

**GIORGIO CALCATERRA
DANIELE OTTAVI**

CORRERE

È LA MIA VITA



EDIZIONI
LSWR

**GIORGIO CALCATERRA
DANIELE OTTAVI**

CORRERE

È LA MIA VITA

EDIZIONI
LSWR

Correre è la mia vita

Autori: Giorgio Calcaterra, Daniele Ottavi

Con il contributo speciale di: Fabrizio Verdolin

Immagine di copertina: Paolo Gobbi

Editor in Chief: Marco Aleotti

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-421-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

A Mamma Valeria e a Papà Antonio

Indice

1. Dalla terra alle nuvole	7
2. Corro dunque sono	11
3. La giostra	23
4. La prima volta non si scorda mai	37
5. Il generale inverno	43
6. Il <i>Sistema Comunità</i>	55
7. Non c'è due senza tre	73
8. Un record mondiale	87
9. Cadono le stelle	109
10. Chi ti ama ti lascia libero	123
11. La prima Ultra	131
12. Mara	147
13. Una protesta legittima	171
14. Il Passator cortese	181
15. Alti e bassi	199
16. Campione del Mondo	215
17. La rimonta	231
18. Stop	247
19. A volte le cose cambiano	263
20. Sul tetto del mondo	277
21. Sayonara	289
22. La nona sinfonia	301
23. Calcaterra Sport ASD	315
24. To be continued...	329
Ringraziamenti	339
Tabella <i>Mondiali 100 km</i>	343
Tabella <i>100 km del Passatore</i> , Firenze-Faenza	344

1. Dalla terra alle nuvole

Le crisi e le avversità spesso diventano occasione di crescita interiore

Isabel Allende

Rallento, arranco, mi fermo.

Intorno tutto gira come se un tornado mi avesse risucchiato.

Sono congelato. Sto per svenire.

Odio il freddo fin da bambino. Appoggio le mani sulle ginocchia, tremano; il sudore cola dalla fronte e raggiunge le gambe come ghiaccio sciolto. Non piove, la temperatura è mite, eppure il mio corpo è pervaso da brividi e ripete frasi che intenzionalmente non ascolto. Ignorare le urla straziate che arrivano da ogni cellula mi aiuta a non soffrire, è la migliore forma di difesa.

Negare il dolore è la mia forza.

Una fitta al fianco mi tormenta da qualche chilometro, l'ho sottovalutata; non pensavo che avrebbe causato un cedimento simile. Riprendo lentamente a trascinarci, poi, all'improvviso, le forze mi abbandonano.

Steso a terra osservo il cielo e le rare nuvole che lo attraversano.

Non devo chiudere gli occhi, rischieri di svenire, non posso perdere il controllo. Rifiuto di perdere il controllo. Imploro me stesso di superare questa crisi violenta, diversa da altre avute in passato.

«Concentrati, respira, lasciala andare», ripeto come un mantra.

Una voce ovattata mi chiama, proprio mentre sto chiudendo le palpebre; le riapro con determinazione per scorgere una figura annebbiata, la metto a fuoco: è un giudice di gara. Faccio segno che sto bene, che sono presente, non posso parlare perché la lingua è bloccata, fortunatamente lui sembra capire.

Riesco a mandare giù uno o due sorsi d'acqua, poi, attingendo a non so quale riserva segreta di energia, mi metto seduto. Sono congelato, devo indossare una felpa per scaldarmi. Lentamente la pressione si alza, i battiti cardiaci tornano regolari.

«È solo una crisi, passa, sta passando»; aumento il tono della voce per coprire le urla che provengono da tutti i muscoli.

Mi rialzo in piedi, ora sto respirando meglio e a ogni respiro avanzo di un passo. So che ho perso molto tempo, anche se non riesco a quantificarlo. Appena ricomincio a correre riacquisto lucidità e i ricordi riaffiorano.

Sono a Doha, nello stato del Qatar, dove si stanno svolgendo i *campionati mondiali della 100 chilometri* di corsa su strada, una gara di ultramaratona fra le più difficili in assoluto. La scorsa edizione si doveva svolgere in Corea, ma è stata annullata per problemi organizzativi. Io ho vinto l'anno precedente, a Seregno, in Italia, quindi sono ancora il campione del mondo in carica. Indosso il pettorale numero uno e per tutti resto l'uomo da battere.

Ho partecipato a molte gare su questa distanza, credo di averne vinte circa quindici, se la memoria non mi inganna. Non è la prima volta che mi capita una crisi invalidante, ne ho avute tante nella mia lunga carriera, le ho sempre superate, per questo ora sono in piedi e non disteso. Guardo il mio cronografo Polar, all'inizio lo vedo appannato, poi riesco a definire l'immagine. Indica il sessantottesimo chilometro. Ho perso più di un'ora rispetto ai miei tempi abituali, ormai la gara è compromessa.

Questo mondiale in Oriente è iniziato male.

La IUTA (Italian Ultramarathon and Trail Association), Federazione Italiana di Ultramaratona, ha deciso di convocare nella squadra nazionale un atleta trovato nel 2008 positivo all'Eritropoietina (EPO), una potente forma di doping, e quindi squalificato per due anni.

La sua convocazione va, a mio avviso, contro la *Carta Etica* della FIDAL pubblicata già da tempo, anche se l'ho letta solo pochi giorni prima di partire per il Qatar.

Mi colpisce particolarmente l'articolo sul doping che recita:

- *Tutti i soggetti a cui si rivolge la presente Carta Etica – atleti, allenatori, dirigenti, famigliari – si impegnano fermamente a rifiutare il doping in tutte le sue forme;*
- *È obbligatorio rispettare le norme anti-doping promosse dalla WADA e dal CONI, al fine di garantire un regolare e sano sviluppo delle competizioni;*
- *La lotta al doping contribuisce a salvaguardare uno dei diritti inviolabili e fondamentali della persona, sancito anche nella nostra Costitu-*

zione: il diritto alla salute. Tutti hanno l'onere di provvedere alla diffusione del messaggio di coerenza con i principi e i valori di una vita sana;

- *Tutti coloro che si trovino nella condizione di essere testimoni di un caso di doping sono tenuti a presentare espressa dichiarazione agli organi competenti della FIDAL al fine di prevenire o reprimere determinati comportamenti nocivi al movimento atletico italiano.*
- *Chiunque incorra in squalifiche pari o superiori ai 2 anni, sulla base delle attuali normative anti-doping, perde, da quel momento, il diritto a vestire la Maglia Azzurra, simbolo sportivo dell'Italia.*

Sono completamente d'accordo. Così, prima della gara, rilascio una dichiarazione alla stampa contro il doping e contro chi lo usa. Una battaglia che combatto da anni, anche rendendomi protagonista di proteste memorabili. Nulla di nuovo, chiunque mi conosca si aspetta questa reazione.

Chi prova, o ha provato, a imbrogliare non merita il mio rispetto e la mia stima. Conosco la fatica e i sacrifici necessari per arrivare a essere competitivo in questo sport durissimo. Quando condanno gli inganni con determinazione, lo faccio per dare voce a ogni atleta che si impegna, patisce, ma non usa sostanze illecite per migliorare le proprie prestazioni. Il mio sfogo è a favore di chi, per terminare una corsa di 100 chilometri, impiega un tempo a volte superiore alle 14 ore con lealtà e dignità. Quella dignità che permette al traguardo di esultare, gioire o piangere.

Chi usa il doping andrebbe perseguito seriamente, anche dalla giustizia penale. Non in modo leggero e superficiale, come spesso accade in ambito sportivo. Le mie dichiarazioni vengono però strumentalizzate. Soffro molto di questo, non è facile far parte di una squadra spaccata su questioni fondamentali come la lotta al doping e la correttezza agonistica.

L'etica nello sport, come nella vita, è tutto.

Almeno, per me lo è.

Ora, dopo essermi fermato, steso a terra per recuperare l'assenza di energie, ne sono ancora più convinto di prima. Rilascerei quelle dichiarazioni altre mille volte, perché sono un atleta pulito e stufo di gareggiare con chi non lo è. L'obiettivo non deve essere vincere una medaglia, eludendo le regole del gioco.

Dopo aver perso troppo tempo, potrei ritirarmi da questo mondiale stregato, ma non è nel mio carattere. Preferisco arrivare ultimo piuttosto

che non tagliare il traguardo. Gareggio contro me stesso, come ho sempre fatto fin da bambino e anche questa volta ho sconfitto i miei demoni. Dopo 70 chilometri riprendo a correre, anche se lentamente. Non m'interessa vedere a che velocità vado, «Non importa», ripeto.

L'unica cosa che conta è non fermarsi. Il freddo lentamente passa, tolgo la felpa, segno che sto meglio. Arrivo al ristoro, mando giù un altro po' d'acqua, sali e zuccheri, il mio carburante. Vedo gli altri atleti correre con fatica, quasi trascinarsi sull'asfalto, anche se rispetto a me sembrano andare veloci. Nella mente riaffiora il ricordo della straordinaria rimonta del 2009 in Belgio, quando, dopo aver avuto seri problemi intestinali nella prima parte di gara, ero riuscito a risalire fino alla terza posizione, rischiando anche di vincere. Quest'anno non sarà così, ma va bene lo stesso. Attraverso il traguardo dopo 100 chilometri di pura sofferenza, in 8 ore e 30 minuti netti. È il mio peggior risultato su questa distanza in termini di tempo, ma non ha importanza, sono felice ugualmente. Ho messo la parola fine a una gara maledetta senza ritirarmi.

Per me, è comunque una vittoria.

Sono determinato a continuare la mia battaglia contro il doping, anche a costo di non gareggiare più con la nazionale italiana di cui faccio parte con orgoglio da molti anni, e che ho portato sul gradino più alto del podio mondiale già tre volte, non in una gara qualsiasi, ma nella famigerata 100 chilometri su strada.

In questa circostanza ho vissuto momenti difficili, però sono stato pervaso anche da molteplici emozioni, soprattutto da quelle scatenate dal calore delle persone. Un atleta di Capo Verde, Augusto Joachim, dal 50esimo al 60esimo chilometro, durante la mia crisi più intensa, ha corso con me. Rallentava l'andatura quando gli indicavo il fianco dolorante e la aumentava quando stavo meglio. Un comportamento da campione vero e da grande uomo. A lui sì che va tutta la mia stima!

Mi ha reso felice anche il riconoscimento della IAU (International Association of Ultrarunners), Federazione Mondiale di Ultramaratona che, al termine della gara, mi ha premiato come atleta dell'anno 2012 e ha apprezzato il mio proseguire nonostante le terribili difficoltà.

Ora sono seduto sull'aereo diretto in Italia. Mentre mi rilasso, penso ai tanti traguardi ancora da raggiungere per aggiornare il mio *diario di bordo*. Guardando le nuvole fuori dal finestrino immagino mio padre che quassù, saltellando da qualche parte, è fiero di me.

2. Corro dunque sono

Da quando ho imparato a camminare mi piace correre
Friedrich Nietzsche

Mi chiamo Giorgio e ho un cognome che è tutto un programma: Calcaterra.

Si adatta perfettamente a me che amo correre. L'ho ereditato da mio padre Antonio, l'uomo che mi ha insegnato a camminare e mi ha trasmesso la voglia e l'emozione di praticare sport.

A differenza di altri padri, non mi spinge a diventare un campione, asseconda soltanto il mio modo di essere, accettando e valorizzando la mia indole indipendente. Mi ha insegnato a essere libero e a rispettare me stesso sempre, in ogni circostanza, fosse anche la più avversa.

«Devi decidere da solo cosa è meglio per te», ha sempre ripetuto, e così ho fatto.

Grazie ai suoi insegnamenti, sono un bambino che crede molto in se stesso, nonostante l'età sono maturo e indipendente, questo lo devo esclusivamente all'uomo che riesce a leggermi dentro come uno di quei supereroi con la vista a raggi X.

Mio padre è il Superman dei papà.

È speciale e mi sento un figlio fortunato, anche se abbiamo caratteri diversi. Lui è espansivo ed estroverso, parla sempre con tutti, non si vergogna mai di nulla. Io, al contrario, sono timido, chiuso, capace di provare vergogna perfino per la mia ombra. Questi nostri opposti modi di comportarci mi creano anche qualche imbarazzo.

A volte mi trovo a vivere situazioni che eviterei volentieri, accade soprattutto quando avvia conversazioni con persone che nemmeno conosce.

Perché lo fa? Forse sono io che non capisco ed è giusto così.

«Essere socievoli rende la vita più facile», ripete ogni tanto.

Oppure, sentenzia un generico: «Con le persone bisogna sapersi muovere».

Fraasi di cui non ho mai afferrato bene il significato, ma se per lui hanno senso, un motivo ci sarà. Lo stimo troppo per pensare il contrario.

Credo che il suo intento sia spronarmi, nel tentativo di farmi uscire dalla timidezza che a volte mi paralizza.

Rispetto a me, lui ha la cosiddetta faccia di bronzo, la capacità di saper chiedere e ottenere ciò di cui ha bisogno. Una qualità che a me manca, preferisco la riservatezza, che è la mia corazza contro il mondo.

Insieme sembriamo Don Chisciotte e Sancho Panza, i leggendari personaggi di Cervantes.

Io, ovviamente, sono quello silenzioso con l'armatura, lui quello sorridente e chiacchierone.

Se il cognome l'ho preso da mio padre, è evidente che il carattere l'ho preso da mia madre Valeria, una veneta introversa e riservata.

Nonostante le palesi differenze, raramente ci capita di litigare, ci vogliamo troppo bene.

Anche tra mio padre e mia madre scorre molto amore, hanno cresciuto insieme quattro figli con tutte le difficoltà che questo comporta, sono una coppia affiatata e unita, o almeno questo è quello che percepisco.

Per mestiere mio padre fa il tipografo a *Il Tempo*, un giornale a tiratura nazionale. In realtà non è proprio un tipografo ma si occupa di preparare le lastre di piombo che servono per stampare le pagine del giornale.

Una volta l'ho accompagnato, scoprendo come funziona quella mansione così difficile e di notevole responsabilità. È stato un giorno speciale, sono fiero di lui, mi piace che voglia condividere con me parte della sua vita, da cui sono fisiologicamente escluso poiché il suo lavoro si svolge prevalentemente di notte.

Viviamo al contrario, come nel film *Ladyhawke* in cui, a causa di un incantesimo, il protagonista di giorno è un uomo e di notte si trasforma in un lupo; mentre la donna che ama di giorno è un'aquila e solo la notte assume sembianze umane. I due sono quindi condannati a non vedersi mai con le loro fattezze reali.

Una specie di maledizione alla quale siamo abituati e che abbiamo imparato ad affrontare.

Nel corso degli anni abbiamo preso l'abitudine di scriverci dei messaggi, tipo i pizzini, che io e le mie sorelle troviamo appena svegli, quando mio padre è da poco andato a dormire.

Noi rispondiamo in modo che lui possa trovarli quando si sveglia. Questo ci fa sentire uniti e sempre vicini. È il nostro modo di sconfiggere l'incantesimo che ci separa.

La sera esce subito dopo cena, verso le 10 quando io, Lidia e Lucia andiamo a dormire.

Prima di uscire ci prepara la sua specialità: l'uovo sbattuto con lo zucchero. Una specie di zabaione che monta in modo impeccabile, con un veloce roteare della mano che fa tintinnare il cucchiaino contro la tazza. Sono molto goloso e questa è una delle leccornie che mi piace di più.

Lui dice che è anche un ottimo mix di carboidrati e proteine, un alimento che può aiutare a fare il pieno di energie. In realtà è una bomba calorica. Così, ogni sera prima di andare a dormire, faccio il pieno di calorie e sprofito in un sonno pesantissimo.

Le giornate della mia infanzia passano così, in un limbo di serenità, ovattate come se fossi in un nido di rondine.

La mattina vado a scuola, un ambiente che non mi è mai piaciuto e nel quale mi trovo spesso a disagio. Nulla mi riesce facile nello studio. Non amo leggere, detesto scrivere, mi piace soltanto il suono della campanella che mi rimanda a casa.

Il pomeriggio lo trascorro giocando con le mie sorelle maggiori con le quali condivido anche la stanza. Sono femmine e più grandi, quindi mi costringono a giocare con le Barbie; partecipo per farle contente, ma appena posso mi ribello a quel gineceo. Alle bambole ovviamente preferisco altro, come le costruzioni o i soldatini. In generale, i giochi che prediligo sono quelli che non richiedono altri partecipanti, adoro rintanarmi nella mia amata solitudine che dopo il silenzio è la mia seconda corazza. Stare da solo però, a casa nostra, non è così facile. Gli spazi sono stretti e la privacy è un'utopia.

Abitiamo al secondo piano di un antico palazzo di via della Luce, nel caratteristico quartiere di Trastevere, una specie di paesetto immerso nel centro della grande città, incastonato fra l'isola Tiberina e il Gianicolo. Qui sono felice, qui si trova la mia scuola, qui faccio sport, qui c'è il mio mondo. Ci si conosce tutti e questo mi fa sentire al sicuro.

Mio padre, che in questo quartiere è nato, si vanta molto delle proprie origini: «Sono romano, trasteverino», afferma con fierezza, per rivendicare la propria appartenenza.

È un orgoglio che ha trasmesso anche a me.

«Anch'io sono Romano e Trasteverino», rispondo sempre a chi me lo chiede.

Forse a causa del poco spazio che c'è dentro casa, quando mi è possibile e intravedo spazi aperti l'istinto mi spinge a correre. Il gesto della corsa

è sempre stato naturale, appena le gambe iniziano ad andare sento che sto assecondando una pulsione primordiale che evidentemente fa parte del mio Dna. È una passione recondita, un bisogno innato che mi scorre nelle vene, il gesto che più di altri mi avvicina alla sensazione di libertà.

Correre mi rende libero, questo è quello che provo.

È anche una forma di meditazione, mi aiuta a concentrarmi e a focalizzare esclusivamente sensazioni positive.

È la mia energia.

Quando corro, sono un maestro Jedi, sento la forza scorrere e, ascoltando il suo fluire, mi regalo la pace interiore.

Così, quelle poche volte in cui esco di casa, amo fare tutti i giochi in cui si corre. Acchiapparella – come si dice a Roma – o guardie e ladri, i divertimenti più in voga fra i bambini del quartiere.

Le regole sono elementari: uno scappa e gli altri lo inseguono. Quando si viene catturati cambia il ruolo. Non sempre però ho voglia di giocare con gli altri, così uso la fantasia e creo dei giochi di corsa in esclusiva per me.

Uno si chiama Fatti mandare dalla mamma a prendere il latte, sembra il titolo di una canzone di Gianni Morandi; consiste nel percorrere i trecento metri che separano casa mia dal bar latteria nel minor tempo possibile e provare ad abbassarlo ogni giorno sempre di più. Rappresenta una competizione con me stesso e contro il tempo ed è il non plus ultra del mio divertimento.

A questo abbino spesso un secondo gioco: salire le due rampe di scale che separano il portone del palazzo dalla porta d'ingresso di casa più velocemente di quanto impieghi chi apre a coprire la distanza dal citofono alla porta.

Vinco spesso.

Il premio è lo stupore che si dipinge sulla faccia di chi resta incredulo con la maniglia in mano, l'espressione sembra dire:

«Ma come hai fatto?».

In quel momento mi sento il pittore che ha dipinto di stupore quel volto.

Lo potrei chiamare il gioco del pittore, ora che ci penso.

Così, fra una corsa e l'altra, vivo con molta leggerezza la mia infanzia.

Anche se il telegiornale parla di terribili anni di piombo, noi viviamo spensierati, lontano dai disagi e dalle sofferenze dei conflitti raccontati dai nostri genitori e dai nonni.

Mio padre ha vissuto la guerra da bambino, all'epoca era difficile anche trovare da mangiare. Addirittura, una volta, a seguito di un bom-

bardamento al mercato, trascorse l'intera giornata a raccogliere il riso da terra, chicco per chicco.

Forse è a causa di quei racconti angoscianti che mangio tanto. Non mi alzo mai da tavola senza avere la pancia piena. Un comportamento bulimico che mio padre contrasta suggerendomi di mangiare poco e spesso.

So che è un consiglio giusto ma non riesco a seguirlo, sono troppo preso dalla necessità di riempirmi. Mangiare e correre sono due istinti su cui non ho regole.

Oltre a giocare, sempre spronato da mio padre, pratico anche molto sport.

Lui non è un fanatico e non si dedica a nessun allenamento in particolare, però è un uomo intelligente, sa che l'attività fisica è fondamentale per i bambini, sia per il corretto sviluppo, sia per il benessere psicologico. Sprona anche le mie sorelle grandi, Lidia e Lucia. La differenza fra me e loro risiede nella mia disponibilità a sottopormi ai sacrifici che lo sport richiede, questo mi rende il preferito di papà.

Non mi fa piacere, ma è così.

Pratichiamo tutti gli sport indifferenteemente, mio padre non ha passioni particolari da trasmetterci. Si cambia spesso e si prova a farli tutti, alla ricerca di quello giusto. L'obiettivo è solo divertirsi e stare bene. Senza costrizioni o obblighi di alcun tipo. Lui asseconda il nostro libero arbitrio, ma pretende in cambio impegno e serietà.

Come per molti altri bambini, il primo sport che praticiamo è il nuoto, la panacea per eccellenza, quello consigliato dai pediatri e osannato da tutti i medici.

Odio il nuoto.

L'acqua, che è un elemento gradevole per quasi tutti i bambini del pianeta, non lo è per me.

Mi piace ma non mi mette a mio agio.

In acqua più che un pesce sembro una tartaruga di mare. Resto a galla, posso anche nuotare per molto tempo, ma sono storto e arranco. Il mio stile, goffo e approssimativo, attira di continuo le attenzioni dell'allenatore, che regolarmente mi prende in giro.

«Non è uno sport che mi riesce spontaneamente», gli dico.

«Sembri uno che sta per affogare», risponde.

Odio il nuoto e odio lui, non capisce le mie difficoltà, vorrei tanto sfidarlo nella corsa e fargli comprendere la differenza fra un'attività che ti viene naturale e una in cui ti devi sforzare.

Forse la smetterebbe di fare allusioni stupide.

Una certezza è che la corsa mi fa sentire libero e spensierato, mentre il nuoto mi provoca un senso di soffocamento, mi mette ansia.

Come se non bastasse, il disagio è amplificato a dismisura dall'acqua gelida, un problema non irrilevante, sono molto freddoloso.

Il freddo mi fa odiare le cose.

Chiudo la parentesi nuoto, dopo aver preso qualche attestato che mio padre incornicia festeggiando me e le mie sorelle come se avessimo attraversato lo stretto della Manica con i piedi legati.

Lui è così, il suo entusiasmo è esplosivo.

Anche questo, ogni tanto, mi mette a disagio.

Terminato lo strazio del nuoto, penso di potermi riposare, ma mi sbaglio. Dal giorno seguente riparte la spasmodica ricerca di altri sport da praticare.

Non me ne piace nessuno. Quindi, dopo essere andati per esclusione, non ci resta che il campo di calcio.

Anche se per me sarebbe molto meglio correre senza un pallone in mezzo ai piedi, decido di provare e capire il motivo di quell'epidemia che coinvolge tutti, perché quello sport di squadra così popolare sia il destino di tutti i figli maschi italiani.

Una specie di condanna nazionale.

Io non mi sento un condannato, mio padre non mi spinge a farlo, so che si tratta solo dell'ennesima prova. Lui non è mai stato interessato a quello sport, non solo non lo segue, ma non ne conosce nemmeno le regole di base. Spesso racconta di quando fu trascinato allo stadio da un gruppo di amici e, non sapendo che tra il primo e il secondo tempo si cambia campo, ha festeggiato il goal della squadra avversaria perché è avvenuto nella stessa porta.

Nonostante tutto, arriva il giorno in cui mi ritrovo in campo.

Pur non avendo mai giocato e ignorando le regole, inizio a correre nella speranza di catturare quell'oggetto sferico che nessuno sembra volermi passare.

«Forse sono un calciatore trasparente, di quelli che nessuno vede mai anche quando è libero», penso in uno slancio di pessimismo cosmico.

Per fortuna esiste la giustizia divina e anche per il bambino invisibile, durante la partita, arriva un'occasione di riscatto.

La palla esce in calcio d'angolo, faccio uno scatto e la raggiungo per primo – questo mi viene facile. L'agguanto. Finalmente è mia. Posiziono

l'oggetto dei miei desideri sotto la bandierina lanciando uno sguardo panoramico verso l'area avversaria.

«Batto io!», urlo tutto felice.

Dopo qualche istante di smarrimento collettivo, ora mi guardano tutti e iniziano a chiamare a gran voce la palla per farsela passare.

«Palla! Palla!», gridano, facendomi segni plateali.

Non conosco le regole e sono frustrato, perché nessuno fino a quel momento mi ha mai passato il pallone. Così batto il corner passandomi la palla da solo.

Gli altri giovani calciatori sono impietriti, mentre m'involò solitario verso la porta.

Vengo investito da un boato di risate da parte di compagni e avversari.

Mi fermo, li guardo.

Capisco.

Ora sì che mi sarebbe utile essere invisibile. Vorrei seppellirmi lì dove mi trovo, sotto la bandierina del calcio d'angolo.

«Qui giace il bambino trasparente, fra i pochi in Italia a non conoscere le regole del pallone», scriverebbero sulla mia lapide.

No, quello sport dove sono tutti egoisti non mi piace proprio. In quel momento della vita decido di abolire dalla mia esistenza tutti gli sport di squadra.

Meglio soli che male accompagnati, sostiene mia madre.

La solitudine mi protegge dal mondo, penso io.

Racconto l'episodio a mio padre e lo supplico di riportarmi a nuoto, a pesca, a scherma, a kung-fu, dove vuole lui. Con la sua solita grande intelligenza e gentilezza mi sprona a non gettare la spugna. «Non hai l'indole di uno che si arrende al primo insuccesso», ripete durante il ritorno a casa. Ha ragione.

Anche se quel pomeriggio mi sento un pugile che le ha prese di santa ragione, so che il tempo giocherà a mio favore. Con quella convinzione, nei giorni seguenti, riprendo ad allenarmi e mi sforzo di capire le regole del calcio, almeno per non fare più brutte figure. Ci si allena, si corre, si suda, è uno sport che si pratica all'aperto, qualcosa di quel gioco inizia anche a piacermi. Ma non è la mia passione, non ho legato con i compagni e soprattutto non è uno sport che riesce a emozionarmi.

Troppe regole, non mi sento libero.

Per fortuna, a indicarmi la via da seguire, ci pensa il destino.

Quello in cui credo fortemente, quello che in quell'istante mi viene incontro sotto forma di dea bendata, bellissima, ancheggiando come una diva di Hollywood.

Stiamo tornando da quel campo di concentramento rettangolare, dopo l'ennesima abbuffata di frustrazione, quando mio padre nota qualcosa per la strada.

Si volta, torna indietro di qualche passo per leggere meglio.

È un semplice cartello, quello che basta per cambiare per sempre la mia vita.

Il poster, appeso su un muro, pubblicizza l'imminente svolgimento della *Maratona di Roma* e della sua *Stracittadina*, la corsa non competitiva aperta a tutti.

Uomini, donne e bambini di tutte le età.

Per coincidenza fra gli sponsor dell'evento c'è anche *Il Tempo*, il giornale dove lavora papà.

Forse è questo ad attirare la sua attenzione, un altro segno del destino che non può certo sfuggire ai raggi X di un supereroe sveglio e brillante come lui.

Io non so nemmeno cosa siano una *stracittadina* o una *maratona*, ma di qualsiasi sport si tratti, in quel momento, mi sembra meno frustrante del calcio, sto perfino rivalutando il nuoto, temo meno l'acqua fredda dei miei compagni di squadra.

È il 14 marzo del 1982, ho da poco compiuto dieci anni, ho gli occhi vispi e un casco di capelli ricci in testa. Sono ancora piccolino e piuttosto magro, ma ho già sviluppato tutti i muscoli adatti per la corsa e soprattutto ho tanta voglia di libertà e di trovare finalmente lo sport adatto a me.

Quella domenica a Roma c'è tantissima gente, la maratona è una grande festa, si sente già l'odore della primavera e le margherite hanno riempito in anticipo tutti i prati.

Arrivando alla partenza, scopro che la *stracittadina* è una gara podistica di pochi chilometri che può fare chiunque, correndo o passeggiando con dei palloncini colorati in mano.

Ci sono mamme con bambini piccoli nel passeggino, persone con il cane al guinzaglio, c'è un'intera città pronta a mettersi in movimento.

Stranamente però in quel particolare anno la distanza è molto più lunga del solito, bisogna percorrere ben tredici chilometri, anche questo forse è un segno del destino.

Sento dentro qualcosa di diverso.

Sono lì per correre e basta, senza regole, solo. Devo semplicemente lasciar andare le gambe fino a raggiungere mio padre che mi aspetta al traguardo.

Tutto molto facile.

Eppure sono letteralmente travolto dalle emozioni.

La sensazione è così intensa che corro con il cuore in gola e gli occhi che brillano.

Durante il percorso non percepisco la fatica, non provo nulla se non un confortante senso di pace. Nei polmoni entra ossigeno primaverile che profuma di margherite ed escono speranza e consapevolezza di aver trovato qualcosa di raro e prezioso.

Sono talmente felice e leggero, che ho la sensazione di correre sollevato da un cuscino d'aria.

All'arrivo è un trionfo.

Mio padre a braccia aperte mi festeggia come il vincitore di una medaglia d'oro alle Olimpiadi.

Imbarazzante.

Il suo modo di portarmi in trionfo è troppo plateale, però in quel momento mi viene comunque da ridere, finalmente riesco a liberare senza pudore tutta la mia felicità.

I miei occhi euforici e i suoi raggi X s'incontrano per un attimo ed è come un'illuminazione.

Siamo entrambi folgorati sulla via di Damasco, che forse era una maratona biblica. Non è finita.

Dopo il traguardo, ci infiliamo nel villaggio allestito dall'organizzazione all'interno del Circo Massimo. Dove un tempo c'erano le bighe con i cavalli, ora ci sono decine di stand.

Mi sento Pinocchio nel paese dei balocchi. La maggior parte sono di generi alimentari, c'è l'imbarazzo della scelta, ma ad attirarmi come una calamita è quello della Centrale del latte, uno degli sponsor principali della *Maratona di Roma*, offre a tutti yogurt fino allo sfinimento.

I miei occhi ora scintillano anche più di prima, inizio ad aggredire quell'oro bianco a colpi di cucchiaino. Mangio come se non ci fosse un domani e smetto solo quando ho la pancia così gonfia che inizio a levitare.

Mentre torniamo verso casa, l'unica cosa cui riesco a pensare è che ho una gran voglia di rifarlo. Voglio correre ancora sentendomi libero e dopo tuffarmi in una piscina piena di yogurt.

Mio padre ora non ha più dubbi, la ricerca dello sport è finita.

Correre è quello che più mi piace.

Correre è l'unica cosa che devo fare nella vita.

Così, da quella stupenda domenica, inizia la giostra. Passiamo ore a studiare il calendario delle gare podistiche e nel weekend si va a gareggiare, ovunque, su qualunque distanza sia alla nostra portata.

Nelle settimane successive diventa talmente un'abitudine partecipare alle gare che abbiamo percorso perfino la Marcia della Pace che si svolge in Umbria. È stata una grandissima esperienza, abbiamo marciato con tanta gente, unendo i nostri cuori a quell'energia collettiva.

Felice per la nuova passione, mio padre tenta in continuazione di trascinare anche le mie sorelle più grandi. Loro però si rifiutano di alzarsi presto dal letto la mattina, soprattutto nel weekend, quando non c'è scuola.

Per farle capitolare tenta perfino di corromperle con promesse di regali e premi in denaro. Purtroppo nulla funziona, la pigrizia vince.

A dirla tutta, nemmeno io ho voglia di svegliarmi presto, sono un gran dormiglione. Lo faccio perché mi piace correre più di qualunque altra cosa al mondo e perché è un modo per stare con mio padre. Correre è diventato il nostro momento di condivisione, la nostra fuga.

In quelle gare lui è il mio manager, il mio allenatore e io sono il suo cavallo vincente, quello su cui ha scommesso e che aspetta all'arrivo.

Per suggellare questa nuova attività, inizia ad annotare le mie corse su un grande quaderno. Data, tipo di gara, risultato, chilometri percorsi, regali o premi vinti e una foto ricordo che mi scatta puntualmente a ogni occasione.

Con il passare del tempo, vedo le pagine riempirsi d'inchiostro, di chilometri, di risultati e di foto. Alla gioia di partecipare alle gare si unisce il piacere del dopo, del trascrivere quell'esperienza.

Quello che tiene non è un semplice quaderno, è molto di più. Lui lo chiama il *Diario delle maratone*, per me è il *diario di bordo* della mia vita sportiva.

Papà sta costruendo, con quel sistema semplice ma geniale, la mia memoria di podista.

Sua madre, poco prima di morire – io dovevo ancora nascere – a causa di una malattia ha perso la vista, forse in questo evento traumatico si può trovare una forma di collegamento con quel suo gesto d'incredibile lungimiranza.

Se non fosse stato per lui, di tutti questi grandiosi momenti non ci sarebbe ricordo.

In quel periodo inizio anche ad avere i miei primi traguardi e a darmi degli obiettivi precisi da raggiungere nella corsa.

Ogni traguardo merita un festeggiamento, e a ogni obiettivo raggiunto si parte di slancio verso quello successivo.

La mia è una ricerca quotidiana delle motivazioni fondamentali, quelle che muovono la mente e il corpo, giorno dopo giorno, gara dopo gara.

Non esistono parole che possano spiegare quello che provo ogni volta che apro e sfoglio il mio *diario di bordo*.

Ho la sensazione di rivivere il film della mia vita sportiva, scendendo fino al punto più profondo delle emozioni e toccare con mano l'essenza stessa della mia gioia di correre.

Mio padre mi ha lasciato un dono di valore inestimabile, la memoria della mia infanzia, basata sul valore fondamentale della vita: la libertà.

Non smetterò mai di dirti grazie, papà.