



Tipi Podistici *di Filippo Castiglia*

Quante sono le tipologie di podista! Probabilmente infinite: basta osservarli con un po' di attenzione. Ovviamente non mi riferisco ai risultati cronometrici, ma agli atteggiamenti personali e proverò a tracciare qualche profilo. Se qualche lettore volesse aiutarmi a proseguire nella classificazione è benvenuto.

Il competitivo

È alla continua ricerca di un avversario da battere, ma non si tratta di un riferimento generico, bensì specifico e quotidiano. Il competitivo compete strenuamente fin dal primo metro di un allenamento qualsiasi. Purtroppo, quando vede il suo nemico sopravanzarlo in gara... Si ritira lamentando fantomatici infortuni.

Lo "sfardato"

Tipologia molto diffusa che si distingue per l'abbigliamento particolarmente "sfardato" (stracciato): calzini logori, pantaloncini recuperati, magliette lacere, scarpe deformi. Non sfoggia mai un completino nuovo, raramente viene segnalato per un paio di scarpe nuove, acquistate solo per via del fatto che quelle precedenti si erano aperte e non c'era stato verso di incollarle. Il suo stato lacero è indipendente dalle condizioni economiche, ma piuttosto una *forma mentis*: deve utilizzare tutto fino ai minimi termini (come le ultime stille di energia alla fine della maratona), quindi mai usare una cosa nuova prima che sia invecchiata un po' nei cassetti.

Il cronometrista

Manifesta un interesse esagerato per le velocità ed i tempi di percorrenza. È particolarmente ferrato nelle trasformazioni dei tempi a chilometro (non si esprime mai in km/ora, neppure quando si parla di automobili) in prestazioni sulle diverse distanze, con predilezione per la maratona e la mezza maratona. In gara ricalcola continuamente la proiezione all'arrivo secondo il rilevamento di ogni chilometro. La sua domanda preferita è: "A quanto cammini?"

Il fashion runner

Alter ego dello "sfardato", sfoggia unicamente completini coordinati dalle scarpe alla fascia, ipod ma solo di ultima generazione, è depilato alla perfezione, fa ricorso al massaggiatore spesso e volentieri. Non utilizzerà mai magliette in cotone di bassa qualità come quelle distribuite con i pacchi-gara e veste con estrema ritrosia le T-shirt tecniche delle gare meno prestigiose (in verità partecipa solo a gare prestigiose!)

Il pitagorico

Ripone fede cieca ed assoluta nell'ultima tabella di allenamento, salvo rinnegarla insieme all'autore quando le cose non vanno come vorrebbe. Si racconta che una volta ne abbia seguita una alla lettera raggiungendo vette di forma ineguagliate: poi la perse... E da allora è

perennemente alla spasmodica ricerca della tabella d'allenamento perfetta. Purtroppo è condannato a non trovarla mai (ma non diteglielo!)

L'opportunist

Questo soggetto non corre quasi mai da solo e si dubita fortemente che segua programmi di allenamento. Tipicamente arriva al campo sportivo ad orari non prefissati e si aggrega ad un gruppo, "accollandosi" il lavoro del giorno. L'opportunist – nella sotto tipologia "nociva" – si mette sempre in testa e tira, obbligando il gruppo ad imprevisti straordinari, tranne poi abbandonare l'allenamento a metà! Il suo intervento suscita il perdurare duraturo di "commenti" sul suo comportamento.

La zecca

Podista dalle impressionanti capacità di seguire il passo di un altro podista. A volte si stacca e riesce in imprese che dimostrano la propria autonomia, ma i più dubitano delle sue capacità in assenza dell'"ospite".

"Quando corro io"

L'incipit di questo podista, ormai ridotto allo stato di un bradipo, è tipico. Racconta sempre delle sue imprese favolose, spesso ricche di dettagli curiosi ed eroici, ma nessuno stranamente è in grado di confermare o smentire. Talvolta riporta ordini di arrivo di gare di epoche remote trascritte con macchina da scrivere Olivetti L32!

Il maestro

Tutti i podisti hanno conosciuto il loro "maestro": si distingue dagli altri per i molti chilometri percorsi e per il modo di raccontarli. È in grado di dare consigli e di suggerire programmazioni di allenamenti sulla base dell'esperienza e di qualche lettura. In molti casi fornisce anche supporto psicologico, è ospite di qualche zecca, cerca di mitigare gli eccessi dei suoi affiliati. Il maestro non perdona chi lo tradisce.

L'enciclopedico

Tipologia non molto frequente, almeno nella sua accezione più pura: conosce tutte le gare ed i percorsi, i record di ciascuna manifestazione, anche a livello locale. Si nutre, se siciliano, di CorriSicilia, Siciliapodistica.it, forum della PA H1330 (come ospite non registrato).

Il narratore

Forbito dicitore, racconta tutte le sue "imprese" anche le più banali con toni epici. Ogni qual volta nel gruppo con cui sta correndo si accenna ad una gara, immediatamente interviene con due possibili varianti: a) l'ha corsa e quindi attacca con il racconto; b) ne ha corsa una migliore e quindi attacca con il racconto. Cosa veramente mirabile è che per raccontare impiega lo stesso tempo della gara corsa!

Il "tagghiarino"

Uno dei tipi podistici più capace di suscitare discussioni ed alterchi. Il "tagghiarino" prende nome dal verme tagghiarino [il verme solitario (*Tenia solium*) nel vernacolo panormita] che si

spezzetta, si taglia, come il podista "tagghiarino" taglia i percorsi. Nei casi più irrecuperabili il "tagghiarino" studia meticolosamente il percorso di gara, così da evitare di essere beccato ai controlli, da sottrarsi agli sguardi indiscreti, ed è capace di simulare la fatica di almeno il doppio se non il triplo dei km realmente percorsi. I mezzi per tagliare sono i più fantasiosi: passaggi in motorino, auto, bicicletta, furgone telonato, deltaplano, carrozza e chi più ne ha più ne metta. Il "tagghiarino" D.O.C. si vanta della sua prestazione e anche quando è stato sbugiardato in modo smaccato, continuerà a sostenere che non ha mai tagliato!

"Io non gareggio"

Tipo podistico che evita accuratamente di cimentarsi in qualunque tipo di gara. Si allena con diligenza e costanza, ma il fatto che non arriva mai primo in nessuna ripetuta pur possedendone le potenzialità fa nascere qualche dubbio sul suo spirito agonistico. Quando gli viene proposto di partecipare ad una gara rifiuta avanzando scuse fantasiose. Messo alle strette si scopre che non è iscritto a nessuna società e che non ha neppure fatto la visita medica! Corre per correre...

L'asceta

Figura che si riscontra esclusivamente nelle ultramaratone e nel trail (specialmente nell'ultra trail). Dopo tanti anni di gare, ha deciso che l'asfalto va bene solo se tantissimo: non meno di 60 km e con escursioni altimetriche importanti. Ma è sempre un misero ripiego rispetto alle ultra trail ed alle gare a tappe in luoghi inospitali: quelle sono le sue gare d'elezione. Lo individuate facilmente su sentieri impervi sia nei giorni di pioggia torrenziale sia di caldo torrido, se lo incontrate lungo una spiaggia con uno zaino sulle spalle, se emerge dalla boscaglia verso le nove del mattino e confessa – solo sotto tortura – di avere iniziato a correre alle 6.00. È alla continua ricerca di nuovi luoghi di allenamento sempre più inaccessibili. Solitamente corre da solo ma, negli ultimi tempi sempre più spesso, si accompagna a suoi simili.

Il cacciatore

il cacciatore non torna mai senza bottino, senza preda. Le sue prede più ambite sono i premi, ovviamente è ai vertici della sua categoria ma competere non gli basta più, deve portare a casa qualche premio ogni volta che gareggia. Studia meticolosamente il calendario delle gare in un raggio limitato di km da casa, realizza un quadro sinottico delle gare nazionali in modo tale da verificare (con indagini ad hoc) la possibile presenza di competitori nelle gare d'interesse. Si informa dei premi in natura o eventualmente in denaro disponibili, degli sponsor e delle caratteristiche della gara nei minimi dettagli. Con affettata noncuranza, tale da non far trasparire la mole di informazioni in suo possesso, assume nel pre-gara (anche nei giorni precedenti alla gara) un abitus dimesso, sofferente, nel frattempo studia tutti i competitori della sua categoria, allo start è feroce fin dai primi appoggi, si impegna duramente e non molla fino all'ultimo metro, specie se la preda è alla sua portata... Se la preda non viene ghermita, si accontenta del pacco gara. Ah, dove c'è lui il pacco gara è sempre ricco!

Il razzo

Il razzo è famoso per le sue partenze fulminanti, furibonde, tanto da piazzarsi fremente sulla linea di partenza (lo trovate sempre in prima fila in tutte le foto delle partenze) e prodursi in appoggi da centometrista anche quando affronta una 100 km. Chi lo conosce lo sa, e non dà peso alla sua baldanzosità, ma chi non lo conosce può essere ingannato dai muscoli tonici, dalla attrezzatura perfetta, dalla cura dei dettagli e così avventurarsi nell'inseguimento. Il razzo classicamente finisce a c...zo, riponendo le intenzioni bellicose dopo i primi km tra i passetti del più ferreo dei tapascioni.

Il tecnorunner

Questo tipo podistico è caratterizzato dall'amore per la tecnologia applicata alla pratica podistica. Discende dal *cronometrista* e dal *fashion runner* per svettare in ragguardevoli programmazioni informatiche: upload e download di prestazioni in allenamento e gara, di mappe tra Google Heart e GPS, restituzioni grafiche degli allenamenti, altimetrie, previsioni meteo. Vive in simbiosi con il cardiofrequenzimetro verificando le differenze di pulsazioni ogni due piani di scale. Potete avere informazioni su tutto: se non dovesse ricordare il peso di una scarpa visita il sito del produttore con connessione wireless. In gara è tanto preso dal controllare che tutti gli strumenti funzionino a dovere da non accorgersi neppure di avere le scarpe slacciate se non fosse il palmare a segnalarglielo.

Il naturalrunner

Tipo podistico estremista, talvolta si unisce agli asceti, ma a differenza di questi non controlla mai il cronometro e, a volte, non porta neppure l'orologio. Si nutre solo di cibi *bio* e non vuole neppure sentire parlare di integratori, soluzioni saline e bustine di aminoacidi eventualmente contenute nei pacchi gara che, se non vengono regalate, finiscono nel cassonetto con ignominia.

Il chemrunner

È l'opposto del natural runner, infatti egli nutre fiducia cieca nei preparati specifici: barrette, gel, aminoacidi a catena ramificata, estratto di ginseng, di guarani e guaranà, di mate, di menta, multivitaminici, integratori salini, *pauereid*, *gatoreid*. Se una bustina di gel gli dovesse scivolare dalle mani al 35° della maratona e non potrà fruire del miracoloso contenuto lo interpreterà come un segno malevolo del destino e i suoi sogni di gloria faranno presto ad infrangersi.