



Introduzione

Ci sono amicizie che nascono da lontano e che, con il passare degli anni, invece di affievolirsi diventano più preziose. È il caso di quattro amici che, arrivati ormai a un'età in cui molti cominciano a rallentare, hanno deciso di fare esattamente il contrario: continuare a muoversi, incontrarsi e soprattutto divertirsi insieme.

Pino Senior, Pino Junior, Sergio e Franco hanno tutti superato i sessantacinque anni, ma non si considerano affatto dei “vecchietti”. Sono ancora tonici, prestanti e in discreta salute e, soprattutto, conservano una buona dose di curiosità e di voglia di stare insieme.

Per questo hanno creato il loro piccolo gruppo, che con una certa ironia hanno chiamato “Runners”.

Ogni mattina, quando il paese è ancora immerso nel silenzio e il sole deve ancora fare capolino, si incontrano per affrontare una camminata di circa dieci chilometri. Il percorso si snoda per la maggior parte fuori dal centro abitato, sulle strade e sui sentieri della zona collinare, tra salite, discese, castagneti, qualche vigna, piccoli orti e panorami che cambiano con le stagioni.

Durante il tragitto incontrano spesso altri camminatori solitari, ormai volti conosciuti anche se non sempre se ne conosce il nome. Un cenno con la mano, un sorriso e il consueto “Buongiorno!” sono diventati parte integrante delle loro mattinate.

Ma i dieci chilometri sono soprattutto l'occasione per parlare.

E i quattro parlano di tutto: di politica e cronaca, di problemi quotidiani, di figli e nipoti, di salute e di pensioni, ma anche di vecchi amici, episodi del passato, personaggi curiosi che hanno conosciuto e, naturalmente, di barzellette, spesso già raccontate e già conosciute da tutti.

Tra una salita e una discesa, tra una discussione seria e una risata, il tempo passa senza che quasi se ne accorgano.

Questa è la storia dei Runners: quattro amici, quattro caratteri diversi e una strada da percorrere insieme ogni mattina.

E, come vedremo, spesso la cosa più importante non sono i dieci chilometri che hanno davanti, ma tutto quello che riescono a condividere lungo il percorso.

Alle sei del mattino il paese dorme ancora.

Le finestre delle case sono quasi tutte buie, le strade semideserte e soltanto qualche luce accesa segnala che c'è già qualcuno in piedi. Un'auto passa lentamente, un cane abbaia in lontananza e dal forno all'angolo arriva il primo profumo di pane appena sfornato.

Ma c'è qualcuno che, a quell'ora, non dorme affatto.

Sono i Runners.

L'autore precisa che ogni riferimento a persone, fatti o luoghi realmente esistenti è puramente casuale e non intenzionale.

L'autore: Pino Tricanico
Ottobre 2026

I Runners dell'alba

Alle sei del mattino il paese dorme ancora.

Le finestre delle case sono quasi tutte buie, le strade semideserte e soltanto qualche luce accesa segnala che c'è già qualcuno in piedi. Un'auto passa lentamente, un cane abbaia in lontananza e dal forno all'angolo arriva il primo profumo di pane appena sfornato.

Ma c'è qualcuno che, a quell'ora, non dorme affatto.

Sono i **Runners**.

Il nome, a dire il vero, è nato per scherzo. Nessuno dei quattro corre più da parecchio tempo e, quando qualcuno glielo fa notare, Pino Senior risponde sempre con la stessa frase:

— Runners non significa necessariamente corridori. Significa gente che si muove.

Gli altri tre non hanno mai verificato la correttezza linguistica della definizione, ma preferiscono non contraddirlo.

Del gruppo fanno parte quattro amici.

Pino Senior ha settantotto anni ed è il più anziano. Ha un carattere deciso, una memoria sorprendente e la convinzione di essere ancora capace di fare tutto quello che faceva a cinquant'anni. Ogni tanto il suo fisico gli ricorda che le cose non stanno esattamente così, ma lui preferisce non dare troppa importanza a questi dettagli.

Pino Junior ha settantaquattro anni. È chiamato Junior soltanto perché è più giovane di Pino Senior. Il problema è che non ama particolarmente questa definizione.

— Io sono Pino e basta — precisa spesso.

— Ma se siete entrambi Pino, come facciamo? — gli chiede Franco.

— Basta chiamare lui Senior e me Pino.

— E se arriva un altro Pino?

— Lo chiamiamo Pino Bis.

La discussione finisce sempre con una risata.

Sergio ha settant'anni. È il più riflessivo dei quattro, anche se questa caratteristica non gli impedisce di partecipare alle discussioni più accese. Anzi, spesso è proprio lui a iniziarle.

Franco, sessantasei anni, è il più giovane. È anche il più scherzoso e sostiene che questa sia la ragione per cui gli altri tre lo tengono nel gruppo: serve qualcuno che li faccia ridere.

— Se non ci fossi io — dice — voi parlereste soltanto di prostata, pensioni e politica.

— Noi parliamo anche di calcio — gli ricorda Sergio.

— Appunto. Peggio ancora.

E giù a ridere.

L'appuntamento

Ogni mattina l'appuntamento è alle sei e quindici.

Nessuno ha mai scritto questa regola da qualche parte. Non ce n'è bisogno.

Alle sei e dieci Pino Senior è già sul posto.

Alle sei e dodici arriva Sergio.

Alle sei e quattordici compare Pino Junior.

Alle sei e quindici, sveglia permettendo, arriva Franco.

Quando arriva alle sei e sedici, gli altri lo guardano con aria severa.

— Scusate il ritardo.

— Un minuto — dice Franco.

— Un minuto oggi, un minuto domani... — borbotta Pino Senior.

— Ma dove vuoi andare? — ribatte Franco. — Abbiamo dieci chilometri davanti. Non dobbiamo prendere l'aereo.

E si parte.

Il percorso dei Runners attraversa soltanto per un breve tratto il centro abitato. Dopo poche centinaia di metri lasciano le case alle loro spalle e imboccano le strade collinari che circondano il paese.

È proprio quella la parte che preferiscono.

La strada sale e scende dolcemente tra castagneti, qualche vigna e orticelli, prati e piccoli gruppi di case sparse. In primavera il verde è intenso, d'estate l'aria del mattino è ancora fresca, in autunno i colori cambiano quasi ogni giorno e d'inverno, quando capita una giornata limpida, il panorama è particolarmente nitido.

Il percorso è sempre più o meno quello, ma non è mai veramente uguale.

Dipende dalla stagione, dal tempo, dalla luce e soprattutto dall'umore dei quattro.

I primi minuti sono quasi sempre silenziosi.

Non perché siano arrabbiati.

Semplicemente perché nessuno ha ancora voglia di parlare.

Le gambe devono entrare in temperatura, il corpo deve svegliarsi e anche il cervello ha bisogno di qualche minuto.

Camminano affiancati, due davanti e due dietro, cambiando continuamente posizione senza neppure rendersene conto.

Il passo è sostenuto.

Non corrono, ma nemmeno passeggiano.

Sono quattro uomini ancora tonici, abituati a muoversi e abbastanza orgogliosi delle proprie condizioni fisiche.

Ognuno, naturalmente, ritiene di essere quello più in forma.

Ed è proprio questa convinzione a rendere le cose interessanti.

I saluti lungo la strada

A quell'ora, soprattutto nelle giornate belle, la collina non è completamente deserta.

I Runners incontrano spesso altri camminatori.

Qualche volta è un uomo solo con il bastone da passeggio, altre volte una signora che procede a passo spedito, oppure un abituale frequentatore delle strade collinari che i quattro ormai riconoscono perfettamente, anche se magari non ne conoscono il nome.

Quando si incrociano, quasi sempre parte il saluto.

— Buongiorno!

— Buongiorno!

A volte basta un cenno della testa o una mano alzata.

Con alcuni il saluto è diventato una consuetudine quotidiana.

— Buongiorno, Runners!

— Buongiorno!

— Anche oggi dieci?

— Sempre dieci!

Capita che qualcuno si fermi per qualche secondo.

— Come va?

— Bene, bene. E voi?

Poi ognuno riprende la propria strada.

Sono incontri brevi, ma fanno ormai parte della loro camminata.

Pino Senior sostiene che i veri frequentatori delle colline si riconoscono così:

— Non serve sapere il nome. Se ci vediamo tutte le mattine e ci salutiamo, siamo già amici.

Franco aggiunge:

— Allora abbiamo almeno cinquanta amici che non conosciamo.

— Meglio così — risponde Sergio. — Con cinquanta amici conosciuti avremmo molto meno tempo per camminare.

Il primo argomento della giornata

Dopo circa un chilometro Sergio rompe il silenzio.

— Avete sentito che cosa è successo ieri?

È la frase che può aprire qualunque argomento.

Gli altri tre sanno perfettamente che cosa significa.

Pino Junior risponde:

— Dipende. Che cosa?

— La notizia di ieri sera.

— Quale delle cento?

Sergio comincia a raccontare.

Si parla di politica, naturalmente.

La politica è uno degli argomenti preferiti dei Runners, anche se nessuno di loro riesce quasi mai a convincere completamente gli altri.

Ognuno ha le proprie idee.

Qualche volta concordano, qualche volta no.

Quando il tono sale troppo, Pino Senior interviene:

— Piano, piano. Non siamo mica in Parlamento.

— Peggio — risponde Franco. — Noi almeno camminiamo.

Ridono.

Poi ricominciano.

La discussione politica può durare cinquecento metri oppure tre chilometri. Dipende dall'argomento.

Parlano di governo, opposizione, tasse, pensioni, sanità, amministrazione locale.

Ognuno porta esempi della propria esperienza.

— Il problema — dice Sergio — è che ormai tutti parlano e nessuno ascolta.

— Questo vale anche per noi — osserva Pino Junior.

— Perché?

— Perché io sto parlando da cinque minuti e nessuno mi ascolta.

— Perché hai detto la stessa cosa tre volte — gli risponde Franco.

— Non è vero.

— È verissimo.

— E allora?

— Allora niente. Però almeno camminiamo.

La cronaca e il mondo che cambia

Il discorso passa poi alla cronaca.

È inevitabile.

La radio, la televisione, i giornali e il telefono portano ogni giorno una quantità enorme di notizie.

I quattro ne discutono cercando di capire il mondo che cambia intorno a loro.

A volte si stupiscono.

— Ai nostri tempi queste cose non succedevano — dice Pino Senior.

Sergio lo guarda.

— Ai nostri tempi succedevano eccome. Solo che non lo sapevamo.

La frase mette tutti d'accordo.

È una delle poche.

Il mondo di oggi è diverso da quello nel quale sono cresciuti.

La tecnologia ha cambiato tutto.

Il telefono è diventato una macchina fotografica, una televisione, un giornale, una banca, una biblioteca e persino una specie di compagno di viaggio.

Ogni tanto qualcuno tira fuori il proprio smartphone per mostrare qualcosa.

Poi si scambiano informazioni su qualche problema con la tecnologia: funzionamento di un'applicazione, aggiornamenti di programmi e simili, a dispetto di chi vuole gli "over" tagliati fuori dalle innovazioni.

I ricordi

Intorno al quarto chilometro cominciano spesso i ricordi.

È quasi inevitabile.

Una curva, una cascina, una casa, un vecchio negozio del paese possono far riaffiorare una storia.

Pino Senior è imbattibile.

Ha una memoria straordinaria per le persone.

— Qui abitava Mario.

— Quale Mario?

— Mario il meccanico.

— Ah, sì!

— Quello che aveva quella vecchia Fiat?

— Esatto.

E improvvisamente un uomo che non c'è più da molti anni torna a essere presente nella conversazione.

Ricordano il suo modo di parlare, le sue battute, le sue stranezze.

— Era un personaggio — dice Sergio.

— Uno di quelli che non dimentichi — aggiunge Pino Junior.

È uno degli aspetti più belli delle loro camminate.

I Runners non parlano soltanto di ciò che accade oggi.

Portano con loro una quantità enorme di passato.

Persone, episodi, avventure, errori, scherzi, vacanze, lavori, amicizie.

E mentre camminano, il passato e il presente si mescolano.

Qualche volta ricordano persone scomparse.

Non lo fanno con tristezza.

Le ricordano con affetto.

— Quello sì che sapeva raccontare le barzellette — dice Franco.

— Tu non eri ancora nato quando lui le raccontava — risponde Pino Junior.

— E allora?
— Come fai a dire che era bravo?
— Me l'avete raccontato voi.
— Quindi non lo sai.
— Mi fido del vostro giudizio.
— Male — commenta Sergio.
E ridono.

Il momento della barzelletta

A un certo punto arriva sempre la barzelletta.
È una legge naturale del gruppo.
Franco ne conosce una quantità incredibile.
Il problema è che alcune sono talmente vecchie che gli altri tre le conoscono già.
— Questa ve l'ho mai raccontata?
— Sì.
— Sicuro?
— Tre volte — risponde Pino Senior.
— Allora ne racconto un'altra.
— Anche quella la sappiamo.
— Ma questa è diversa.
— No, è quella del medico.
Franco si ferma.
— Come fate a ricordarle tutte?
Sergio risponde:
— Perché tu le racconti sempre.
— Allora vuol dire che sono belle.
— No — dice Pino Junior. — Vuol dire che non ne conosci altre.
Franco finge di offendersi.
Poi continua a camminare.
Dopo un minuto dice:
— Comunque questa è bella.
Gli altri tre mormorano contemporaneamente.

La breve sosta

Arrivati più o meno a metà percorso, se il tempo è buono, fanno una breve sosta.

Massimo cinque minuti.

Su questo sono diventati categorici.

Pino Senior è il primo a ricordarlo:

— Cinque minuti, mi raccomando.

— Lo sappiamo — risponde Franco.

Si fermano, bevono un po' d'acqua, fanno qualche movimento per sciogliere le gambe e guardano per qualche istante il panorama.

La sosta non è mai lunga.

Non vogliono raffreddarsi e soprattutto non vogliono trasformare la camminata in una passeggiata con troppe interruzioni.

Dopo pochi minuti, qualcuno dice:

— Andiamo?

E si riparte.

Naturalmente, durante quella breve sosta, riescono comunque a discutere di tre argomenti diversi.

— Avete visto il prezzo della benzina?

— Avete sentito cosa ha detto ieri quello in televisione?

— A proposito, sapete che fine ha fatto quello che abitava vicino alla piazza?

Pochi minuti.

Tre argomenti.

Una barzelletta.

E si riparte.

Gli ultimi chilometri

Dal settimo chilometro in poi le conversazioni diventano più tranquille.

Il passo resta sostenuto, ma il fiato si fa sentire.

Ogni tanto incontrano altri camminatori.

Il rituale è sempre lo stesso.

Un cenno.

Un sorriso.

— Buongiorno!

— Buongiorno!

Qualche volta incontrano sempre la stessa persona e allora il saluto diventa quasi familiare.

— Anche oggi?

— Anche oggi!

— Sempre dieci?

— Sempre dieci!

Pino Junior guarda gli altri.

— Quello ci controlla.

— Perché?

— Perché ci vede tutti i giorni.

Franco sorride.

— Secondo me pensa che siamo matti.

— Probabilmente ha ragione — dice Sergio.

Gli argomenti seri

È in questi ultimi chilometri che spesso affrontano gli argomenti più personali.

I figli.

I nipoti.

Gli amici.

La salute.

Il futuro.

Parlano anche della loro età.

Non con paura.

Con realismo.

Sanno bene che il tempo passa.

Lo vedono nei coetanei che hanno smesso di uscire, negli amici che non ci sono più, nei cambiamenti del corpo.

Ma sanno anche che non serve lamentarsi continuamente.

— Finché riusciamo a uscire alle sei e un quarto — dice Sergio — vuol dire che non siamo messi poi così male.

Franco lo guarda.

— Tu lo ripeti talmente tante volte che prima o poi finiremo per crederci.

Gli ultimi cinquecento metri

Quando mancano cinquecento metri, qualcosa cambia.

Nessuno lo dice, ma tutti accelerano leggermente.

È una specie di competizione non dichiarata.

Pino Senior aumenta il passo.

Pino Junior lo segue.

Sergio non vuole essere da meno.

Franco, che per tutto il percorso ha sostenuto di non voler fare gare, accelera anche lui.

— Ma non stavamo facendo una passeggiata? — protesta.

— Certo — risponde Pino Senior senza voltarsi.

Arrivano al punto di partenza.

Dieci chilometri.

Ogni volta, più o meno.

Si fermano.

Respirano profondamente.

Si guardano.

— Bene — dice Sergio.

— Bene — ripete Pino Junior.

Franco beve un sorso d'acqua.

— Domani?

Pino Senior risponde:

— Domani.

— Alla stessa ora?

— Alla stessa ora.

— Dieci chilometri?

Pino Junior ci pensa.

— Vediamo.

E tutti ridono.

La vera ragione

Nessuno dei quattro lo dice apertamente, ma tutti sanno perché continuano a incontrarsi ogni mattina.

Non sono i dieci chilometri.

Non è nemmeno il movimento fisico, per quanto importante.

È la compagnia.

Sono quei momenti in cui possono parlare senza fretta.

Possono discutere.

Possono ricordare.

Possono prendere in giro gli altri.

Possono raccontare per l'ennesima volta una storia vecchia di quarant'anni.

Possono parlare di qualcuno che non c'è più e farlo tornare, almeno per qualche minuto, tra loro.

Possono ridere delle proprie debolezze.

Possono lamentarsi del mondo.

Possono commentare una notizia.

E possono soprattutto continuare a sentirsi parte di qualcosa.

Un piccolo gruppo.

Una piccola combriccola.

Quattro amici che hanno superato i sessant'anni da un pezzo e che, nonostante qualche acciaccio, i capelli bianchi e qualche memoria che ogni tanto fa cilecca, continuano a sentirsi vivi, curiosi e capaci di divertirsi.

Il gruppo WhatsApp dei Runners comincia già a riempirsi.

Franco manda una fotografia dei quattro.

Sotto scrive:

“Anche oggi missione compiuta. Dieci chilometri e nessun morto.”

Pino Senior risponde:

“Parla per te.”

Pino Junior aggiunge:

“Domani puntuali.”

Sergio conclude:

“E ricordatevi che domani tocca a Franco raccontare una barzelletta nuova.”

Passano pochi secondi.

Arriva la risposta di Franco:

“Ne ho una bellissima.”

Pino Senior mette subito una faccina che ride.

Pino Junior ne mette tre.

Sergio scrive:

“Siamo rovinati.”

E così finisce una mattina dei Runners.

Ma soltanto per qualche ora.

Perché domani, alle sei e quindici, quando il paese dorme ancora e il cielo comincia appena a schiarirsi, quattro uomini usciranno nuovamente di casa.

Pino Senior, settantotto anni.

Pino Junior, settantaquattro.

Sergio, settanta.

Franco, sessantasei.

Quattro amici.

Quattro Runners.

Dieci chilometri davanti a loro.

Le colline, i sentieri e le strade di campagna.

Qualche altro camminatore da salutare.

E una quantità infinita di cose da raccontarsi.