

Non competitive e dintorni nel weekend

Domenica la scelta è tra piano e... pianura: opzione tra Stezzano o Romano

Domenica, ocio al frecco!
C'è da scegliere, questo fine settimana: Stezzano o Romano? Comunque pianura, percorsi che accontenteranno i regolaristi e chi sta mettendo nelle gambe chilometri in vista delle imprese primaverili e che forse annoieranno gli amanti dei dislivelli e dei panorami variati, ma tant'è.

A Stezzano ritrovo al Centro Commerciale Le due Torri (quindi non avrete problemi di parcheggio!) e itinerari da 7, 9, 13,5 e 18 chilometri nella zona dell'hinterland fra Stezzano, Dalmine, Verdello e dintorni. Niente di impegnativo, da un certo punto di vista, se

non per il fatto che - e lo dico per esperienza personale - qualche volta correre in piano fa venire un senso di mal di mare, non si capisce mai se si sta andando veloci o lenti! Comunque i ristori forniranno thè bollente e delle ottime fette biscottate con la marmellata, come da tradizione delle non competitive, quindi diamoci dentro.

Invece quella di Romano... invece non molto, perché in realtà le altimetrie non sono granché diverse, solo cambiano le lunghezze dei percorsi: qui avremo 8, 14, 20, 24 e 31 chilometri, quindi la possibilità di fare più strada e di allenarsi sui cosiddetti "lunghi" (i

percorsi sopra i 20 chilometri). Niente di drammatico, ancora una volta pochi dislivelli, ma anche qui l'auspicio di ristori con thè caldo e zuccheri da mandare velocemente in circolo è quanto mai forte. Chi avesse intenzioni bellicose tipo la 31 km si metta in pista considerando che in questo periodo non sono molti ad avere nelle gambe tre quarti di maratona e di conseguenza si potrà trovare a godersi la "solitudine" padana magari con un pochino di nebbia, uno dei prodotti tipici della zona!

E in più, oltre alla nebbia (che speriamo non ci sia) vi regaliamo un altro prodotto tipico del mondo della corsa, un consiglio non richiesto del classico tipo che la sa lunga: sabato secondo qualche sito internet "dovrebbe" piovere e può darsi che parte dei tracciati su sterrati e strade di campagna siano un po' fangosi! Le temperature poi non saranno sicuramente alte (chi è ottimista parla



di 6 °C), quindi copritevi bene, come diceva la nonna, almeno in partenza, poi, quando aprirete il gas vi scalderete, ma per far funzionare bene le gambe ci vorrà qualche minuto di sofferenza.

ALÀ, CÒR! Storia di una maratona di Milano che trasmette un messaggio di speranza: non si corre per un record, ma per arrivare felici alla fine

Un bacio che fa sorridere più di un primato

«Mi sono allenato con quelli forti, ero sempre l'ultimo, ma mi sono allenato bene. Ho fatto anche da casa a Cene e ritorno, una fatica bestia»

di Marco Oldrati

Che cos'è il più importante di un record?

È una domenica di fine marzo, mi sono allenato anche abbastanza bene, ma le ambizioni stavolta sono alte. La maratona di Milano è perfetta per abbassare un primato personale, è praticamente piatta e il massimo dislivello sono un cavalcavia alla collinetta di San Siro e la "salita" (...) da Piazza della Repubblica ai Bastioni di Porta Venezia.

Mi sono allenato con quelli forti, ero sempre l'ultimo, ma stavolta mi sono allenato bene. Ho fatto anche il cosiddetto "lungheggiamento" due settimane fa, in perfetta solitudine, 35 km da casa a Cene e ritorno, una fatica bestia e anche vento contro, che uno pensa sia irrilevante quando si corre, ma provatevi voi con 25 km già nelle gambe a sentire delle folate in faccia.

La partenza è una specie di incubo: ci aggiriamo nella zona dell'ingresso della Fiera a Rho come zombie in cerca di un riparo dal vento e fa anche freddo, abbiamo consegnato gli indumenti nei container che li porteranno all'arrivo e adesso ci scaldiamo nella hall dell'NH Hotel con altri tesi e infreddoliti come noi.

Finalmente si parte e io che ho acquistato un rilevatore di distanze con il sistema Gps comincio a rovinarmi la vita: media, ultimo km, etc. E poi la seconda tortura: tutti i compagni di allenamento sono avanti, tranquillamente sotto le 3h e 15 minuti loro, io vorrei avvicinarli alle 3h e 30', ma... vedremo.

Le cose vanno abbastanza bene, quantomeno dal punto di vista fisico: non sto forzando (o almeno mi sembra) e



Quando ho visto la montagnetta mi sono intristito parecchio: San Siro non ha niente a che vedere con San Vigilio

non sto andando piano, ma non mi sto divertendo troppo: Milano non è una città che ama la maratona, siamo entrati in città da Via Novara e abbiamo attraversato la zona dello stadio, il deserto del Sahara. Io che ho fatto cinque volte la maratona a Venezia, dove sulla riviera del Brenta hai bande, majorettes, complessi musicali, ville palladiane, quando ho visto la montagnetta mi sono intristito parecchio, San Siro non ha rien-

te a che vedere con San Vigilio. Correre a Bergamo è un'altra cosa, e per di più, in centro, clacson agli incroci e insulti dagli automobilisti... Ma il bello deve ancora venire!

Eh, sì perché al 26° chilometro il serbatoio è di colpo vuoto e io che non avevo visto la spia della riserva comincio ad alternare momenti di crampi a tentativi di corricchiare con andature che fanno sembrare elegante un tacchino all'ingrosso. Sono un po'

arrabbiato con me stesso per non aver dosato le forze e poi mi domando se al traguardo non si stancheranno di aspettarci i soci veloci, quelli sono già arrivati o sono in dirittura d'arrivo. Mah, non butta bene. Ma c'è anche un po' di orgoglio, al traguardo non posso non arrivare, c'è persino mia moglie che mi aspetta.

Dal km 26 al km 42 è lunghetta... vedo il primato personale allontanarsi come una bella ragazza che avrei potuto

corteggiare, ma se n'è andata con un altro, o meglio con tutti quegli altri che mi superano con uno sguardo di condivisione (nessuno sfoffe, è vietato dal codice etico, chi ci provasse prenderebbe delle sberle e non da me, ma dagli altri corridori). E allora mi avvicino al traguardo, spaesato dal mio orologio contachilometri che dice che di strada ne ho già fatta più del dovuto, ma mancano ancora cinquecento metri e non so più se sono nelle condizioni di fare il record o no.

Fatto sta che mi fermo: c'è mia moglie che aspetta il nostro bambino, ha già un po' di pancia anche se sono solo tre mesi e quando sento il suo grido mi giro, torno indietro e mi fermo a baciarla e a salutare mio padre e mia madre. Poi riprendo a correre e arrivo in vista del display...

Sei anni fa a Venezia avevo fatto 3h 46' 50" e quando passo sotto lo striscione l'orologio segna 3 ore e 49 minuti, ma poi stampano i fogli degli ultimi arrivati con il real time, dal passaggio sotto lo striscione di partenza a quello sotto lo striscione d'arrivo e zoppicando per i crampi vado a vedere: Oldrati Marco, 3h 47' 54". I miei compagni di allenamento mi dicono: «Se invece di fermarti a salutare tua moglie avessi continuato a correre e avessi dato tutto avresti battuto il personale!», e io dentro di me penso che non ce n'era bisogno, mi sono divertito comunque e non avrei rinunciato a quel saluto e a quel bacio per nulla al mondo. Non si corre per un record, si corre per arrivare alla fine sorridenti. E quel bambino ancora nella pancia della mamma mi ha fatto sorridere più di un primato.

LA RUBRICA
Su PrimaBergamo abbiamo cominciato a parlare di corsa. Che tanto va di moda, e non da poco. Spesso, però, scatta la tendenza alla competizione anche dove l'agonismo, ufficialmente, non c'è. La tecnica prende il sopravvento sull'anima. Noi, invece, ci concentriamo sulla seconda. A lato: partenza della maratona di Milano

BEL GIRO Da Colle Aperto alla fontana e ritorno, con opzioni per tutte le gambe

Il Sentiero dei Vasi (ma non di fiori)

È uno dei "misteri" della collina, un sentiero chiamato dei Vasi ma senza begonie, gerani o rose, semplicemente un piccolo capolavoro dell'urbanistica cittadina. Siete saliti fino a Bergamo Alta di corsa? Vi sentite dei leoni? Da Colle Aperto (spalle alla Marianna) imboccate dritti via Beltrami e come il mitico Costantino Beltrami andate alla scoperta non delle sorgenti del Mississippi, bensì la costa che digrada verso nord da San Vigilio e dalla Bastia.

Superata l'asperità delle Scuole Ghisleni comincia una placida e rilassante corsa in piano. Non salite verso San

Vigilio, al bivio tenete la destra ed entrate nella splendida conca del Pianone. Proseguite e prima che la strada scenda (siamo a 1,7 chilometri da Colle Aperto, parola di Google Maps) sulla sinistra trovate una rampa ciotolata che vi permette di accedere al Sentiero dei Vasi. Da qui parte un percorso ben assestato anche se non largo, perfettamente pianeggiante e fresco anche in estate, che vi condurrà dopo meno di altri due chilometri a una breve rampetta, una cinquantina di metri, per poi sbucare... al Vaso.

Vi abbiamo portato fin qui

per scoprire perché esiste Bergamo. Presuntuoso, direte... no, anzi! Il segreto di Città Alta comincia proprio qui, nella Fontana del Vaso, uno degli elementi dell'acquedotto che ha permesso a Città Alta di avere acqua potabile senza andarla a prendere in maniera più complicata più lontano.

L'intera collina era percorsa da una conduttura i cui punti esplorativi erano appunto queste fontane, di cui avete il piacere di osservare la meglio conservata proprio qui dove siete arrivati. Se ne parla già dal 1013 ma si pensa che il Vaso che portava l'acqua dalla

Sorgente della Noce a Colle Aperto fosse la "replica" medievale di un precedente manufatto di epoca romana.

È una volta che siete arrivati fin qui, come si torna a casa? Sempre correndo, naturalmente! Tre opzioni.

La più semplice: fare marcia indietro e godersi il panorama al contrario (e scoprirete che è tutto diverso, perché vedrete cose che all'andata nemmeno vi eravate accorti che ci fossero). E avendo fatto meno di quattro km per arrivare fin qui saranno meno di otto per fare andata e ritorno.

La più rapida: girate a si-



L'INIZIO
La rampa ciotolata che permette di accedere al Sentiero dei Vasi

nistra e in soli 450 metri (al 10% di pendenza media!!!) arrivate alla fine della Panoramica di San Vigilio da dove scendete e in soli 1,6 km a Colle Aperto. Dalla fontana a San Vigilio potete anche camminare, date retta a un vecchio... Totale sei chilometri.

La più lunga: dalla Fontana scendete a destra, imboccate la ciclabile che sale da Val-

marina e al termine della ciclabile, girate a destra in Via Ramera e via! 800 metri di salita di cui gli ultimi 300 camminabili per evitare il ricorso all'insulto nei confronti di chi vi ha consigliato questo giro! E siete di nuovo alla rampetta dove inizia il Sentiero dei Vasi. Totale chilometri... se siete così tosti da aver fatto questo giro non servono i calcoli.