

Volondalen

di Matteo Sebastiano Piombo, 24 ottobre 2011

Certi giorni sono davvero grigi, vuoti, pesanti e squallidi. E allora hai bisogno di sognare, di scappare almeno con la mente alla realtà, di trovare te stesso lontano da qui, dalla prigione quotidiana a cui la vita ti costringe. E a volte questi sogni aiutano a scappare, anche solo per qualche momento, alla propria grigia realtà.

Stamattina sono andato a Volondalen in Svezia... no, non sono pazzo e non ho le traveggole ma mi piace credere di aver davvero fatto questo viaggio con la fantasia. Stamattina alle sette e mezza sono andato a correre in palestra. Faceva un freddo potente, qualcuno dice meno sette, altri meno otto, comunque si gelava. Le strade e le auto erano bianche di brina, la rara gente camminava svelta senza indugiare. Ho raggiunto la mia palestra e in fretta mi sono cambiato. Dieci minuti dopo ero sul mio solito *tapis roulant* per impostare il tempo (45') e la lenta velocità di partenza (10,3 km/h) poi ho schiacciato "start" e il mio viaggio è partito. Dalla finestrona guardavo fuori un desolato panorama fatto di capannoni industriali dismessi e abbandonati, rottami di auto e ciarpame vario. Tutto molto triste e desolato, mentre attorno a me c'era una signora corpulenta che camminava su un altro tapis chiacchierando di cibo con un'altra donna. Non ero molto su di morale, per il periodo poco gratificante e senza grandi soddisfazioni che sto vivendo. La musica in sottofondo era una vecchia canzone di Patty Pravo, "Se perdo te".

Ma quando pian piano ho aumentato la velocità, come altre volte, il miracolo si è compiuto. E allora il tappeto mi ha portato verso un'altra dimensione e un altro posto. Mentre in sottofondo la musica cambiava e evocava paesaggi nordici mi sono sentito a Volondalen in Svezia, località famosa per l'allenatore Gösta Olander che negli anni quaranta era il massimo esperto mondiale nel mezzofondo. E con la fantasia non vedevo più capannoni dismessi, rottami e ruderi di demolizioni ma boschi, campi, colline e prati, un paesaggio naturale. Mi sentivo di correre nella natura come se fossi davvero stato a Volondalen e fosse il 1940. Attorno a me vedevo altri fare allenamento con me, il famoso fartlek che proprio Gösta Olander ha in pratica codificato.

E intanto regolare spingevo sul pulsante (stavolta vero) del *tapis roulant* e la mia velocità aumentava. Da 12 a 13 km/ poi a 13,5 e a 14 per assestarsi sui

14,9. Facevo fatica dopo 20' a quel ritmo ma reggevo ancora bene e mi sentivo sempre in Scandinavia coi fantasmi di Gunder Hagg e Arne Anderson che mi sorpassavano per raggiungere i loro traguardi. Che settanta anni fa erano i mondiali sui 1500 e sul miglio. Dove speravano di infrangere la mitica barriera dei quattro minuti.



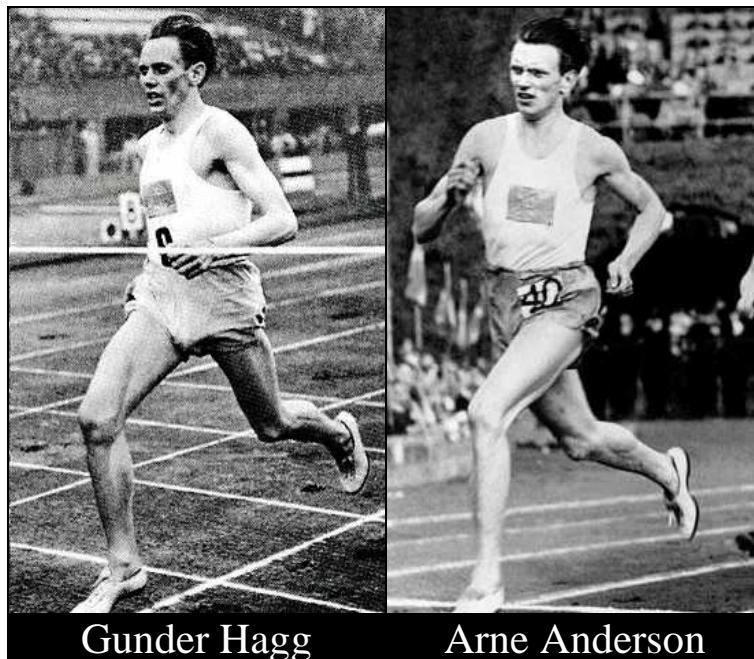
Gösta Olander

Ma io continuavo e tiravo a poco più di 4' al km. Non era un allenamento blando ma reggevo ancora e ogni tanto lasciavo il mio idilliaco panorama nordico per guardare i led rossi che segnavano velocità e tempo. Mancavano dieci minuti alla fine della seduta, qualche signora forse girava intorno sperando di indurmi a finire prima, ma io non vedevo nulla tranne Volondalen. I boschi di betulle lasciavano spazio a un laghetto, poi un campo coltivato, un sentiero, una piccola collina da superare. I minuti scorrevano e facevo fatica. E in fondo mi spiaceva veder scorrere gli ultimi istanti e avvicinarsi il traguardo. Poi di colpo la velocità si è abbassata e sono iniziati i tre minuti di defaticamento. Improvvisamente ogni immagine è scomparsa e sono tornato nella palestra, con signore corpulente che camminano e cercano di dimagrire, impiegati postali che fanno pesi e il panorama che le finestrone riportano senza sconti i soliti

capannoni industriali dismessi, rottami di auto, residui di demolizioni, bidoni della spazzatura.

Davanti a me una pubblicità di dopobarba e una serie di manifesti che reclamizzano danze latino americane, arti marziali dai nomi impronunciabili, sedute di yoga e similari. Una comune palestra di questi anni. Volondalen tornava ad essere un sogno, sono tornato a Tortona, basso Piemonte, giovedì mattina, ore 8,30 temperatura esterna probabile meno sette. E mentre finivano i miei minuti tornavano anche le rotture che mi aspettavano fuori dalla porta, le seccature e i seccatori, la quotidianità. Lontana anni luce dal paradiso di Volondalen.

Poi sono andato a cambiarmi, negli spogliatoi mi sono preso le pulsazioni (112 dopo 1'30" dalla fine della seduta) mi sono tolto maglietta e pantaloncini sudati. Poi una bella doccia calda e sono uscito, nel gelo ancora feroce di questa mattina di dicembre, per riaffrontare la vita con tutti i suoi gravami. Ma ero diverso rispetto a un ora prima, avevo respirato un'aria diversa che aveva rigenerato muscoli e mente. L'aria tersa e pura di Volondalen, Svezia. L'aria di Gösta Olander, Gunder Hagg e Arne Anderson. L'aria che sa di fartlek, di boschi e laghetti, colline e campi.



Gunder Hagg

Arne Anderson

Sembrava davvero che fossi tornato da Volondalen...anno 1940.....