

STORIE DI STORIE

Correre è un'arte

La contaminazione fra le discipline, chi segue questa rubrica lo sa da tempo, è una cosa che mi affascina. Se poi la contaminazione non è solo fra discipline sportive, ma è tale da superare quelle solide barriere, chiamiamole così, culturali che per secoli hanno tenuto lo sport dentro al recinto delle cose meno importanti, mi affascina ancora di più.

I due libri di oggi rappresentano, nella loro simmetria, uno sguardo che ci insegna che correre, e in generale fare sport, è molto più rispetto al semplice esercizio fisico. Il primo è di un antropologo-maratoneta (con un record rispettabilissimo di 2h 20' sulla maratona) che nel 2019, mettendo insieme scienza e passione, vince un dottorato di ricerca all'Università di Edimburgo che lo porterà, per quindici mesi, a vivere, allenarsi, correre al fianco di atleti

di tutti i livelli in Etiopia. Il frutto di questa ricerca sul campo è contenuto in Michael Crowley, *Correndo nell'aria sottile. Magia e saggezza dei corridori degli altipiani etiopi* (Add, 2022). Invece che "osservare partecipando" come di norma fanno gli antropologi, Crowley "partecipa osservando". E corre. Corre in quell'aria sottile, corre alle tre del mattino, corre evitando le iene, corre di fianco a chi già ce l'ha fatta e corre di fianco a chi sogna che un giorno ce la farà ed è certo che sarà proprio la corsa a cambiargli la vita. Si entra nel dettaglio del metodo, si raccontano protocolli e strategie di allenamento, ma anche in "un luogo di magia e di follia, dove il sogno è sempre vivo". Magia e saggezza, appunto, come suggerisce il sottotitolo, dèmoni e barrette energetiche, credenze e

metodologie che, insieme, costruiscono quel flusso di energia che rende i corridori etiopi meravigliosamente efficaci, e verrebbe da aggiungere bellissimi, nell'esecuzione di un gesto atletico che coincide con la loro stessa vita.

Il più antico documento e unica testimonianza relativa all'aspetto teorico dell'atletica nel mondo antico lo scrisse Filostrato di Lemno, nel III sec. d.C. Da quel testo ab-

biamo appreso come si esercitasse il mestiere dell'allenatore nella Grecia dei Giochi di Olimpia. Andrea Marcolongo, autrice di successo con alle spalle anni trascorsi tra libri, grammatiche e studio di quel mondo ha deciso di "provare a pensare come pensavano i Greci" ma anche di "allenarsi e correre, come correvano i Greci". E per farlo decide di

affrontare la prova suprema: preparare e correre la maratona, per eccellenza, i 41.8 km che separano Maratona da Atene, ispirandosi proprio al testo di Filostrato. Nasce così, anche in questo caso "sul campo", l'ultimo libro di Andrea Marcolongo, *De arte gymnastica. Da maratona ad Atene con le ali ai piedi* (Laterza, 2022). La corsa come esercizio fisico e intellettuale, fra storia e contemporaneità, con insegna e che, naturalmente, fa anche un po' male: "Non sono così sicura che un giorno tornerò a correre una maratona, l'istinto mi dice di sì, la ragione mi dice di no [...] Sono certa però che il running resterà una parte importante del mio vivere, se non la migliore almeno la più onesta".

Dall'Etiopia alla Grecia antica, dagli altipiani del corno d'Africa allo stadio Panatenaico di Atene, da performance dal valore olimpico all'unico obiettivo di portare a termine la gara, poco cambia: correre resta la sintesi perfetta fra corpo e anima.

Mauro Berruto

