

## La cantina della palestra (Inverno 1978)

*di Matteo Sebastiano Piombo, 25 febbraio 2010*

E' inverno, una gelida mattinata con temperatura sottozero. Minaccia neve e si sente nell'aria che sta per nevicare. Un clima pessimo per allenarsi. Eppure io sto facendo allenamento e sto tirando a 4' al km. in maglietta e pantaloncini. Sono in una palestra riscaldata e su un *tapis roulant* e mi viene da pensare a quando, tanto tempo fa, in queste condizioni per fare allenamento dovevo adattarmi a ben altre soluzioni.

Come nel freddo e nevoso inverno del 1978, trentuno anni fa. Allora non c'erano *tapis roulant* e ci allenavamo in un circuito stradale, davanti alla nostra palestra, tutte le sere dalle 17,30 alle 19 circa. Era un surrogato di pista di 450 metri, con la gente che passava e quattro curve a novanta gradi. Fino a metà gennaio di quell'inverno potemmo correre bene perché il tempo, freddo a parte, ce lo aveva consentito. Il nostro circuito naturale di asfalto era perfetto per le nostre esigenze.

Ma l'ultimo venerdì di gennaio, una furiosa nevicata aveva reso strade e marciapiedi impraticabili. C'erano 50 cm. di neve fresca e nessuno si sognava di ripulirli. Guardavamo il nostro giro, bianco e immobile, e rimpiangevamo le serate di qualche giorno prima quando ci correvamo sopra. Dovevamo trovare una soluzione per i nostri allenamenti, la stagione del cross era iniziata e la forma necessitava del solito allenamento quotidiano. L'unica soluzione, in quel gelido inverno, fu correre nello scantinato della nostra palestra. Un androne di 20 metri per 10, con le colonne in mezzo e un pavimento di cemento. Una struttura decisamente fatiscente, ma non c'era altro. E lì, con non poca fatica, cercavamo di ovviare alla mancanza di strutture migliori. Non si riusciva a far molto ma noi mettevamo il massimo impegno in ogni lavoro, pur se limitato, pur se condizionato, pur se parziale. Ogni sera ci trovavamo la sotto, e prima di entrare scrutavamo il solito giro, coperto da neve resa durissima dalle gelate notturne, sperando di vederla sciogliersi prima o poi. Dopo una settimana venne una nuova nevicata e la coltre divenne ancor più compatta, per altre gelate notturne. Così capimmo che fino a fine febbraio non sarebbe certo stato praticabile il nostro circuito.

Devo dire che la necessità aguzza davvero l'ingegno se riuscimmo, nonostante tutto, ad allenarci per quei 40 giorni, senza perdere troppa condizione. E ancora

ricordo cosa facevamo per supplire a quella situazione estrema. Come staffette 4x1 giro o 4x2 giri, i *circuit training*, le corse con ostacolini e altri mezzi per allenarci e tenere la condizione. Facevamo gli sprint di 30 metri aprendo le porte dello spogliatoio femminile, per raggiungere la distanza necessaria, che ovviamente era maggior di 30 metri per potersi fermare una volta arrivati. Poi a fine allenamento, visto che c'erano anche due canestri, completavamo la seduta con una partita a basket che interpretavamo a modo nostro. Canestri pochi ma corsa tanta, con movimento continuo. Non amo il basket come sport, ma in quell'inverno per causa di forza maggiore, diventò gioco forza una attività costante.



Tornammo "a riveder le stelle" il 28 febbraio, quando finalmente il giro attorno alla palestra di 450 metri venne liberato dalla neve. E quei primi allenamenti "veri" ci sembrarono una liberazione, dopo quei 40 giorni di surrogati e di finte partite a basket.

In quel mese disputai due gare indoor a Genova, un 1500 (4'41"8) e un 800 (2'12"2) ovviamente in tempi alti rispetto alla stagione precedente. Ma quella per me fu un utile esperienza. Insegnò a me e agli altri ad arrangiarci, a tener duro, ad allenarci lo stesso, e a primavera avevamo nel nostro bagaglio di atleti un'esperienza in più.

Forse meno condizione rispetto ad altre stagioni, ma certo eravamo atleti più motivati. Avevamo superato un ostacolo diverso dai soliti e ci eravamo in qualche modo arricchiti di motivazione. Così oggi, quando riesco a correre sul *tapis roulant* in giorni di maltempo e neve forse un po' rimpiango quel lontano inverno, quando a 22 anni dovevo arrangiarmi per fare allenamento in una cantina di palestra, coi pilasti in mezzo. Quando cercavamo mezzi alternativi per fare un allenamento decente.