



FUORI DI TESTA

di Renato Vernini

Eccoci qui ad inaugurare una rubrica della quale sono molto orgoglioso.

Un appuntamento per gente *fuori di testa*.

Parliamoci chiaro, chi di noi runners non ha mai pensato di non avere tutte le rotelle a posto, magari svegliandosi prima dell'alba, con la temperatura sotto zero, per correre un lungo di una trentina di chilometri in solitaria? Vi pare normale soltanto pensare di correre 42 chilometri e 195 metri? Il primo che lo ha fatto non lo ha raccontato. Come tutti mi sto allenando ai tempi del Covid. Papà, mi dice mia figlia, sembri un pesce rosso che sbatte contro le pareti di un acquario. Ho visto amici orange correre intorno al salone di casa per ventuno chilometri.

Prendiamone atto: noi podisti siamo fuori di testa!

Sono un coach, ho allenato un po' tutti gli sport e ho praticato un po' tutti gli sport, ma sono soprattutto un tapascione.

Un tapascione non vuole insegnare niente a nessuno.

Non avrei nulla da dire a chi arriva qualche ora prima di me in una maratona ed anche se adesso, a 55 anni e un ginocchio da Robocop, potrei avere qualche alibi, i miei migliori risultati di tre ore e trenta per la corsa di Filippide, un'ora e trenta per la mezza, la dicono lunga sul mio mediocre livello agonistico. Ricordo ancora quella prima maratona corsa con il grande Mario Iannotti, che allora aveva dieci anni più di quanti io ne abbia oggi. Taglia qua, accorcia là, riprendi quello, rallenta. No il Gatorade no! Ricordo gli allenamenti con Franco, Elio, Fausto sui mitici percorsi della Donzella, del Domatore, a San Silvestro. Ricordo anche la mia ultima maratona lo scorso anno, con Massimo e Fabio, amici dal liceo, con l'unico obiettivo di passare una mattinata corricchiando per Roma.

Solo a pensare a tutti questi momenti mi sento bene.

Essere fuori di testa e sentirsi bene. Che grande cosa!

C'è poi il fatto che ho anche un'altra grande passione: la filosofia. Sport e filosofia si sono incontrati dentro di me in una cosa che oggi va (troppo) di moda, il coaching. Su cosa sia il coaching si può discutere. Nella sua forma più onesta è una riflessione su come organizzare e sviluppare al meglio le potenzialità di ciascuno di noi. Io credo che sia semplicemente qualcosa che ci aiuta a vivere meglio le nostre storie. Un po' come quando penso a quella prima maratona con Mario Iannotti o agli allenamenti con i miei amici.

Ecco, da domani, quando qui parleremo, della corsa, il primo appuntamento sarà sul fartlek, speriamo di sentirci fuori di testa, certo, ma contenti di esserlo.