

Tempo liberato

In marcia /1. Dal Sudafrica al Marocco, dalla California all'Afghanistan, dal freddo polare all'afa: 200 maratone durissime attraverso 60 Paesi, con tappe, curiosità e consigli

Il bello del viaggiare di corsa

Francesca Milano

Chi partecipa alle maratone racconta che sul traguardo, in un attimo, il dolore e i dubbi del tempo passato ad allenarsi svaniscono e resta solo la gioia. Lo dicono tutti, ognuno con parole sue, ognuno nella sua lingua. Eppure gli altri, quelli che non corrono, non ci credono. «Saranno», sospirano scettici, senza avere la possibilità di smentire i runner. Qualcuno - i più coraggiosi - si mette a correre proprio per questo: per vedere se quella magia al traguardo avviene davvero, o se invece sulla gioia prevale il dolore alla schiena, il bruciore dei muscoli delle gambe e il pensiero che ripete «mai più».

E in effetti, inspiegabilmente (per noi che non corriamo), succede che chi comincia più non smette più. «Tutti mi hanno chiesto se sarei tornato l'anno successivo - racconta Adharanand Finn, che ha corso la Comrades Marathon del Sudafrica. - Ho cercato di rivivere il dolore degli ultimi 30 chilometri, ma era già svanito, non ricordavo altro che l'euforia, l'emozione di aver portato a termine una corsa così grande. «Non credo», rispondo. Tutti ridono. «Torneira», replicano con aria d'intesa. «Torneira...». E hanno ragione: i maratoni tornano sempre. Magari non necessariamente sullo stesso traguardo.

Qualcuno si affeziona a una corsa in particolare e, cascasce il mondo, si presenta ai nastri di partenza ogni anno. Qualcun altro invece fa della maratona una scusa per girare il mondo.

A questi sportivi è dedicato il libro *Corse leggendarie in tutto il mondo* pubblicato da EDT, la casa editrice della Lonely Planet, che raccoglie 200 maratone da correre in 60 Paesi. Come nella migliore tradizione delle più famose guide di viaggi, il volume contiene informazioni pratiche sui luoghi, su dove alloggiare e sulle curiosità, ma è soprattutto un libro di racconti scritti da chi queste maratone le ha corse davvero.

«Marocco, per me, è sinonimo di *Marathon des Sables*, la massacrante corsa a tappe di sette giorni e 240 km che si corre nel deserto nordafricano con temperature medie che sfiorano i 40 °C», racconta Michael Wardian nel capitolo dedicato alle corse del continente africano. Se correre nei Paesi caldi può sembrare una follia, lo è altrettanto correre al freddo: «Mi fermai per assumere un integratore in gel», scrive ancora Wardian, stavolta a proposito della



North Pole Marathon - ma avevo addosso talmente tanti strati che prima di riuscire a portarmelo alla bocca passarono alcuni minuti preziosi. Cercai di allentare la maschera, ma non si mosse: mi si era congelata addosso per via del sudore e del fiato condensato. Le ciglia congelate mi annebbiavano la vista e sollevare anche solo il più piccolo strato dalla pelle mi provocava dolore». La maratona del Polo Nord è una delle più straordinarie perché sotto la massa di ghiaccio (spessa tra i 3 e 3,5 metri) non c'è terra: si corre su un oceano profondo 3600 metri.

Ma chi corre lo sa: il freddo e il caldo non sono gli unici fattori da considerare. Ce n'è uno persino più insidioso, come il dislivello. Quello della Badwater 135, in California, sfiora i 5900 metri e metri in sena difficoltà anche gli atleti più preparati.

La Badwater parte dalla Death Valley, così chiamata per via di un gruppo di pionieri che, nel 1850, nel tentativo di trovare una scorciatoia, l'attraversarono, persero l'orientamento e trovarono la morte. Ma il nome si presta bene anche alla sensazione che si provava percorrendo quest'area di corsa:

In Kenya.
Lewa Safari
Marathon

pensino tra gli ultrarunner la Badwater 135 è considerata una prova di resistenza al limite del sadico. «Da molti ritenuta la gara di corsa più dura del pianeta, affonda le radici nella secolare e sconsiderata domanda: "Sarò mai in grado di farlo?"», racconta Charlie Engle. «Ogni concorrente è tenuto ad avere un proprio team di supporto, visto che non ci sono ristori lungo il percorso. Senza un team potresti non sopravvivere alla gara, tantomeno finirla», scrive.

In alcuni casi, la corsa diventa qualcosa di più che una sfida con se stessi e con la propria resistenza fisica: la Marathon dell'Afghanistan, per esempio, è diventata una lunga cavalcata verso l'uguaglianza, visto che nel Paese spesso alle donne è fatto divieto assoluto di prendere parte a eventi simili. La Safaricom Marathon, invece, è una corsa organizzata dalla Lewa Wildlife Conservancy in collaborazione con l'associazione *no profit* Tusk per raccogliere fondi da destinare a progetti di tutela ambientale, istruzione e sviluppo comunitario in tutto il Kenya.

Oggi il turismo delle maratone muove persone e soldi: nel 2018,

174 appuntamenti italiani hanno generato benefici per complessivi 114 milioni 680mila euro e i numeri sono destinati a crescere ancora. Ma non bisogna dimenticare che tutto questo ha un'origine storica (e mitica): narra la leggenda che nel 490 a.C. un soldato greco di nome Filippide avesse corso per più di 40 km dalla città di Maratona ad Atene per annunciare la vittoria dell'esercito greco sul ben più numeroso contingente persiano. Subito dopo, il primo maratona della storia morì per lo sforzo compiuto. Tutte le maratone che si corrono al mondo ogni anno partono da lì. «A pochi passi dal traguardo - confessa infatti Sebastian Neylan raccontando la sua esperienza alla maratona di Atene - mi venne naturale pensare a Filippide che gridava "Vittoria!"». Chissà se anche per quel soldato la gioia dell'arrivo aveva superato, anche solo per un attimo, la fatica fisica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CORSE LEGGENDARIE IN TUTTO IL MONDO
AA.VV., EDT, Torino, pagg. 328, € 32

In marcia /2. La storica vittoria dell'oro di Abebe Bikila alle Olimpiadi del 1960

E l'etiope a piedi scalzi conquistò Roma

Maria Luisa Colledani

Ma furono *Vacanze Romane*. Ma la fatica, elegante e solenne, di quel 10 settembre 1960 all'Olimpiade di Roma gli portò in dote una vacanza eterna fra le leggende dello sport. A distanza di sessant'anni, la maratona che Abebe Bikila vinse fra templi, archi di trionfo e ville suburbane, correndo a piedi scalzi sul Raccordo anulare e sui basoli dell'Appia Antica, parla di cuore e orgoglio. *Quo vadis, Abebe?* Nel futuro correndo sul passato, appropriandosi del sogno dell'imperatore Hallé Selassie: «Vincere a Roma sarà come vincere mille volte».

Etiope, 28 anni, caporale della guardia reale del negus, greggia solo da quattro, è alla sua terza maratona. Nessuno lo conosce, ma fin da bambino ha divorato gli altipiani per un po' di latte o d'acqua senza disperderne neanche una goccia e, ai Giochi del 1960, si sente «in un sogno sinuoso di anguille che scivolano nel mar dei Sargassi». Così, lo racconta lo scrittore francese Sylvain Coher, classe 1971, nel suo *Vincere a Roma. L'indimenticabile impresa di Abebe Bikila*, appena tradotto in italiano. Le righe, tutte in prima persona, sono la coscienza dell'atleta, l'elettrocardiogramma dei suoi pensieri. Potenti e armoniose come un maratona che macina chilometri senza una goccia di sudore. Ogni passo una parola, ogni millimetro di gambe una riga, ogni sforzo una metafora, in una scrittura densa e poetica come capita di rado nello sport di oggi.

Quella sagoma scarna, quell'elegante statua semente indossa il numero 11 e, fin dall'inizio, cerca il suo rivale designato, il marocchino Rhadi, ma non lo trova. «La fatica nella corsa è come lievito per il pane e Abebe (è il suo cognome perché in Etiopia il nome viene sempre dopo) ha scelto Roma «per misurare il tempo e lo spazio nel tempo». La sua corsa diventa il metronomo dell'Olimpiade, la misura di tutte le cose di Roma 1960. Quei Giochi Irripetibili sono l'edizione della Dolce Vita, fanno dell'ambientazione fra le rovine antiche una spettacolarizzazione quasi cinematografica dell'evento sportivo. Sono i Giochi dei primi casi di doping e dei primi sponsor, della tv e della modernità, dell'uguaglianza, dove la velocista Wilma Rudolph può incontrare il collega Livio Berruti senza essere obbligata a frequentare locali per soli «niggers» e dove la vittoria del pugile Cassius Clay, che non era ancora Muhammad Ali, cancella il razzismo, almeno per una notte.

I 42,195 chilometri si strotolano sotto i piedi dei 69 concorrenti. Le salite pizzicano muscoli e tendini e «la pietra è calda e soffre come una pelle, perché il suolo racchiude i principi

della vita: il fuoco e l'acqua da cui veniamo e a cui torneremo» ma «a volte mi sembra di avere un riccio di mare capriccioso che mi perlustra le vene».

Abebe Bikila sceglie una tattica attendista: dev'essere nell'ombra, in agguato, gli suggerisce il suo allenatore perché «correre per te è come per gli altri camminare, la cosa più semplice del mondo. Poni il cuore all'obiettivo e i piedi ti seguiranno». Accanto a lui c'è il numero 185. Chi sarà mai? Corre, sbuffa, è regolare. La Appia Antica è un *red carpet* solo per loro, le fiacole illuminano la notte, la strada è sogna di gloria. Là, in fondo, ad attenderli c'è l'Arco di Costantino. Quando mai una maratona avrà un traguardo così moderno? Il cuore pulsa, a comandare le gambe il bisogno di dare ordine al tempo che si sfarfa. Correrè è avanzare per non cadere, è fare guerra alla guerra e proprio ai piedi dell'obelisco di Axum, che il Duce aveva fatto piazzare a Roma nel 1937, «la discesa agevola lo scatto amplificando una falcata che già si moltiplicava da sola, e a Rhadi non resta che guardarmi prenderci il largo dal moio di un porto battuto dalla tempesta».

È la svolta della maratona: all'arrivo solleva le braccia come a dire «Veni, vidi, vici» è l'oro dell'etiope a Roma è il primo nella storia dell'atletica per l'Africa che, da quel giorno, conquista fondo e mezzofondo mondiale. Con la certezza che la felicità - e nel caso di Abebe Bikila l'immortalità sportiva - non si raggiunge se non attraverso il dolore e la fatica perché «la corsa è un raggio di luce tracciato sulla superficie di un mondo uniformemente immerso nel buio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VINCERE A ROMA. L'INDIMENTICABILE IMPRESA DI ABEBE BIKILA
Sylvain Coher
Traduzione di Marco Lapenna
Gothi and Znd, Roma, pagg. 134, € 16



10 settembre 1960. Abebe Bikila vince a piedi scalzi la maratona di Roma 60

L'8 X TUTTI

Pluralità, comprensione, responsabilità. Noi dell'Unione Buddhista Italiana lavoriamo per questo, convinti che tutto sia collegato. Così agiamo per chiunque e ovunque ce ne sia bisogno.

L'8 x mille all'Unione Buddhista Italiana è l'8 x tutti.

Nelle ultime settimane abbiamo stanziato 4 milioni di euro raccolti attraverso l'8x1000 per l'emergenza Covid-19, destinando 1,5 milioni a 90 organizzazioni del Terzo Settore, 1,5 milioni alla Protezione Civile e 1 milione a sostegno di attività culturali su tutto il territorio nazionale. Un impegno a favore di chi lavora per l'emergenza e per il dopo.

www.unionebuddhistaitaliana.it

L'8 X la ricerca. Anche interiore

Unione Buddhista Italiana