pochette?

PIEDI – I piedi. Croce e delizia. Croce per i podisti; delizia per i piedofili. Se, poi, gli appassionati delle estremità siano anche podisti, dovrebbero aggiungere una nota di masochismo, poiché non si può non soffrire nel pensare a 'deliziose' parti anatomiche "costrette" all'interno di scarpe per nulla femminili. Non sono al corrente – al riguardo – se prevalga l'anima del podista e, quindi, la lancetta del termostato dell'eccitazione resti sul "rosso". Per riferirvi ulteriori dettagli attendo notizie dai cultori.

Torniamo a noi. Senza mani si può senz'altro correre, ma senza piedi – tranne ipotesi di protesi – appare un po' difficoltoso. I piedi (tranne – inutile ripetersi – quelli muliebri) non vengono degnati di particolare attenzione, benché siano di estrema importanza per chi corre. Lo so, sono importanti per tutti, ma quando si corre a lungo escono fuori tutti i problemi che camminando possono non avvertirsi. Siete pronatori? Siete supinatori? Avete il passo pesante? Ebbene, dopo 10 km ininterrotti di corsa, ogni minimo difettuccio segnala la sua presenza, trasformando il divertimento in una tortura (pensate, per un attimo, a quando correte una maratona e 'qualcosa' non va ai piedi).

Anche se le appendici sono "perfette" sotto tutti i punti di vista, il prolungato uso può recare qualche controindicazione: vesciche, infiammazioni, etc. Il consiglio è quello di "proteggere" i piedi, con apposite creme e con calzini adeguati all'impegno.

I piedi sono di solito rivestiti dalle apposite scarpe, per le quali vi rinvio all'omonima "Voce". Per quelli che corrono scalzi vi rinvio al Reparto Ortopedia del vostro ospedale preferito.

PINOCCHI – Confraternita composta da atleti soliti a rendere dichiarazioni poi totalmente smentite dai risultati di gara; del tipo: "Oggi non mi sento per niente bene" (e poi fare il personale); "Ho uno stiramento al polpaccio" (poi vincere anche la prova di salto in lungo); "Questa settimana non mi sono allenato per niente" (che, tradotto, significa non aver superato i 100 km), etc.

PIOGGIA – Correre sotto la pioggia costituisce uno sforzo notevole. Non tanto in termini atletici, quanto in termini motivazionali. E' difficile, dopo aver dato un'occhiata dalla finestra, assumere la decisione di fare una doccia all'aperto. In strada, vi guarderanno come fosse un autolesionista un po' "fissato". Il consiglio è: indossate la maglia della maratona più prestigiosa e, correndo, assumete la posa di chi si allena per i campionati del mondo. Dovrete dare l'idea che "Cosa volete che sia un po' d'acqua rispetto a quando sono arrivato secondo ad Osaka?" A questo punto vi guarderanno con orgoglio.

Non correte mai (MAI) con tute o coperture impermeabili perché sudereste più del dovuto senza motivo. Traspirate. Tanto è sempre acqua!

PIOVE – Cosa fa il podista quando piove? Si bagna. Ma continua a correre lo stesso. Questo il "verbo" dell'Avvocata.

PISTORIUS OSCAR – Oscar non me ne vorrà ma proprio non può correre con i "normali". Questi ultimi per un evidente difetto costruttivo non possono usare protesi al titanio. Si tratta di una opinione del tutto personale e come tale va considerata. Non si

esclude quindi che presto avremo atleti interamente meccanici, oppure con un cuore bionico in grado di pompare del sangue turbocompresso. Ma, allo stato attuale, le differenze tecnologiche ancora incidono sulla parità di contesto agonistico, soprattutto se dette differenze incidono direttamente sui meccanismi connessi alla fisiologia della corsa. Tradotto in termini maggiormente comprensibili ciò vuol dire che se, a seguito di una frattura, avete un perno in un braccio, potete correre “alla pari” soprattutto con quelli che i “perni” li hanno nel cervello. Se, invece, avete delle gambe che – per qualche diavoleria meccanica o chimica – non risentono della fatica, la partecipazione alle gare pone in condizioni di vantaggio non ammissibili.

Il buon Pistorius, tra l'altro, nell'ultima Olimpiade (Londra 2012) dopo aver rotto i cosiddetti a tutti per correre i 200 metri con i “normali” è stato fatto “secco” da Alan Cardoso, anch'esso dotato di protesi al carbonio. Che, per Oscar non sarebbero regolari. Ironia della sorte.

A proposito di vantaggi si era ventilata la possibile esclusione anche degli atleti di colore che, com'è noto, viaggiano a velocità decisamente superiori a tutti gli altri. A livello internazionale non è stato però possibile distinguere le diverse ‘palette’ di colori per rendere omogenee le gare e, quindi, la questione è stata archiviata.

PIT STOP – V. la Voce “Sosta tecnica”.

POLPACCI – Nei podisti sono molto più sviluppati del resto del genere umano. Nelle podiste esistono poi dei polpacci che sono fonte di ispirazione durante la corsa. Quando sono fonte di dolore valgono le stesse indicazioni della Voce “Muscoli”.

POSTINA – Il sottoscritto corre molto volentieri con Costei. Lei sa chi è.

POTENZA – Immagino a cosa i maschietti stiano pensando. Un po' di serietà, per favore! La potenza, nella corsa, fa riferimento al lavoro compiuto dal nostro apparato (in specie respiratorio e muscolare), in rapporto all'unità di tempo presa in esame.

Per migliorare le capacità dell'atleta si consigliano anche delle “sedute” di potenziamento. Ad es., stando rigorosamente e comodamente seduti (secondo la terminologia tecnica: “in pancioline”) pare che migliori sensibilmente la capacità di concentrazione.

PREMI – I premi si distinguono in due grandi ripartizioni. I premi attribuiti alle società e quelli tributati agli atleti.

Per le società viene previsto, generalmente, un premio in vil denaro (ma qualche volta anche gradite derrate alimentari visto il notorio appetito dei podisti) proporzionato al numero dei propri “tesserati” che partecipando alla gara giungono all'arrivo, indipendentemente dalle loro condizioni.

Per quanto riguarda i premi agli atleti occorre distinguere. Ci sono i premi per gli “assoluti”, ossia gli arrivati (uomini e donne intesi separatamente), sulla base del tempo conseguito. Si tratta – inutile aggiungerlo – di quelli davvero bravi, tanto che pochi di noi possono aspirare a rientrare negli “assoluti”. Posto che così facendo le persone “normali” non avrebbero beccato mai alcunché esistono anche i premi “per categoria”, organizzati per fasce anagrafiche. Dal momento che arrivano fino a MM80 (MF85 che le donne – accidenti! – campano di più) c'è speranza anche per i tapascioni di riuscire a conseguire un premio di categoria, basta solo che sopravvivano e continuino a

correre anche ad 80 anni alla stessa velocità che tenevano a 40. Questa possibilità è normalmente detta “premio alla memoria” poiché data l’età vi scordate di andare a prendere il premio oppure, dopo ricevuto, non sapete che cos’è né perché ve lo danno.

Le donne che corrono, visto che sono circa il 10% rispetto agli uomini, vincono più facilmente dei premi, il che è molto apprezzato dai rispettivi compagni. L’immagine della Milone con un bel prosciutto (che non era un braccio del simpatico marito) resterà per sempre scolpita nella mia memoria.

Molto gradito il premio “di partecipazione”. Nelle gare su lunghe distanze (mezzo maratone e maratone) viene predisposta una medaglia conferita a tutti, di solito molto apprezzata (v. la Voce “Medaglia”). Può trattarsi anche di altri oggetti commemorativi, come il “mitico” piatto della “Tre Comuni”.

I pacchi-gara non costituiscono premiazioni ma sono unicamente un rimborso in natura di quanto pagato con l’iscrizione, all’unico fine di salvare la coscienza dell’Organizzazione della gara.

PREMIAZIONE – E’ la procedura attraverso la quale vengono assegnati i premi agli atleti ed alle società podistiche (v. la Voce “Premi”). A causa – o per fortuna – del grande numero di premiati, il “rito” della premiazione è in grado di fiaccare la resistenza anche del più brillante maratoneta. Il premiato, infatti, non vede l’ora di andarsene ma è costretto ad aspettare l’ultimo tapascione prima che cominci tutta la sequela di premiazioni. Spesso tale incombenza è svolta da uno o più politici locali (sono coloro che compaiono nelle foto; il pezzo di corpo a lato è quello del premiato, che non fa notizia) che, per regolamento Fidal, non possono tenere alcun genere di discorso.

I diversi gruppi sportivi gentilmente acconsentono a “recuperare” i premi degli atleti che non hanno voglia di aspettare. Ebbene, ci sono stati prosciutti, formaggi, ed altro genere commestibile (e deperibile), che hanno fatto la spola tra la sede sociale e le varie gare, finché, con apposita modifica del Regolamento, si è stabilito che decorsi, senza esito, 15 minuti dalla proclamazione del vincitore, il Gruppo devolve le cibarie a persone bisognose. Queste persone – è il caso di dirlo – sono i partecipanti alle riunioni dell’Assemblea dei soci che, superate le ore 19, sono sempre bisognose di proteine e carboidrati.

Di recente è stata inventata una nuova modalità di premiazione, detta “ad imbuto”: il premiato è costretto a mangiare, seduta stante, quanto ha vinto; in caso di rifiuto scatta la procedura “associativa” (su quelle delle altre associazioni non sono in grado di esprimermi per mancanza di informazioni in merito).

PRESIDENTE – In Italia la professione di “Presidente” è in assoluto la più diffusa. Non esiste praticamente alcun contesto, fosse pure l’oratorio nello sperduto paese di provincia, che non disponga di un “Presidente”. A casa mia, ma credo a casa di chiunque, per es., io sono il Presidente (l’essere chiamato anche “Signore” o “Sire” è un retaggio del passato anche se sommamente gradito) mentre mia moglie è il Presidente Vicario.

I Presidenti delle società podistiche costituiscono una sorta di clan che ricorda le dispute di *Braveheart* in cui nessuno dei nobili scozzesi riesce a mettersi d’accordo con il Re Edoardo I per il percorso della Maratona di Londra. In effetti, nonostante sia passato qualche secolo dall’epoca di William Wallace, ancora oggi esistono delle relazioni complicate che animano il “dietro le quinte” di quello che (a noi) sembra solo

uno sport. La redazione del calendario sociale, per es., è un affare complesso quanto la formazione della nazionale italiana, per evitare di urtare le molte suscettibilità.

PRESIDENTE (Corsa del) – V. la Voce “Corsa”.

PRESSIONE – La pressione, almeno per quello che ci riguarda, può essere intesa in tre accezioni. La pressione del sangue, ossia se ce l’abbiamo normale, alta o bassa. Ho scoperto che la pressione bassa favorisce la corsa mentre quella alta trova giovamento nella medesima, se – va da sé – non si stramazzi collassati.

La pressione è anche quella dei nostri piedi sull’asfalto durante la corsa. In un seminario tenuto dal grande Pizzolato costui spiegava che è facilmente calcolabile lo sforzo e, quindi, il carico su ogni “pedata”. E’ sufficiente dividere la superficie totale del percorso di gara (assunto quale linea retta) per la superficie del piede. La misura, espressa in metri quadrati, va poi moltiplicata per 0,37 che è il coefficiente medio in Kw, cioè l’energia “consumata” per ogni “impatto” al suolo. Per un attimo di distrazione non ho poi capito che cosa ci facesse nella formula segnata sulla lavagna una radice quadrata, per cui dovrei ripassare sugli appunti.

Infine, la “pressione” è quella sensazione che prende prima della gara. Alcuni ritengono che si tratti semplicemente di emozione, ma i sentimenti non c’entrano proprio nulla. Non è un caso che, al contrario, si tratti di pressione relativi ai liquidi corporei: dopo aver fatto pipì tre o quattro volte e ritenete che non vi sia più nulla da “spremere” ecco che, prima della gara, si avverte il deciso bisogno di una corsa in bagno. Effetto “vescica fantasma” direte voi. E, invece, no; recuperato un luogo acconcio al bisogno, l’organismo trova altri liquidi da espellere. Dove li trovi è tutt’ora un mistero della scienza podistica.

PROTEINE – Insieme ai carboidrati sono parte della “benzina” del podista. Dovreste aver già letto la Voce “Alimentazione”. Se non l’avete capita non credo che sia il caso di insistere.

PSICOLOGIA – Forse è nata una nuova branca nella cultura psicologica: la psicologia del podista. Secondo quanto riferisce R. Albanesi (con le mie modifiche) possono identificarsi le seguenti “figure” sintomatiche di podista:

a) l’eroe – La corsa come battaglia di dimensione epica. Non importa che al km 25 scricchiolino tutte le strutture, la maratona va conclusa anche sulle ginocchia. Preda della sindrome dell’“Eroe” anche chi si allena pure a -20 gradi, ovvero nel bel mezzo di una tempesta di neve. In questa situazione il risultato è sostituito dall’eroicità del gesto atletico;

b) il coniglio – E’, va da sé, il contrario dell’eroe, ossia quello che corre solo ed unicamente quando tutte le condizioni (fisiche, psichiche e climatiche) sono ottimali. Sono, per es., quelli che, pur iscritti al G.S.B.R., corrono solo la “RomaOstia”. E solo se c’è il sole;

c) il globe-trotter – E’ il corridore che partecipa a tutte le gare, ovunque si svolgano. E’ restio agli allenamenti e finisce poi per peggiorare. Evidentemente non sa come passare la domenica quando non ci sono gare del Trofeo sociale;

d) l'emotivo – Si tratta dei podisti che si regolano sulle “sensazioni”. Sono quelli che, prima della gara, sanno già se andranno bene o male, con netta preferenza per quest'ultima ipotesi. E' un classico caso di profezia che si auto-avvera;

e) il falso maratoneta – E' il podista che corre tutte le distanze con il ritmo della maratona e che “schifa” le basse distanze. Non gli interessa la competizione che è, invece, componente essenziale nelle distanze più brevi;

f) lo stakanovista – Un uomo, una tabella. Non esiste allenamento troppo duro per costui che, al contrario dell'eroe, sviluppa ogni “cattiveria” in allenamento. Come va poi in gara? Purtroppo va mediamente bene, ossia troppo distante da quelle che sono le aspettative determinate da allenamenti così intensi. Con molta probabilità abbandona la corsa dopo pochi anni, seccato di aver perso tempo;

g) il pessimista – Con il timore di non finire la gara, la affronta con il freno tirato anche quando non servirebbe. Un pregio: fissando obiettivi minimi (raggiungibili con certezza) è sempre soddisfatto;

h) l'ottimista – A parole è fortissimo. Ma solo a parole. Esagera nel ritmo e si pone obiettivi irrealistici data la personale condizione atletica. Ovviamente non conclude quasi mai;

i) il piazzato – Si “mimetizza” in un gruppo e non punta a vincere. Gli basta arrivare in un certo “range” di risultato nelle gare di difficoltà medio/alta piuttosto che provare a primeggiare in quelle di medio/bassa difficoltà;

l) il partente folle – Si tratta di quei folli che partono “sparati” e sono convinti che poi basta “resistere” per conseguire un buon risultato. Continuano imperterriti con questa abitudine nonostante abbiano verificato che non porta a nulla;

m) il prudente – E' un atleta che, conscio delle sue reali possibilità, “amministra” la gara, partendo più lentamente per poi cercare di “lavorare” in progressione. Può migliorare con l'allenamento;

n) il campione – Il non plus ultra del podista. Perfetto in allenamento e in gara. Magari pure simpatico. Generalmente proveniente da un altro pianeta.

In quale “tipo” vi riconoscete?

PUBBLICO – Nelle gare il pubblico è composto:

a) dal personale “tecnico” presente: organizzatori, allenatori, addetti alla sicurezza, vigili urbani, necrofori, etc.;

b) da parenti ed amici dei podisti, “costretti” ad alzarsi all'alba la domenica;

c) dai podisti che hanno finito prima di voi la gara;

d) da occasionali turisti;

e) da comuni cittadini.

Il personale “tecnico” è tenuto a “fare” da pubblico, posto che devono essere per forza presenti.

I parenti ed amici lo fanno per vari motivi, per lo più in cambio di denaro (V. la Voce “Accompagnatori”).

I podisti che hanno finito prima di voi la gara, regalano un salutare incitamento (che venendo da propri simili è veritiero) e, indirettamente, vi segnalano che sono più bravi. Altrimenti sareste al loro posto.

Gli occasionali turisti sono il pubblico più gradito. Si tratta di soggetti – anche se ciccioni – che sono più avanti nella scala evolutiva e dimostrano che apprezzano lo sport anche se hanno smesso di farlo dai tempi del college, preferendo un secchio di ali di pollo fritte.

Infine, i comuni cittadini, sono la “bestia nera” dei podisti. Anche se è domenica e sono le 5 della mattina sono perennemente incazzati e girano in macchina – anche con il petrolio a 200 dollari al barile – all’unico scopo di lamentarsi perchè la strada è temporaneamente inagibile. Se non ci fosse il codice penale ci investirebbero volentieri e senza indugio. Ad avviso della Rivista “Sociologia podistica” si tratta di un fenomeno di affermazione della personalità che si scontra con un dato insormontabile: loro per correre hanno bisogno dei cavalli dell’automobile mentre i podisti hanno con sé tutto il necessario. L’unico rimedio è ignorarli; ah, se loro facessero lo stesso!

Q

QUANTO – Il ‘quanto’ é la quantità minima indivisibile di una gara podistica. Viene usualmente impiegato come pronome in due frasi interrogative: “Quanto manca all’arrivo?”; “Quanto ho fatto?”. In entrambe le frasi – come si vede – confidiamo che si tratti di intervalli brevi; di spazio o di tempo.

QUOZIENTE – Secondo studi recenti, il quoziente intellettivo (QI) dei podisti è in media leggermente superiore a quanti non corrono. Evidentemente le cellule grigie, areandosi all’aperto, mantengono una migliore reattività. Per i “fissati” tuttavia, altrettante evidenze scientifiche, evidenziano delle atrofizzazioni circa lo svolgimento di altre funzioni intellettive. Insomma, la questione è aperta.

R

REAL TIME – E' il tempo che voi credete di aver conseguito se non fosse che molti altri sono arrivati prima di voi. In realtà, il Real Time è realmente il vostro effettivo tempo di corsa che non decorre dallo "sparo" ma dal momento in cui anche noi tapascioni passiamo dal "Via" e, come sapete, possono passare molti minuti, rispetto al Top runner.

Nelle gare in cui avviene la registrazione dei tempi con il chip viene "segnato" il tempo esatto della "nostra" corsa. Inutile dire che tutti citano il tempo "reale" e non quello "effettivo".

RECUPERO – Mi vengono in mente tre tipologie di "recupero". Il recupero è quello che durante l'allenamento (in specie le ripetute) consente, per l'appunto, al nostro corpicino di avere un attimo di tregua tra un "lavoro" ed un altro.

Altro recupero è quello che serve a ritornare "umani" dopo le gare, non solo nell'immediato (con il consueto lavoro di mandibole) ma anche il giorno dopo con la c.d. corsa "di recupero".

Infine, il "recupero" è un altro modo di chiamare il c.d. "servizio-scopa". Ad onta dell'espressione (e con grande dispiacere dei podisti maschi) non vi è alcuna relazione con pratiche sessuali, trattandosi di coloro che – durante le maratone – "raccattano" i podisti che proprio non ce la fanno ad andare avanti (perchè stanchi, ovvero infortunati, etc.).

Come credo saprete, il Decreto sulla tutela dell'ambiente, varato da uno dei precedenti governi (Decreto Ronchi), proibisce in modo tassativo di abbandonare i podisti sia su aree pubbliche che su aree private. E' stato obbligatoriamente costituito, tra le organizzazioni podistiche, il COREPE (Consorzio Obbligatorio Recupero Podisti Esausti), con l'incarico di smaltire delle scorie negli appositi contenitori. Le scarpe e le calze vengono invece smaltite come rifiuti radioattivi dall'ENEA. Un deciso passo avanti nella tutela dell'ambiente.

RELIGIONE – La corsa può essere intesa come una religione? L'interrogativo appare bizzarro se non fosse che "Famiglia Cristiana" ha pubblicato un inserto speciale proprio per affrontare il tema. Secondo il Cardinale Tettamanzi, comprensibilmente preoccupato per l'assenza domenicale alle funzioni religiose, Gesù ha detto a Lazzaro "Alzati e cammina!" con l'evidente esclusione della corsa. Secondo Monsignor Ravasi, al contrario, la citazione non è probante.

Effettivamente non pare che Gesù, abbia poi chiesto a Lazzaro di correre ma, posto che il mese successivo, si correva la Betlemme-Cana (una mezza maratona), non si può ragionevolmente escludere che il redivivo non vi abbia partecipato anche perché i tempi sono stati rilevati con i chip H2S (che non registrano i vivi, figuriamoci gli ex vivi di nuovo vivi!). Quindi non si può escludere.

R.E. MAGAZINE – Quando sembrava che Internet, tablet, smartphone e ogni altra diavoleria del genere avesse decisamente soppiantato la cellulosa, ecco che compare, nel 2012, una nuova rivista. E' il *R.E. Magazine* con il quale i componenti della Running Evolution raccontano le loro avventure (che, sono di interesse generale, come tutte le storie di chi corre).

Il Magazine viene diffuso gratuitamente, in occasione delle gare, a cadenza bimestrale. Può servire quale fonte di ispirazione all'interno del "chimico" ma se ne sconsigliano altri usi (la carta – purtroppo – è troppo rigida).

RESISTENZA – L'indice di resistenza è dato da quanto tempo riuscite a stare senza correre. Generalmente è espresso in giorni ma il sistema internazionale di misurazione ha proposto di utilizzare le ore, posto che per molti non passa un giorno senza correre, fosse pure al bagno per fare pipì.

Contrariamente a quanto comunemente si può ritenere la "resistenza" non ha nulla a che vedere con la "resistenza alla fatica": quella è la potenza muscolare e la caparbia che sono tutt'altre cose.

RETRORUNNING – E' una nuova disciplina podistica disputata correndo all'indietro. Gli atleti che praticano questa disciplina si riconoscono facilmente perché, durante la corsa, potete guardargli il viso anziché il posteriore (e, con le donne, è una bella sfortuna).

E' nata per uno scherzo detto seriamente (dove non è stato compreso). Per opportuna informazione la possibilità di Retrorunning ha dato la stura alle corse più stravaganti quali la vertical runners (si pratica in verticale sulle mani), la giaguaro runners (strisciando sul terreno) e la Regina Rotoloni Runner (eseguita rotolando).

Per maggiori informazioni si rinvia al sito ufficiale dell'Associazione Nazionale di riferimento: www.gninnurorterelanoizanenoizaicossa.it

RIPETUTE – Procedura masochistica attraverso la quale il podista (spesso assistito da un sadico: l'allenatore) si sottopone ad un intenso sforzo consistente nella ripetizione di tratti di corsa a ritmo di gara (o superiore) alternati a recuperi corsi al ritmo del fondo lento.

Si distinguono le seguenti tipologie di ripetute:

a) l'Interval training – si corre un alto numero di ripetute da 200 a 400 mt. per un totale uguale o una volta e mezzo la distanza per la quale si ci allena. Il ritmo da tenere è quello di gara, con un recupero, tra una ripetuta ed un'altra, della metà della distanza, eseguita al ritmo del fondo lento (da 50 sec. ad un 1 min. al di sopra del proprio ritmo di gara);

b) le ripetute brevi – si corre un numero di ripetute da 200 a 400 mt. per un totale uguale alla distanza per la quale si ci allena. Il ritmo da tenere è superiore a quello di gara, con tra una ripetuta ed un'altra, della metà della distanza, eseguita al ritmo di poco inferiore a quello di gara;

c) le ripetute lunghe – si corre un numero di ripetute che consistono in tratti dal km in su al ritmo di gara con recuperi da 400 a 1200 mt. al ritmo del fondo lento.

Si tenga conto che: 1) il recupero, tranne casi di ripetute brevi, va effettuato di corsa; 2) il recupero fa effettuato al ritmo non superiore di quello del fondo lento; 3) il recupero, non troppo lungo, va conteggiato nell'allenamento e va corso effettivamente alla velocità stabilita; 4) il numero di ripetute va rispettato.

Le ripetute vanno consigliate da un allenatore. Le ripetute vanno consigliate da un allenatore. Questa non ve l'aspettavate. Questa non ve l'aspettavate.

RIPOSO – Si riposa quando non si corre, cioè tra una corsa ed un'altra. Il riposo è dannoso al podista perché induce in quelle mollezze frutto della vita moderna e sedentaria, ragion per cui va limitato al massimo. Oggigiorno si “riposa” quando il podista corre nel c.d. “defaticamento” cioè ad una media superiore a quella tenuta durante la maratona.

RIPRESE (video) – Non bastando le foto (v. la relativa “Voce”) i podisti amano anche essere ripresi “in azione” (NON quell'azione!).

La regola aurea per essere ripresi, a meno che non siate il top runner, è quella di salutare in direzione della “camera”. Quello che vale per le foto (ossia dare l'impressione di un godimento estremo), a maggior ragione vale per le riprese video, dove la simulazione non è ridotta a pochi istanti ma deve – da consumati attori – essere condotta per lo spazio in cui venite ripresi.

Nelle maratone affollate (credo per controllare i “furbi”), in genere in prossimità del tappeto che registra il vostro passaggio, c'è pure una piccola telecamera che immortalava l'avvenimento e vi evidenzia proprio quando camminate con il bicchiere del ristoro in mano. La più bella ripresa è – inutile dirlo – quella che offre la “verità” di quelli che siete quando arrivate al traguardo. Esistono, al riguardo, episodi curiosi come il caso in cui l'ultima ripresa di una Maratona di Roma sembra il set di *Walking Dead*, con podisti che si trascinano verso l'agognato approdo, finché non compare un tale di cui non riveliamo il nome (e neppure il cognome) che si produce in una incredibile velocità, unico vivo tra morti.

RISCALDAMENTO – Prima della gara (e prima dell'allenamento) è buona norma una breve attività di riscaldamento che può consistere in una corsa leggera o in qualche esercizio di stretching.

Molti, prima delle gare, corrono come forsennati e, probabilmente, finito il riscaldamento vanno a casa. Occorre che si rendano conto che la gara è quella che “segue” il riscaldamento e che correre e poi tagliare il traguardo prima dello “sparo” non è la gara! Ora lo sanno anche loro.

RISTORO – Il ristoro è, com'è noto, dove si banchetta, prima, durante e dopo la competizione. Secondo alcuni illuminati, le gare prive di ristoro – nonostante quanto ritiene la Fidal per la quale devono essere previste obbligatoriamente solo oltre la distanza dei 10 mila – andrebbero disertate per protesta.

Come si diceva, alcune gare ben organizzate cominciano a mettere di buon umore i podisti sin da prima della partenza, offrendo una salutare colazione, costituita da tè caldo, succhi di frutta, biscotti, torte (fette di), merendine, etc.

Durante la gara vengono poi disposti degli appositi tavoli nei quali sono resi disponibili liquidi di vario genere: acqua, tè (caldo o freddo a seconda delle stagioni), integratori. Durante le maratone, dopo il km 25, vengono anche distribuiti alimenti solidi (in genere pezzi di mela e/o banana, nonché biscotti). Il ristoro è previsto in genere ogni 5 km ma tale sicurezza, ormai, è solo teorica, posto che le Organizzazioni si divertono a compiere dei tiri “birboni” ai podisti eliminando i ristori, ovvero piazzandoli ad intervalli “casuali” o, ancora, in posizioni disagiate (per es. in salita).

Bere almeno dell'acqua è di fondamentale importanza per chi corre. Un po' meno assumere integratori ed altri "beveraggi" energetici che possono dare problemi di stomaco. Occorre bere in quantità moderate per evitare l'effetto "Omino Michelin" e quindi deambulare gonfi come otri. In questa situazione l'acqua in più è solo un peso e fa maggiormente sudare.

Al termine della gara, anche in quelle più sfigate, è previsto un momento di ristoro per i partecipanti costituito, innanzitutto, da bevande e, poi, da cibi come dolci, bruschette, etc. Molto gradite le gare che terminano con il c.d. "Pasta party", ossia con la distribuzione di simpatici piatti di pasta al sugo, spesso accompagnati da un bel bicchiere di vino.

A proposito di vino, a quanto ne so esiste una sola gara in cui viene reso disponibile durante la competizione (al 9 km): Corricolonna.

RITIRO – Altro modo per dire che si va in bagno (notoria la denominazione di "Ritirata" per tali luoghi). Nella corsa non ci si ritira mai. Alla meno peggio si finisce camminando ma non ci ritira. Si corre o si muore! Data l'alternativa, pare preferibile la prima opzione.

ROMA – Ovviamente si parla della Maratona di Roma. V. l'omonima "Voce".

ROMACORRE – Non è una affermazione, benché ci sia del vero, ma la denominazione del sito di Caterina Fusco. Su www.romacorre.it trovate tutte le notizie delle corse che si svolgono nel Lazio e pure qualcosa in più. E' stato infatti pensato come una sorta di "portale" per il podista e quindi contiene tutto quello per chi corre (per es. le rubriche del nutrizionista, dello psicologo) comprese le parti, diciamo, "ludiche" che offrono uno spaccato dell'evidente stravaganza del podista, sicché trovate anche i comunicati Fidal, delle poesie e pure le "Opinioni" del sottoscritto (v. l'omonima Voce).

Sono molto apprezzate le foto delle gare, opera (oltre che della Caterina) di Roberto Dalmazi e disponibili gratuitamente.

ROMAOSTIA – E' il sinonimo di Mezza Maratona (v. l'omonima "Voce"). Dato l'altissimo numero di partecipanti (oltre 10.000 loschi individui), a partire dall'edizione 2009 è prevista la partenza scoglioniati, ossia si parte a gruppi (c.d. "ondate" ... beh, andiamo al mare, no?), sulla base del più meno ampio indice di sopportazione dell'attesa. Il "Via" ai vari gruppi è deciso dal Presidente Duchi a suo insindacabile giudizio. In caso di protesta per l'attesa scatta l'immediata squalifica e, quindi, ... uno di meno.

Si corre l'ultima domenica di febbraio dall'Eur fino alla "rotonda" di Ostia. Il percorso compie un breve giro di circa 5 km nelle belle strade del citato quartiere romano per poi, imboccata la Via Cristoforo Colombo, si conclude sul lungomare di Roma. L'attuale percorso (del quale mi prendo il merito di essere stato uno dei suggeritori a dispetto di numerose e prevalenti voci contrarie) ha evitato quel lunghissimo e defaticante "giro di boa" che si svolgeva su detto lungomare e notevolmente fastidioso in caso di condizioni di tempo avverso. E' una gara estremamente veloce.

Dal punto di vista organizzativo è gestita, sotto ogni aspetto, con lo stesso livello di efficienza delle maratone più blasonate grazie alla collaborazione di molti Bancari che (anche nei giorni precedenti e non solo il giorno della gara) si prodigano nell'assolvimento delle necessarie funzioni.

Per ogni ulteriore informazione su questa Mezza “più partecipata d’Italia”, v. il sito www.romaostia.it, dal quale potete anche scaricare il volume “celebrativo”, scritto da Luciano Duchi medesimo, “Una corsa ... una vita”, che racconta le prime trenta edizioni di detta manifestazione. Non si può essere un podista romano e non partecipare a questa gara. Proprio non si può.

RUNNER – E’ il termine inglese per indicare il “corridore” per il quale si rinvia alla relativa “Voce”. Si tratta di una commendevole abitudine esterofila, considerato che, quando in Europa si correva dietro alle donne (e, mooolto frettolosamente, davanti ai Tirannosauri), non solo l’America non esisteva ma, qualora fosse esistente, gli abitanti vivevano sugli alberi. Poi, secoli dopo, con la Maratona di New York, si prenderanno una sonora rivincita.

Vale la pena di ricordare che esiste una categoria di corridori denominati “Top Runners”, ossia quelli veramente bravi che si contengono i risultati assoluti. Le “Tope Runners”, al contrario, non sono le atlete “assolute” ma unicamente le atlete più avvenenti, indipendentemente dal tempo di gara. Essendo queste ultime molto rare sono oggetto di una vera e propria venerazione da parte dei podisti.

RUNNING EVOLUTION – Come nasce la Running Evolution? Tutti farebbero come ho fatto io, ossia si va sul sito (www.runningevolution.it) e si legge “La storia”. E’ stata fondata il 23 marzo 2006 da un gruppo di scritterati che non volevano più correre solo nell’area dei Castelli Romani ma anche nel resto del Lazio. Dal 2008 è punto di riferimento per Orlando Pizzolato nell’organizzare 2 stage annuali aperti a tutti per il centro Italia. Dallo stesso anno gli ‘Arancioni’ collaborano alla RomaOstia gestendo il ristoro dell’11 km del percorso (con tanto di accompagnamento della Banda cittadina di Colonna, La Little Big Band).

Gara “sociale” degli “Arancioni” è CorriColonna (prima denominata “Trofeo Vini Principe Pallavicini” ora Trofeo Vini Conte Zandotti), una 10K misurata, che si svolge l’ultima domenica di settembre. Molti rinunciano alla Maratona di Berlino pur di essere presenti a Colonna. Questa gara ha una singolarità: al Km 9 viene fornito – per chi lo gradisce – mezzo bicchiere di vino dei Castelli. Un’altra di quelle idee che quando “frullano” in testa al Presidente Fausto Giuliani vengono poi prontamente realizzate (v. la Voce “Giuliani”).

Prima di ogni gara, gli “arancioni” si stringono in cerchio e compiono in loro rito Maori (v. la relativa “Voce”).

S

SALISCENDI – Termine “gergale” che serve a nascondere la realtà delle cose. Apparentemente vorrebbe dare ad intendere che, nel percorso, sono presenti delle brevi salite seguite da altrettanto brevi discese. In realtà si vuole fare capire (agli esperti) che ci sono delle salite che stendono uno stambecco. In sostanza si prende per il naso il non esperto che, altrimenti, non parteciperebbe alla gara.

L'utilizzo improprio del termine “saliscendi” è vietato dalla Fidal, perché considerato non rispondente all'etica sportiva, dopo rinomata vicenda “Speata”. Come ricorderete, 300 partecipanti alla (ora) nota gara hanno chiesto il rimborso dell'iscrizione non avendo compreso dove fosse il percorso di gara descritto come “Leggero pendio, con qualche breve impegnativo tornante, e pochi saliscendi”.

SALITE – La corsa in salita è una tipologia di allenamento molto consigliata per il potenziamento muscolare, poiché è richiesta una maggiore “spinta” per superare la pendenza. Si distinguono in brevi (da 50 a 150 mt.), medie (da 200 a 500 mt.) e lunghe (oltre 1 km) che vanno corse all'andatura di gara, con recupero al passo (per quelle brevi) o al ritmo del fondo lento (per le altre). Vanno effettuate delle ripetute sulle salite che, ovviamente, sono in numero decrescente rispetto alla lunghezza: da 10 a 20 per quelle brevi; da 5 a 10 per quelle medie; da 2 a 5 per quelle lunghe.

Questa tipologia di allenamento ossia la lunghezza, il tempo di recupero ed il numero di ripetute va indicato da un allenatore.

SALUTO – Il galateo dei podisti impone di salutare i nostri simili quando, lungo la strada (o in pista), ne incontriamo qualcuno.

Bisogna salutare ogni essere umano che corre? La risposta è negativa. C'è corridore e corridore e i podisti – seppur “dilettanti” – salutano solo altri podisti. Di conseguenza non si salutano quelli che fanno jogging, quelli vestiti in tute integrali, quelli che, si capisce ad occhio, sono volenterosi ma proprio non stanno correndo. I nostri simili si intravedono immediatamente come esseri accomunati dalla stessa passione. Inutile spiegare una cosa che se uno è un podista capisce perfettamente; se non è un podista a cosa serve spiegargliela?

Il saluto è, in genere, un cenno con la mano. Si può anche aggiungere un “Ciao” ma questo è destinato, *in primis*, ai compagni di squadra (nel mio caso, di fede bancaria); in subordine a coloro che indossano magliette (tecniche) che fanno capire la frequentazione del medesimo ambiente di riferimento. Si pensi alla maglietta della “RomaOstia”, ovvero a quelle delle maratone (che anch'io indosso ogni tanto con orgoglio abilmente celato). Costoro vanno salutati sempre e comunque, anche se non sapete affatto chi siano. Sono dei “nostri” e questo basta.

Correndo per le strade della nostra bella Capitale è impossibile non salutare qualche “vero” podista che, in genere, poi incontriamo alle gare anche se non sappiamo come si chiami.

SAMPIETRINI – I sampietrini (o sanpietrini) sono il tipico rivestimento – d'origine romana – che trovate spesso a pavimentare le strade dei centri storici delle nostre città. A Roma questi “blocchetti” di porfido sono abbastanza presenti proprio laddove il podista poggia innumerevoli volte il capitale più prezioso (i piedi).

Personalmente (come podista, beninteso) li trovo insopportabili: mai che ce ne fosse uno sistemato bene; poi, dopo che ha piovuto, sono una viscida trappola mortale. In più mi provocano una costante tortura al ginocchio destro.

Se volessi avere una ragione in più per odiarli, mi basterebbe ricordare un allenamento di 30 km, con l'Avvocata, in giro per la Capitale. Ebbene, a circa 10 km da casa, la pensata è quella di "risalire" per la Via Appia. Io pensavo all'Appia Nuova, debitamente asfaltata anche sugli alberi; Lei invece pensava alle vestigia storiche, ossia all'Appia Antica: 10 km (in salita) di sampietrini sconnessi. Da allora, con me, il sampietrino ha chiuso! Viva l'asfalto!

SCARAMANZIE – Trattasi di "riti" con la funzione di esorcizzare l'impegno previsto. Forse si tratta di stupidaggini che non servono ad un accidente di niente ma che, per il diretto interessato, sono invece di fondamentale importanza: ad esse è attribuito il merito circa l'esito della prestazione. Nell'impossibilità, nel limitato spazio concesso in questa sede di un quadro esaustivo, se ne indicata una sola: il rito Maori dei Running Evolution per il quale si rinvia all'omonima "Voce".

Non fanno parte delle "scaramanzie" alcune abitudini (quali l'abbraccio con il "Pirata" Gambini o il Pit-stop con Vintage): si tratta di piccoli piaceri, cioè tutt'altra storia.

SCARPE – Le scarpe (dette "scarpette" in onore di Cenerentola che ne aveva un paio addirittura in cristallo) sono l'accessorio "per definizione" del podista. Vorrei dire "immancabile" ma non sarebbe esatto, poiché non mancano corridori che corrono scalzi e non solo in Africa, dove non hanno di che mangiare. Tutto è nato per colpa di Bikila che, a causa dello smarrimento del bagaglio a Fiumicino, è stato costretto a correre senza scarpe nella Maratona di Roma del 1960 (segno che i problemi dell'Alitalia sono di lunga data). Seguito subito dai soliti imitatori.

Per quelli che usano le scarpe, la scelta non è per nulla facile. Anzitutto vanno effettuati dei giudizi funzionali e non estetici: con le scarpe da running si "lavora", mica si fanno le "vasche" a Via del Corso!

Dire "running", tuttavia, è una indicazione non molto precisa, posto che esistono diverse tipologie di corsa. Una prima distinzione, però, è quella di individuare (ed escludere) ogni altro tipo di sport, nonostante preveda la corsa. Pertanto, non vanno affatto bene le scarpe da basket, tennis, pallavolo, calcio, calcetto, bowling, ballo latino americano. Individuata – per sottrazione – la materia "corsa" occorre scegliere le scarpe giuste per il "tipo" di corsa: jogging (ammesso che sia un tipo di corsa), trail, atletica, corsa vera e propria. La differenza non è di poco conto. E lo dico con cognizione di causa: 18 km (della maratona di Roma 2008) corsi con delle scarpe da "jogging" mi hanno provocato 4 mesi di fastidiosi contraccolpi (una fascite plantare).

Come promemoria ricordate che: a) le scarpe da jogging sono pensate per il tempo libero ma NON specificatamente per la corsa intensa (o intensiva); b) le scarpe da trail sono concepite per il "fuoristrada" quindi hanno una struttura più rigida; c) le scarpe da atletica sono predisposte per i velocisti, i mezzofondisti e coloro (come i lanciatori e saltatori) che svolgono attività in "pista". Solitamente, infatti, sono chiodate o comunque predisposte per "aderire" a superficie sintetiche.

Le scarpe da corsa vera e propria, a loro volta, vengono distinte a seconda del loro peso e della loro configurazione rispetto all'"appoggio" da parte del corridore. Secondo uno standard consolidato vengono contrassegnate nel seguente modo:

A1) scarpe superleggere (meno di 250 gr. di peso). Sono “neutre” e sono utili solo agli atleti veloci (e leggeri) che non hanno problemi di appoggio;

A2) scarpe intermedie (dai 250 ai 300 gr. di peso). Sono ammortizzate quel tanto che occorre per atleti di maggiore peso e di velocità non elevata;

A3) scarpe col massimo ammortizzamento (oltre 300 gr. di peso). Queste sono le scarpe “universali” che vanno bene a tutti, poiché prevedono la più ampia capacità di assorbimento dell’impatto con il suolo;

A4) scarpe per pronatori. Sono scarpe che servono a correggere i corridori che, in fase di appoggio, tendono a piegare troppo il piede verso l’interno.

Tutti i modelli indicati hanno la “declinazione” specifica per le donne che, com’è noto, senza tacchi non indossano neppure le pantofole.

Quale scarpa comprare? La scelta non è facile perché richiede – se non siete ormai veterani – il supporto di personale qualificato, in grado di guidarvi. A cominciare dalla verifica se siete pronatori o meno (c.d. “neutri”), all’inizio si tenderà a “provare” una scarpa che non sia né il top assoluto (sono soldi sprecati), né quella alla base della “gamma”. Ciò perché è bene “testare” la scarpa per una centinaia di km prima di compiere la scelta definitiva. In sostanza, cominciate a comprare la scarpa “giusta” solo a partire dal secondo paio. Le scarpe evidenziano i loro “difetti” (riferiti però alla vostra configurazione e non in assoluto) solo dopo l’uso ma, fin dall’inizio, non devono denotare situazioni “critiche”: le scarpe strette non migliorano con l’uso ma vi fanno maledire il momento che le avete comprate; se sono corte, l’alluce chiede asilo politico; se le cuciture vi ‘infastidiscono’ preparate i prodotti per le vesciche, etc.

Eccovi ben 13 errori da evitare assolutamente:

- 1) Correre con scarpe non da corsa, soprattutto non riferite alla “corsa” che intendete fare;
- 2) Correre con scarpe non prodotte da una impresa specializzata;
- 3) Correre con scarpe piccole, rispetto al vostro piede (calzino compreso);
- 4) Correre con scarpe che non tengono conto della vostra fisiologia (pronatori, etc.);
- 5) Correre con scarpe poco ammortizzate. Provate a pensare a quante volte “sbattete” il piede al suolo ed al “riverbero” di questi traumi (che saranno pure “micro” ma continui);
- 6) Correre con scarpe troppo leggere. Chi vi credete di essere: Baldini?
- 7) Correre con scarpe troppo pesanti;
- 8) Correre con scarpe troppo rigide;
- 9) Correre con scarpe non traspiranti. Anche i piedi devono “respirare” che credeteli;
- 10) Correre con scarpe che non avete previamente provato prima dell’acquisto. In molti negozi è a disposizione un tapis roulant, perchè non usarlo?
- 11) Correre necessariamente con le scarpe da “Super” runner. Purtroppo, le scarpe ancora non corrono da sole;
- 12) Correre con le scarpe ricevute da Babbo Natale (o chi per lui);
- 13) Correre con scarpe per le quali avete speso di più di quanto è necessario rispetto al soddisfacimento dei bisogni “concreti”.

Quanto costa una scarpa buona? Invertiamo il problema, affermando che se avete speso meno di 110 euro o il negozio stava chiudendo per fallimento o eravate ad in discount.

Quanto durano le scarpe? O, meglio, quando andrebbero cambiate? Si tratta di domande da porsi necessariamente poiché la scarpa diventa “sbagliata” quando sono andate perdute (per logoramento) le caratteristiche che le rendevano utilmente utilizzabili. In via generale la “vita” della scarpa dipende dal corridore (dal suo peso e da come corre) e dalla superficie su cui corre. La “vita” media di un buon paio di scarpe è di circa 300 km. Occorre compiere – al di là del chilometraggio che è solo indicativo – una periodica verifica dello stato delle vostre scarpe. Solitamente si tiene conto del “sopra” e della suola esterna mentre, in realtà, occorre controllare lo stato di quanto assicura l’ammortizzazione.

Quanto detto vale per il podista “medio”. C’è anche il podista “professionista” che ha bisogno di una scarpa specifica (sempre di serie). Se siete dei podisti che avete pescato il jackpot milionario (in euro) del Superenalotto potete permettervi delle scarpe su misura, come quelle di Bolt, realizzate in una sottilissima pellicola in oro. Se sono troppo leggere per voi che dovete affrontare le distanze, sono allora consigliabili quelle realizzate dalla Hersey Custom Shoe Company, oppure dalla Rocket7. Le due società americane realizzano al modico prezzo, rispettivamente di 650 dollari e fino a 3.000 dollari, la “vostra” scarpa, ottenuta la quale non avrete più scuse per giustificare lo scarso rendimento.

Vanno infine menzionate, per via della loro singolarità, le “fivefingers”. Possono essere acquistate in appositi negozi laddove è disponibile la speciale miscela in polimeri plastici. Immergerete i piedi nella sostanza fusa che, solidificando in tempi rapidi, aderirà perfettamente alla configurazione delle vostre appendici, garantendovi una paio di supporti “unici”. Peccato solo che, poi, non è più possibile toglierli, ma questo nella pubblicità evitano di dirlo.

SCIARPA – La sciarpa non è un accessorio per il podista. Anche se fa freddo, rischia il soffocamento con tessuti avvolti attorno al collo. Esiste, tuttavia, una “versione” che, per funzioni, può essere assimilata a detto accessorio. Si tratta di una sorta di “tubolare” in tessuto tecnico che dalla posizione “bandana” può scendere a coprire il viso (modello terrorista) e, infine, circondare il collo. Naturalmente il clima dovrebbe essere molto rigido. E’ infatti un accessorio il cui pregio sta nella parte funzionale e non certo in quella estetica.

SCUOLA – Lo sport è decisamente più oggetto di spettacolo e di commento al bar che di pratica personale. Si perde così una occasione che è quella di abituare i nostri teneri virgulti al confronto leale con gli altri.

Lo sport favorisce senza dubbio la crescita fisica ma, soprattutto, quella psichica, in un contesto di socializzazione e di condivisione delle regole “del gioco” che, poi, sono quelle della vita (se, nella vita, il comportamento di tutti fosse improntato alla lealtà ed al sacrificio). Lo so, sono troppo serio ma la questione è seria: se tutto si riduce ad “Amici di Maria De Filippi” siamo finiti.

La scuola nel mentre che fa? Un bel niente tondo tondo. A scuola non si fa più l’ora di ginnastica, figuriamoci sviluppare la passione per lo sport (in specie l’atletica ai nostri ragazzi). Se dico “parallele” tutti pensano alla lezione di matematica; se dico “Salti” i

più immaginano di marinare la scuola (“Fare sega” secondo la terminologia romana); se dico “quadro svedese”, il 100% degli studenti penserà all’ora di educazione artistica. Insomma, di sport non se parla proprio, tranne pochi fortunati che, in scuole private, dispongono della piscina olimpionica, del green regolare da 21 buche e del maneggio dei cavalli.

Negli ultimi governi compare anche un ministro con la delega allo sport che, notoriamente, ha fatto vista sedentaria.

SENO – Questa “Voce”, dal sen fuggita (direbbe il Poeta), completa la precedente dedicata ai “Capezzoli” che, certamente, non vi è sfuggita.

Correre determina la riduzione delle masse adipose comprese quelle che hanno una notoria funzione erogena. Le podiste, in genere, hanno un seno scarsamente significativo questione da sempre al centro delle riflessioni dei medici sportivi. Non è stata ancora trovata alcuna cura (materie plastiche a parte), per cui se sognate una podista “poppata” vuol dire che costei non corre (lo fa solo la vostra immaginazione).

Ora è chiara l’origine dell’intercalare “Col seno di poi ...” spesso usato da atlete che hanno visto ridurre il proprio davanzale e da atleti in lacrime al loro capezzale.

SENSAZIONI – Sento di andare veloce mentre, invece, sono più lento di un totano ripieno surgelato. A che servirebbero altrimenti gli strumenti di misurazione?

Le sensazioni sono sempre ingannevoli tranne quelle che riguardano l’organismo. Se “sentite” che vi sta venendo un crampo è difficile che possiate sbagliarvi. Sulle altre sensazioni, molte questioni sono aperte. Espressioni del tipo “Sento che farò una bella gara!” sono solo degli auspici che il più delle volte lasciano il tempo che trovano e che non c’entrano affatto con le sensazioni che sono quelle che si provano durante l’azione”. Non è teoria, quindi, ma pratica. E qui sorgono i problemi poiché ognuno ha differenti sistemi di misurazione e catalogazione di quanto gli accade.

SESSO – La rivista podistica “Gemiti” ha avviato una ricerca sulla relazione tra sesso e corsa. La conclusione mi è sembrata lapalissiana: se fatto bene il sesso fa bene, altrimenti è meglio del sano artigianato. Bella scoperta!

In verità, andava approfondito il rapporto tra il prima ed il dopo. Insomma, fare l’amore fa bene alla gara o è meglio “festeggiare” dopo? Sul primo fronte si collocano i maratoneti che, dovendo andare ad una andatura contenuta ricevono del giovamento dal movimento dei lombi. Quelli – e sono pochi – che preferiscono il “dopo” sono i fautori della c.d. “sveltina”, posto che i dolori in varie parti del corpicino non consentono di ripassare davvero il kamasutra, ma solo dalla lettera “A” alla lettera “B” (e *qualcosa* ci viene pure).

Qualcuno ha ventilato la possibilità di fare simpatiche conoscenze “durante” la gara ma qui conoscete – credo – l’ultima circolare Fidal, indirizzata alle associazioni podistiche, attraverso la quale si sottopone a verifica il tempo medio degli atleti e delle atlete per verificare se non ci siano anomalie “congiunte”, segno che la fratta è stata conquistata.

La procedura ha ancora qualche punto debole ed esattamente: come si fa a sapere se si siano appartati due atleti dello stesso sesso? Come individuare gli ultrarapidi dell’amplesso? Si accettano suggerimenti e prove scientifiche sul campo.

SILVIOLI – Silvioli è Daniele Silvioli, classe 1962. E' uno degli atleti più noti per molteplici motivi a cominciare dal fatto che è un eccellente fotografo. Non ci credete? Andate a vedere sul sito e poi mi direte!

SIMPATIA – I podisti sono in genere più simpatici degli esseri umani che appartengono ad altre categorie (pensate a quelli che lavorano alle Asl; ho qualche dubbio su quelli che lavorano in banca, ops!). Il motivo pare risiedere nel rilascio di endorfine che si sviluppa con la corsa. Di conseguenza non mancano proprio le persone che abbiano voglia di farsi una bella risata, contribuendo a ciò con simpatiche battute.

Nell'ambito del Circo podistico, c'è davvero l'imbarazzo della scelta; basta trovarsi al luogo convenuto mezz'ora prima dell'avvio della gara e finita la medesima e non mancano proprio le occasioni (una per tutte: durante la fila davanti al "chimico"). Uno dei luoghi deputati è comunque il Gazebo del rispettivo Gruppo sportivo. Per quanto riguarda i Bancari romani, le battute cessano sempre quando il Presidente emerito utilizza la seguente frase idiomatica: "A questo punto, come disse Cesare alle sue Legioni, toglietevi pure dai". Poi uno si stupisce che l'abbiano accoltellato (Cesare ... non Luciano).

SITO – Ogni Gruppo sportivo ha un sito, più o meno completo o aggiornato (nella maggior parte si dimentica di aggiornare la "storia" del Gruppo rimasta più o meno al tempo della sua fondazione, il III sec. d.C.). Nel sito vi si trovano cose inutili (articoli, commenti, foto, etc.) e cose utili quali le informazioni relative alle gare, i comunicati ufficiali, le classifiche di trofeo sociale.

Nel sito dei Bancari romani, rintracciabile all'indirizzo www.bancariromani.it, è ancora rinvenibile qualche articolo del sottoscritto (compresa – credo – la precedente edizione di questo *Glossario*).

Per i podisti esistono anche altri punti di riferimento, tra i quali, senza troppe indicazioni irrilevanti vale la pena di citare la "bibbia" del dopogara (www.tds-live.it) in cui recuperare i tempi di tutte le gare che utilizzano i suoi miracolosi chip. Poi c'è "Romacorre" (v. la relativa "Voce"), nonché il "Podismo" di Mario Moretti che contiene anche degli utili suggerimenti tecnici (www.mariomoretti.it), basta che non sbagiate "Moretti" finendo per raccogliere ricette sulla Nutella, ovvero indicazioni per costruire bombe molotov.

Infine, a livello di organizzazioni generali, v., ovviamente, www.iaaf.org e, in Italia, www.fidal.it.

SOLE (1) – Se credete che la presenza del sole aiuti nella corsa, si vede che siete dei neofiti. Meglio il freddo al caldo anche perché dopo che vi siete interamente spogliati non c'è altro da togliere ma sentite caldo ugualmente. Per una buona gara, la temperatura esterna non è per nulla secondaria.

SOLE (2) – Vedi la Voce "No show".

SOLIDARIETÀ – Esistono e sono benemerite gare che vengono organizzate per finalità sociali. Tra queste vanno menzionate, ad esempio, la Run For Food (che ora si chiama The Hunger Run)), la Race for the Cure, la Corsa di Miguel, la Blood Run, Vale-Correre, e la Corri al massimo per I.R.E.N.E.

La partecipazione a queste gare dovrebbe essere collegata alla finalità ideale che queste si prefiggono se non fosse che, a livello associativo, si assiste ad un sotterraneo, quanto nefasto, boicottaggio “incrociato”. Se esiste una finalità “sociale”, questa dovrebbe essere condivisa e non oggetto di “contesa”. Ma tant’è.

SORPASSO – Per molti è l’orgasmo del podista, soprattutto secondo le modalità in cui si svolge. C’è il sorpasso durante la gara costituito dall’ordinaria situazione in cui un podista supera un altro suo simile unicamente perché corre più veloce (c.d. sorpasso attivo). Tale sorpasso può non essere “definitivo”, posto che il podista che sorpassa non può essere sempre sicuro di non essere anch’egli sorpassato dalla precedente “vittima”. Non vale il sorpasso realizzato passivamente, ossia quello che avviene a causa di un problema “tecnico” di chi è innanzi a noi (per es., perché si stira un polpaccio, oppure perché viene schiacciato da un carro armato, etc.). Cioè, per valere vale, ma non è la stessa cosa.

Il sorpasso migliore e più ambito – secondo una statistica pubblicata sulla Rivista “Sopravanzare” – è quello che avviene in vicinanza del traguardo, posto che non può essere – se non raramente – recuperato. In vicinanza dell’arrivo, a circa 300-200 mt., si comincia una corsa forsennata, ad un passo dall’infarto, per sorpassare uno o più “avversari” e, quindi finire la gara prima di costoro, conseguendo anche un vero e proprio orgasmo. E’ opportuno aggiungere che il sottoscritto ha personalmente sperimentato tale “nirvana” in occasione della 21a edizione della “Corri alla Garbatella”.

SORRISO – Il sorriso del podisti – anche schiantati di fatica – è sempre un bel vedere. Cosa c’è da sorridere mentre si svitano le giunture resta un mistero. Esistono tanti bei sorrisi nei Bancari e nelle Bancarie e non è il caso di fare nomi relegando gli altri tra i “musoni” (che pure ci sono). Costretto ad una scelta drastica su un solo nome, consentitemi di designare come il “Sorriso” con la “S” maiuscola solo quello di Elvira Sessa. Sono state aperte le designazioni sulle altre parti anatomiche, con gli esiti deludenti di cui si è detto alla Voce “Sondaggio”.

Per i maschietti – così non si fanno discriminazioni – i “sorrisi” degni di menzione sono quelli di Antonio Cacchioni e, su tutti, di Gianluca Mattarocci: “Mr. Sorriso” Bancario per tre anni di fila.

SOSTA TECNICA – L’espressione “sosta tecnica” (o “pit stop” secondo l’azzeccata terminologia definita da Vintage) vuol dire assolvere ad alcune impellenti funzioni fisiologiche che in gara è più disagiata soddisfare. A questo fine si usano i bagni (v. la relativa “Voce”). Ovviamente tutti aspirano ad avere a disposizione una bella jacuzzi, ma non sempre il podista può scegliere, donde si ingegna come meglio si può. Qualsiasi angolo, più o meno appartato, è sufficiente al bisogno (è proprio il caso di dirlo), con la doverosa attenzione a piante urticanti, insetti ed altri accidenti del genere.

Ho scoperto che c’è chi, per non perdere neppure un secondo, non ha difficoltà, per le sole parti liquide, ad operare direttamente in corsa (l’indiscrezione mi è stata riferita dal Castellana). Non oso immaginare l’esito dopo la corsa. E voi fate lo stesso.

Per me una gara è sempre preceduta dal Pit Stop con Vintage. Ognuno ha le sue scaramanzie (v. la relativa “Voce”).

SOVRAPPESO – E' la molla che indubbiamente spinge molti a correre. Infilate una moneta nella bilancia della farmacia vicino a casa, salite sopra (guardandovi intorno che non vi veda nessuno), ed aspettate; esce un foglietto in cui c'è scritto: "In due non ci si pesa!". E' segno che: a) la bilancia non funziona bene (e chiedete indietro i soldi al farmacista), oppure b) siete in sovrappeso. Considerato che è più probabile la seconda ipotesi, possono accadere le due situazioni seguenti: a) ve ne fregate altamente (tanto siete belli/e ugualmente); b) scattano i segnali di allarme a tutto volume. Che si fa?

Anzitutto si deve ridurre il quantitativo calorico quotidianamente ingerito. Ogni dieta è una iattura perché si basa su una "innaturalità" rispetto al nostro modo di comportarci che, giusto o sbagliato, ci appartiene. Siamo non solo cosa mangiamo ma, anche, come lo facciamo. L'unico suggerimento che mi sembra sensato è, dunque, quello di mangiare esattamente come stiamo facendo ma riducendo le quantità. Al posto di un bel piattone di tagliatelle, bastano 2/3 dello stesso piattone ... e così via. Intanto, iniziamo a corricchiare, sicché il bilancio calorie entrate/calorie uscite comincia a sembrare leggermente più equilibrato. Tenete conto che 10 km a 5,20/km (per un uomo di 1,80 x 79 kg, di cui si omettono le generalità) comportano un dispendio energetico che non arriva alle 1.000 calorie. Un pacchetto di crackers di 31 gr. che vi "sparate" in 3 secondi netti – tanto per darvi una idea sconcertante – "producono" 139 calorie.

Ecco, allora, dieci suggerimenti che mi sembrano condivisibili:

- 1) Fare colazione – Il motore ha bisogno di partire e tutto quello che viene "inserito" viene consumato;
- 2) Assumere il giusto apporto proteico (circa 1 gr. per kg di peso corporeo) – Con le proteine si fabbricano i muscoli, senza i quali non corriamo in nessun posto;
- 3) Evitare le diete ipocaloriche – Le calorie che devono calare sono quelle introitate con i grassi o che in grassi si trasformano. Se "fate la fame" se ne va anche la massa muscolare (oltre al peso), con le conseguenze si cui al punto 2). Evitate anche le diete iperproteiche che possono essere notevolmente dannose per il fegato;
- 4) Ridurre gli zuccheri – Come "dolce" è sufficiente il vostro compagno/a;
- 5) i pasti intermedi (mezza mattinata e mezzo pomeriggio) non devono essere ulteriore fonte di zuccheri e grassi. Un frutto è meglio di una merendina;
- 6) Assumete fibre – Cibi integrali, frutta, verdura e legumi aiutano il regolare flusso dei cibi nel nostro apparato digerente e, poiché assorbono liquidi, danno un senso di sazietà più che utile;
- 7) Bevete molto – L'organismo va mantenuto idratato. Occorre bere acqua durante tutta la giornata. Vanno invece ridotte drasticamente le bevande gassate (e zuccherate). Moderato uso degli alcoolici che sono deleteri sempre e per tutti. Di più per chi vuole correre;
- 8) Occhio tanto al cibo "spazzatura" che al cibo "finto-naturista" – In entrambi i casi assistiamo a vere e proprie "truffe" alimentari poiché – se leggete bene l'etichetta – scoprirete che ingurgitate: grassi idrogenati; aromi naturali (sic!); conservanti; eccipienti; additivi ed altre porcherie del genere;
- 9) Cena troppo sostanziosa – Si crede che limitandosi a pranzo sia necessario "riequilibrare" a cena. Peccato che dopo il pranzo vi muoviate (pennichella a parte) per un certo numero di ore mentre, dopo cena, vi aspetta un breve periodo "movimento-zero" sulla poltrona;

10) Non utilizzate farmaci – I farmaci che servono a ridurre lo stimolo della fame (o quelli che “a loro dire” riducono l'assorbimento delle calorie) sono sempre nocivi. Checché ne dica il farmacista che li vende.

SPARO – Per segnalare l'avvio delle gare, anticamente si usava un baritono che urlava (“Paaarrrrtiteeee!”). Correvano solo 10 persone e, quindi, tutti erano in grado di comprendere il segnale. Ai nostri tempi, segnati dal podismo massivo, sarebbe impossibile sentire una voce umana fosse pure quella di Wanna Marchi, per cui si è optato per uno strumento tecnico, costituito da un colpo sparato con una pistola caricata a salve.

Si sa che c'è sparo e sparo. Alcuni sembrano dei semplici mortaretti mentre, in certi casi, si è utilizzata addirittura una Desert Eagle ACP 50 Express (per l'appunto calibro 50), con un rimbombo analogo a quello di un mortaio. Nella Maratona di New York si usa un cannone (ma senza contenuti euforizzanti).

Il problema dello sparo è collegato al “tempo” di quando accade tale evento. Molto raramente avviene secondo l'orario fissato, ma è lasciato alla libertà dello “sparatore” che può attendere – sadicamente – da 10 ai 30 minuti, tanto per infastidire i corridori (in specie quelli che, diligentemente, si erano previamente riscaldati). La pistola – caricata con pallottole vere – serve dunque anche come deterrente rispetto alle inevitabili proteste di podisti muscolosi e non molto pazienti.

Infine “Sparo” può essere usato in frasi come: “Sparo una fesseria” che è propriamente l'enunciato che segue, ad esempio: “Correrò la maratona in 3 ore”.

SPEAKER – Quando non è persona conosciuta è la voce – appartenente a qualcuno dell'Organizzazione della gara – che dovrebbe dare informazioni utili e che invece risulta essere del tutto incomprensibile, come gli annunci nelle stazioni ferroviarie. Gli annunci più importanti sono quelli inerenti la partenza che, infatti, avviene sempre quando uno meno se lo aspetta.

Lo speaker è inoltre colui che vi ricorda come vi chiamate quando superate il traguardo nella quasi indifferenza generale. E' una figura estremamente importante per gli atleti anziani che, non ricordando più il proprio nome, non verrebbero recuperati da parenti, amici ma, più propriamente, da badanti polacche 25enni.

Lo speaker come tradizionalmente lo conosciamo è in via di superamento e sarà a breve sostituita da spogliarellisti professionisti (una donna ed un uomo) che certamente saranno in grado di calamitare l'attenzione e rendervi edotti del momento del “via”!

SPILLETTE – Si tratta delle spille da balia con le quali si unisce il pettorale alla maglietta/canottiera. Anticamente si usavano dei chiodi ma poi tale pratica è stata per fortuna abbandonata. Poi ci si stupisce che l'atletica sia poco diffusa.

Normalmente vengono fornite assieme al pettorale ma può capitare che l'organizzatore della gara abbia degli infanti, per cui le spille servono alla moglie. In questi frangenti si trova sempre un'anima pia che dispone di una riserva sufficiente per poterne prestare alcuni esemplari.

Occorre sempre portarsi nella borsa qualche spilletta, anche nell'eventualità che vi si strappino i pantaloncini e sia necessario, alla meglio, realizzare un indumento di fortuna in grado di occultare le vostre grazie.

SPUGNA – A parte i veneti che, com'è notorio, bevono come “spugne”, la spugna è quel parallelepipedo di materiale sintetico che serve ad effettuare lo spugnaggio, ossia il refrigerio del corpo con acqua durante la gara.

Si racconta che il Prof. Monte ha elaborato un inconsueto utilizzo della spugna, in occasione della maratona di Pisa del 2007. Pur non esistendo – fortunatamente – prove fisiche di detto uso, il suggerimento è stato inserito nel prontuario del podista edito dalla Fidal. In onore del nostro esimio collega, la pratica è detta “Spugna del Monte”. Per saperne di più si rinvia all'articolo pubblicato sul sito www.bancariromani.it.

Un noto modo di dire individua nel “gettare la spugna” un atto di resa e di sconfitta. Ciò che vale per tutti non vale per i podisti che gettano la spugna sempre ma ciò non significa che si arrendano. Anzi.

La spugna non può essere gettata mai durante la Maratona di Berlino, durante la quale occorre portarsela dietro. E i tedeschi – come si sa – sono abbastanza rigidi con il rispetto delle regole: se vi beccano che gettate la spugna ve la fanno mangiare. Qualcuno ha proposto, per risolvere la questione, delle spugne mangiabili, ovvero in materiale totalmente biodegradabile.

SPUTO – Lo so vi fa un po' schifo questa “Voce” ma, che volete farci, se i podisti, quando corrono, possono fare leggermente senso?

Durante la corsa molti podisti abbandonano (diciamo così) della saliva superflua sul percorso di gara. Galateo vorrebbe che si guardasse prima dell'operazione, donde non mancano episodi in cui vi arriva una “secchiata” non proprio gradevole.

Nelle gare di “cross” gli sputazzi, come i sassolini di Pollicino, vi guidano fino all'arrivo. Se non scivolano sopra, ops.

Considerando cosa si trova nei campi, la saliva appare davvero l'ultima delle preoccupazioni.

STAMPA – Il podismo non gode di buona stampa. Se prendiamo 20 scamorze (i portieri li prendiamo bravi), in un campetto di calcio parrocchiale, i giornali dedicano fiumi di parole e dottissime analisi. Se invece più di 10.000 (diecimila!) podisti partecipano alla RomaOstia, la notizia viene condensata in un breve comunicato stampa. Lo scorso anno sul “Menzognero” avrete certamente letto: “Cristoforo Colombo bloccata per circa 4 ore da un corteo di 10.000 persone che sembra siano state autorizzate. Ignoti i motivi dell'adunata – che non è stata rivendicata – né dell'insolito abbigliamento composto da maglietta e calzoncini”. Quest'anno, per evitare tale inconveniente, l'Ufficio stampa del Gruppo sportivo Bancari romani ha già predisposto il comunicato, con il seguente testo: “Tié!”.

START – Vale quanto detto alla Voce “Sparo”. Siamo in Italia, eh!

STILE – Per correre bene occorre acquisire uno stile. Lo stile più efficace nella corsa è quello che riuscite a tenere a lungo senza che si sembri di compiere alcun particolare sforzo. E', insomma, la situazione in cui vi trovate in corrette in “automatico”, senza preoccuparvi di tenere sotto “controllo” il corpo.

secondo la migliore letteratura sull'argomento, lo stile è una valutazione “d'insieme” caratterizzato dai seguenti fattori: a) postura; b) movimento delle braccia; c) falcata; d) rimbalzo al suolo.

La postura deve essere il più possibile eretta, senza sembrare che abbiamo ingoiato un manico di scopa (mi veniva un'altra immagine ma è meglio soprassedere). Rilassati. Si suggerisce di vedervi come un pupazzo appeso ad un filo (escludendo, possibilmente, il collo).

Sul movimento delle braccia, vale quanto detto alla omonima "Voce", alla quale si rinvia.

In merito alla falcata non è facile trovare indicazioni "giuste". Se sono troppo ampie si provoca uno stiramento dei muscoli; se sono troppo corte, per mantenere la velocità, va aumentata la loro frequenza. In salita, secondo gli insegnamenti degli esperti, sono meglio passi brevi e numerosi.

Circa il rimbalzo, pare che sia meglio tenersi il più possibile "radenti" al suolo, poiché il sollevamento eccessivo del piede costituisce solo un inutile dispendio di energia. In effetti, cerchiamo di spostarci "in avanti", mica superare ostacoli! Alcuni podisti hanno un impatto al suolo pronunciato; altri "sfiorano" leggermente il terreno.

Dal Vangelo secondo il podista (Luciano, 21, 2) traggio la seguente "perla" di saggezza: La "bellezza" dell'incedere non ha alcuna relazione con la sua efficacia.

STRATEGIE – Nostra Signora delle Avvocate è contraria a qualsiasi forma di strategia podistica; il suo imperativo è "Corri, e basta!".

Ho però notato che va invece prendendo piede una disciplina – il podismo strategico – che invece ritiene che la corsa sia una forma simulata di combattimento (contro gli altri o contro se stesso non rileva). Di conseguenza, vengono tenute "sedute" con carte geografiche militari per verificare ogni asperità del terreno in vista della gara. Dov'è il ristoro? E lo spugnaggio? E i bagni? E gli angoli appartati qualora servissero? Nulla viene lasciato all'improvvisazione, compresa la verifica dei curricula di tutti gli atleti iscritti. E, questo, è solo l'inizio. Poi si cominciano ad impostare le stime di percorrenza, compresi i piani di "emergenza" qualora le stime iniziali non possano essere seguite. E così via.

Da una rivista specializzata ("Correre con ardore") traggio le seguenti sei tattiche:

a) partenza molto veloce: si parte veloce per sorprendere gli avversari. E' ideale per il corridore che non "tollera" essere sorpassato. E' detta anche la "Fuga dell'inseguito". E' possibile utilizzare con profitto questa tattica solo se residuano energie per lo sprint finale;

b) gara giocata sull'attesa: è la c.d. gara "amministrata", ossia corsa leggermente al di sotto della propria media abituale, con l'unico intento di "seguire" l'avversario. Costui si sentirà "tallonato" e prima o poi potrebbe cedere. Ovviamente, al momento giusto, si applicherà una delle tattiche c), d) o e);

c) gara con grande progressione centrale. Più o meno a metà gara si inizia una progressiva e costante accelerazione, proprio nel momento in cui gli altri risentono della fatica del "giro di boa". Questa tattica non rende possibile lo sprint finale poiché si è in "volata" già da tempo;

d) gara condotta "a strappi". Occorre effettuare molti repentini cambi di ritmo, soprattutto in "controtendenza" (per es: accelerare in salita), tenuto conto però dei possibili rischi muscolari;

e) gara con improvvisa variazione di ritmo. A metà gara si assume un ritmo superiore a quello precedentemente assunto e lo si mantiene fino alla fine;

f) gestione della “volata” conclusiva. Le volate si distinguono a seconda dello spazio in cui vengono messe in pratica: la volata può cominciare anche 1 km prima dell'arrivo (volata lunga), a condizione che si conosca bene il percorso di gara e se ne sappiano gestire al meglio le possibilità; la volata medio-lunga è quella che inizia 600-500 metri prima dell'arrivo; quella medio-corta 300-200 metri prima; infine la volata corta è quella effettuata 100 metri prima dell'arrivo. Le volate sono tutte in progressione, eccetto l'ultimo caso in cui, data la brevità, si tratta di una ipotesi in cui l'atleta, raggiunto il suo limite fisiologico, effettua “un ultimo scatto” per concludere. La corsa o la sua esistenza terrena.

Ora, infine, con declinazione podistica, qualche saggezza derivata dalla filosofia cinese che, in fatto di strategie, qualcosa l'aveva capito prima di noi. Eccovi le 37 Leggi del successo podistico, secondo Mr. Farronato:

- i) ogni passo è un passo avanti verso la conclusione;
- ii) il primo avversario del podista è sé stesso;
- iii) ammettete gli errori;
- iv) riconoscete il valore altrui e cercate di carpirne i segreti;
- v) sforzatevi, con giudizio, di eccedere i vostri limiti;
- vi) definite standard elevati. La mediocrità non vi appartiene;
- vii) selezionate le vostre gare con attenzione;
- viii) fate attenzione alle condizioni del percorso di gara;
- ix) correte in armonia;
- x) quando trovate qualche cosa che funziona bene per voi, sfruttatela fino in fondo;
- xi) vivete immersi nel mondo e godetevi la sfida;
- xii) la corsa è la risultante di un processo. Lavorate sul processo ed arriveranno i risultati;
- xiii) individuate il vostro maestro ed il vostro avversario;
- xiv) studiate l'esperienza altrui e provatela sul campo;
- xv) siate padroni dei vostri mezzi;
- xvi) individuate la corretta strategia rispetto al contesto;
- xvii) non correte come l'ultima volta. Non siate prevedibili;
- xviii) elaborate una strategia flessibile;
- xix) non attaccate se non ne avete le possibilità concrete;
- xx) in gara l'attacco deve essere sferrato solo al momento giusto;
- xxi) fiaccate la resistenza degli altri all'improvviso;
- xxii) mantenete il controllo sulla corsa;
- xxiii) rallentate ma non mollate;
- xxiv) minimizzate le debolezze e migliorate i punti di forza;
- xxv) non esiste limite invalicabile; esistono limiti per i quali non siete ancora pronti;

xxvi) l'aiuto dei compagni è più importante di quanto non crediate; ringraziate sempre per l'aiuto e siate disponibili a ricambiare;

xxvii) ricercate le opportunità di confronto;

xxviii) correte con le vostre gambe e la vostra testa: evitate le trappole del pensiero collettivo;

xxix) utilizzate l'energia ordinaria per affrontare l'avversario e quella straordinaria per vincere;

xxx) siate sempre pronti ad uno sforzo straordinario ed inaspettato;

xxxi) consolidate i risultati e guardate oltre;

xxxii) colui che è ben preparato vince le avversità;

xxxiii) osservate bene ciò che avviene;

xxxiv) non opponetevi direttamente al momento negativo;

xxxv) applicate sempre una buona disciplina;

xxxvi) pensate a lungo termine e prevedete risorse adeguate;

xxxvii) la vittoria rigenera le energie.

STRETCHING – A parte le posizioni che sono di un certo interesse (se riguardano le donne) non è scientificamente provata alcuna sua funzione necessaria al podista. In sostanza, è una di quelle scaramanzie compiute da chi crede che abbia un effetto benefico sull'organismo. Conosco casi, al contrario, il cui il malcapitato si è "incriccato" proprio per stirare non si sa quale muscolo.

STRINGHE – Pareva che la Teoria delle stringhe dovesse mettere d'accordo la Teoria della relatività (per il macro sistema) e quella dei quanti (per i micro sistemi) ma non c'è stato ancora nulla da fare. Per il podista è lo stesso. Nessuno che sia completamente dello stesso avviso per quanto concerne la chiusura delle scarpette. Troppo strette, troppo larghe; trovare la giusta "stretta", affidabile e confortevole al tempo stesso, è una delle più conosciute sfide del podista.

Non esiste, sulla questione, alcuna "ricetta" consigliabile, posto che l'equilibrio si basa su un sistema percettivo personale che non può essere esteso ad altri. Resta, quindi, una faccenda personale. Il quinto segreto di Fatima Mizuno, fondatrice dell'omonima società.

SUDORE – Serve a regolamentare lo scambio termico tra l'interno e l'esterno del corpo.

Il sudore è normalmente accresciuto dall'abbigliamento sbagliato donde sarebbe più salutare correre completamente nudi, tranne qualcuno che verrebbe subito arrestato per l'oltraggio alla pubblica decenza (per il troppo o troppo poco, lascio a voi la scelta).

Il sudore è anche un preciso segnale indicatore che si è "faticato"; insomma, un premio per aver fatto il proprio dovere.

Esistono però dei podisti che sudano pochissimo e, per non fare brutta figura comprano alla borsa nera quello di chi ne produce di più, facendo finta che sia il proprio. Lo so che l'idea è repellente e qui entriamo in un successivo e rilevante corollario: il sudore puzza? Vi rassicuro, ciò avviene in pochissimi casi allo studio della

Fidal, e non tanto per la cura dell'igiene personale ma perché la fatica non emana alcun odore. Del resto avete mai visto dei podisti correre con la mascherina sul viso? (Escludendo Michael Jackson che, notoriamente, la indossava per non perdersi il naso per strada. Poi, però, ha perso definitivamente anche tutto il resto).

T

TABELLA – Per organizzare al meglio gli allenamenti si utilizzano delle apposite “tabelle” contenenti le indicazioni dell’allenatore, ovvero realizzate con lo scientifico metodo del “fai-da-te”. La differenza tra le due tipologie consiste nel fatto che le prime sono obbligatorie mentre, le seconde, raramente vengono rispettate.

Vediamo la tabella-tipo della giornata normale di un podista di livello: sveglia tra le 4 e 5 della mattina, frugale colazione, è poi, dopo una breve corsetta di 5 km per il riscaldamento, 40 o 50 km di buon ritmo. Alle 7 si rientra a casa, per una doccia, e poi si va al lavoro. Al rientro a casa sono utili un paio d’ore di defaticamento. Ora capite perchè Andrea Moccia vi lascia sempre indietro.

Esistono tabelle anche per le gare, in specie le maratone che trovate in ogni pubblicazione sull’argomento.

Poi vi è l’Uomo-Tabella delle Maratone che è Enzo Gianni, che parte ad una velocità e la mantiene costante per tutto il tragitto, qualunque cosa succeda. Chiaramente a voi che cercate di imitarlo.

TAGLIARE – In una accezione nobile, “tagliare” è unicamente tagliare la fettuccia posta a delimitare la linea del traguardo, privilegio riservato a quelli veramente bravi. Tutti gli altri superano detta linea senza tagliare nulla.

Per tutti gli altri “tagliare” è la riprovevole azione di fare finta di non essersi accorti della segnalazione del percorso e, con la faccia di tozza (indispensabile), accorciare il percorso saltando qualche tratto di strada.

La storia insegna che “tagliare”, per i podisti, è l’atto maggiormente commendevole perché inganna gli altri e, al contempo, se stessi. Come ricorda Svetonio, durante la prima Appia Run una serie di podisti è stata crocifissa per aver “accorciato” il percorso. Da allora tutti conoscono il rischio che si corre.

TALLONIERE – Assurte agli onori della cronaca da quanto il Cavalier Silvio le utilizza per sembrare un po’ più alto, poi, però, non corre ugualmente.

Per i podisti si tratta di un supporto (in cuoio o materiale sintetico) che dovrebbe servire a rialzare il tallone e proteggerlo, in parte, dagli effetti nefasti dall’impatto sul terreno. Non è chiaro se funzioni. In merito ho raccolto opinioni discordanti. Per alcuni è un toccasana; altri mi hanno confermato che non serve a nulla.

Per le donne le talloniere sono inutili poiché, per il loro incedere, si usa notoriamente un tacco tra gli 8 e i 10 cm di altitudine. L’uso del tacco “12” è proibito dalle regole IAAF.

Per vostra informazione esiste una Maratona per working girls leggermente fuori di testa che viene corsa con i tacchi. E’ sponsorizzata dall’Associazione Italiana degli Ortopedici (AIO che, poi, è l’espressione tipica usata da dette atlete).

TAPASCIONE – Per “Tapascione”, nel mondo del podismo, s’intende la schiappa, ossia il corridore scadente. L’essere “scadente” è collegato al rapporto tra l’età, la condizione fisica e le prestazioni che si dovrebbero ragionevolmente attendere.

Esistono due condizioni di tapascionismo: quello transitorio e quello permanente. Quello transitorio, come indica il connotato, è quella fase in cui dalla crisalide si passa alla farfalla, ossia, lasciato perdere il superfluo, il nostro atleta si esprime almeno secondo la media attesa dalle sue condizioni.

Il Tapascione permanente è invece colui che, nonostante ogni sforzo (allenamenti, trapianti, promesse di premi in natura da bellissime fate), proprio non ce la fa a conseguire un tempo non imbarazzante. Lo so che è ingiusto dirlo, ma è così.

Il Tapascione conscio della sua situazione è, per ciò stesso, simpatico. Al contrario il tapascione velleitario non è simpatico ed è addirittura molesto. Allo stato delle conoscenze scientifiche non si conosce alcun rimedio per il tapascione velleitario.

TAURINA – V. la Voce “Caffè e taurina”.

TEKAR (o Tecar, a seconda di quanto avete speso) – I podisti, non per colpa loro ma a causa della fragilità che connatura qualsiasi essere umano (escluso Giorgio Calcaterra, che non rientra nel genere), sono soggetti a piccoli disturbi dell'apparato locomotore. Insomma, si lussano, si stirano, etc.

Per cercare di recuperare la funzionalità momentaneamente compromessa si possono utilizzare vari sistemi, farmacologici o no. Uno di quelli che funzionano meglio si è rivelata la “Tekar”, ossia l'impiego di onde elettromagnetiche in grado di raggiungere ogni anfratto del problema. Grazie a tale strumento, qualcuno è riuscito ad uscire fuori da una borsite, con la quale si andava a fare la spesa il sabato. Sistema consigliato senza riserve.

TELEFONINO – E' bene correre con il telefono cellulare? Molti lo fanno, di modo da essere permanente in contatto col il Mondo e, rispondendo trafelati durante la corsa, offrire il senso di “diversità” di chi fa una cosa in un contesto inatteso. “Ciao, come stai?” “Sto piuttosto bene. In questo momento sono al km 35 della Maratona di Stoccolma”. Gulp!

Se la corsa dovrebbe consentire la “concentrazione” con sé stessi, la possibilità di essere “raggiunti” da chiamate di inopportuni seccatori dovrebbe essere esclusa.

Vale la pena di informare che la Nokia sta testando due innovativi modelli, concepiti per la donna (penifonino) e per l'uomo (vaginofonino). Collocati nella giusta posizione e regolati sulla funzione “vibrazione” pare siano in grado di assicurare un grande conforto al podista. I tempi ne risentiranno certamente, ma all'arrivo pochi di quelli che hanno compiuto il test di prova se ne sono lamentati. Anzi, apparivano visibilmente soddisfatti.

TEMPO – Parlandosi di “tempo” un podista non pensa ad altro che a quello relativo alla propria performance.

Il “tempo” viene rilevato con due sistemi: Real Time ed Official Time (per le quali vi rinvio alle relative “Voci”).

Il tempo – ahinoi! – è anche quello atmosferico, ossia la situazione “ambientale” in cui svolge l'allenamento o la gara, tenuto conto che i podisti operano all'aria aperta. Avremo, allora, a parte le c.d. “condizioni ottimali”, diverse situazioni quali: a) sole medio; b) sole a picco; c) pioggia leggera; d) pioggia battente; e) freddo; f) vento; g) neve e ghiaccio; h) nebbia; g) una combinazione delle precedenti. Escluse le ultime tre situazioni che sono l'anticamera del ricovero per infermità mentale, in tutti gli altri casi è

possibile correre tenendo conto dell'esigenza di avere l'abbigliamento adatto e condizioni fisiche idonee allo sforzo in presenza di agenti atmosferici di fastidio: con il sole a picco, per es., occorre bere di più; con la pioggia battente è d'uopo indossare il costume da bagno (mai la ciambella, che è vietata dalla Fidal perché avete sbagliato sport).

Esistono gare che, notoriamente, sono difficili per le condizioni climatiche come il Cross della Fangarella o la Corri nel Fangus. La Mezza dei "Tre Comuni" – che, essendo stata anche di 24 km, "Mezza" proprio non è – si svolge in un clima che, eufemisticamente, viene definito "rigido", contornati dai lupi che dal Parco Nazionale D'Abruzzo vengono a vedere quanti podisti si fermano assiderati.

TEMPO LIMITE – Nelle gare è previsto un tempo massimo di percorrenza. Viene stabilito in base alle disponibilità dell'Organizzazione, nel senso che, dopo che si sono stancati, sbaraccano tutto e voi restate – è proprio il caso di dire – in mezzo ad una strada.

Dopo lo scadere del tempo limite se non siete arrivati al traguardo è meglio che prendiate un autobus e torniate a casa, tanto nessuno vi aspetta ad un traguardo che è stato riposto negli appositi alloggiamenti. Inutile citare quanti hanno visto in lontananza un gonfiabile e, con il cuore gonfio di contentezza, sono arrivati all'interno di un parco giochi per bambini di fronte a genitori alquanto perplessi.

Scaduto il tempo limite, infatti, il luogo della gara (la strada) ridiventa di proprietà del Comune con tutti i rischi di essere malmenati da cittadini furenti (v. la Voce "Pubblico"), ovvero investiti dagli stessi cittadini muniti di autovettura. Il rischio più elevato accade quando scade il tempo limite della Vallenga Race. In questo particolare contesto prima ancora che vi siate resi conto del tempo trascorso, venite spalmati sulla pista dell'autodromo dai piloti del concomitante trofeo di Formula 3.

TENDA – Secondo le recenti disposizioni della Fidal, sarebbe necessario che gli organizzatori delle maratone mettessero a disposizione degli atleti delle tende ad ossigeno, al km 20 ed al termine, per consentire a quanti fossero in debito di ossigeno di ritemperare i polmoni.

TERGISUDORE – Detto volgarmente "polsino" serve a detergere il sudore. E' un accessorio del quasi del tutto inutile poiché rispetto alla produzione di sudore del podista occorrono ben altre superfici, per es., un accappatoio.

Tuttavia un utilizzo utile esiste: nei polsini "seri" esiste uno scompartimento segreto nel quale è possibile "alloggiare" le chiavi di casa e la vostra Platinum card.

TESSERA – Essere tesserati è un obbligo e non un privilegio. La tessera è quella della Fidal che, dotata delle solite imbarazzanti foto segnaletiche, testimonia il nostro "status" di atleti. Serve per entrare negli stadi di atletica. Qualche fesso ha provato ad entrare all'Olimpico in occasione dell'ultima Roma-Inter ed è stato arrestato.

TRASFERTA – A parte le gare che si svolgono a Roma, tecnicamente il podista romano, in tutti gli altri casi, va in trasferta. "Trasferta" significa svegliarsi quando fuori è buio e fare un centinaio di km per raggiungere sedi sperdute che esistono unicamente perché si tengono ivi le gare. Pomezia, ad esempio, è una città morta,

come quelle in cui si ambientano i film western, che viene riempita di comparse solo per l'omonima gara.

Le "vere" trasferte sono, però, quelle che richiedono maggiore tempo e che fuoriescono dai confini della Regione Lazio, solitamente per partecipare alle Maratone che si tengono in Italia (Milano, Venezia, Pisa, Firenze, Pescara, Padova, etc.).

Tutti i Gruppi sportivi organizzano (o patrocinano), anche alcune "gite" all'estero, come la tradizionale "passeggiata" per correre la Maratona di New York, ovvero quella di Berlino, etc. Un consiglio? Quello organizzare autonomamente le vostre trasferte (magari insieme ad amici podisti, non necessariamente della stessa squadra), finendo anche per risparmiare qualcosa andando "a caccia" di offerte speciali e *last minute*.

TROFEO SOCIALE – Il Trofeo sociale è il promemoria che serve come agenda per non scordare le gare da fare. Il nostro Gruppo sportivo decide annualmente quante e quali gare sono "consigliate" affinché si possano conseguire i punti necessari per i premi di fine anno. Esistono gare che valgono come "qualità" e gare che vengono conteggiate solo come "quantità". Nel 2008 è stato introdotto – in via sperimentale – anche un trofeo estivo, dato che molti, per correre, hanno deciso di rinunciare perfino alle ferie.

Ad ogni modo l'apoteosi del Trofeo è la consegna – in pubblico – degli ambiti riconoscimenti che avviene alla tradizionale Cena sociale (V. la relativa "Voce"). A partire da quest'anno, durante la cena vengono assegnati i premi per coloro che si sono "distinti", a vario titolo, nelle attività associative, non solo quindi rispetto ai risultati agonistici. Per questi ultimi si svolge una "processione" presso la sede del Gruppo per ricevere unicamente quelli relativi al rendimento. Per ragioni inspiegabili – derivanti dalla quantità piuttosto che dalla qualità – ho ricevuto in regalo un accappatoio ma non ho capito come potrei migliorare le prestazioni correndo con il medesimo indosso. A seguito di legittime rimozioni, l'anno successivo il modello era in microfibra.

TUTA – La tuta (volgarmente detta "da ginnastica") è l'indumento che ricopre le vestigia dell'atleta, ossia il "completino sociale" con il quale si corre. Ogni tanto si vede qualche bontempone che corre con la tuta (ma fa jogging che non significa affatto "correre"). Questo è un errore da non fare mai, posto che: a) sudate rischiando il collasso; b) poi, dopo finito, cosa indossate?

Per quel che mi riguarda, i Bancari hanno una bellissima tuta con i colori sociali che ricorda, vagamente, le uniformi della serie televisiva "Star Trek - The Next Generation".

Vale la pena di ricordare che nelle occasioni importanti va indossata l'uniforme di gala, costituita da una tuta che riporta sulle maniche i rispettivi gradi, a seconda dell'anzianità podistica e delle prestazioni atletiche. Molto nota quella del nostro Presidente emerito, contraddistinta dai calamari dorati a testimonianza del lungo periodo di comando.

U

ULTRAMARATONE – Ne abbiamo parlato alla Voce “Distanze”.

ULTRATRAIL – Per chi non lo sa, il trail è la corsa su terreni impervi (sterrato), spesso con il percorso non indicato ma da ricercare su mappa (c.d. orientamento). Più che gare sono prove di ardimento, ragion per cui non contano i km ma la difficoltà di percorrenza.

Le “Ultratrail” sono, come suggerisce la denominazione, estremamente lunghe ed estremamente difficili, poiché da studi scientifici è stato dimostrato che più il podista è posto in difficoltà e maggiormente non rinuncia a partecipare. Un esempio? Eccolo. Dal 1977, all’interno del Frozen Head National Park (un nome che è tutto un programma!), in Tennessee (States, of course!), si tiene la Barkley Marathon. Una 100 miglia che, in vent’anni, su 600 partecipanti, solo in 6 (sei) hanno completato, nonostante il tempo massimo di 60 ore a disposizione. Si tratta di una corsa, con “orientamento”, che prevede complessivamente 16 km in salita ad una pendenza media del 20% e che passa, in alcuni tratti dal 50% al 100%. Il clima, a seconda della fortuna, oscilla da -20 a +30. Molto difficile anche ritirarsi perché non si riesce a ritrovare la via del ritorno (non è previsto il servizio di “recupero”). Quanto a sadismo, quando ci si mettono, gli Stati Uniti, non lesinano. Questo trail è davvero “Ultra”!

Qualora foste interessati a misurarvi su queste gare un po’ folli non potete che seguire le tabelle di allenamento di un altro folle (Anton Kuprika) che corre in media 9.000 km l’anno con tre uscite settimanali da 90 km ciascuna. Costui corre la 100 miglia del Colorado in 17 ore!

Alle nostre latitudini appare un po’ più fattibile – se vi piace il genere – la “Roma no limits” che si svolge ad ottobre ad Anguillara Sabazia (Roma). Nel 2011 si è tenuta anche a Roma, con esiti interlocutori quanto alla sicurezza. Per informazioni v. www.romanolimits.com.

UTILITÀ – Correre è utile? Beh, impostata così la faccenda è spinosa, poiché occorre evidentemente effettuare una valutazione tra l’interesse individuale e quello collettivo. Non è possibile comparare i due interessi posto che si collocano su scale metriche diverse. L’interesse individuale non può infatti essere “pesato”: il motivo per cui si corre è rimesso a valutazioni soggettive non è un caso che, nel mio contributo, pubblicato sul sito, “Perché si corre?”, esistono molteplici risposte.

L’interesse collettivo – inteso quale “insieme” di podisti che corre – invece deve essere valutato. Qualcuno ha lamentato che numerosi podisti che corrono, sudando e sbuffando come locomotive, contribuiscono all’innalzamento della temperatura della Terra e, di conseguenza, allo scioglimento del ghiaccio nei bar ed al progressivo innalzamento del livello mari. Per cui la maratona notturna di Jesolo va corsa prima che tale ridente cittadina sprofondi nelle acque dell’adriatico.

Altre lamentele concernono, nell’ordine, il disagio agli automobilisti che rivendicano un assoluto dominio sulle strade; l’inquinamento derivante dalle deiezioni, sputacchi vari (a questo riguardo un gravissimo danno – ha osservato Al Gore intervistato mentre era immerso nella sua Jacuzzi da 25 mt. – le spugne degli spugnaggi e i bicchieri dei ristori che andrebbero realizzati in materiali totalmente “disintegrabili”).

Con tutte le cautele del caso, forse correre è una delle poche attività in cui si può esercitare un poco di quella libertà che dovrebbe contraddistinguere l’uomo. Sempre

“rinchiusi”, sempre “costretti”, sempre “doveri” ... pantaloncini, una canotta, scarpette e via! Tutto il resto alle spalle.

E' utile? Forse no. Ma che importa?

V

VASAPOLLO – Dopo anni di partecipazioni, finalmente è arrivato primo alla Maratona che (non) si è corsa a New York nel 2012.

VASELINA – La vaselina (tecnicamente “petrolato”) – il cui nome è composto da wasser (“acqua” in tedesco) ed elaion (“olio” in greco) – è una gelatina ottenuta dal petrolio per raffinazione ed è un mistero come faccia a diventare bianca. In effetti troviamo vaselina anche ambrata, gialla o marrone, evidentemente andata a male. E’ un notorio lubrificante (che però non va usata insieme ai preservativi poiché deteriora il lattice: questa non la sapevate, vero?).

Rispetto a quello che potete fantasticare, la vaselina è molto usata dai podisti perché contribuisce a mitigare gli effetti dello sfregamento dei tessuti e di altre parti del corpo. Indispensabile per le maratone laddove il rischio è il sanguinamento, per es., alle dita dei piedi, oppure all’interno delle cosce, per chi ha la cicchetta “aderente”.

Spalmata sotto le suole delle scarpe pare che renda più veloce la corsa, ma ho il fondato sospetto che ci sia stata una confusione con la tavola da surf.

VELOCITÀ – La velocità è, nella fisica, la grandezza definita dal rapporto tra lo spazio percorso ed il tempo impiegato a percorrerlo. Per i podisti tale grandezza è data dalla sottrazione tra l’intenzione e quello che facciamo davvero: penso di andare a 4/km e, invece, trascorsi 4 minuti, ho corso solo per 700 metri. A questo punto siamo convinti che la distanza sia mal calcolata o che il cronometro non sia tarato per il nostro emisfero. Insomma, la velocità è decisamente un concetto soggettivo, altrimenti non potremmo spiegarci come, dato che noi andiamo veloci, ci siano corridori che viaggiano a 3/Km: è evidente che questi ultimi hanno un proprio diverso concetto di velocità.

Nel nostro ambiente – tra le persone “normali” – sono sinonimi di “velocità”, tra i maschietti, in ordine assolutamente casuale: Christian Milana (Running Evolution), Fabio Solito (Fartlek Ostia), Andrea Moccia (Bancari Romani), Giancarlo Falcone (Top Runners Castelli Romani), Luca Tassarotti (OSO Ostia), Dario Salerni (Podistica Solidarietà), Gianluca Calfapietra (Forhans Team), Robin Trapletti (LBM Sport), Daniele Troia (Running Club Futura), Danilo OSIMANI (Tivoli Marathon), Giorgio Calcaterra (Running Club Futura), Giuseppe Minici (LBM Sport). Tra le femminucce, sono degne di nota: Annalisa Gabriele (Amatori Villa Pamphili), Paola Salvatori (US Roma 83), Paola Patta (Podistica Solidarietà), Federica Liberati (LBM Sport), Veronica Correale (Running Club Futura), Manuela Ascoli (Bancari Romani).

Forse hanno un altro sistema “metrico”; resta il fatto che vanno più veloci e, volente o nolente, occorre farsene una ragione.

VENEZIA – V. la Voce “Maratona di Venezia”.

VIDEO – V. la Voce “Riprese”.

VINTAGE – per chi non lo sa - e vorrei proprio conoscere costui! - “Vintage” è il soprannome di Riccardo Satta, in virtù del suo abbigliamento da country runner di inizio secolo.

Le sue “mise” sono giustamente citate negli annali dell’atletica quale mirabile esempio di abbigliamento che nessun altro – neppure il Fantozzi degli esordi – può indossare con cotanto “aplomb”. Pare che a questo stile lo stesso D’Annunzio abbia fatto riferimento per coniare il termine “Rinascenza”, forse pensando al Rinascimento e, ad occhio, il periodo storico pare quello.

E’ e resta inimitabile come la settimana enigmistica, anche se la Nike ha più volte tentato, va da sé, senza alcun esito, di emulare lo stile del Nostro. E’ pure simpatico, il che non guasta. Potrebbe correre seriamente, ma non vede perché farlo perdendosi tutto il divertimento.

Una specializzazione: il nostro Riccardo sa tutto – e non è una frase d’effetto – su musica, televisione e cinema, al cui confronto le guide specializzate fanno la meschina figura dei bignamini.

Per la Corsa del 1 gennaio 2013 ha organizzato una simpatica sgambettata – la *Vacanze Romane Run* – il cui percorso riguardava i luoghi immortalati dalla celebre pellicola.

VISITA – Si visitano i parenti e le città (soprattutto in occasione delle varie gare). La visita è però, più correttamente, quella che annualmente dà conto del nostro stato di decadimento. Effettuata da un medico dello sport consiste, dopo un breve sforzo (suonare la porta d’ingresso), nel controllo della frequenza cardiaca e dell’alito. Per tutto il resto si va da altri specialisti.

VITTORIA – “La vittoria appartiene a chi ci crede più profondamente, a chi ci crede più a lungo” (cit. da G. Nava).

VOLONTA’ – “Volontà” come “Volontà di riuscire” laddove la sfida si fa difficile. Questa, podisticamente parlando, è l’ultramaratona e, per “Volontà”, cito, per affetto, il nome di una sola persona: Maria Teresa. Lei sa perché. E ciò vi deve bastare.

W

WARM UP – In Formula 1 è il momento di scaldare i motori. Nelle corse lunghe (in specie la maratona) è il momento in cui – soprattutto in inverno – se non siete coperti vi surgelate. Per ovviare a questo inconveniente si impiegano vari sistemi. Si riportano i più noti: a) si usa una maglietta che comunque avreste gettato via, cosa che fate al momento della partenza con grande gioia degli spazzini la mattina dopo; b) restate abbracciati al vostro compagno/a per tutto il tempo necessario; così sono nati molti Amori; c) vi avvolgete in un sacco della spazzatura che poi viene gettato con voi ancora dentro; d) si usano degli appositi oli con i quali poi si friggono i gamberetti.

Il riscaldamento è comunque sempre consigliato prima di ogni gara, nonostante molti vadano la bar a prendere un caffè. Non è la stessa cosa.

X

X (1) – Inutile discutere: se non vi allenate è bene mettere una croce sulla possibilità di gareggiare seriamente. La corsa è fatica, poi divertimento e, solo molto poi, diventa una bella soddisfazione.

Senza allenamento non è auspicabile correre una maratona non solo perché non arrivate in nessun posto ma, soprattutto, per i notevoli danni fisici che potrebbe arrecarvi tale scriteriata decisione. Perché farsi male? Non vi basta essere sposati?

X (2) – X inteso quale “per”. E’ sinteticamente il simbolo della moltiplicazione. Viene usato per indicare, in specie, nelle ripetute (V. la relativa “Voce”), quante volte dovrete soffrire. Per esempio, se leggete “4x400” vuol dire che dovete fare per quattro volte un percorso di 400 metri in un dato tempo che vi è stato assegnato. Tra una corsa e la successiva, normalmente, disponete del solo tempo sufficiente a ritrarre la lingua che toccava il suolo.

Y

YELLOWSTONE (National Park Marathon) – Come non ricordare questa maratona? Si corre vestiti da orso yoghi attorno al Generale Sherman che, per chi non lo sa, è la sequoia più larga del mondo. Garantito all'arrivo un dimagrimento tra i 7 e i 10 kg. che ne fanno la gara per antonomasia per gli obesi d'oltreoceano. Vietato il ristoro, consistente in un secchio da 5 kg di ali di pollo fritte.

Z

ZAINO – Lo zaino, quando è capiente, svolge la stessa funzione della borsa, per cui vale quanto già di è detto alla relativa “Voce”. Con detto zaino – va da sé – non è possibile correre a meno che non vogliate schiattare di fatica.

Uno zaino più piccolo è, al contrario, pensato proprio per accompagnare il podista nel suo cammino, in specie nelle gare di trail che si strutturano su un notevole numero di ore, nelle quali è necessario poter disporre del maggior livello possibile di autonomia (per mangiare, bere ed il resto), senza sacrificare la mobilità.

ZIA – Per noi l’unica “Zia” è Emanuela, la sorella dell’Avvocata, per le ragioni spiegate, molte lettere addietro, alla Voce “Accompagnatori”.

ZZZ – Suono onomatopeico. Altro che Zuzzerellone! Vi state facendo una bella “pennica”, favorita dalla fatica della corsa! Non si conosce un podista che, fatto il suo dovere (NON quello coniugale anche se l’effetto è lo stesso), ossia la gara o l’allenamento, si giri nel letto insonne. Pure se è ridotto uno straccio di essere umano, cade in un sonno profondo e sogna di tagliare il traguardo prima di quel calabro di Peppe Minici. Poi si sveglia e chiede scusa.