

Calendario d'Avvento – 1 dicembre 2021

Anche quest'anno comincia oggi il nostro abituale calendario d'Avvento, che vi raggiungerà ogni mattina fino al 24 dicembre.

Il 1 dicembre è la data d'inizio dell'inverno meteorologico, che andrà avanti fino a fine febbraio. Comincia del resto anche a fare un bel freddo, come si sono accorti sicuramente gli agetini che hanno corso domenica al Parco Adriano a Milano, dove si sono sprecati gli aggettivi per definire il freddo che entrava nelle ossa e perfino sotto le unghie, specialmente dopo la seconda manche dello sprint; *fá un frecc boia, birbón, ladar, carogna, un frecc che cagna*, fa un freddo boia, birbone, ladro, carogna, che morsica. Un freddo ampiamente annunciato dalla natura: *quand sa disvistiss ul castán, sa vistiss ul cristián*, quando si spoglia il castagno, si veste il cristiano: quando il castagno perde le foglie, arriva il freddo.



Tempo per gli orientisti di mettere da parte cartina, bussola e porta-descrizione e di passare ad altri sport, come lo sci di fondo, magari il nuoto, o magari il dolce far nulla sul divano di casa. Un po' di letargo ci vuole per tutti, anche per gli atleti di punta, che non smettono però mai di essere tali e occupano proficuamente il loro tempo valutando quanto fatto durante l'anno, analizzando percorsi, pianificando l'anno che verrà, riempiendo il calendario con le gare e gli eventi che si spera si possano tenere nel 2022. Tutte cose che possiamo fare anche noi, per sentirci, almeno in questi periodi, un po' come loro. Bisogna analizzare e pianificare, per essere pronti quando ci si potrà di nuovo presentare ai cancelli di partenza, per tante altre belle gare.

E se il freddo conserva e mantiene giovani, possiamo anche approfittarne per allungare la nostra speranza di vita, uscendo a correre, bardati e coperti di tutto punto, con maglie termiche, cuffie, guanti, scaldacollo, di cui tutti siamo dotati. Basta fare attenzione a non scivolare sulle foglie bagnate o sulla brina, o sugli strati sottilissimi di ghiaccio, che cominciano a restare sulle strade. Correre al freddo, senza esagerare, ci aiuterà a mantenerci in salute, come ben dice la tradizione nostrana: *l'è méi consümaa i scarp che i drèpp*, è meglio consumare le scarpe piuttosto che le lenzuola, cioè meglio uscire a correre, che dover restare a letto malati. D'altronde per vivere bene non ci manca nulla, se diamo retta a quanto raccontano i nostri nonni: *ròba in cá e fegn il tècc, vign in chèmna e lign pal frècc, cu l'aiüt ad lu Signór la va begn da nu discór*, roba in casa e fieno nella stalla, vino in cantina e legna per il freddo, con l'aiuto del Signore va tutto a gonfie vele.

Buona giornata a tutti.

Lidia