

PASSO DOPO PASSO – Dentro la maratona

TRAGUARDO MIRAGGIO

LA CARAVELLA DEL CORPO È STIVATA DI CARBOIDRATI, ABITUDINE ALLA FATICA E INCERTEZZE. SI RAGGIUNGERÀ L'APPRODO FINALE? PERCHÉ LO FACCIAMO? PIÙ CHE PARTIRE, SI SALPA VERSO L'IGNOTO... IL DIARIO (CON RISVOLTO METAFISICO) DI UN RUNNER PER PASSIONE

TESTO – Domenico Rosa
FOTOGRAFIE – Francesco Cocco
MUSICA – Dodos - Don't stop

Ho 52 anni, corro tutti i giorni da 12 anni e negli ultimi 5 ho corso 14 maratone. I numeri finiscono qui, perché credo non sia una buona idea mischiare i numeri alla corsa.

Non ho mai usato un cardiofrequenzimetro né un cronometro e mi ostino a non voler conoscere tutto quello che mi aiuterebbe razionalmente a migliorarmi. La maggior parte dei runner continua a misurare i propri progressi con i numeri, ma correre ha a che fare con la religione e con quel che rimane della nostra **natura selvatica**, più che con le statistiche. Sono stato educato alla religione cattolica e ho scoperto molto presto di non avere fede, ma parte del corredo mistico ha trovato nuovo senso nella corsa.

È banale dirlo, ma correre è una preghiera; ogni passo è un grano del rosario che scorre senza immaginarne una fine, o un fine. Un **mantra** che attraverso la ripetizione conduce a uno stato mentale non necessariamente estatico, ma almeno contemplativo di un paesaggio non solo esteriore. Mi è successo, correndo in una strada deserta tra le risaie vercellesi, di sentir crescere il riso. Se esiste un'unità delle cose, del cosmo, del tempo e degli uomini, →

ARRENDERSI MAI

Epoica in bianco e nero: nel servizio fotografico pubblicato in queste pagine, immagini della Maratona d'Italia-Memorial Enzo Ferrari (in provincia di Modena) e della Maratona di Venezia

IL EMOZIONI - CORRERE, SENZA FINE

**La fatica,
poi inizia
la catarsi e ti
senti mandria
in esodo
senza un Mosè**

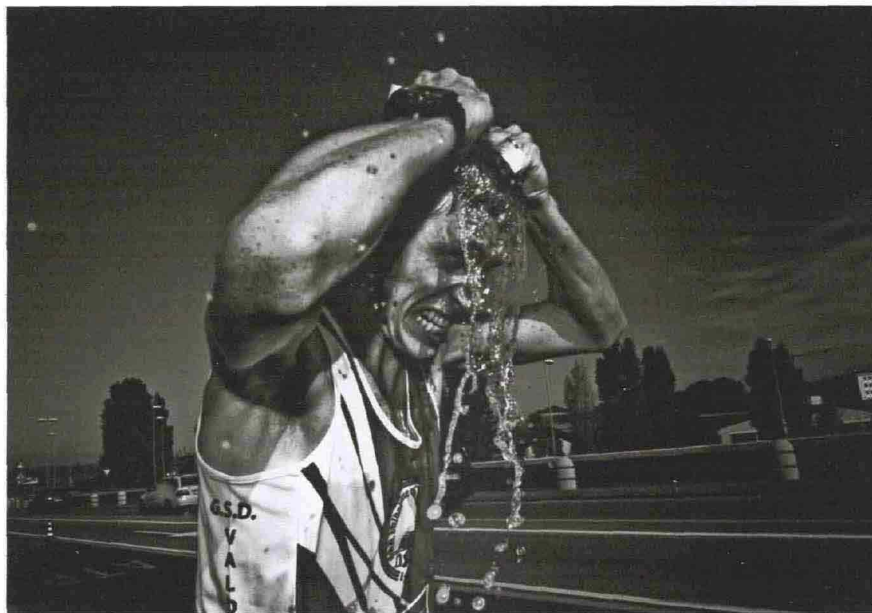
ho avuto l'impressione di accedervi per un attimo. Tutti quelli che corrono (o pregano) con regolarità sanno di cosa parlo. Esistono numerosi testi che descrivono i meccanismi scientifici di questo fenomeno, ma volgarizzano un **mistero**. «Di certo ero solo, bisogna essere da soli. E certamente non mi ponevo obiettivi, traguardi, non avevo tabelle di marcia da rispettare. Volevo solo correre», ha scritto Roberto Weber in *Perché corriamo?* (Einaudi, 2007). A lui è successo di avere la sensazione di volare. Ma se è necessaria la solitudine, perché correre una maratona? Perché la corsa diventa un rito condiviso, una Babele in cui si ritrova un linguaggio comune mancante nel resto della tua vita.

Più che partire si salpa verso l'ignoto, la caravella del tuo corpo è stivata di zuccheri, carboidrati, abitudine alla fatica e incertezze: niente garantisce l'approdo finale. Hai paura perché quello della maratona è il giorno del giudizio per i tuoi peccati. Dopo il primo quarto di gara si smette di parlare, si sente solo lo scalpiccio di migliaia di piedi: ti senti **mandria** in esodo senza un Mosè; segui ottusamente la corrente, ne asseconi il ritmo guardando oltre, oltre il flusso dei luoghi e delle facce ai bordi della strada. È allora, se sei fortunato, che ti assopisci in una sorta di autoipnosi, e inserisci il pilota automatico.

PRONTI ALL'IMMERSIONE

Si corrono maratone essendo molto presenti, concentrati, puntigliosi; altre in cui si sbraca, ci si lascia distrarre, si spreca. Le migliori sono quelle di cui non hai quasi memoria, rapito da una *trance* morbida da cui emergi ogni tanto, come una balena che dopo un attimo si rituffa nel profondo. In quegli attimi percepisci il lavoro della **chimica** del tuo corpo, ne senti quasi il rumore. È l'inizio della catarsi, l'immersione lenta nel Gange della maratona. Quel momento può durare un tempo variabile ed è l'unico della mia vita in cui tra il corpo, i gesti, i pensieri e il contesto i diaframmi diventano trasparenti.

A metà gara, di solito, vengono forniti integratori energizzanti in forma di gel. Le confezioni si strappano coi denti e il contenuto viene spremuto in bocca. Entrano velocemente in circolo, danno una spinta nei chilometri finali. Non li prendo mai, continuo a bere **solo acqua**, perché sarebbe come se Bikila avesse indossato le scarpe al ventunesimo chilometro: preferisco sentirmi scalzo, senza chimica sintetica. Credo che una delle ragioni principali per correre una maratona sia il desiderio di ripulirsi, non saprei dire da cosa, ma spesso ha a che →



Haruki Murakami
(Giappone)

L'arte di correre secondo il noto romanziere nipponico. Perché tra scrivere un libro e vivere una maratona la motivazione non cambia: «uno stimolo interiore silenzioso e preciso, che non cerca conferma in un giudizio esterno» (Einaudi).



Roberto Weber
(Italia)

«Un percorso di liberazione dai luoghi e dai non luoghi, dai limiti dello spazio e dei tempi». *Perché corriamo?* (Einaudi) è un breve saggio sui significati più profondi della corsa, grado zero dell'attività fisica, faticoso processo di sottrazione.



Alan Sillitoe
(Inghilterra)

«Pif-paf, pif-paf, clip-clop, clip-clop...». Sono i passi del giovane Smith, chiuso in riformatorio, che trova la sua forma di libertà nella corsa. È il racconto *La solitudine del maratoneta*, contenuto nell'omonima raccolta (Minimum Fax).

**IN PUNTA
DI SCARPETTA**

**APPUNTI PERSONALI,
SAGGI E RACCONTI.
CHILOMETRI DI
PAROLE PER RIUSCIRE
A CARPIRE IL SEGRETO
DI UN'ATTRAZIONE
SENZA TEMPO**

IL EMOZIONI - CORRERE, SENZA FINE



VAI PIANO E ANDRAI LONTANO

EMOZIONI E CONSIGLI AI NEOFITI DI VENUSTE NIYONGABO, CAMPIONE AI GIOCHI DI ATLANTA



«Il 3 agosto del 1996 è stato il giorno più bello della mia vita, secondo solo a quelli in cui sono nati i miei figli», racconta il mezzofondista Venuste Niyongabo, campione olimpico ai Giochi di Atlanta, nel libro *Stregati dalla corsa*, curato da Marco lo Conte. «Di questa gioia parlo con i ragazzi che incontro nelle scuole, oppure al campo sportivo. Mi piace trasmettere loro l'entusiasmo per la corsa, cioè la mia esperienza dal punto di vista tecnico-professionale, i dettagli degli allenamenti, la scelta

del materiale, le tabelle ripetute. Ma soprattutto la gioia con cui vieni ripagato quando segui fino in fondo il tuo percorso fino a un risultato così importante. Il mio consiglio ai neofiti? Andare piano, abituare il fisico allo sforzo, almeno nei primi due mesi. Per questo do una mano a chi me la chiede: provo a preparare una scheda di allenamento, spiego come stabilire un programma; e tramite questi consigli trasmettere la passione per la corsa. Per me è una cosa che va oltre il mio lavoro, è una passione forte. La corsa è la mia vita». Il libro di Marco lo Conte, edito dal *Sole 24 Ore*, raccoglie storie di runner appassionati tra cui Paolo Garimberti, Gianni Morandi e Maurizio Costa.

fare con il senso di colpa. Alcuni corrono per espiare, qualcuno per vendetta: motivi raccolti in una frase o una foto sul retro della maglietta che indossano, affinché gli altri leggano. Confessioni. Bilanci della propria vita come quello della gara che stai correndo, una valutazione a metà corsa di quello che si potrà essere nei chilometri a venire, basato su un elemento oggettivo, il tempo, e uno legato alla percezione di sé, un check-up sulle sensazioni, sulla base del quale si decide una strategia. Prudenza, attacco, difesa. Una zona grigia di passaggio lento dal sonno alla veglia, dal piacere al tormento, si rientra nel mondo razionale.

Tra poco finirà la luna di miele tra mente e corpo, ci sarà la scissione. Se proprio bisogna trovare un momento da associare alla via crucis, è questo. Inizia una piccola agonia, il corpo vuole smettere, devastato da una stanchezza diffusa e una serie di "spine" concentrate in alcuni punti, il contesto scompare in una massa indistinta. Entri in una **introversione vigile**, ti tiene a galla una concentrazione feroce. La mente diventa l'angelo custode del corpo. Vuoi arrivare alla fine, ma prima bisogna "morire" restando vivi. L'enfasi è valida per quelli come me, che non si allenano veramente, ma semplicemente corricchiano. Si "muore" insieme a mille altri, ma in realtà sei solo, ubriaco, con il corpo in tempesta. L'unico faro sono i cartelli che segnalano gli ultimi, lunghissimi chilometri del tuo delirio. Non racconterò l'arrivo. Si ri-

Se vuoi arrivare alla fine non hai scelta: devi "morire" restando vivo

sorge senza gloria due giorni dopo, quando le gambe riusciranno a scendere un gradino senza troppo dolore. Dovrei raccontare tutto questo a un'analista, se ne avessi uno, ma chi ha voglia di scoprire cosa c'è dietro? La prossima volta il corpo ricorderà la sua morte, ti ingannerà durante i mesi che precedono la nuova maratona inventandosi dolori spesso inesistenti. Ti tenterà con un'arma sottile e ambigua: il buon senso. Avrà la faccia del tuo medico che ti dice: fermati. Ma c'è una segreta felicità a continuare, quella di sentirsi più duro del dolore, ad assecondarlo senza dargliela vinta, senza fermarsi. Qualunque medico censurerebbe questo atteggiamento, ma ricordate, correre non ha niente a che fare con la scienza. Ricordo una scritta sulla maglia di chi mi precedeva alla partenza di chissà quale maratona, diceva qualcosa come: «Corri come fosse l'ultima volta». Ho fatto così, continuo a farlo ogni giorno. ■