



Speciale  
**Se lo sport  
fa bene  
alla salute**

Con gli occhi  
delle donne  
**La libertà  
è una  
lampada  
frontale**

Parola di X.RUNNERS

**E tu per chi corri?**





# **X.RUN** Storie di corsa

**2013** maggio / giugno

**[v. 05 # 03]** volume 5, numero 3



# Fuori dall'Uscio Colonia

## Ed in mezzo scorre il fiume...

testo e foto di **Stefano Medici**

93

R Ed in mezzo scorre il fiume...

Il titolo di questo articolo richiama alla mente l'omonimo film del 1992, diretto da **Robert Redford**. Una pellicola che tratta la storia di due fratelli, del loro padre, un ministro di culto e del fiume che in qualche modo forgia le loro vite. E il fiume (e le mie corse accanto ad esso) è il protagonista di questa puntata di **Fuori dall'Uscio**.

Moltissime città sono sorte sulle rive di grandi fiumi, una scelta per facilitare i trasporti, i commerci e i collegamenti. Nel viaggio di ritorno dalle vacanze olandesi, nella calda estate del 2012, io e la mia famiglia facciamo tappa a **Colonia**, la quarta città per numero di abitanti della Germania. Il campeggio, la nostra sistemazione nella capitale economica della Renania settentrionale, si trova direttamente affacciato sulle rive del **fiume Reno**. Nelle scelte dei campeggi cerco sempre di prediligere soluzioni su fiumi o laghi, per vivere appieno l'idea della natura, anche e soprattutto nei pressi delle grandi città. Nella pista ciclo/pedonale che passa a fianco del grande fiume, un via vai di runners anima l'atmosfera e invoglia ad un'uscita esplorativa. Durante la visita pomeridiana alla città, verifico anche la presenza di un percorso alternativo sull'altra sponda e immediatamente visualizzo un ipotetico percorso. Pianifico un tragitto circolare che sfiora il centro storico, andata e ritorno sulle due rive, con l'attraversamento di due ponti.

L'idea è ormai consolidata, non mi resta che ammirare lo splendido tramonto

**Lungo  
il Reno  
nei pressi  
di Colonia,  
a spasso per  
la Germania**





che si riflette sulle placide acque del Reno e aspettare il nuovo giorno. È uno spettacolo surreale, le ampie sponde in parte sabbiose, in parte ciottolose, rendono una prospettiva completamente diversa del luogo. Sembra quasi di trovarsi sulla spiaggia di una costa marittima. Una ricca fauna di volatili anima la zona, mentre i contorni della grande città sfumano lentamente.

### Si parte all'alba

Mi alzo all'alba e dopo una veloce vestizione, esco dalla tenda attivando il mio fido compagno di corsa, l'orologio GPS. Mi immetto sulla pista, passando direttamente dal cancello del campeggio, allungo muscoli e tendini con gli esercizi base di stretching, e inizio a correre. Prendo la direzione della città con la compagnia del fiume sulla sinistra, le condizioni sono ottimali. In questa sponda la visuale gode di ampio respiro, case e palazzi sono lontani, è un grande parco fluviale, dove la corsa, favorisce l'avvicinamento con la Natura. Le gambe girano bene, infondendo sicurezza.

Quando il luogo trasmette emozioni, lo spirito dona quel qualcosa in più al fisico, forse è un istinto primordiale, forse è semplice euforia, quello che è certo, è che si va più forte.

Osservo la riva opposta, dove i contorni della periferia disegnano l'orizzonte, poi rivolgo nuovamente lo sguardo di fronte, dove il profilo della città inizia a comparire superbo e importante, mostrando le vertiginose guglie del **Kölner Dom**, 157 metri, che svettano imperiose verso il cielo. Lo sky line di Colonia che si può ammirare da questa prospettiva è fantastico, a far da contorno al maestoso duomo, la più grande chiesa gotica d'Europa, si distingue la torre della televisione, le **kranhauser**, famose "case gru", costruite su ispirazione dell'antico porto, per finire con l'**Hohenzollerbrücke**, l'imponente ponte ferroviario più frequentato al mondo, in molte cartoline immortalato semidistrutto, dopo un massiccio bombardamento subito nella seconda guerra mondiale.

Corro rapito da tutte queste attrazioni, stregato dal panorama. Il centro è veramente vicino, mi piacerebbe arrivare fino alla piazza del duomo e curiosare attorno al museo romano germanico che espone alcuni pezzi anche all'esterno, ma purtroppo l'autonomia è limitata. Cerco d'individuare il ponte che possa avere l'attraversamento migliore per i pedoni, particolare da non sottovalutare quando si corre in percorsi urbani. Il primo che incontro lungo il cammino sembra l'ideale. Una struttura datata, ma ricca di fascino, un'altro ponte ferroviario che richiama l'Hohenzollerbrücke. Salgo diverse rampe di scale prima di giungere sul piano sospeso.

I ponti mi hanno sempre attratto, sono opere spettacolari, con una loro anima, che non è quella in acciaio che gli conferisce una incredibile resistenza, ma un'anima più profonda. I ponti possono unire paesi, popoli e mondi diversi, facilitano i contatti e promuovono la fratellanza, rappresentano qualcosa in più, di semplici costruzioni, idealizzano la speranza. Corro felice sulla struttura,

**Se il luogo  
trasmette  
emozioni,  
lo spirito  
dona  
qualcosa in  
più al fisico,  
e si accelera**





animato da grande energia, forse perché sogno un giorno di correre sui ponti di New York, sul mitico Verrazzano bridge, forse perché mi piace osservare i fiumi dalla prospettiva più spettacolare, forse perché, in fondo, correrci sopra, è un po' come volare. Mi fermo a metà dell'attraversamento per fotografare, ancora una volta, l'incredibile insieme di stili che caratterizzano il profilo di Colonia e riprendo la mia azione diretto sull'altra sponda.

### **Nel paradiso delle chiatte**

L'impatto è scioccante, dalla tranquillità del lungo fiume, finisco nel mezzo di un cantiere stradale, con deviazioni continue nel caos del traffico. Dalla calma idilliaca del parco fluviale, mi ritrovo catapultato nel "normale" caos di una grande città. Per fortuna, superata l'area dei lavori, riprende la ciclo/pedonale che segue il lungo fiume di questa riva e tranquillità ed armonia tornano ad accompagnarmi nella mia azione.

L'obiettivo è raggiungere il prossimo ponte per ritornare sulla sponda occidentale e rientrare al campeggio. Mentre cerco di focalizzare la meta, un'ombra, un lento movimento alle mie spalle, attira l'attenzione, allerta i sensi.

È un'immensa chiatte che sta risalendo il fiume, la sua velocità, è pressoché uguale al mio ritmo, la sfida è lanciata, chi arriva prima al ponte di ferro, vince. Uomo contro Chiatte è l'improbabile gara improvvisata. Cerco di aumentare leggermente il ritmo, ma senza esagerare, per non rischiare di scoppiare anzitempo, il traguardo è ancora lontano, secondo i miei calcoli mancano ancora tre o quattro chilometri, con la consapevolezza che il mio avversario non cederà di un centimetro. Più che una competizione fisica, è una vera propria sfida mentale, l'imbarcazione fa sentire la sua possente presenza, senza mostrare segni di debolezze.

Procediamo perfettamente alla pari, senza scossoni, decido di continuare su quel ritmo ancora per un po', prima di provare ad accelerare nel finale. In questa parte del percorso ci sono molti runners, è un bell'ambiente. I chilometri passano e il momento di sferrare l'attacco giunge con puntualità cronometrica, accelero ulteriormente la cadenza ed inizio a risalire il barcone in tutta la sua estensione. È lunghissimo, non finisce mai, riesco a superare la prua solamente in prossimità delle rampe di risalita del ponte. Al limite, ma quanto basta, la sfida è vinta. Imbocco le rampe d'accesso con un evidente alterazione del fiato, ho dato tutto, adesso posso rallentare per recuperare una respirazione normale.

Attraverso il ponte trotterellando, orientando un ultimo sguardo alle guglie del Dom. Un'altra corsa volge alla fine, un'altra avventura carica di ricordi rimarrà impressa nella mente, mentre, in mezzo, placido, scorre il fiume. E se volete cimentarvi in qualche sfida, le chiatte, involontariamente, sono sempre pronte ad accettarle.

**Procediamo  
alla pari,  
senza  
scossoni.  
Decido di  
continuare  
a quel ritmo  
ancora  
per un po'**