

Corsa e dintorni

Di Giancarlo Saracco

Impresso da Graffio s.n.c in Borgone (to) in 500 esemplari numerati

Vorrei commentare e recensire questo piacevole testo ove il titolo esprime con efficacia il contenuto dividendosi il medesimo tra corsa (l'autore ad oggi ha oltrepassato le 1000 gare senza ovviamente inserire nel conteggio le svariate uscite di allenamento) e dintorni , intendendosi con quest'ultimo termine quanto è intimamente legato alla medesima .Nè sono dintorni di scarsa importanza perché questo runner un po' particolare,di nome Giancarlo, da molti anni sulla breccia non è un essere asettico , un atleta fine a sé stesso , sradicato dall'humus sociale e culturale al quale appartiene. E' ,invece, un individuo-corridore capace di coltivare legami di autentica amicizia con il mondo femminile e non solo , che si identifica e gareggia in una squadra per la quale sogna d' indossare una certa casacca da Lui disegnata pur riservando qualche simpatica frecciatina al proprio zelante segretario, che si nutre di antica e sincera convivialità di cui offre ampia documentazione fotografica e narrativa dimostrando amore per il territorio dove vive e corre con un occhio particolare al cuneese ove affondano le sue radici ed a cui dedica originali pagine d'affetto..

Tutto ciò viene raccontato con un ordine piuttosto preciso riportando episodi in apparenza normali come aver ricevuto in dono, in occasione di significativi momenti della sua vita ,una serie di penne stilografiche che potrebbero spiegarci, in qualche modo anche se non certo, la missione a lui affidata dal destino : scrivere e disegnare .Ben due sono i libri ch'Egli è riuscito a dedicare alla corsa per cui ricordando un antico proverbio ci aspettiamo anche il terzo . I disegni e le vignette non mancano e concludono graficamente Corsa & dintorni in allegria ed umorismo . A titolo di esempio riporto una didascalia piuttosto divertente :”che fatica finire la maratona di Venezia in 2h e 53' e vincere un portachiavi” .

Colpisce l'uso quasi scaramantico e continuo ch'Egli fa dei numeri dimostrando una accentuata simpatia per alcuni di essi come ad esempio il sette . Così sette sue amiche, provvedono ad introdurre il libro non mancando di evidenziare nell'ordine :

- il rapporto , forse mai immaginato da molti runnerspercaso, tra astri ed attività sportiva accompagnato, tuttavia, da un perentorio invito, piuttosto diretto, : “sotto con gli allenamenti”
- come la corsa possa diventare un momento di stacco dalle normali attività ed essere praticata senza istinto agonistico
- la presenza di momenti poetici nei normali gesti di corsa
- come sia possibile gestire nella competitività l'iniziativa ed il coraggio di ciascuno
- elencando assodati vantaggi per l'estetica del corpo e per la psiche
- connotando il fenomeno corsa senza età come il vento
- evidenziando il fascino che esercita su migliaia di podisti

Dopo questa originale premessa ,condotta a più mani , Egli continua a descrivere con la sempre presente dignità del perfetto tapascione ,com'egli si definisce attingendo alla sua speciale ironia, sfide e disfide (memorabile quella cronoscalata di Bergeggi nel 2003 con Renata) con amici o semplici conoscenti. Racconta poi con dovizia di particolari le sue tante gare vissute in condizioni atmosferiche e terreni di ogni tipo andando a zonzo per l'Italia, Piemonte e Liguria in particolare senza trascurare la Toscana, con occhi ben attenti a cogliere e descrivere quanto di bello c'è in giro , collezionando sempre “ zero vittorie “ ma vincendo, con l'aiuto dell'immane sua buona sorte , oggetti vari anche di valore quasi a prendersi una meritata rivincita su chi lo umilia con inarrivabili tempi di percorrenza.

Azzarda ,talora, consigli originali come quello di prendere in considerazione l'idea di sostituire l'intoccabile tabù podistico dello stretching ed i suoi noiosi esercizi con saltelli

copiati dai balli occitani di cui è diventato esperto frequentando più corsi e giungendo ad affermare ch'essi possano essere,addirittura, complementari alla corsa .

Non lesina citazioni di qualificati studi per mettere i piedi nel piatto sull'uso d'illeciti stimolanti in campo sportivo ricordando una ricetta semplice ed efficace : la reale possibilità di raggiungere un vero benessere psico-fisico sostituendo lo "sballo" anche sportivo con dosi di endorfina , sostanza che il corpo del runner produce in quantità in determinate condizioni .

Ricorda ,opportunamente, come nelle antiche olimpiadi, succedutesi nel corso della notte dei tempi, quanto fossero apprezzati l'aspetto estetico dell'atleta , il suo portamento ,lo stile di corsa ,elementi tanto importanti quanto la pura velocità .

Un pezzo veramente curioso è la sua originale spiegazione del perché la lunghezza della maratona non dovrebbe essere di 42,195 ma bensì 42,192e qualche centimetro

.Pignoleria direte Voi ? No; normale esercizio di precisione sorretta, di certo, da una ricerca su una dato generalmente accettato universalmente da tutti noi senza battere ciglio .

Libro decisamente alternativo rispetto ai tanti libri di corsa che circolano oggi in Italia, taluni eccessivamente tecnici , con quasi nessuna indicazione riguardo a metodiche allenanti salvo pochi e limitati cenni per lo stretching , allunghi in salita e la descrizione delle uscite del martedì con l'amica Renata che potrebbero essere considerati come esempi dei lunghi-lenti o lentissimi) .

Degno di nota è averlo scritto con l'intento di avvicinare i neofiti alla corsa o per far rimanere ancorati a questa splendida attività sportiva chi già vive di questa passione e,soprattutto averlo legato al nobile scopo benefico di aiutare l' UGI (Unione Genitori Italiani contro il tumore nei bambini) .

Si ritrova così ,meritatamente inserito nel sito www.scittoriperamore.org che accoglie quegli autori che, in tutto o in parte, devolvono gli incassi del loro libro ad uno scopo benefico.

Purtroppo il libro , che è rivolto a quel 90% di corridori che già alla partenza si trovano soli mentre gli altri sono già distanti ,non si trova in commercio né ha indicato un prezzo di copertina .Chi vorrà leggerlo dovrà cercarlo con un certo impegno così come si vanno a cercare le cose rare .Comunque ,sono sicuro, se vi capiterà d'incontrare Giancarlo, ormai avviato verso qualche primato nell'ambito dei tapascioni in qualche manifestazione sportiva possibilmente non competitiva, sarà ben felice di annoverarvi tra i suoi lettori e,soprattutto tra nuovi donatori per la Sua nobile causa .

Recensione a cura di Pietro Cristini in esclusiva per www.runnerspercaso.it