

28/09/2008

A Villamagna (CH) la corsa tra i vigneti

Alle 7.30 di una già rigida e precoce mattina autunnale, siamo già tutti a bordo del pulmino dell'Associazione Atletica Cologna Spiaggia, compresi Nicolò e Giulia, con gli occhi ancora pieni di sonno, ma già sprofondati sul gioco del Nintendo, per non sentire papà che ricomincia a dire "Un giorno mi ringrazierete...". La meta è Villamagna, vicino Miglianico, in provincia di Chieti, un paese immerso e nascosto tra le verdi colline di immense distese di viti. L'obiettivo è, infatti, la 19ª corsa dei vigneti, un percorso di 12 km (e rotti metri), tra le campagne e nelle strade percorse da trattori con rimorchietti colmi dei loro preziosi carichi d'uva, bianca e nera che tra qualche mese diventerà pregiato vino.

Il rigido autunno, arrivato prematuro, (ma più che altro colpevole è la pioggia), ha impedito una miglior cura dell'allenamento; nessuno di noi ha effettuato sedute di corsa nella settimana per più di due volte (e il sottoscritto neanche una)!

Siamo circa 300 atleti e quello che colpisce è che molti sono avanti con l'età. Meraviglia poi la presenza anche di anziane signore che, lasciato il matterello a casa, messe ai piedi un paio di scarpette, sono ora pronte alle 10 in punto qui sul nastro di partenza!

I ragazzi hanno già corso: Nicolò è arrivato 4° assoluto e Giulia 3ª della sua categoria! Grandi! Intanto li ringraziamo noi per l'onore che fanno alla nostra società e per il tifo che poi ci fanno quando corriamo noi. Speriamo che anche noi sette adulti riusciamo a farci valere. Pronti? Via, partiti.

Dopo un giro intorno al centro del paese, abbiamo già un ritmo gara abbastanza sostenuto. Lascio correre avanti molti atleti, presi dalla frenesia della corsa. Penso che i Km sono tanti e che dopo li riprenderò sulla distanza. Mi affianco ad un gruppetto di graziose signore, che sembrano arrancare e faticare, soprattutto in salita, ma superata questa mi distaccano e vanno via come gazzelle. Mi metto allora al passo di una coppia di due corridori anzianotti, ma le gambe e soprattutto il fiato stamattina non aiuta: li vedo superarmi col loro passo costante e deciso... Eppure passo ai primi 6Km e il cronometro segna 30 minuti! Il ritmo è buono. Bene così, devo insistere. Incrocio Maurizio che va veloce con la sua andatura felpata, ma anche lui è distante dai primi che già sono all'inizio del secondo giro! Intanto leggere signore e teste canute continuano a passarmi avanti! Non me la devo prendere: è così, è il bello della corsa: dà a chi le si dona e se ti ci dedichi puoi volare, altrimenti resti attaccato alla terra, e non contano né sesso, né età.

Ma per fortuna ci sono gli altri atleti colognesi che vanno forte:

Pos.	Nominativo	Società	Cat.	Pos.Cat.	Tempo	AlKm
40°	QUATRACCIONI MAURIZIO	GS COLOGNA SPIAGGIA	M35	8	0h49'29"	03'50"
160	RONGAI MASSIMO	COLOGNA SPIAGGIA	M35	24	0h59'52"	04'38"
161	MAIORANI CLAUDIO	ATL COLOGNA SPIAGGIA	M40	27	0h59'53"	04'38"
162	SACCOMANDI BIAGIO	GS COLOGNA SPIAGGIA	M35	25	1h00'06"	04'39"
185	ADDAZII VINCENZO	GS COLOGNA SPIAGGIA	M40	35	1h01'43"	04'47"

Concludo il mio percorso dieci minuti oltre l'ora prefissata classificandomi 256 col tempo di 1h10'53" ed una media di 05'29" a Km.

Altri dopo me arrivano, ma sono i più anziani e... Biagio, 59 anni, che riprende a correre dopo un anno di sosta!

Parlo con un attempato corridore e lo stesso, al quale faccio i complimenti per la forma e per il ritmo gara, mi decanta i benefici della corsa.

Mi piace riassumerli nello schema seguente, controllato e confermato:

BENEFICI DELLA CORSA

Da subito:

1. Previene l'osteoporosi;
2. migliora l'efficienza muscolare;
3. facilita la circolazione del sangue;
4. Mette il cuore in condizioni di reggere a sforzi improvvisi;

Dopo un paio di mesi di attività :

1. riduzione della glicemia;
2. riduzione del colesterolo;
3. aumento del colesterolo Hdl, quello buono che pulisce le arterie;

4. l'aumento dell'ossigeno nel sangue produce processi endocrino-metabolici che migliorano il tono dell'umore,
5. il sistema di coagulazione sanguigno,
6. la circolazione cerebrale
7. e, da ultimo, le difese immunitarie.