
Come rovinarvi le vacanze

Autore: Paolo Loriga

Fonte: Città Nuova

Correre fino a un massimo di 10 minuti, la prima volta. Prolungare fino a 15 minuti, la seconda. Fino a 20, la terza. Successivamente, non oltrepassare i 30. Evitare salite e discese. Sconsigliate la frequenza quotidiana e le ore più calde della giornata. Ultimo, determinante consiglio: È fondamentale indossare scarpe da corsa. Intelligenti, però. Non è da tutti arrivare a un tale grado di accuratezza. Chi andrebbe mai a pensare, con la fretta con cui facciamo oggi le cose, che prima di correre sia indispensabile dotarsi di apposite calzature. Sembrerebbe un frammento di un film del goffo Fantozzi. Invece, il testo ripor tato è una fedele sintesi di autorevoli insegnamenti elargiti da uno dei maggiori quotidiani nazionali. È vero che siamo ancora un popolo di tifosi più che di sportivi. È ancor più vero che in vacanza ci rifacciamo o, almeno, partiamo con la più lodevole delle intenzioni, quella di immolarci allo sport e al recupero della forma fisica in ossequio alla religione salutista senza aver mosso un passo nell'intero arco dell'anno. Ma ai suggerimenti c'è un limite. Non siamo così sprovvisti da pensare di correre in ciabatte. Ma c'è altro. Uno dei principali settimanali offre una panoramica sugli itinerari per cicloturisti. Testuale: L'Europa si è attrezzata con strade e percorsi studiati proprio per chi viaggia a pedali. Paradiso dei ciclisti sono senz'altro i Paesi Bassi. Che scoperta! Chissà che accurate ricerche per arrivare a tanto. E non è tutto. Più avanti, nell'articolo, si legge: La Germania offre la rete di piste ciclabili più estesa, varia e meglio tenuta d'Europa. Bello. Ma mettetevi d'accordo: in quale delle due nazioni si trova il Paradiso per i cicloturisti? Ministero delle Infrastrutture. Elenco dei tredici percorsi autostradali individuati per sperimentare l'innalzamento del limite di velocità fino a 150 chilometri all'ora. E giù la lista. Alla fine, a mo' di nota: Nessun tratto è previsto sulla SalernoReggio Calabria. Che peccato! E dire che i vacanzieri che fanno rotta verso sud si accontenterebbero di molto meno. Più che i 150 sognerebbero una strada senza interruzioni per quegli eterni lavori in corso. Invece, quegli ardimentosi epigoni di Giobbe si dovranno scioppiare anche in questa stagione cantieri per circa 200 chilometri, come avverte asetticamente la società che ha in concessione quella tribolata autostrada. Con l'arrivo dell'estate e l'imminenza delle vacanze, tutti si preoccupano di elargire suggerimenti e dispensare avvertenze. I mezzi d'informazione gareggiano nel darne ogni giorno in abbondanza e nel provvedere a non lasciare scoperto alcun setto re. Una cascata di raccomandazioni che stordisce, schiaccia, ossessiona. Consigli per gli occhiali da sole: devono avere il marchio Ce, indicare la categoria del filtro solare o, meglio, la classe ottica. Indicazioni per le creme solari (almeno 15 il fattore protettivo), anche se permane senza risposta il quesito su cui si arrovellano generazioni di bagnanti: le confezioni utilizzate la scorsa estate sono ancora valide per evitare feroci scottature? Se i ragazzini partecipano a corsi e campeggi senza i genitori, ecco qualche ammonimento per babbo e mamma: ricordatevi che i figli ascoltano non solo le parole, ma anche le sensazioni e i sentimenti; fare qualcosa da grandi va bene se il bambino sente la fiducia dei genitori; infine, resistete alla tentazione del cellulare per chiamarlo quattro o cinque volte al giorno. Non può mancare il decalogo del bravo alpinista: scegliete il percorso più adatto, dotatevi di un'attrezzatura idonea, camminate in compagnia, lasciate informazioni. E c'è l'esperto che illumina sul nuoto: tonifica i muscoli, cura il mal di schiena, potenzia l'apparato cardiocircolatorio, brucia le calorie, contribuisce ad alleviare le tensioni. Insomma, un toccasana! Forse è per questo che il 74 per cento degli italiani (dati Telefono blu), popolo intelligente, si riversa lungo gli ottomila chilometri delle italiche coste. Gli altri connazionali che restano nel Bel Paese, persone altrettanto sagge forse vanno in piscina il resto dell'anno, preferiscono montagna o collina (13 per cento), le città d'arte (6 per cento), i laghi (4), mentre il 3 per cento sceglie agriturismo e campagna,. Il mare è il grande amore, una passione travolgente, ma senza confidenza: un italiano

su quattro non sa nuotare, e, degli altri tre, uno teme l'acqua alta. Di solito, a chi mi domanda la ragione dei miei viaggi, rispondo che so bene quello che sfuggo, ma non quello che cerco, riferiva Michel de Montaigne, saggista francese del 1500. Quest'anno gli italiani riprendono a fare vacanza, dopo due anni di incertezze, ma scappando da crisi economica e scenari terroristici. È come se volessero fare uno stacco, tirare il fiato sostiene Giuseppe Roma, direttore del Censis. Gli eventi di politica interna e internazionale hanno prodotto un tale stress collettivo che la vacanza, per quanto breve o al risparmio, è al tempo stesso un modo per non cadere in depressione e una possibilità per ritrovare la spinta verso il futuro, per iniziare, magari a settembre, un nuovo ciclo. La tempesta dei consigli è una delle spie che rivelano l'enfasi che precede, accompagna e segue il rito collettivo delle ferie. Tanto che, con il trascorrere degli anni, la vacanza va assumendo un significato esagerato: non è più la sosta per rinfrancarsi o per trasgredire, ma il tempo messianico in cui fare quello che la vita ci ha impedito di compiere lungo il corso dell'anno. Finalmente! Tutto quello che vogliamo, purché sia in linea con i dettami dell'industria delle vacanze. Quanto non rientra nei canoni viene irrimediabilmente taciuto. Ben poco si parla, ad esempio, delle vacanze che hanno a che fare con lo spirito. Le foresterie di monasteri e abbazie pullulano di giovani e famiglie che cercano uno spazio consono e quella rarità che è il silenzio eloquente, per ritrovare sé stessi e il senso del proprio correre come dannati durante l'anno. Vogliamo staccare, ma tutti i consigli invitano a non mollare certe consuetudini. Vedremo (e magari ne faremo parte) orde di villeggianti appese ai cellulari, che smanettano per inviare messaggi farneticanti e foto insulse ai vicini e ai lontani (gli utili dei gestori non vanno in ferie). Scriveremo e aspetteremo posta elettronica con l'ansia di chi ha un ruolo determinante per le sorti dell'intera umanità. E poi, ogni giorno, in attesa delle previsioni del traffico e, ancor di più, di quelle del tempo. Oh, le condizioni atmosferiche! Tutti a parlarne. Argomento cruciale. E i notiziari della sera ci spiegheranno se abbiamo avuto caldo e quanto, come sarà l'indomani e cosa s'ipotizza per il dopodomani. Di quelli che non possono permettersi in estate una vacanza, anche striminzita, i mezzi d'informazione si occupano malvolentieri. È vero che, secondo talune previsioni, saranno due milioni in meno dello scorso anno, ma è pur rilevante che tra giugno e settembre resteranno a casa 21 milioni di italiani. Un popolo scarsamente funzionale alla logica commerciale delle vacanze, ma che, grazie alla sensibilità delle amministrazioni locali, è diventato il destinatario di un mare (si può proprio dire) o una montagna di manifestazioni artistiche e culturali. Quattromila comuni la metà del totale hanno approntato almeno un'iniziativa per un totale di 15 mila appuntamenti, all'insegna di un invito: L'importante è partecipare. In città restano gli anziani. Con le loro laute pensioni, stanno prendendo d'assalto i supermercati con aria condizionata, ampi carrelli e improbabili panchine. Molto meglio gli uffici postali dotati di condizionatore: la nuova gestione, che ha portato in utile l'azienda e inceppato la posta prioritaria, ha provveduto, invece di smaltire le file, a dotare gli ambienti di posti a sedere. Provate a vedere dove sarà il nonno. Come antidoto non all'afa ma alla solitudine, si sono spalancate le 755 caserme dei vigili del fuoco. Chiederò subito di ospitarmi sul camion rosso in uscita per un incendio, butta là lo scrittore Luca Goldoni. Con queste giornate dai pompieri si chiude un ciclo per la mia generazione. Da bambini, per tenerci buoni, ci portavano in stazione a veder passare i treni. Dai treni e dagli aerei scenderanno per la prima volta in massa i turisti cinesi. Partiranno in 30 milioni, una quisquilia per loro, un fiume per i luoghi di destinazione. Nutrono un gran de interesse per l'Italia: arte, storia, moda e lirica; molto poco per la nostra cucina. Per ben accoglierli, in questi primi (e fondamentali) approcci, non potevano mancare gli opportuni consigli. Niente pacche sulle spalle tuona l'esperto, guai agli abbracci all'italiana. Estremamente sgradito risulta ogni contatto fisico. E poi, tra il resto: mai parlare di lavoro a tavola, salutare tutti con deferenza, salutare sempre per prime le persone anziane. Benedetti cinesi. Vi aspettiamo numerosi. E non si tratta di un venale interesse economico. Con la vostra presenza potremmo essere costretti a rispolverare anche tra noi le buone maniere. Da apprendere in ferie e da esercitare al ritorno per il resto dell'anno.