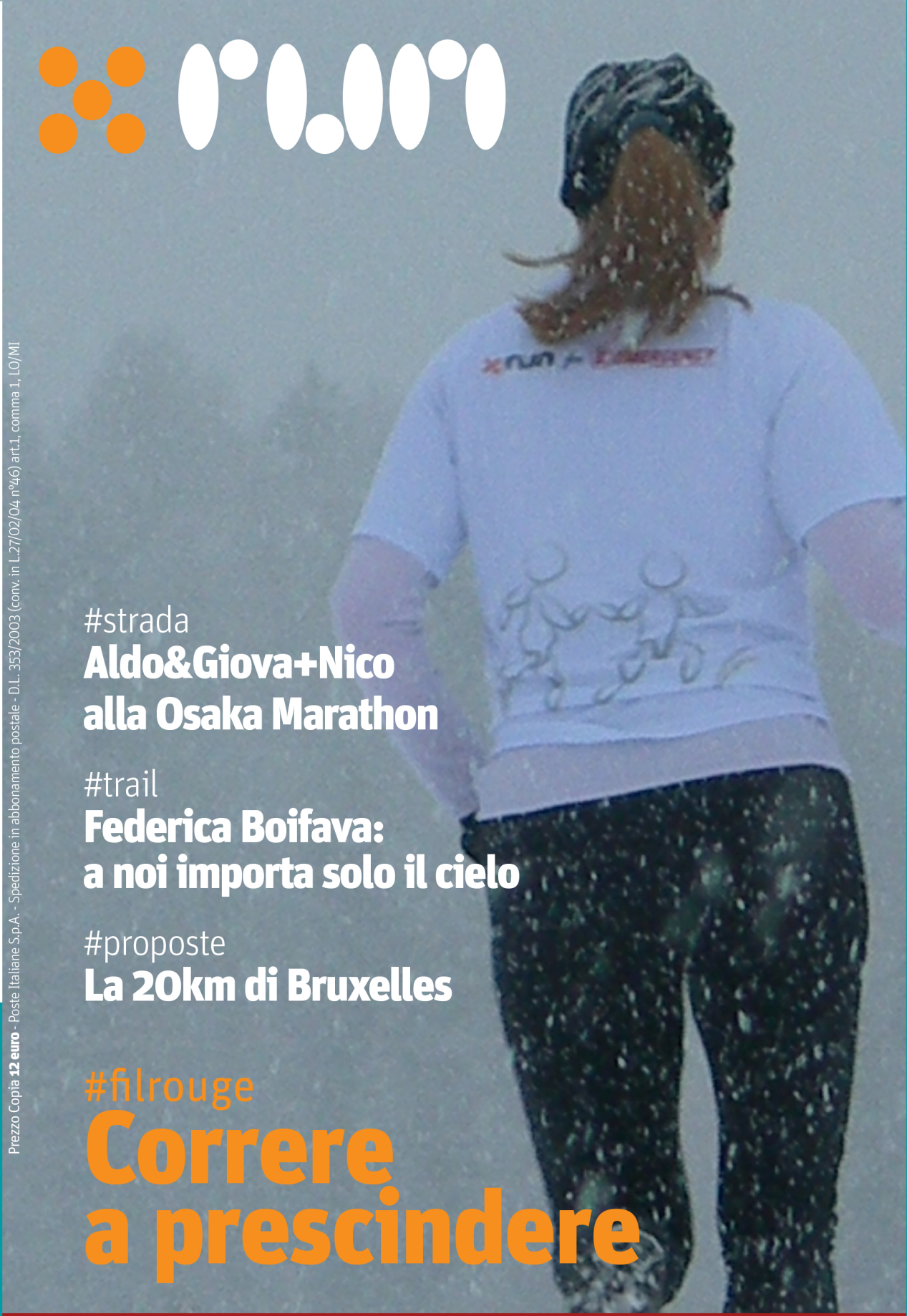

#strada
Aldo&Giova+Nico alla Osaka Marathon

#trail
Federica Boifava: a noi importa solo il cielo

#proposte
La 20km di Bruxelles

#filrouge
Correre a prescindere

Prezzo Copia **12 euro** - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/04 n°46) art.1, comma 1, LO/MI

X.RUN Storie di corsa

 # 33 [# 3 nuova serie]

2014 dicembre

Diversamente Amsterdam

testo e foto di **Stefano Medici**

Sesso, droga o rock&roll? Magari c'è una terza via per conoscere Amsterdam

Amsterdam, parlando di Amsterdam, nell'immaginario collettivo, balza alla mente il classico *cliche* di stereotipi; sesso, droga e rock and roll, quartieri a luci rosse, coffe shop, estremizzando una gran voglia di divertimento.
Oppure, più tranquillamente, si può seguire la guida degli opuscoli di viaggio; tulipani, mulini a vento, Vincent Van Gogh, Heineken e formaggi.
È difficile trovare qualcosa di diverso, che sfugga agli schemi consolidati, della visita alla città olandese. Una risorsa però, può aiutarci a scoprire nuovi angoli: la corsa. La compagna d'avventura di tanti viaggi.
La base, in questa tappa di vacanze itineranti, è il porto di **IJmuiden**, alla periferia di Amsterdam, porto d'imbarco ideale per le regioni nord europee, soprattutto per Scozia e Inghilterra, nostre mete finali. Il campeggio si trova tra dune litoranee, a circa un chilometro dalla spiaggia sul **Ijmuiden aan zee**.
Alla prima ricognizione, le sorprese si susseguono, una dopo l'altra, senza lasciare il tempo di metabolizzarne il variegato insieme. Lo sviluppo della zona, si legge chiaramente sul territorio.
Immediatamente alle spalle del camping, ci sono i bunker dell'**Atlantikwall**, la linea difensiva eretta dai tedeschi durante la seconda guerra mondiale per proteggere le coste dei confini settentrionali, dagli attacchi nemici.
Poi, c'è il molo del **North See Canal**, con i suoi bracci protesi verso l'orizzonte, con il faro di segnalazione a delimitarne i confini, che riporta la mente alla

millenaria sfida tra l'uomo e il mare. Infine c'è la spiaggia, che brulica di *kite surf* con le ali al vento e rivela l'anima sportiva che ha colonizzato il luogo in tempi recenti, segnandone il definitivo impulso alla libertà.

La cresta delle dune che dominano il mare dall'alto. Lo scenario è grandioso

Una corsa a filo di mare

In un contesto talmente grandioso, non può mancare una corsa marittima. Mi sveglio prima dell'alba, e vestito agile e leggero, esco dalla tenda quatto quatto, per non svegliare moglie e bimbi. Una brusca levata, potrebbe creare un rischioso scompenso nello spazio-tempo della giornata.

Imbocco la pista ciclo-pedonale che passa a fianco del campeggio, e inizio a correre alla conquista del territorio. Appena scavallato il primo dosso, in prossimità del **Bunker Museum**, che sorge sulla sinistra, la prima postazione difensiva che presidia il campo sull'altro lato della strada, attira magneticamente l'inerzia della mia azione. Un sentiero sterrato si snoda tra bassa vegetazione marittima e massicci bastioni di cemento armato, le strutture si estendono a perdita d'occhio.

Al momento il ritmo della corsa rimane basso per dar spazio alla vivace curiosità stimolata dallo scenario, tra buchi, anfratti, entrate nascoste, vago trotterellando da una casamatta all'altra.

Il sentiero prosegue fino ad un'area residenziale, accompagnando la cresta delle dune che dominano il mare dall'alto, lo scenario è grandioso. Prima di raggiungere l'agglomerato delle case, svolto per un cammino che scende verso la spiaggia, inoltrandosi in una vegetazione più fitta.

Aumento l'andatura favorito dalla pendenza, ma improvvisamente un ostacolo sbarra il sentiero, un animale, un canide dal pelo rosso, una volpe. Mi fermo, un po' per stupore, un po' per timore. Le volpi sono buone, o aggressive? La studio con cautela mantenendo una certa distanza, poi svincolo per un'altra via, per evitare il contatto diretto.

Raggiungo a velocità elevata, spronato dall'iniezione di paura, uno stabilimento balneare ed imbocco la passerella che porta sulla battigia, volando sulle tavole di legno.

Sul bagnasciuga, rallento, lasciando la mente libera di vagare pensando a quante volte eventi esterni condizionano le nostre prestazioni, spostando quello che crediamo il nostro limite. Accelerazioni impensabili a fine gara favorite dall'entusiasmo, crisi inspiegabili in tratti agevoli influenzati dal timore, paura, felicità, parti dell'infinito insieme che è la magia della corsa.

Riprendo la mia andatura, nuovamente rapito dal paesaggio. La spiaggia è una distesa di sabbia sconfinata, pozze lasciate dalla marea punteggiano la riva, proiettandomi allo step sportivo successivo; lo skimming pomeridiano e questo dona verve all'azione. Paralleli alla riva, una fila infinita di bungalow di legno, colorati di bianco, fanno da cornice alla cartolina olandese.

Corro in scioltezza, nel mezzo della scena, con il mare che ruggisce a pochi metri e le casette che pian piano aprono i loro battenti al nuovo giorno, il

prossimo obiettivo è il molo, il faro verde d'accesso, per entrare definitivamente nel cuore di questa corsa. Lascio le mie impronte sulla sabbia controllando il ritmo, cerco di scaricare meno potenza possibile sul fondo, per risparmiare energie. Corro respirando a pieni polmoni la fragranza marina che spira dal largo e raggiungo il braccio di frangiflutti che si allunga verso l'orizzonte. Scavalco gli scogli laterali e riparto alla ricerca del ritmo sullo stradello di servizio.

Correre. Ovunque, appena possibile, con il sole, o la pioggia, al mare o in montagna. Correre...

Fino alla fine della terraferma

Ogni volta che vedo un molo sfidare il mare, o un faro dominare una scogliera, difficilmente riesco a resistere, abbandono programmi precedenti e punto dritto verso gli ultimi avamposti della terraferma. Incontro i classici pescatori da palizzata che non risparmiano mai un saluto o una battuta.

Corro, corro, corro, sempre più forte, fino alla fine del mondo.

Sulla punta del molo, mi godo qualche minuto di pace in compagnia del faro, con lo sguardo perso a scrutare il confine fra cielo e mare, poi approfitto dell'entrata di una nave porta container, e riprendo la corsa seguendo la sua scia di schiuma bianca.

Entro in porto con la grande nave, pensando al fermento dell'equipaggio a bordo, in vista della notte che accenderà le luci dello svago, dopo mesi di viaggio.

Penso ad Amsterdam; sesso droga e rock and roll, o Heineken, formaggi e tulipani?

O, magari, la terza scelta, che per molti rappresenta la prima opzione, ma per tanti altri, la maggioranza, pura follia (e voi sapete già a cosa mi sto riferendo). Correre, ovunque, appena possibile, con il sole, sotto la pioggia, al mare come in montagna, correre.

“
È QUELLO CHE FAI
NEL TEMPO LIBERO
CHE TI RENDE
UNO SCHIAVO O UN UOMO

Jarod Kintz