



Il 13 dicembre scorso un assortito quartetto di amici, anticipandomi gli auguri di buona fine (tardi sia!) e di ottimo principio d'anno olimpico, mi ha garbatamente (!?!) fatto notare che "Le scarpette Chiodate" sono ormai logore, non olezzano e non destano interesse nel popolo degli amatori siciliani, e specificatamente tra gli abbonati di CorriSicilia, teca di questa rubrica durata anni 17. Attenzione al numero: in lettere romane adattate VIXI = ho vissuto! E n'amu vistu...

Il quartetto del giorno di Santa Lucia mi ha aperto gli occhi ed ho cercato lumi in una pausa di riflessione. Non ho né il tempo, né la voglia di fare un sondaggio tra i lettori ma - è l'ipotesi redazionale (leggi i "ringraziamenti" a pagina 6 del CorriSicilia di fine anno) - un mese dopo l'altro la tomaia si sarebbe dilatata e sfilacciata ed i chiodi, quelli dell'antica tennisolite, si sono arrugginiti. Sono tentato di vendermi a Mefistofele per allungare la giovinezza delle Scarpette. Attimo fermati!

E se ci rimetto l'anima come il dottor Faust? Vale la pena di appendere le "scarpette" al chiodo? E se nella realtà i lettori sono i venticinque di manzoniana ironia? Troppi interrogativi angoscianti e dopo il flash la decisione: ho riposto nella "casciaforte" (...con il ritratto di zi' Sofia) le vecchie scarpette, mi sono fatto scarrozzare verso un negozio che non nomino ed ho acquistato, grazie al suggerimento di Franco Arese, un paio di scarpette chiodate nuove. E mi sembra il meno per "sbagnare" la presunta maturità del 18° anno della rubrica che inizia un nuovo viaggio un passo dopo l'altro.

"Le sente quelle scarpe, ha idea di quanto mi renderanno veloce, di quanto mi faranno correre in giro, non le pare che i piedi se ne vogliano andare per conto loro?" (Ray Bradbury *L'estate incantata*).

Pino Clemente

Tabella di allenamento su tre giorni

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lungo Lento + allungamento	Riposo	Riscaldamento, allungamento + 3000 + 3X1000 - REC. 3' In alternativa: (12x500) - (3000+2000+1000) - (3x2000)	Riposo	Riposo	Lungo Lento + allungamento	Riposo

Tabella di allenamento su cinque giorni

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lungo Lento + allungamento	Riposo	Riscaldamento, allungamento+6X1000 REC. 3'	Lungo Lento + allungamento	Lungo Lento + allungamento	Riscaldamento+allungamento+VELOCE 6 km. o GARA la domenica, se si effettuerà la gara di domenica oggi 30' di lentissimo+allungamento+5 allunghi	Riposo

Tabella di allenamento su sette giorni

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lungo Lento + allungamento	Lungo Lento + allungamento	Riscaldamento, allungamento+6X1000 REC. 3'	Lungo Lento + allungamento	Lungo Lento + allungamento	Riscaldamento+allungamento+VELOCE 6 km. o GARA la domenica, se si effettuerà la gara di domenica oggi 30' di lentissimo+allungamento+5 allunghi	Gara o 1:30'di lentissimo