

42 chilometri

Una storia tra corsa e vita

Paolo Pica

42 KILOMETRI

Una storia tra corsa e vita

Racconti autobiografici

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

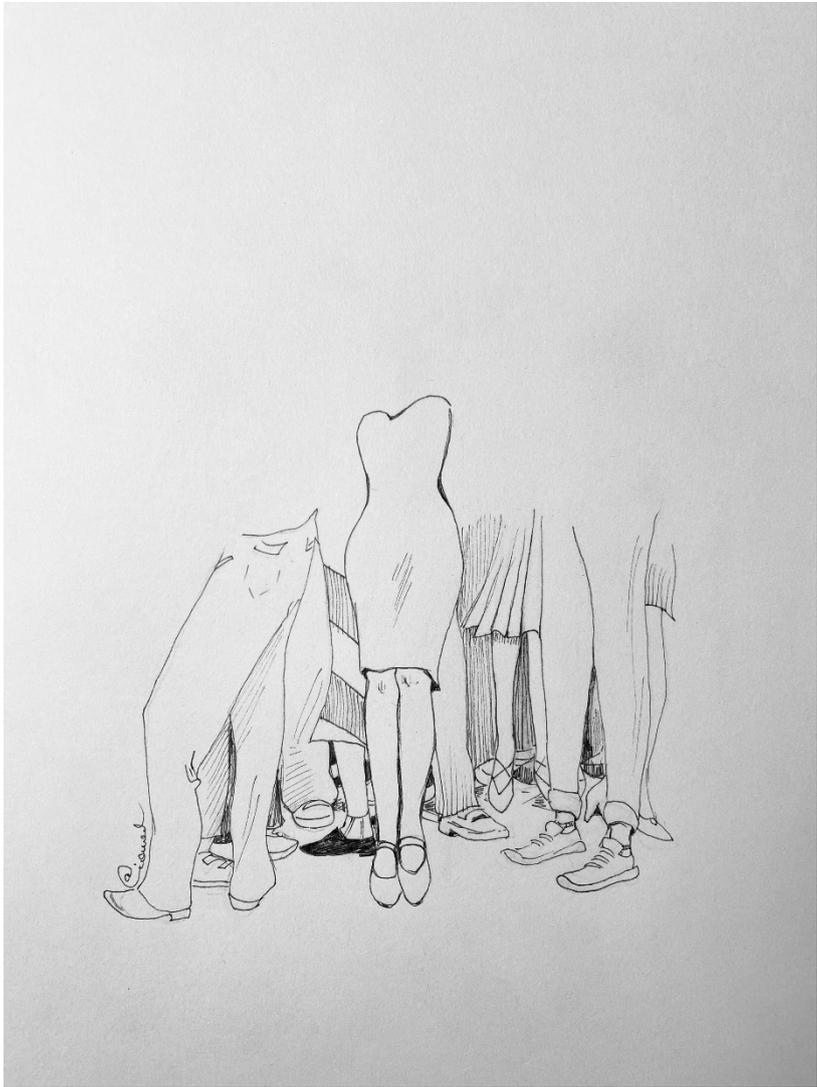
Copyright © 2021

Paolo Pica

Disegni realizzati da **Maddalena Ionata**

Tutti i diritti riservati

Ad Arianna.



Prefazione

«Se sono brevi, non mi diverto. Ma questa mi serve per preparare la maratona di Firenze.» Mentre allacciava le scarpe e sistemava il cappello, Paolo mi sorrideva. 11 novembre 2018. Quel giorno, a Fiumicino, il sole era caldo. Dopo più di vent'anni, ero tornato al primo amore, l'atletica, con tanto entusiasmo e poche aspettative. Qualche settimana prima, a Castel Gandolfo, in provincia di Roma, avevo incontrato Paolo dentro il gazebo della mia società di *running*. Era passato tanto tempo da quelle partite a calciotto del giovedì sera, sulla romana via Portuense. Bastò un istante per ritrovarci. Alla partenza ero agitato, ancora non davo del tu a mezza maratona. Paolo mi disse di non preoccuparmi: sarebbe stato lui la locomotiva. Fu terribile. Mi portò ai 12 chilometri a un ritmo eccessivo per le mie gambe, poi mi lasciò alla strada. Sedotto e abbandonato, andai incontro a un calvario. Il corpo mi diceva di fermarmi, la testa insisteva per farmi andare avanti. Chiusi con un tempo discreto, il mio personale. Lui era lì, sul traguardo. Mi sorrise: «Hai visto? È il tuo record. La tua piccola grande impresa.» Da quel giorno, qualcosa cambiò. Avevo acquisito una consapevolezza e una determinazione che sarebbero state la mia forza. Ero andato oltre i miei stessi limiti. I tempi si abbassarono, entrai in un'altra dimensione.

Aumentavo i chilometri, facevo allenamenti specifici e vivevo il sacrificio con allegria. Il cronometro era diventato un amico. Paolo mi scriveva, il consiglio era sempre lo stesso: alzare l'asticella e divertirsi. Era il mio Virgilio, un

punto di riferimento a cui chiedere consigli, svelare timori e confessare ambizioni. Quando, nell'aprile 2019, terminai a Roma la mia prima maratona, lo incontrai per caso dopo l'arrivo. Piangevo dall'emozione. Mi abbracciò forte. Oggi, tanti chilometri e molti giorni dopo, mi ritrovo a realizzare questa prefazione. Come se, per un breve tratto, il *pacemaker* fossi io. Senza paura, Paolo impugna la penna. Il libro insegue la metafora più bella, la scrittura, che diventa una strada su cui correre. Le parole, che si abbracciano sulle pagine, sono come i metri percorsi, uno dopo l'altro, con fatica e amore. I ricordi e le sensazioni vivono tra i fogli, con umiltà e passione. Dalla prima gara, all'età di sette anni, all'ultima maratona. Un tempo interno, non misurato dal cronometro della vita. Perché correre non ha soluzione di continuità. È un rinnovarsi, un mettersi alla prova. Ogni volta di più. Nel testo c'è tutto: curiosità sui campioni, consigli per gli allenamenti, citazioni di grandi autori. Ma, soprattutto, c'è la voglia di raccontare se stessi e il proprio sport.

Non è casuale la citazione della scrittrice Gaia De Pascale che, nel suo libro *Correre è una filosofia*, ha scritto:

“Non provate a dire a un runner che la passione per la corsa è passeggera, un colpo di fulmine. Non paragonate il suo folle desiderio di mettersi in marcia sotto il diluvio o con quaranta gradi all'ombra a una sbandata momentanea. Non parlategli di moda o infatuazione. Non ve lo perdonerà. Chiunque abbia esperienza di corsa sa che il rapporto con questa attività non è destinato ad esaurirsi, ma a diventare sempre più forte col passare del tempo” (De Pascale, 2014, p. 96).

Lo scorso novembre tornai sul luogo del delitto. La diciassettesima edizione della Maratonina di Fiumicino (RM) aveva lo stesso percorso dell'anno precedente. Stavolta Paolo non c'era. 365 giorni dopo ero un atleta diverso. Quando tagliai il traguardo, migliorandomi di 13 minuti, i

miei occhi ridevano. Mentre ritiravo il premio di categoria, pensai a lui. Le gambe erano forti, il cuore più calmo. A distanza di tre settimane, la Maratona di Valencia avrebbe coronato un anno sportivo ricco di soddisfazioni. Ma pochi giorni prima avrei chiesto un consiglio, un incoraggiamento: «Pronto, Paolo?»

Jacopo Vergari



Introduzione

Mi presento ai lettori facendo una piccola premessa e specificando che questo libro non vuole essere un manuale sulla maratona. Di testi e riviste specializzate, con tabelle e schede di preparazione per varie tipologie di gare e di corse, ce ne sono a decine. Ex atleti di livello mondiale scrivono quotidianamente suggerendo stili di vita, tipologie di alimentazione e prospetti di ogni genere. Io stesso ho seguito attentamente, per anni, tutte le loro indicazioni. Poi, con il passare del tempo, ci si conosce abbastanza bene e non se ne ha più bisogno. O meglio, di tanto in tanto alcuni suggerimenti si riprendono pure ma, in generale, si fa riferimento, molto più spesso, alla propria esperienza personale. Conoscendo noi stessi, impariamo infatti anche a selezionare, tra le tante indicazioni, quelle che ci potrebbero far progredire scartando quelle che, al contrario, potrebbero addirittura farci regredire. Si tratta di suggerimenti e programmi che ciascun corridore dovrebbe comunque sempre verificare sul campo, perché non è affatto detto che siano adeguati per tutti. Ognuno di noi, infatti, è caratterizzato da una propria specificità legata al peso, all'altezza, all'età, alla conformazione fisica, nonché alle eventuali esperienze sportive precedenti.

Tutto ciò richiede una valutazione attenta rispetto alla scelta del nostro allenamento. Fin dall'inizio, è necessario imparare a conoscersi. Siamo obbligati a confrontarci con le nostre caratteristiche individuali, nell'obiettivo di cercare di migliorarci costantemente. Il classico esempio è quello di chi, pur essendo un po' in sovrappeso, fa riferimento a

una scheda per atleti standard. Ciò è scorretto. Prima di at-
tenerci a quella data scheda, dovremmo infatti provare a
fare un passo indietro perdendo un po' di massa grassa
tramite una specifica dieta ipocalorica. Oppure facendoci
aiutare proprio dalla corsa, correndo anche lentamente,
puntando ad allungare la distanza da attraversare e bru-
ciando più calorie possibili. Così, fin da questa primissima
fase, constateremo un cambiamento, una lenta ma gra-
duale trasformazione del nostro fisico. E, insieme al corpo,
cambierebbe anche il modo di pensare e di vedere le cose.
Riusciremmo ad attribuire al nostro vissuto una prospet-
tiva nuova.

Ho spesso paragonato lo sport a un vaccino. Tale acco-
stamento potrebbe sembrare una provocazione¹. Tuttavia,
riflettendoci, esso non è poi così assurdo. Le attività sporti-
ve, infatti, se praticate regolarmente, agiscono proprio co-
me i vaccini, contribuendo efficacemente a debellare molte
malattie. Pensiamo, ad esempio, agli effetti benefici dello
sport – e in particolare della corsa – sul tono muscolare,
sul cuore, sulla circolazione o sui polmoni. Ma anche, for-
se, sulla depressione. Effettivamente capita spesso, come è
noto, che siano proprio i medici a prescrivere l'esercizio
sportivo a supporto, o addirittura in sostituzione, della te-
rapia farmacologica. A me correre ha sempre fatto bene,
sia fisicamente che mentalmente. Corro da decenni e molte
volte mi sono chiesto il motivo per cui lo faccia, cosa rap-
presenti per me tale sport, perché io sia legatissimo alla
maratona e ai suoi 42 chilometri e 195 metri. Nel presente
volume, proverò a rispondere a tali quesiti esplorando le
analogie e gli intrecci che ho colto nella mia esperienza
personale, tra vita e corsa, oltre che tra corsa e scrittura.
Racconterò questo sport dal punto di vista di un amatore

¹ Ciò, soprattutto in questo periodo, ancora segnato dal Covid-19. Men-
tre, a febbraio 2021, sistematizzo queste pagine ai fini della pubblica-
zione, la difficile situazione sanitaria del paese determinata dalla pan-
demia è ancora in corso, così come è tuttora acceso il dibattito circa il
vaccino anti Covid.