

Marco Raffaelli

Storie correnti

[www.storiecorrenti.com](http://www.storiecorrenti.com)

Storie correnti è un viaggio dentro le storie di tutti quanti, nei sogni e nelle speranze. Un percorso che vuole essere un sostegno a chi la vita lo ha rallentato, solo un po'. Tutto il ricavato dalla vendita del libro è stato donato alla Cooperativa sociale Spes contra spem di Roma. Una realtà fatta di persone che si occupano di persone.

Spes contra spem gestisce, nel III Municipio di Roma, quattro case famiglia, due per persone con disabilità (CASABLU e CASASALVATORE), e due per minori a rischio e giovani adulti con disagio che sperimentano un percorso di autonomia (APPRODO e SEMI DI AUTONOMIA).

[www.spescontraspem.it](http://www.spescontraspem.it)

Le copie del libro sono acquistabili su  
[www.storiecorrenti.com](http://www.storiecorrenti.com)

You are my angel  
Come from way above  
To bring me love  
*Massive Attack - Angel*



## Prefazione

Essere il migliore amico di Marco significa entrare in un mondo che ho definito, sin dall'inizio, mosso.

Mosso come un mare che non trova pace (e menomale!) semplicemente perché la “guerra” è vita. Guerra intesa come costante tensione al miglioramento di se, alla sfida con se stessi, che non è mai adolescenziale incoerenza ma invece equilibrio rinnovato e misura nell'alzare l'asticella. Ovvio il suo legame con la scrittura, che riflette la voglia di approfondire, di mettersi in discussione, di rinnovarsi. E la scrittura, questo diventa evidente qui, ricambia il legame perché Marco non si circo-scrive davvero allo sport ma sa correre, volare e far correre, volare, fuori da un campo, fuori dal mare, oltre la tastiera, su fogli di carta preziosi come questi

*Elvio Calderoni*

Storie Correnti

Marco Raffaelli

[www.storiecorrenti.com](http://www.storiecorrenti.com)

## La scala dei sogni

La camera di Step è pulita e ordinata, una finestra, una scrivania, una poltrona. Il letto ha una coperta con i colori della bandiera dei Rolling Stones. Sulle mensole le miniature dei personaggi storici del rock, equidistanti tra loro e rivolti verso la finestra. Tutto intorno gli scaffali con le collezioni che ha messo insieme con pazienza e cura: i fumetti, i libri e i cd musicali ordinati per anni di pubblicazione, dal più vecchio fino alle nuove uscite. In 30 anni Step non ha mai perso una storia, da 30 anni la sua di storia si è bloccata, non cammina, non si può alzare. Il mondo è racchiuso in quelle 4 mura. Ha lo sguardo acceso della curiosità, la stessa del ragazzino che si arrampicava sulle recinzioni dei grandi concerti rock. Di chi non smetteva di cercare i nuovi spartiti e suonava per ore la sua Stratocaster in cerca dell'accordo giusto. Ha studiato la chitarra da autodidatta. Interi pomeriggi con le cuffie del suo stereo, ascoltando i dischi dei maestri del rock. Ha viaggiato sempre, studiato poco e lavorato per pagare i voli e i treni per arrivare in qualche modo a Londra, la sua seconda città.

Ha compiuto 56 anni il mese scorso e divide la casa con Luca, il fratello minore. Non si sono mai separati, una vita in due che gira perfetta, un reciproco sostegno figlio di un bisogno necessario. Luca fa l'infermiere al Policlinico Umberto I di Roma.

“Ciao Luca”.

“Ciao vecchio come stai?”

“Bene, aspetta che abbasso la musica.”

E' sera e in casa c'è una bella luce, dopo il lavoro Luca scambia poche battute con il fratello. Durante il giorno non si perdono mai, tra chat e note vocali restano incollati alle loro giornate.

“Sto bene Luca, stavo vedendo le carte di imbarco fatte oggi. Sono riuscito a prendere i voli ad un prezzo decente. Partiamo giovedì con rientro lunedì. Hai sistemato le ferie?”

“Sì Step, non ti preoccupare. A che ora è andato via l'operatore? Tanto lo so che lo mandi via prima per non averlo tra i piedi, ma lo sai che è il suo lavoro”.

“Ma che dici Luca non ho detto nulla ed è andato via alla solita ora”.

Durante il giorno è assistito dagli operatori di una cooperativa, persone valide che aiutano a vivere dignitosamente l'handicap sotto tutti i punti di vista, sociali e personali.



Le bianche scogliere di Dover sono il benvenuto in terra inglese. Dall'alto sono perfette, una linea bianca che spezza il blu del mare e il verde dei campi. Step è seduto accanto a Luca, ascolta in cuffia la demo che un suo amico gli ha mandato la sera prima con un file. Un gruppo rock che fa cover degli Who, bravi, e con tanta voglia di esprimersi. Gli hanno chiesto di capire come suona il nuovo chitarrista. Non è facile avvicinarsi alla grandezza di Pete Townshed ed è rischioso, si può restare bruciati, di fare la fine di Icaro, tanta grandezza, a volte, va solo guardata e non provare a raggiungerla. Step sembra apprezzare, il chitarrista è un ragazzo onesto, pulito nelle note e capace di personalizzare pezzi classici. Il volo è pieno e il servizio dedicato a Step è ineccepibile. In aeroporto i due fratelli sanno esattamente come muoversi. Londra, per Step, è agile e comoda.

Luca sa bene dell'importanza di questi giorni insieme. In un ambiente che riporta alla mente anni di evasione, libertà e sofferenza. Non ha mai vissuto la musica come il fratello, ma sa bene che a Londra è nata la cultura musicale di Step e dove ha amato la vita come in nessun altro luogo. La metro che da Heathrow li porterà al primo cambio è carica di turisti, le fermate fino a Waterloo Station, compreso il

cambio a Green Park per la Jubilee line, svuoteranno il convoglio. Assorto nei suoi pensieri si rende conto che per Step è un viaggio di depurazione e nostalgia. Per lui un momento di riflessione e cura verso la dipendenza dal fratello.

Il treno per Salisbury è puntuale sulla banchina. Step entra nella carrozza e sorride. Sta bene è sereno e scherza con il capo treno per la maglia che indossa, una T-shirt con l'immagine di Jimmy Page attaccato al collo di una bottiglia di Jack Daniels. L'uomo dice che non se ne vedono tante così, di solito ci sono chitarristi intenti a suonare e non a bere, ma Step gli ricorda che se suonavano così bene è perché bevevano meglio, il tutto in un gioco di parole e doppi sensi in dialetto cockney per Luca incomprensibile. Vederlo rilassato è una gioia. Poggiato al finestrino, Step fa fatica a non emozionarsi, l'avvicinarsi della campagna circostante il sito di Stonehenge, ogni anno, smuove ricordi e fatiche giovanili. Nella loro carrozza ci sono diversi personaggi, un gruppo eterogeneo di turisti: dai nostalgici dell'era New Age, alle famiglie con bambini. Il solstizio d'estate è domani, 20 giugno alle 22.34 e la luce riporterà ogni cosa al suo posto. Fin da giovane credeva che la musica fosse un concetto assolu-

to e libero e che gli spartiti dei grandi maestri del rock dovessero essere studiati a scuola. Per questo, il fenomeno dei Free Music Festival, nati in Inghilterra all'inizio degli anni '70, erano la forma più equa per esprimere la creatività musicale.

Lo Stonehenge Festival è stata un rassegna che si è svolta dal 1972 al 1984. Step prese parte alle ultime 8 edizioni. Ormai sono più di 20 anni che ritorna su queste terre e la notte del 21 giugno 1985 è lontana e senza più paure. La battaglia di Beanfield di quella sera d'inizio estate, segnò tragicamente la fine di un'era. Fu lo spartiacque tra il sogno di un mondo diverso e l'inizio di una vita senza più una visione. L'attacco degli oltre 1200 agenti a quell' "*orda di straccioni*" fu devastante.

Step si trovava su una parte del convoglio che avrebbe dovuto raggiungere la spianata dove si tenevano i concerti. Era in compagnia di un gruppo di svedesi conosciuti l'anno precedente. La loro machina venne attaccata da 8 agenti, ribaltarono il mezzo e lui, per provare a fuggire, ne rimase schiacciato. In quel momento, oltre alle sue vertebre cervicali, rimasero calpestati le aspirazioni di una intera generazione.

“Luca mi passi la chitarra? Voglio provare il pezzo.”

“Si ma suona in cuffia che vorrei dormire, ti ricordo che ho smontato stamane dalla notte, se no la capo sala non mi faceva andare in ferie.”

“Si si certo ...che strazio che sei”.

Dalla finestra della camera dell'hotel si vede il campanile della vecchia cattedrale di Salisbury, una chiesa perfettamente conservata in stile gotico del 1266. Una struttura con un navata centrale imponente a segnare la potenza divina e meta di forti pellegrinaggi da tutta Europa. Step ci è entrato una sola volta, il suo viaggio ha un valore diverso e le note della sua musica in quel momento lo stanno rinforzando a non sentirsi unico. Il desiderio di ricongiungersi con una comunità di sognatori, un pellegrinare che tra poche ore appagherà ogni rimpianto.

Sono le 22.00, il sole sta tramontando tra le rocce di Stonehenge. Step e Luca sono al centro del sito neolitico con altre centinaia di persone. I due fratelli sono vestiti con maglioni pesanti, fa freddo e Step indossa un cappello di lana con i colori dell'arcobaleno e sulle gambe la sua chitarra. Le prime note stentato a salire, poi, piano piano le persone intorno a lui inizia-

no a fare silenzio. Luca si allontana e lascia il proscenio al fratello, un movimento silenzioso delle persone presenti creano un palcoscenico naturale perfetto.

Molti lo conoscono e sanno che da anni il suo stile è rimasto immutato. Colonna sonora di un rito ormai abusato e consumato come un parco divertimenti. Step non ha mai perso il significato di quel luogo e il bisogno di rigenerarvi il suo spirito. Nell'universale significato del gesto del saluto al sole, Step intona una musica che allevia l'anima e rende un corpo diverso, libero di alzarsi su un pentagramma immaginario. Il pezzo inizia con un'introduzione, una scalata che è la base del brano più famoso per chitarra rock. Un'apertura potente, struttura viscerale edificata pietra su pietra. Una ascesa al cielo per corpi pesanti.

Step ha chiuso gli occhi ed è iniziata la sua salita verso un luogo superiore a qualunque altro. La Fender Telecaster che ha portato da Roma è perfetta per riprodurre il suono che Jimmy Page suonò quella notte d'estate di tanti anni fa, nello stesso luogo, nell'edizione dello Stonehenge Festival del 1978.

*“The tune will come to you at last  
When all are one and one is all  
To be a rock and not to roll  
And she's buying the stairway to heaven.”*

Si chiude il brano, il sole è tramontato e una luna rossa si staglia nel cielo. Intorno alle mani di Step ormai è notte, un brivido lungo un assolo di chitarra. Una scala per il paradiso che mai nessuno potrà salire ma che grazie a quella chitarra hanno potuto sognare. Una giostra di energie positive. Luca che piange e sorride nello stesso momento, Step in pace con se stesso ripone la chitarra nella custodia.

In camera l'operatore del martedì sta pulendo il pavimento. Step è ancora a letto, sono le 9,00 e ha dormito tutta la notte. Non vuole ancora andare in bagno, vorrebbe essere invisibile e non farsi trovare da nessuno. Vorrebbe salire sulle sue mensole e guardare verso la finestra, con la sua chitarra lungo il fianco, una mano in alto con il pugno chiuso e la testa piegata in avanti per salutare il suo pubblico. Salire in alto, sopra il suo letto, anche solo per pochi centimetri, non vorrebbe altro.

## Il Branco

Un mese alla gara. Trenta giorni di rifinitura e scarico. Gli ultimi parametri in laboratorio hanno confermato una forma fisica non perfetta ma ottimale per correre una maratona a un mondiale. Essere tra i top runners di Berlino 2009 ha i suoi vantaggi. Gara il 23 agosto, ultimo mese in quota. Divido la camera in albergo con il compagno della nazionale. La persona con cui corro da una vita, ci conosciamo bene, ogni allenamento è un confronto costruttivo. Oggi esco per un medio, ritmo gara, test importante, ma preferisco stare solo. Nei momenti che contano il riferimento più duro sono io, con le sensazioni, gli stati d'animo, misurando la voglia che ho di vincere.

Sono le 7.00, nel paese di montagna che ci ospita non gira molta gente, qualche turista pronto per l'escursione, i primi negozi che ricevono i fornitori. Mi dirigo verso la ciclabile a fondo valle, dovrò fare due giri da 10 km. Imposto il gps e parto, il primo giro lo affronto rilassato ritmo sopra la soglia, stomaco vuoto e testa leggera, mi guardo intorno, alzo lo sguardo e la luce del sole esalta i colori e le forme del Lagorai.

Il cielo azzurro crea uno sfondo che verrebbe da toccarlo. Torno con lo sguardo ai miei piedi, la strada sembra scorrermi sotto. Il passo ormai è a regime, ho quasi chiuso il primo giro in meno di 32 primi, non ho dolori, non ho fastidi, sono una macchina perfetta. Dopo il 3° posto a Londra dell'aprile scorso, mi avevano promesso la zona medaglia ai mondiali di Berlino, inizio a crederci. Sono all'ultima curva, un leggero sali e scendi e poi il rettilineo che passa davanti alla pista di atletica e segna la fine del primo giro.

Scorgo un movimento a pochi metri da me, fra gli alberi, nel punto in cui il sentiero stringe e non lascia molto spazio, rallento e non basta, le mie gambe si inchiodano e mi trovo davanti tre cani. Tre bestie a difesa di un territorio che per una notte è stato il loro regno, e ancora lo difendono. Io sono un intruso, come tale deve essere trattato. Ogni mia reazione è un'azione verso l'irreparabile e la paura ha preso il controllo. Mi volto nella direzione da cui sono venuto, come unica difesa la fuga, "*corri corri*", non penso ad altro, via dal dolore e dal peggior incubo. Correre più veloce è poca cosa, le tre bestie mi sono dietro a pochi metri dalle mie gambe. L'attacco è improvviso, un morso sulla gamba destra di



una violenza mai sentita prima. Le ginocchia si piegano, cado sbatto con il naso contro la staccionata che corre lungo la ciclabile. Stordito e con la vista annerita mi giro, cerco di ritrarre le gambe al petto, ma solo la sinistra risponde all'istinto di protezione, la destra ormai non è più cosa mia, la bestia ha affondato le fauci nel polpaccio. Con la gamba libera scalcio colpendo più volte il cane sul muso, ma sembra non sentire i colpi e anzi stringe il morso ancora di più. Non sento niente, penso solo a liberarmi, ma non finisce, gli altri due cani sono a guardia dell'attacco. Il sentiero stretto e protetto dagli alberi forma un ring da cui non potrò più uscire, cedo al dolore e finalmente la bestia decide che può bastare.

Con uno strappo mi porta via tessuti e nervi, grido tutto il dolore possibile. Il sangue è ovunque, i tre cani si allontanano, resto solo a terra, vedo la gamba, fa spavento, allungo il braccio per bloccare il sangue, un pezzo del polpaccio non c'è più, ho un buco grande come un pugno chiuso. La bestia mi ha ucciso, mi ha fermato per sempre, ha difeso un territorio non suo, si è cibata del mio futuro. I colori del Lagorai non ci sono più. Fine del giro.

## Anna Gamma

*“Cabin crew prepare for landing”*

Volo AZ651 da Toronto.

Anna è seduta sullo strapuntino e aspetta il colpo dei pneumatici sull’asfalto della pista 34R di Fiumicino. Stringe le gambe per sentire i muscoli reattivi e forti, anche dopo un volo di otto ore. Gianni, dal suo angolo di servizio la guarda confuso, tra ammirazione e sconforto.

“Anna hai ancora tanto da fare?”

“Gianni sono solo all’inizio”

“Manchi da casa da sei giorni, non sei stanca? riposati”.

“Non voglio, porto i figlioli a scuola e corro in palestra, il mio riposo assoluto”

Anna è sospesa agli anelli, effettua dodici serie di strappi in sollevamento come se fosse il gesto più semplice del mondo. La palestra di cross fit è la stessa dove da sei anni, plasma il suo corpo. Lo ha modificato in una macchina che si nutre di bilancieri, dischi da 20kg e flessioni alla sbarra. Questo mese 106 ore di volo, con sei rotte nord atlantiche. Un calcolo perfetto, una pianificazione completa per arrivare a non sentire più nulla.

Sull'agenda degli allenamenti, aggiornata meticolosamente, ci sono i lavori su strada, le ripetute in pista e gli allenamenti tra piscina e bici. Anna è una atleta pro di triathlon e ha una marcia in più. Segue la sua vita sportiva con una caparbia straordinaria, a sfogliare quelle pagine ci si perde. Il foglio turni attaccato sul frigorifero, la valigia pronta all'ingresso.

A cena con i bambini, poche parole, non serve dire nulla. Li ha saziati con l'amore delle loro cose preferite. Si sente appagata da questo scambio silente da cui fluisce tutto il suo amore per la casa e i suoi umani tesori. Due figli, un marito che ama da sempre e che rispetta la sua volontà di vivere sospesa. Una scelta fatta per non perdersi, per restare paradossalmente piantata a terra. Un lavoro che toglie tanto ma da più di ogni altra professione. Anna ha conosciuto il mondo del triathlon quattro anni fa. Per curiosità, per toccare l'elemento madre, quel mare che vede all'orizzonte delle rotte nordatlantiche. Capire fino a dove poteva arrivare, un fisico imponente, una struttura muscolare a tratti invincibile. Anna ha studiato i suoi mutamenti, il sapersi adattare e reagire davanti allo stress.

Anna è stata convocata per una visita al Centro di medicina aeronautica di Fiumicino.

“Gianni, che fai?”

“Ehi Anna, siamo sempre insieme alle visite! Come stai? Dimmi”.

“Bene Gianni, mi hanno fermato e mio hanno chiesto un controllo, ho volato per 106 ore in 28 giorni, il sindacato si è incazzato, io no, ed eccomi qua.”

“Anna ma perché fai così? Cosa ti da questo lavoro? Ormai siamo camerieri a 14,000 metri da terra, bei sorrisi e vaffanculo preso ancora prima di slacciare le cinture.”

“Vedi Gianni, io ho imparato a prendere il meglio dalle vite e dalle situazioni, qualsiasi esse siano, solo così sorrido dentro una turbolenza e all’ultimo chilometro di un iron man.”

“Cosa vogliono da te adesso questi della cosmica?”

La cosmica, come la chiamano in gergo, è un’analisi delle urine e del epidermide da cui si può accertare se il navigante è stato esposto in misura eccessiva alle radiazioni cosmiche presenti a quote superiori i 12,000 metri da terra.

Sono emissioni ionizzanti che si incontrano nell'atmosfera. Quelle primarie sono originate da sorgenti stellari e galattiche. Quando entrano in contatto con la parte più esterna dell'atmosfera interagiscono con gli atomi che la costituiscono e provocano la formazioni delle particelle secondarie come le radiazioni elettromagnetiche non crepuscolari, tra queste ci sono i raggi gamma. Sono queste le particelle della irradiazione cosmica che interessano l'aviazione civile. La terra ne è protetta dal suo stesso campo elettromagnetico, ma è lui che devia le particelle verso i poli ed è qui che i raggi gamma sono più presenti che all'equatore per oltre 90 volte il valore di riferimento. Più vai in alto, più sei a nord e più la radiazione cosmica è forte. Quella degli assistenti di volo è la categoria più esposta a tali emissioni. Anna lo sa e lo ha capito sulla sua forza.

“Gianni non mi importa se mi mettono a riposo dalle ore di volo, tanto io non mi fermo.”

Il corpo e la mente di Anna hanno sempre reagito al carico di lavoro in maniera straordinaria. Negli ultimi anni ha lavorato in media 100 ore di volo al mese, tutte su rotte a

nord dell'equatore. Tanti viaggi dove è sempre riuscita ad incastrare maratone e iron man, gare dove ha sempre vinto.

Più volava, più vinceva, più volava a nord e più forza riusciva ad accumulare. Il contrario dei tanti colleghi con cui parla nel galley tra un carrello da preparare e un pranzo fatto in casa da mangiare in pochi minuti. Anna non ha mai mangiato i pasti a bordo. Non è per la sua alimentazione salutista, ma un'amara verità sulla qualità del cibo dei pasti in volo. I suoi colleghi sempre diversi ad ogni turno, ma tutti uguali. Chiusi nei grandi alberghi dopo il servizio. Vite con tanta solitudine, attaccati ai tablet e telefoni. Anna, invece, sfrutta ogni angolo del mondo per correre, nuotare, vincere una gara. Combatte la solitudine integrandosi con la vita di affamati di adrenalina come lei. Anna ha capito che volare è una fonte inesauribile di energia per il suo corpo e la mente.

*“Ciao C. come stai?”*

Anna è in chat con C. la sola persona di cui si fida ciecamente e a cui ha sempre detto tutto.

*“A che livelli siamo?”*

*“Ottimi direi, per domani posso farcela”*

*“Che gara hai deciso?”*

*“Farò l’iron man di Hokkaido, sono a Tokyo da questa notte e domattina parto con un volo interno, per arrivare sul lago Toya da dove parte la gara.”*

*“Mi raccomando Anna, in acqua resta calma, lo sai dove arriva il gamma, devi solo attendere.*

*“Si non temere, ormai so bene come fare e le mie capacità si stanno adattando”*

*“ci sentiamo domani”*

*“Bacio”*

*“Bacio”*

Anna è una donna speciale, prima del volo non sapeva, non aveva avuto mai alcun segnale di cosa poteva fare con i suoi muscoli, con la sua mente. Il suo lavoro l’ha modificata per sempre. Una ricarica energetica eterna a cui si è sottoposta regolarmente ha interagito con il suo DNA in una sorta di aberrazione cromosomica che ha trasformato quell’energia in materia. I raggi gamma presenti nelle radiazioni cosmiche sono il suo fattore gamma. Il suo doping galattico.

Sul grande schermo appeso alla parete della camera ci sono i suoi amori sorridenti e bellissimi. Hanno appena finito di fare colazione e sono pronti per andare a scuola. Paolo ha acceso la tv per il collegamento a skype e far salutare Anna ai loro figli. Luca sulle gambe del padre e Nina dietro che saluta timidamente, il viso ancora assonnato e curioso di sapere...

“Ciao amore mio, sei bellissima”

“Ma che dici amore, ho due occhi che sembro una rana, bambini amori miei come siete belli questa mattina, mamma vi ha comprato tante cose, sono stata in un fiera di un quartiere di Tokyo dove c'erano delle bancarelle con dei giochi fatti a mano stranissimi...”

“Amore sei pronta?”

“Sì, siamo pronti, voi con me, questa volta non sarà facile”

“Mamma quando torni?”

“Martedì amore, mentre dormite e così vi posso portare a scuola il giorno dopo”

Anna non conosce le distanze, per lei una camera di albergo al 84° piano di un grattacielo di Tokyo è come parlare da un ufficio romano.



Da sempre il mondo è la sua sede di lavoro e i cieli una finestra su un pianeta in continua evoluzione. E' notte fonda a Tokyo e nel bagno della camera dell'hotel c'è una donna nuda davanti al grande specchio illuminato a giorno. Anna fissa la sua figura, un corpo segnato dallo sport e dalla vita. E' una statua in attesa di un segnale. Respira con un ritmo regolare, gli occhi si aprono e chiudono, ma dopo circa 12 minuti di questa trance di ossigeno il segnale arriva. Gli occhi di Anna iniziano a cambiare colore. L'azzurro del terra vista dallo spazio tinge l'iride. Prima tutto lo spettro di colori, fissa in fine un punto perfetto nello scambio di luce con la sua immagine riflessa.

Anna è pronta, il segnale che aspetta prima di ogni gara, il suo fattore gamma è al massimo. Dentro ognuno di noi dimora una furia potente e vittoriosa, Anna sa che quell'impeto ha il potere di controllarlo una volta attivato.

L'aereo che la sta portando sull'isola di Hokkaido è piccolo e confortevole. Ci sono solo atleti. Li conosce tutti, lei è l'unica italiana. Prima di partire ha fatto il check del materiale.

Da sempre ha un approccio minimalista, poche cose, nessun vezzo, il minimo richiesto dal regolamento o a volte anche meno. Nelle fasi prima della gara sente un vuoto interiore, l'attesa de fiume energetico che le scorrerà dentro, ma come sempre non sa quando si innescherà la reazione. Negli ultimi due anni ha studiato i fattori che hanno portato alla sua mutazione genetica. E' stata sottoposta a molti controlli antidoping in Italia e all'estero ma i suoi parametri sono sempre risultati perfetti.

Quello che non si spiega la medicina è la resistenza alla fatica, al carico eccessivo, alla capacità di adattamento. Dopo le procedure di consegna pettorali e ultimo briefing atleti, Anna si va a posizionare nel suo box poco prima della zona cambio. Essere tra le prime 5 favorite ha i suoi vantaggi.

“Ciao Paul come stai?”

Anna ha incontrato un amico di vecchia data, dai primi iron man in Europa si sono sempre fatti coraggio.

“Anna che bello rivederti, ti avevo vista tra le donne in gara, sono felice che tu ci sia” -  
“Paul non ho mai gareggiato in Giappone, sono assoluti in tutto, perfetti in ogni fase del

loro lavoro, un popolo da cui dovremmo imparare molto.

“Partite tre minuti prima di noi e già lo so che non ti prenderò mai, cosa speri di fare oggi?”

“Lo sai il mio sogno quale è Paul, chiudere sotto le 9 ore, sono qui per questo”

“In bocca a lupo Anna, ci vediamo all’arrivo, aspettami”

“A dopo Paul”

Manca un’ora allo start, sono le sei di mattina è umido e caldo. E’ il momento di ascoltare e partire. Le cuffie del suo smart phone e la giusta respirazione creano quell’area di confort che ha sempre cercato. Il sole sta illuminando gli alberi intorno al lago, il verde è splendente, un sole che è il simbolo di un paese, cosa vuoi di più? Segui il sole Anna, prendi ogni particella di volontà energetica e trasformala in massa e forza. Questo tu ora sei, un essere eletto che ha la capacità di far tesoro del nostro mondo.

Indossa il body da gara, l’acqua è ben oltre i venti gradi. Aspetta lo start sulla prima linea, parte il countdown, e dopo tre secondi è già in acqua. Un’onda umana si immerge tra spruzzi e gomitate.

Nella sua testa le parole di C. *“Anna, in acqua resta calma, lo sai dove arriva il gamma, devi solo attendere”*

Prende il ritmo, il passo è perfetto 1'22" ogni 100 metri, è 2a dietro l'americana che si tira la gara con la compagna, lei è sola.

Resta in scia, il sole è ormai alto e inizia a sentirlo sulla schiena, è al giro di boa dei 1,500 metri, non cambia mai il passo, è un automa, senza sbagliare niente. Ultimo mille, lo chiude esattamente in linea con la proiezione. Il crono vibra e avvisa che è tempo di uscire, 3,900 metri in 46 netti, è prima. Zona cambio, il respiro è corto, le due americane sono dietro di lei. Si sente convulsa, non ha più la paura di prima, è giunto il momento. Allaccia il casco, gira il pettorale, sale in sella e come una locomotiva inizia a far girare le gambe. L'adrenalina è ormai oltre ogni limite e davanti alla prima salita l'interruttore si accende. Il corpo muta in una forma di bolide da 43km/h di media. Ogni boccata di ossigeno è una soffiata sul fuoco che la sta portando in cima al mondo, al comando della gara, le americane sono ormai due puntini lontani dietro di lei. Chiude i primi 100km senza alcun rifornimento. La testa è oltre le gambe, il suo

bagaglio di cromosomi alterati si stanno legando formando linee di cellule che si rinforzano ad ogni salita. Anna non suda più, non respira quasi più, il corpo prende tutto quello di cui ha bisogno dal vento e dal sole che ormai ha portato la temperatura ben oltre i 30 gradi. Anna è al 2° ed ultimo cambio, ora viene la parte più bella. I 42km che la separano dal suo sogno non saranno un limite. E' sola, non c'è alcun atleta tra lei e il traguardo. Ha cambiato in 5h00', nuotando i 3,9km e pedalando i 180km senza sbagliare nulla. Ora deve solo chiudere la maratona sotto le 2h45'. Non ha più reazioni, non sente nulla, corre come se fosse appena partita da una gara a se, incurante di cosa ha prodotto sulle salite dall'alto dei suoi pedali. Passa la mezza in 1h22', nessuno vuole crederci. Il circuito su cui stanno correndo, disegnato nel mezzo del paese, ormai è gremito di persone e gridano tutti il suo nome.

Check point del 30° km e alza le braccia in segno di liberazione e innocenza. Il traguardo è a 100 metri, il crono segna un tempo fuori dal tempo pensato alla partenza. 2h35' per un totale di 7 ore e 2 minuti, inverosimile per ogni mente umana, ha chiuso la gara più dura in assoluto, non per Anna, non

per la sua visione infinita delle cose che solo lei sa di avere.

“Ciao amore mio, sono in albergo” - Anna chiama la sua famiglia per sentirsi subito a casa, pura e semplice come lo è da sempre.

“Anna amore stai piangendo?”  
“Sì Luca sono così felice”- “Ho visto la gara in tv e sei stata perfetta, un fulmine nella notte, non ho parole amore.”

Ha fatto quello che voleva, raggiunto il limite che non potrà superare nessuno. Sa cosa può fare, ma sa anche dove potrà andare. E' distesa sul letto, occhi chiusi e le braccia dolenti lungo il corpo. Dalla grande finestra alla sua destra vede il cielo di Tokyo, buio e smisurato. Solo tre stelle in cielo, quante ne vuole lei per ringraziarle una da una, loro sanno il perché.

## Vite 2.0

Il suo telefono è muto, non ha notifiche in blocco schermo. Ogni sera in ascensore, per il tempo di 3 piani, effettua una bonifica di ogni traccia: immagini, chiamate recenti, messaggi. Non se ne separa e non lo lascia mai in giro, lo schermo è rivolto sempre verso il basso. Quando viaggia pulisce ogni registro, voce e dati, ha la convinzione che se dovesse succedergli qualche cosa altri potrebbero accedere al suo archivio. I contatti sono registrati secondo lo schema aziendale di prodotti e fatture a cui collega città e persone, in fine alcuni nomi al femminile sono al maschile e viceversa. Tutte le volte che lo chiamano non risponde, non impostando la suoneria, è costretto a richiamare sempre e a giustificarsi ogni volta. Durante il giorno controlla lo schermo continuamente, quando lo tiene in tasca solo con la vibrazione ha la sensazione di ricevere avvisi che poi non sono reali. Non ha installato alcun gioco o svago grammaticale, per non avere nipoti e figli di amici che ne pretendano l'uso quale passa tempo. All'occorrenza blocca la trasmissione dati, così, un telefono da 800 euro, diventa un cellulare del 1999, in sostanza è obbligato a tornare indietro nel tempo per combattere le

insicurezze che la tecnologia del futuro gli impone. Non ha localizzazione, non ha l'ultimo accesso in chat, usa poco i programmi di messaggeria e spesso preferisce i vecchi sms. Cancella le chat non di gruppo in whatsapp e la cartella immagini eliminate è depurata quotidianamente. Tra le sue app ha delle cartelle criptate per l'archiviazione dati e cambia una volta al mese il codice di accesso. Il basso livello di luminosità dello schermo non disturba e la mancanza di anteprime tanto meno. Le nuove applicazioni senza cronologie delle conversazioni completano il quadro della sicurezza che si è costruito ma sotto al quale rischia di rimanervi schiacciato.

*Non mi scrivere domani mattina, devo passare dei file al computer e non voglio che ci siano interferenze.  
STOP*

E' la parola che blocca tutto: tempi, modi e spazi. Un codice non scritto, tramandato a voce da più di due anni, sanno che è la sola misura per la loro serenità. Solo dopo l'invio di un messaggio senza testo i canali saranno aperti e puliti e la comunicazione potrà riprendere secondo il loro schema. Oggi non ci saranno distrazioni, si potranno sentire senza fatica, i viaggi di lavoro hanno come aspetto positivo la pace dei



rapporti fuori casa. Seppur lontani e affannati potranno continuare a condividere ogni sensazione o a volte anche un silenzio costruttivo. Partire e condividere il dove, una smania che ha preso piede, molti non si limitano a dire in quale luogo si trovano ma pretendono che sia condiviso elettronicamente. Per ogni smania c'è una cura e le app per i fake place ormai sono una certezza. Imposti la località ti ci registri come se fossi in quell'angolo del mondo.

I tempi di quando avevi in tasca solo un telefono, le comunicazioni erano bilaterali e ognuna aveva il suo tempo. Non si intrecciavano, non potevi confonderti, un messaggio e la sua risposta, punto. Pulivi tutto con due click e tornavi al tuo posto, sereno, almeno un po'.

Come si viveva ancora prima? Un bar, un luogo di lavoro, una zona neutra dove vedersi. Vite a tratti senza nome che volevano essere invisibili, in attesa di un segnale, senza chiamate, senza parole scritte, figlie di silenzi che facevano meno male di mille messaggi. Potevi pensare di più e meglio, il tempo era dilatato e a volte alleato. Un cuore lontano da occhi elettronici che non recriminava come adesso. Attese lunghe mesi e speranze quotidiane, che si placavano con poco, un film,

un libro. Ogni cosa ti metteva a confronto con situazioni che facevi tue e che vivevi da solo, pause con segnali laddove capivi a che punto del viaggio fossi, se già solo oppure no. Fai dei confronti tra vite sospese, lontane negli anni, con mezzi diversi ma che nutrono tutte un sentimento a tratti orfano e debole.

*Non ce la faccio a passare, domani mattina verrò io da te.*

Una scacchiera con pedine e riquadri, un colore per ogni vita, bianca e nera. Loro due sono la parte scura delle giornate, dove si alternano movimenti in una strategia necessaria, per non essere scoperti, per non far crollare tutto. Oltre ai piani di azione già vincolanti, ci sono i rigurgiti di pretese fisiologiche, segno di una volubilità che non si placa. Un bisogno di voler essere il bianco della loro vita. Dopo oltre 3 anni insieme e molti di più alle spalle, ognuno è consapevole di non avere altre possibilità. Vivono la loro storia facendo attenzione a tutto. Una comunicazione aperta e senza equivoci può sciogliere ogni freddezza, dimostrare quanto resta sul piatto della bilancia, far capire che il manufatto ottenuto è ancora nutriente e non scadrà per molto tempo. Hanno costruito: un rapporto maturo e solo a tratti debole. Mani sapienti lo

hanno forgiato, pensieri di creatori che hanno messo insieme le materie prime, usato la loro esperienza per andare oltre gli errori del passato e messo in pratica gli anni trascorsi costruendo e smontando tutto ogni volta.

*Dove sei e con chi?*

Domande che non hanno nulla di concreto se non il bisogno di possesso, di un ruggito ammutolito e che avrebbe sfogo solo dopo aver marcato il proprio recinto. Rivendicare un posto che è in una esclusiva formale di altri e che te difendi senza dare spazio a null'altro. Ti limiti a vivere sul bordo senza cadere. Sei intoccabile e nessuno si avvicina. Hanno deciso di non essere preda di nessuno, si sono isolati per dimostrare che si danno tutto ciò di cui hanno bisogno. Non vogliono altre ingerenze, codice comportamentale accolto da entrambi e che spenge ogni paura. Non saremo mai di nessuno e di fato così "*saremo solo nostr?*".

Non ti prendi una vacanza, non ci sono gesti eclatanti, una vita sotto traccia ti può far vivere sopra le linee e vedere tutto più chiaro. In un giorno di viaggi e spostamenti, con pochi contatti tra loro. Ti senti distante, ti tiene a volte distante, nella sua gestione del dolore che la fa sentire più viva, e te percepisci il tutto

come se ti stesse mancando di rispetto. Si ferma alle sue insicurezze, senza ragionamento, non costruisce, inutili pretese e ritiene utile solo ciò che è utile a lei. Capricci di una vita, la sua, vissuta senza una linea di fondo, sempre al limite e senza un cordone di sicurezza.

*Come pensi che io possa non sentire il tuo dolore? Mi fai così arida?*

Lo scontro è stato aspro, attimi da cui non ottengono molto. I momenti in cui posso parlare a volte si consumano dietro conversazioni in cui si corrodono all'istante. Lui ha messo davanti ragioni stabili e insindacabili. È rimasto forte e sicuro. Capisce che in tal modo potrà essere ogni volta il fulcro da cui si potranno risollevarsi azionando le comunicazioni che hanno maturato da sempre. Una chiamata dura senza alcuna visione d'insieme, tutti e due sulle loro posizioni. Sanno bene che non sono in grado di gestire le distanze, i distacchi. Non hanno mai più parlato con altre figure, nessuno sa della loro vita nell'ombra, si sono elevati a custodi di un amore a tratti ossessivo, a momenti asfissiante ma lo hanno deciso in due. Si sono attesi da una vita, adesso che ci sono, non si lasceranno andare più via, costi quel che costi.

Come due missionari si sentono di aver raggiunto la redenzione di una terra.

Il telefono da oltre due mesi è silenzioso, non ci sono più segnali, concreti e celati. Si sta depurando. La fine di una vita senza amore passa anche da qui. Quando esce si dimentica di prenderlo, lei sa sempre dove lui si trova, a volte usano passare la giornata con il telefono dell'altro e vedere che effetto fa a chi li segue. Nessuno li capisce, non si spiegano che bisogno hanno di nutrirsi in tal modo. Il loro è vivere al limite di tutto e solo in due si rimettono al centro di ogni scena. Gli amici lo accusano di non farsi sentire ma lui ha deciso che adesso vuole solo farsi vedere.

Ha tolto ogni blocco, mentale ed elettronico. Ha capito che si sono liberati di tutto, vivono, finalmente, una vita sotto la luce del sole, lontani da ombre insicure. È stato un percorso durissimo, la separazione, le carte e le fatiche reciproche. Ha tagliato un pezzo dei rapporti, ne ha ricuciti altri, necessari, importanti. I telefoni sono sul tavolo, silenziosi e scarichi. Loro due sono in strada parlano e si nutrono, si agitano come le foglie cadute a terra. Spaccato di esistenze senza visioni. Schermi da cui tutto era distorto, confuso, incompleto e adesso sono spenti, per sempre.

## Corri Allyson

Il sudore mi segna il volto, penetra negli occhi e non vedo più nulla. Il respiro è corto ma regolare. Riesco a tenere la posizione solo per l'ultima ripetuta. Le pulsazioni sono oltre i 180 battiti al minuto. Non sento più mani e piedi, fa caldo, sono stanco, il piacere ha lasciato il posto alla sofferenza. Provo a fermarmi ma non ci riesco. C'è chi spinge al posto mio, mi trasporta dove non sono mai stato. Il corpo se ne accorge e reagisce iniziando a tremare, un misto di paura e spasmi mi percorre la schiena. La temperatura intorno è scesa e con lei la prodomme a cavalcioni su di me. E' alta, dalla maschera spunta un ciuffo biondo, il viso è nascosto da una museruola di pelle nera. Il corpo è atletico, dal body in lattice distinguo i muscoli, sono ancora tirati e si riconosce la forma incisa dell'addome. Sono a quattro zampe da oltre tre ore. Le braccia e le gambe sono bloccate da una sbarra divaricatrice fatta di metallo con anelli alle estremità che mi comprimono le ossa di caviglie e polsi. I suoi adduttori interni hanno stretto la mia cassa toracica. Il dolore provato dalla trappola delle gambe è poca cosa rispetto all'affondo dei suoi tacchi sui miei polpacci. I colpi della frusta sulle gambe hanno dato il

ritmo alla raffica di percosse del suo bacino contro le mie vertebre lombari. Sono stremato. Anche questa sera la padrona ha indurito il suo puledro. Sa esattamente cosa voglio. Non parla, esegue minimi gesti, indossa stivali alti e dalle sue spalle si stende, fino alle caviglie, un mantello di pelle nera. Il suo odore si confonde con quello del cuoio e dei suoi guanti in pvc con cui mi ha picchiato anche sul volto.

Ottenere certi servizi, nel circolo dove mi alleno ha un costo cui non rinuncio. La donna se ne va negli spogliatoi, non la vedrò più fino al mese prossimo.

Sulla linea di arrivo dei 100 metri, nella pista di Parliament Hill, è buio, sono le sei di sera fa freddo. L'appuntamento del mercoledì è un pallino rosso sul calendario di chi vorrà chiudere Londra sotto il proprio miglior tempo.

“Ciao Allyson come ti senti ? hai recuperato il lavoro di ieri?”

“Sì Steven, mi sento bene grazie”.

Steven è di poche parole, non guarda mai in faccia nessuno, con Allyson ha un rapporto incerto, ne rispetta la riservatezza anche se a volte hanno scontri duri davanti a tutti. Allyson è l'aliena della squadra. Le tabelle di allenamento che riceve via mail da Steven, a inizio settimana, sono un ordine al quale non si è mai sottratta. Ha una capacità innata a resistere alla fatica. Venticinque ripetute sui 400 la stanno sfibrando, sono pochi 200 metri di recupero tra ogni giro, ancora uno e la serie è finita. Non mi sento bene e quello continua a gridare che sono sotto di due secondi.

“Ricordatevi, ciò che fate qui sul tartan vale più di ogni uscita in strada, il recupero attivo di domani mattina farà la differenza nella gabbia. I vostri muscoli si stanno abituando a una fatica e a un dolore mai provato prima”.

“Ally tu non eri concentrata, le gambe giravano male e il gruppo così lo perdi. Manca poco allo scarico e devi spingere ora, poi non servirà più a niente”.



“No Steven mi sento bene, recupero alla prossima serie”. “Per oggi basta abbiamo finito, andate sotto la doccia”

Cazzo, lo odio quando mi chiama Ally, finito un corno, lo so io quando finisce il dolore, so gestirlo meglio di chiunque altro. Sotto la doccia sente il sangue scendere verso le estremità, allenarsi d'inverno con tre gradi è dura. Il centro sportivo dove corrono ha una struttura ferma al 1978. Si guarda allo specchio, non si piace per niente. I seni sono la misura dei chili persi negli ultimi tre mesi di lavori, piccoli e rigidi le danno un aspetto ancora più maschile. Solo i suoi stivali e le tute ridaranno la forma di una femminilità androgina. Questa sera c'è un incontro di sole donne, un lavoro diverso, si guadagna bene, spera solo di non trovare sue conoscenze. La cliente è stata categorica, niente maschere sul volto.

Allyson sta correndo lungo il perimetro esterno di Hyde park. La tabella oggi prevede dieci chilometri di medio la mattina e quindici questa sera. La corsa, oltre alla fatica di ieri in pista, porterà via le immagini della notte. Donne diverse ma unite da un unico nodo, lo stesso che ha tenuto stretto tra le mani per tutta la sera.

E' buio e le luci dei lampioni le danno una buona visibilità. Partenza e arrivo da Speaker's Corner, vicino a Marble Arch. Non ha molto tempo deve essere in ufficio alle 7.00 e finirà il giro in di 40 minuti.

“Ciao Angeles come stai? “Allyson è in ufficio e ha appena incontrato la sua amica. Le due donne sono al centro del grande openspace della società inglese per cui lavorano. Si siede nel suo box, accanto a quello della collega. Accende il computer, inserisce user e password e inizia a far girare la piccola ruota del grande sistema.

“Bene Allyson, ti sei allenata con questo freddo?”

“Sì, lo sai che non sento niente quando corro, tanto meno il freddo. Angeles oggi dobbiamo chiudere con il contratto della banca francese, altrimenti andremo tutti a casa.”

Allyson lavora in un fondo d'investimenti inglese, si occupa di derivati. Entrata con le vacche grasse cinque anni fa, ora che il sistema prova a darsi una ripulita, lei e i suoi colleghi fanno parte della categoria definita to clean, da ripulire appunto!

In queste condizioni ogni progetto interno è sotto esame ed è un rischio per i loro contratti.

“Tra quanto hai la gara?”. “Londra è tra 20 giorni”, risponde Ally mentre osserva la spia rossa accesa del suo BlackBerry. “Ally devi recuperare le ore della scorsa settimana, prova a fare più extra”. “Non ce la faccio Angeles, ho ancora tanti chilometri da fare e la sera oltre alla pista c’è il nuoto, fammi fare questa maratona e poi ti recupero tutto”. “Ok ma non forzare la mano, lo sai come stiamo messi in ufficio e fuori c’è la fila di gente in cerca di lavoro, purtroppo non siamo un’esclusiva nel sistema”.

In ufficio nessuno fa domande. Nemmeno dopo le vittorie di Allyson alle tante gare di provincia. Non ci sono punti di contatto con i ragazzi del team. Solo l’amica Angeles si preoccupa di lei. La loro è un’amicizia nata cinque anni fa, quando Ally cercava una ragazza cui affittare la camera vuota dell’appartamento che divide con l’anziana nonna a Wembley.

Afferra il BlackBerry, apre l'indirizzo di posta [contact@blackcloak.co.uk](mailto:contact@blackcloak.co.uk), trova una mail di Steven. Il dominio dell'email è del suo sito web. Uno spazio in cui offre i suoi servizi ai numerosi appassionati del mondo BDSM. Il sito è del tutto anonimo e senza immagini esplicite, chi ha conosciuto almeno una volta Blackcloak sa dove trovarla. È l'unico contatto che ha con i suoi clienti. Niente numeri di telefono, niente intermediari. Allyson si alza e si allontana dalla scrivania, va nel corridoio laterale dell'open space dove c'è una grande finestra che affaccia sul Tamigi. Una vista eccezionale prestigio dei nuovi uffici al Canary Wharf. Non si aspettava un contatto così ravvicinato, dopo soli sette giorni dall'ultima serata. “Ciao BC, quando possiamo vederci?” Steven usa il solito diminutivo ogni qualvolta deve fare una richiesta speciale. “Non lo so, cosa vuoi?” Allyson non sopporta il tono confidenziale, non gliel'ha mai permesso. A lui interessa solo arrivare al dolore, pensare di avere imparato a condurre, ma inconsciamente è carnefice e vittima della sua prodomme.

“Sabato sera una notte a casa mia!”

“Scordatelo, io non vado a casa dei clienti, lo sai voglio terreni neutri”.

Chiude il blackberry e torna al suo desk. Angeles capisce che è successo qualche cosa. I loro sguardi s'incrociano e Ally le fa un sorriso per rassicurarla. Dopo pochi minuti arriva un'altra email: "Pago il doppio". Allyson non risponde, la giornata va avanti con i soliti ritmi, tre riunioni con il capo team e il cliente francese da imbonire sui rischi dell'operazione a mercati aperti.

"Oggi è l'ultima riunione tecnica prima della gara, mancano meno di 20 giorni. Fate qualsiasi domanda. Se avete dubbi, incertezze, e mi rivolgo in particolare agli esordienti sulla distanza, parlate adesso". Steven è in piedi, al centro della sala riunioni del Club, con gli occhi guarda fisso Ally, come a ricordarle che l'inesperienza sulla maratona potrà crearle dei problemi in gara.

"Scusi Coach, dovrà pur capire il nostro stato d'animo" commenta un ragazzo di colore da dietro le fila. "Non mi frega niente, avete tutti fatto gli sbruffoni fino all'ultima seduta in pista. Adesso iniziate a farvela sotto? Peggio per voi. Tirate fuori le palle e correte come sapete fare". Allyson è davanti a Steven, sta ancora pensando allo scambio di email e alla richiesta assurda che gli ha fatto. E' sicura di

poter chiudere la maratona di Londra sotto le tre ore e arrivare tra le prime venti donne. Non ha ancora deciso cosa fare con la richiesta del coach. Vederlo a pochi giorni dalla gara non ha senso, rischia solo di compromettere tutto. Allyson in cuor suo sa che un trattamento extra Steven se lo meriterebbe.

“Fai il bonifico sul solito conto. Il prezzo è tre volte quello che paghi sempre. Inizio ore 20.00. Dimmi dove vivi”.

Ally ha fatto anche il secondo allenamento giornaliero, subito dopo la riunione al club con la squadra. Le parole dell'amica le hanno dato forza. Hanno cenato insieme. Angeles ha preparato un piatto di pasta e dell'insalata. Ally, parlando, ha capito cosa deve fare. L'amica non ha posto domande, l'ha fatta solo sfogare: delle sue paure per la gara, del suo lavoro notturno, di cosa sarà della sua vita. E' servito, almeno questo!

Puntuale Ally è davanti al portone di casa di Steven, un aprile freddo la obbliga a stare ancora molto coperta, indossa già parte dei suoi strumenti di lavoro. Suona e poco dopo compare lui.

“Ciao Allyson, che ci fai qui? Che cosa è successo?” Steven non riesce a fare altre domande, spiazzato dalla presenza della sua atleta. Ally ha deciso di giocare a carte scoperte, Angeles aveva ragione, il Coach doveva avere una lezione esemplare e per questo serviva stupirlo del tutto.

“Steven abbiamo un appuntamento o sbaglio?”

Steven la fa entrare, vede com'è vestita e capisce tutto, i nodi del loro legame si sono completamente sciolti, vederla camminare in casa con i lunghi stivali neri e il mantello sulle spalle azzerò ogni pensiero, e attiva quello della paura, del dolore e dell'attesa di un piacere che potrebbe non arrivare mai più.

“Allyson io non avevo capito nulla, sono stupito, tu tra pochi giorni avrai la gara che cosa succede adesso?”

“Che cosa succederà lo decido io, tu stai zitto, portami nella stanza dei tuoi giochi e preparati che non cambia nulla, io sono blackcloak, non lo dimenticare mai.”

## Il Crollo

Si è chiuso un altro martedì nero per i mercati europei. Londra e Francoforte hanno bruciato oltre 100 miliardi di euro, tutti gli indici con perdite superiori al 4%. Solo Milano è riuscita a fare peggio, chiudendo con un pesante -5,2%. Fabio è ancora in ufficio, e i segni rossi delle borse colorano lo schermo del suo monitor. Sbuffa e scalcia, e con la testa è già al weekend. Davanti alla sua scrivania c'è l'ultimo dei clienti, che preso dal panico, si è presentato a chiedere spiegazioni.

“Vede signor Fabio, i pochi risparmi che le ho affidato, sono la mia assicurazione sulla vecchiaia, se continuo a restare sui prodotti che la sua banca mi ha fatto comprare, rischio di non ritrovarmi più nulla”.

Fabio è un promotore finanziario. Un carattere duro, severo con se stesso come con nessuno. Segue i clienti dal primo contatto fino alla chiusura. Un diploma di ragioniere, trentacinque anni, coccolato e protetto dalla banca. “Certo la capisco, Signor Petrillo, ma dobbiamo essere prudenti, uscire adesso sarebbe ancora peggio.



Proviamo a passare su obbligazioni del nostro gruppo, le posso garantire che si tratta di prodotti a zero spese e zero rischi”.

Faccia tosta come i san pietrini su cui si allena ogni giorno. Fabio è un maratoneta, discreto fondista da giovane, oggi gira l'Italia a caccia di podi facili da portare a casa. Fa una bella vita: single, casa di proprietà, belle macchine amici nei locali alla moda e donne.

Inizia l'attività di vendita di prodotti finanziari in piena euforia New Economy, con il Nasdaq che segnava + 6400 punti e il Down Jones oltre i 14.000, in pratica un altro mondo.

Entra Marco nel suo ufficio. Il collega di sempre, un traffichino come si deve. Piazza nei portafogli tutto quello che gli dicono di vendere e Fabio ha imparato da lui.

“Ciao Marco, scusa ma non li posso più sentire, a me ‘sti vecchi m’hanno rotto il cazzo, so’ pieni di soldi e vorrebbero capire pure cosa gli carico sul conto titoli. In Italia da dieci anni hanno scoperto l’investimento diversificato e pensare che viaggiavano con titoli di stato in portafoglio al 14%, adesso vorrebbero lo stesso trattamento, ma se lo devono scordare.”

“Non mi dire che te la sei presa, fregatene, il sistema reggerà, noi abbiamo il culo parato e dei soldi di quei vecchi fottitene, non avrebbero avuto il tempo di spenderli. “Ho la testa piena di cose e temo di crollare presto o tardi”. Marco è scaltro, freddo sul lavoro, un riferimento per i ragazzi in filiale, non solo per il lavoro. Si muove nei giri giusti della capitale. Ha tavoli riservati nei migliori locali e privè dove poter consumare qualsiasi cosa, frutto delle consulenze che offre ai suoi clienti di periferia.

“Fabio, ti alleni questa sera?” - “Si mi alleno, ho un medio a 3.40 da fare, manca un mese a New York e se toppo il pronostico devo pagare la cena a quel rompi palle del Direttore Commerciale”. “Cos’altro vuole quello stronzo?” - “Il tempone, le chiusure che si becca con i miei clienti non gli bastano, vuole che gli porto a casa una maratona da campione. Mi serve ancora quella roba, me la porti questa sera?”

Le amicizie di Marco sono sempre utili, anche per lo smercio d’ogni tipo di sostanza: dalle droghe sintetiche agli anabolizzanti per i cavalli.

“Ti porto tutto quello che vuoi, a proposito ho la rossa, te la ricordi? L’hai conosciuta due settimane fa, mi ha chiesto di te.” - “Lascia stare non è serata, passo solo a prendere il flacone”.

Non ce la faccio più a tenere questi ritmi, non so cosa mi stia guastando di più, se il crollo del sistema finanziario, gli allenamenti o i composti che metto in vena. Tutti i giorni in strada, compresi i bi-giornalieri. Eppure non basta. A New York devo fare 2h31’ il miglior tempo e stare tra i primi 100 assoluti.

Il locale dove si vedono Marco e Fabio è uno dei tanti, una stagione di lusso, poi via soppiantato da un altro più in voga.

“Ciao Fabio, ce l’hai fatta ad arrivare, ma che hai? stai peggio di prima, tu non mi vuoi dare retta, smetti per un po’ con queste corse”. “Dammi la roba e me ne vado a dormire sono a pezzi.”. “Non rompere, te la do dopo, resta, fatti un bicchiere e una bella scopata, che è quello che ti serve.” “No non rompere tu, dammi il flacone e basta”.

Marco non perde troppo tempo nel convincere l'amico, ha già sulle gambe una moretta e nel naso due strisce bianche di roba purissima, gli molla il flacone e lo manda a quel paese. Fabio scappa via, impaurito dalla sua stessa stanchezza, innervosito da quei corpi devastati da alcol e droghe, ha fame deve mangiare e prendere la roba prima di domani.

Nel flacone c'è una sostanza nuovissima. Marco ha il suo fornitore, un farmacista cliente della banca, quanto di meglio. Il prezzo è scontato ma la fornitura a singhiozzo. Le punture le ha sempre fatte, ha iniziato con il padre, durante la sua malattia, anni di cure per poi finire a marcire in un letto di ospedale. Conosce gli aghi, sa come prendere il muscolo, da solo, allo specchio, non ha mai sbagliato un colpo.

Si guarda, nudo, nel bagno di casa, si fa schifo da solo. Ha perso altri quattro chili nell'ultimo mese, le costole sembrano scoppiare fuori, i muscoli delle gambe sono contorti come le radici di un albero, ma fa i mille a 3'.00 a km per 12 volte di seguito. Il livello dei globuli rossi non è mai stato così alto.

Di New York non gliene è mai fregato molto, è stata una scommessa tra colleghi, si è rivelato poi solo un appiglio. Vuole vedere dove potrà mai scendere, capire dove finisce la sua vita, in quale voragine chiudere ogni speranza. La corsa in quelle condizioni è la cartina torna sole del suo presente. Sente un livore che se lo mangia, il suo corpo è un germe deforme, la purezza del gesto è narcotizzata da un'avidità segno dei tempi.

Finalmente ci sono, corro come so fare, solo, anche in mezzo a milioni di persone, sono al 35° km. Harlem, rientrato sulla Fifth Avenue, so già come finirà, 2h.31' secco. New York non è come dicono, sono 42000 passi, nulla di più. Marco aveva ragione i suoi cavalli guadagnano sempre. Il Direttore commerciale ha vinto ancora, sapeva quanto poteva spremere al suo galoppino. Fabio è steso su una barella del servizio medico della gara, dopo l'arrivo ha avuto un collasso, non c'è nessuno ad aspettarlo. La medaglia al collo è un inutile pendaglio. Ha freddo, vuole tornare a casa, è arrivato tra i primi cento, ha il corpo gelato, ha fatto tutti contenti, tranne se stesso.

Il fondo è arrivato, meno male.

## I colori di Stefano

Le macchine sono aumentate. C'è una riunione sindacale al 7° piano della grande banca. L'incedere di Stefano è disordinato, non pensa più alle mance, vuole solo fare presto. Chi arriva per la prima volta non gli lascia le chiavi. Parcheggiano dove trovano posto e se ne vanno incuranti della sua presenza. Limita i danni Stefano, cercando di ottenere una sequenza pulita. Le macchine chiare da una parte, le scure dall'altra. Ha il suo modo di lavorare. Uno slargo tra due grandi palazzi. Tutti lo conoscono, dispone le automobili per colore. Una forma di espressione con cui crea le sequenze cromatiche che affascinano le persone dei palazzi circostanti. A 55 anni non sei più giovane. Un'età in cui, in un mondo ordinato e lineare, avresti tutto dalla vita: famiglia, casa, lavoro, affetti, passioni, speranze. Stefano oltre agli anni non ha nulla di tutto questo, quasi nulla.

“Ciao Stefano come stai?”. Ogni mattina è un saluto necessario. Lo incontro al chiosco della piazza, puntuali, alle 8.30 è già al 4° caffè. “Ciao Ma' come va?, che hai fatto oggi? Non me piace la faccia che c'hai”.

La voce è rauca, ma il tono è amichevole, sa cogliere ogni mia inflessione, se sto bene oppure se ho pensieri strani, lui avverte tutto, mi sento senza difese. A guardarlo per la prima volta ha un aspetto bonario anche se non ha ancora accettato l'aiuto di mio fratello dentista. Gli incisivi e i premolari non ci sono più.

“Stefano che vuoi fare con questi denti? Che aspetti prima di andare da mio fratello?”  
“A Ma’ non c’ho mica tempo, quando ce vado? Sto sempre a lavorà” - “Va bene Stefano ma ricorda che i denti non si curano da soli e le spese non sono un problema, lo sai mio fratello me lo ripete sempre” - “A Ma’ se vedemo dopo, oggi è ‘na giornataccia, piena de macchine nuove”.

Stefano manda giù il caffè bollente in un attimo, mi guarda con l'aria sincera e si allontana. In certi giorni dispone tutte le macchine grigie e nere fino alle bianche sui bordi esterni della piazza. Una cornice che delinea i limiti cromatici fondamentali, il colore non colore. Il nero, e il suo caos, Stefano lo usa per mostrare il campo d'azione: un rifiuto di tutto quanto è esterno alla sua follia.

Lascia un canale neutro con i grigi, fino alle macchine più chiare, un margine di perfezione e trasparenza della sua purezza.

Dentro la piazza c'è la sua forma espressiva, un arcobaleno metallizzato. Stefano non ha studiato. La sua vita si è interrotta in casa a 17 anni, quando un fumo nero si portò via tutto. Da allora non è più stato in una stessa abitazione per più di 3 giorni. Stefano non ha la nostra percezione delle cose. Sa essere chiuso come un recinto di spine e nel contempo sa comunicare come solo lui sa fare.

I colori parlano da dentro il corpo di Stefano. Ogni sua cellula ha la naturale capacità di esprimere il suo stato e recepire quello del prossimo. Si chiama energia biofotonica. Stefano non sa nulla di tutto questo. Quel fuoco adolescenziale non lo ha ucciso ma lo ha reso incandescente da dentro, portandolo ad un livello di sensibilità cromatica incomparabile. Tutti abbiamo come mezzo di diffusione intracellulare una luce colorata a bassissima intensità e in Stefano è esaltata oltre ogni umana percezione. Una simile forma di energia cambia colore al mutare del nostro stato d'animo. Lui è in grado di sfruttare la facoltà di emettere il segnale e più che altro di



ricevere quello altrui. Le nano particelle cerebrali comunicano tra loro e creano un campo elettromagnetico. Stefano sa intercettare tali corpuscoli che si trasformano nella sua testa in percezioni extrasensoriali.

La domenica Stefano non lavora, le mance che mette in tasca fino al sabato gli bastano per vivere una vita al confine. Oggi è il giorno per essere come gli altri. E' felice, non ha fretta. Passeggia tra le vie del centro in mezzo alla gente parlando a modo suo. Con un sorriso accennato, oggi è come gli altri, immerso in una macchia di colori, indossa un pullover giallo preso in chiesa da Don Mauro. Il parroco del rione Monti gli ha messo da parte le maglie autunnali, tutte rigorosamente con i colori di base. Don Mauro lo fa da anni e Stefano si fida.

Sente vivo il bisogno di allineare e coordinare i colori nelle 3 coppie primarie. Come dentro un Tetris sovrappone le tante figure che gli passano accanto, le compatta il più possibile. Percepisce le emozioni di chi gli sta accanto e insegue la sequenza di colori in un preciso schema, sempre uguale, ma con un effetto finale ogni volta diverso.

Solo il tempo di reazione cambia, affrettandosi a individuare subito il mattoncino necessario alla serie successiva. L'alternarsi dei colori primari ha un valore simbolico, originario, ancestrale è il patrimonio di Stefano. Dopo aver passato il pomeriggio su una via piena di tante forme e colori, si sente appagato, curato dalla suo stesso principio di espressione.

Lunedì sera, la piazza è vuota. Poche macchine e la mia moto in un angolo. Seduto sopra c'è Stefano, è nervoso, lo vedo e si tocca una guancia continuamente. Vuole andare da mio fratello, non sopporta più il dolore.

“Stefano sono le 19.30 come facciamo? Lo studio di mio fratello è all'altro lato di Roma” - “E dai Ma' con la moto arrivamo in 10 minuti, ho pure rimediato 'n casco”

In due minuti siamo sulla Colombo, ho avvisato Federico che stiamo arrivando. Dalla voce è stanco il mio fratellone, ma non rinuncia a dare una mano a chi ha più bisogno. È sempre stato così, fin dai primi servizi dentali itineranti creati e che sono ormai una certezza per i senza tetto di Roma e Milano. La visita dura 45 minuti, dente salvato e dolore passato. “Grazie Ma' tuo fratello è un santo, fossi pure te come lui...ma tutto non se po' ave'!”

Lo saluto con una pacca forte sulla spalla, mi lascia da solo dice che ha una sua amica da queste parti e mi rimanda per il nostro solito caffè della mattina.

Sono le 13.30, cambiati i colori da ufficio e messi quelli accesi della corsa, sono pronto e aspetto Stefano, oggi c'è un medio da fare. Ci piace correre insieme, in silenzio con il caos intorno e i ponti di Roma che cambiano colore. Da lontano vedo il mio amico arrivare, ha l'aria strana, lo sguardo è nervoso, accigliato.

“Ah Ma' ma che maglietta te sei messo? Oggi è il giorno di quella verde e te presenti con quella rossa? Io così non posso corre co' te”. - “Dai Stefano non rompere, abbiamo già poco tempo e troppi km da fare” - “no non ce vengo con te, oggi è il giorno della maglia verde e così deve essere”.

Marco torna in ufficio e poco dopo torna sul piazzale con la T-shirt verde. Adesso possono correre. Stefano con la maglia rossa, Marco con il colore opponibile al suo. L'ordine cromatico è salvo, i colori elementari riannodano le certezze di Stefano.

Stefano è sulla linea di partenza della Roma-Ostia, seconda gabbia, partenza ore 9.40. Il brusio di sottofondo non distoglie Stefano dal suo obiettivo, lo sente nella testa e si accavalla con i suoni della gara, lo speaker, la musica, le grida dei tanti amici che si salutano e si sostengono. Si è tagliato i capelli a zero e ha tolto la folta barba bianca. Sente il vento sulla pelle come le emozioni dei 10,000 atleti che stanno intorno a lui..

*“non ce la faccio, questa volta è la peggiore di sempre” - “Dai che non è nulla, sono solo 21.000 passi fino al mare” - “è la mia prima Roma Ostia, corro da poco dove posso arrivare, ho paura” - “questa è per te che mi hai sempre sopportata e per te arriverò alla fine”*

*“che bello sono di nuovo in mezzo al mucchio, corro e non ho pensieri!” - “merda non ce la faccio, sono stanco, non ho dormito sto male”*

La striscia dei pensieri che riempiono la sua testa è interminabile, come la linea bianca di mezzeria che lo porterà all'arrivo. Giocano un ruolo contrastante, si moltiplicano all'infinito, contraddittori e decisivi. Lui sa bene cosa vuol dire prendere parte da una gara con tutta questa gente.

Si aggrappa alla barriera che delimita la sua gabbia, si inginocchia cercando la giusta concentrazione, mancano pochi secondo allo start. Partiti!

Il flusso di podisti è senza fine. Stefano corre una gara l'anno e questa è la sua. Indossa la maglia rossa, il colore dello stimolo, dell'eccitazione, dell'energia vivente. Si lascia trasportare. E' dal 1996 che prende parte alla manifestazione, l'anno in cui la corsa ha aperto una finestra nella sua vita, un buco che da cui parla e respira. Correre lo rende uguali a tutti, il passo segue le percezioni di chi ha la sua stessa cadenza. In una gara di 21km i pensieri cambiano mille volte. Stefano resta attaccato alla fonte inesauribile di vitalità in movimento. E' al 12° km e il peggio è passato: le salite e con esse le grida di dolore dei neofiti, le botte di adrenalina dei più forti. Segue il mutare dei colori nelle menti di chi corre con lui. Si sente stanco e forte nel contempo. Correre su quella strada, sempre uguale, come un refrain che sa ripetersi da decenni. Torna indietro nel tempo, alle giornate quando tutto era ancora senza eco nella testa e sentiva la forza di una famiglia accanto.

Ancora un giro sul lungo mare, 19° km.

*“piango perché non so cosa dire a me stesso” -  
“il mio tempo mi aspetta lo vado a prendere” - “basta!!  
io odio correre e mi fa schifo, basta non sono fatta per  
correre” - “Grazie amore mio, solo grazie a te sono  
arrivato fino in fondo”*

I colori sono cambiati, l'arrivo oggi è tutto un mutare di gialli. Ogni spettro di luce ne è avvolto. La testa di Stefano è una carica spontanea, lucida e cosciente di aver fatto una cosa sua e solo sua. Il giallo è un segnale del mondo che lo circonda, prosciolto dal limite e da tutto ciò che è un ostacolo. Oggi non ci sono barriere, la luce ha liberato Stefano dai suoi rovi di spine. Si è nutrito dei pensieri altrui e ha tagliato un traguardo fatto di 10,000 colori.

## Due anime sole

Il bicchiere d'acqua delle 16:30, è un giro di boa nel pomeriggio in ufficio di Silvia. Il secondo della giornata. E' tornata oggi dalla vacanza al mare e la sua pelle ha lo stesso colore dell'inverno, bianca e protetta. Con la sua amica Cinzia sono in pausa nella sala meeting. Lavorano insieme, scrivania attigua, lavori uguali. Entrambe sopra i 45 anni e i 70 chili, vite in casa con genitori anziani ed esigenti. Un rapporto, il loro, in eterno conflitto, consapevoli di essere un sostegno nel loro tempo libero, anche se non hanno nulla da liberare. Ordine rassicurante Silvia, logorroico rapporto con il prossimo Cinzia. Due schemi che spesso si annientano a vicenda.

Cinzia ama due cose nella vita, la Roma e i libri del genere fantasy. Ha delle cose sulla sua scrivania, nessuno si permette di toccare i faldoni pieni di tutto, ingombranti e polverosi, come i due enormi seni che poggia sul tavolo la sera dopo le infinite giornate trascorse al telefono. Porta con se un neo sulla guancia destra, un taglio di capelli cortissimo e un profilo mediorientale. Silvia non ama, ed è così da 19 anni in ufficio.

Un planning sulla scrivania che compila meticolosamente tra medicinali da prendere, visite mediche da fare e scadenze aziendali. Accanto, la sua borsa, sempre nella stessa posizione, la giacca appesa dietro di lei, e finestre costantemente chiuse per evitare spifferi e correnti. La trousse che estrae ogni ora per ripassare, davanti al piccolo specchio, il trucco e il lucida labbra. Infine sulla destra ci sono: un ventaglio, due penne e gli immancabili occhiali da vista chiusi nel fodero.

Il suo racconto della vacanza non concede distrazioni e Cinzia, stancamente l'ascolta mentre legge i diversi sms della sorella maggiore.

Silvia non sopporta il caos delle spiagge, non le ha mai vissute per davvero. Al mattino arriva presto ai bagni Luisa sul Lungomare Gramsci di Porto San Giorgio. Alle 9.30 è già seduta sulla sdraio intenta a leggere la cronaca di Roma de Il Messaggero. Non ha mai cambiato giornale, lo ritiene colmo quanto basta, pettegolezzi compresi. Salta sempre l'oroscopo e la pagina di cronaca politica. Uno sguardo allo sport, ma solo per commentare al telefono, con Cinzia, i risultati della campagna acquisti della Roma.



La mamma scende dalla pensione Aurora alle ore 10.00 in punto. Indossa un vestito a fiori molto largo e un cappellino tinta unita messo un po' di traverso. La seconda sdraio è per lei, in ombra, e sono posizionate nella terza fila degli ombrelloni accanto alla passerella. Terminate le procedure per applicare la crema solare a schermo totale, si siede e apre il nuovo numero de La settimana Enigmistica. Inizia con la rubrica "Leggendo qua e là" a pagina 4, per poi concentrarsi su due schemi di parole crociate facilitate a pagina 9, infine per "rinfrancar lo spirito... ..tra un enigma e l'altro" alle pagine 42 e 43, è l'appuntamento immancabile per sollevare l'umore.

Passata l'euforia grammaticale le due donne alle 11.30 sono pronte a tornare alla pensione al di là del lungomare. Attraversano la strada e sono con la testa al pranzo che sarà servito nella piccola veranda sul giardino interno dell'albergo.

Salgono in camera, fanno una doccia, indossano un abito leggero, e alle 12.25 attendono che il signor Amerigo gli dia il via per potersi sedere e farsi servire il primo piatto. Mangiano in silenzio, composte e pensierose.

Come sempre il Professor Liberti passa accanto al loro tavolo, le saluta con un mezzo inchino e fa la solita domanda, “come era oggi il mare signorina Silvia?”. Lei lo guarda e lo saluta con un cenno della testa concedendo la sua risposta, formale, semplice sempre uguale: “faceva troppo caldo per restare, ma non era affatto male”. Un sorriso e attende che l’anziano professore si segga al suo tavolo, sotto la finestra, accanto alla grande radio da cui ascolta il radio giornale delle 12.30. Silvia si gira verso la madre e con un ghigno seccante sbuffa feroce con la bocca.

Il loro pomeriggio trascorre in veranda, solo il gelato delle 17.30 restituisce quel poco di dolcezza a due vite messe in fila da sempre e senza sapori. La sera il rituale della cena: una fettina di carne di vitella, una insalata, acqua liscia e delle mele cotte.

La sala tv della pensione Aurora le sta aspettando, con le loro due poltrone libere e due grandi cuscini bordeaux sopra, e intanto il vecchio televisore è già sintonizzato sul terzo canale, la sigla di Un posto al Sole sarà l’unica immagine splendente di una vacanza senza calore.

## La forza dell'acqua

C'era una volta una bambina che si chiamava Adele e amava tanto l'acqua. L'amava a tal punto che quando pioveva non usava mai l'ombrello, non si cambiava le scarpe e tutte le pozzanghere che incontrava nel tragitto da casa a scuola, ci passava in mezzo. Ogni volta però era una continua discussione con tutti: "Adele stai attenta, Adele non ti bagnare, Adele ti prenderai un malanno", ma lei niente, più si inzuppava e più si sentiva forte. I suoi 10 anni erano così vitali da sentirsi come una ragazza grande.

La sola a non preoccuparsi era mamma Fiorella. Vivevano, insieme a nonna Angelica, in una grande casa di un antico palazzo sopra ad una vecchia cisterna romane. Il papà di Adele non lo ha conosciuto nessuno, tanto meno lei.

Mamma Fiorella aveva una folta capigliatura nera e così riccia da sembrare un nido di rondini. Un viso pieno di lentiggini e le gambe lunghe che saliva le scale di casa quattro alla volta. Nonna Angelica era robusta come un faggio e colorata come una mimosa. Sapeva ridere e il suo entusiasmo era come una primavera in anticipo.

Tutti i pomeriggi, dopo aver finito i compiti, Adele andava a nuotare nella piscina del paese ed era capace di starci ore, senza stancarsi mai. Diceva sempre “ io posso nuotare più di quanto posso camminare”. Con questa sua trasparenza non sentiva la stanchezza e tanto meno la noia.

Le tre donne erano unite e forti come una lunga corda di canapa, se asciutta reggeva ogni sforzo, quando si bagnava diventava impossibile spezzarla. L'acqua era il mezzo con il quale comunicavano, tra di loro e con il prossimo. L'antica cisterna sotto la loro casa era da sempre un patrimonio: giacimento di raccolta e conservazione, per bere, e per la fornitura idrica del piccolo giardino. Costruita più di 2000 anni fa custodiva un segreto che mai nessuno avrebbe compreso, ma che era in grado di cambiare i rapporti tra le persone e migliorare la vita di chi stava davanti alle onde delle tre donne.

La casa di Adele era speciale, colorata. Un piccolo portone con sopra una grande finestra ti faceva accedere al giardino pensile pieno di piante, teli variopinti e tre amache comode e larghe. D'estate, con la mamma e nonna Angelica usavano dormirci nelle notti senza luna, per osservare meglio la volta stellata.

Il resto della casa era caldo e accogliente. Ogni stanza aveva un colore diverso: la stanza rossa della nonna, gialla della mamma e blu di Adele. In fine, un grande camino era al centro della sala in cui cucinavano e mangiavano ogni sera.

La cisterna si trovava sotto il giardino vicino alla cantina. Nonna Angelica ogni sera si lavava le mani nell'acqua fredda dell'antico serbatoio. Non se le asciugava, saliva in camera da Adele e le bagnava la fronte e le mani prima di addormentarsi. Era un cerimoniale che faceva da quando era nata sua nipote. Mamma Fiorella, in silenzio, a volte osservava per poi dare la buonanotte. Nella sua memoria sapeva che quel gesto era un bene prezioso, ricevuto anch'essa dalle due mani ormai nodose di sua madre. La nonna in quei pochi istanti recitava una poesia in latino e, chiudendo gli occhi, sorrideva felice, inondando Adele di una forza essenziale e libera.

Adele oggi ha 25 anni, vive ancora con le sue sagge donne ed è bella come una manta che plana sul fondo dell'oceano. Il suo incedere in acqua è come un volo di un angelo di mare, incanta con i suoi movimenti. Adele è il moto fluido e dallo stesso fluido ne coglie le vibrazioni.

Non ha mai smesso di passare attraverso le cose. Di essere curiosa e di sfruttare il dono prezioso ricevuto come dote. Adele parla attraverso l'acqua.

Ogni volta che sente un disagio, un amico in difficoltà lo porta con se dove tutto ha avuto inizio e dove ogni estate ricarica il suo potere vitale. Poco fuori il suo paese c'è una radura dove il fiume crea un'ansa e poi delle piccole cascate in coincidenza di un cambio di inclinazione.

In quello specchio d'acqua, nonna Angelica l'ha battezzata appena nata e le ha lavato le diverse fasi di crescita. L'acqua è la stessa che da 2000 anni alimenta la cisterna della loro casa.

Adele sta parlando con la sua amica Anna. Una donna come lei, semplice e sensibile, difficile a volte da aiutare. Chiusa nelle sue insicurezze, vorrebbe solo una persona che la capisca per quello che è dentro e non per ciò che il suo bel volto non riesce ad esprimere.

Le due donne sono sulle sponde opposte. Anna in piedi e con gli occhi chiusi, Adele piegata con le mani sul pelo dell'acqua. Respira e trattiene il fiato in una iperventilazione senza sosta. Il vento attorno alla zona si è calmato e l'acqua per un attimo è

immobile come se non ci fosse più il fiume ad alimentare lo stagno.

Dopo pochi secondi che Adele ha tolto le mani dall'acqua, una serie di onde concentriche si propagano dal punto in cui si trova fino al lato opposto a lambire i piedi nudi della sua amica. In quel preciso istante Anna apre gli occhi e viene invasa da un flusso di calore e di brividi mai sentito prima. Più forte di qualsiasi vitalità. Si appoggia ad un ramo vicino, sorride come se avesse bevuto un vino genuino e forte. Si sente sicura e a tratti euforica. I traumi della separazione, l'incertezza di un amore finito, il bisogno di essere rassicurata a modo suo sono lì al suo cospetto. Apre gli occhi, guarda Adele e con un timido movimento delle labbra la ringrazia. Il vento riprende a soffiare e il fiume si porta via le insicurezze, i malesseri di un cuore inquieto e l'incertezza di non sapere cosa sarà di lei domani.

Adele non si è mai più fermata. Da quelle pozze davanti casa, ai tanti temporali passati senza una protezione ha nuotato in tutti i mari che voleva. Ma il suo piccolo grande sogno era unire le due sponde, simbolo della sua terra. Come un rammendo di un sarto esperto, che simbolicamente congiunge due rive del cuore.

Consapevole che solo dopo avere nuotato attraverso lo stretto potrà dirsi completa, sazia ed espressiva di quanto ha dentro.

Non consegnerà alla onde del mare il suo messaggio, ma sarà essa stessa onda, potente e concentrica con cui si potrà far del bene e riprendere la forza. Vuole nutrire il suo animo agitato, condividere il gesto che le due anziane donne hanno fatto già prima di lei. Mamma Fiorella e nonna Angelica la condurranno attraverso le correnti, come hanno fatto fin da sempre. Adele si farà abbracciare dal mare e potrà finalmente sentire dentro di se la forza con cui ha salvato il prossimo.

Il cielo tra le due terre questa mattina è cupo. Le nuvole sono a protezione da un vento che nella notte è calato e con lui le correnti in mare. Adele è stesa sui ciottoli della spiaggia alla ricerca della giusta concentrazione. Dovrà nuotare per oltre quattro chilometri con altri appassionati. Indossa un costume blu, il minimo per sentire l'acqua, senza filtri, una cuffia colorata e degli occhialini bianchi. Dalla spiaggia si è immersa in attesa di partire, tutti gli altri sono ancora coperti e timorosi di andare.



La sua acqua la sta caricando e non sente più nulla: paura, freddo, ansia, via tutto; restano solo aspettative e voglia di vivere il mare. Parte prima di tutti, come in un volo di uomini e donne schierati in una grande V con al vertice le braccia di Adele. Dietro di lei i sogni e le speranze di tutti.

Le onde generate dal movimento del suo corpo si rifrangono sui volti pieni di fatica e speranze. Le vibrazioni del corpo di Adele si propagano e inondano tutti e assumono un effetto catartico per ogni pensiero positivo. Il ritmo delle bracciate aumenta, il passo del gruppo è senza sosta. Il sorriso di Adele apre un varco tra le nuvole. Il sole accende ogni riflesso su un fondo marino pulito e colorato. Una linea ideale fa da guida alle onde che ormai sono come un caldo abbraccio e spinta per ognuno.

Sono al punto di non ritorno, oltre la metà del lavoro fatto e Adele, a questo punto, è accesa come una dea, le sue anziane donne, due nereidi a cavallo di delfini l'hanno guidata dove non avrebbe mai pensato di arrivare. Per il tempo in cui nuota sorride e canta, come fa sempre. Saluta i pesci sotto di lei e quel sole tra le nuvole le scaldala il volto. Nuota tranquilla tra chilometri di acqua salata e solitaria. Ore di pensieri, di gabbiani e meduse.

Tutto questo per arrivare qui, sulla terra ferma, con gli stessi occhi di quanti come lei vive le medesime emozioni. Con la consapevolezza di essere una sorgente di assoluzione per le paure altrui. Una salvezza per tutti, immersi in una passione di vita grande come il loro mare.

## **Le strade e le piazze di Matt**

“Alzi la mano chi indossa scarpe da running”. La sala meeting del Fitzroy House building di Londra è colma. Delle 800 persone presenti, più della metà è in silenzio e con una mano in alto.

“Adesso la alzi chi corre per più di 3 volte a settimana”.

Restano con il braccio alzato meno di 100 persone. Sul palco della CDI CORP, Matt Adams è illuminato dai colori blu e bianco, in una scena minimalista, con buona musica e il pubblico delle grandi occasioni. Matt è un consulente finanziario per la McKinley. Gira il mondo per far capire con poco, il tanto. Partecipa a incontri presso realtà professionali, filantropiche, universitarie e scolastiche. Il buio dei mercati in cui il mondo finanziario è ciclicamente avvolto, ha fatto sì che persone come lui facessero chiarezza sulle prospettive e le esigenze del momento.

“Signori oggi correre è diventato un tirocinio sociale. Ci arriviamo solo dopo aver raggiunto una specifica cognizione, in caso contrario, indossi quelle scarpe, ma stando fermo.

Manca il passaggio finale, che sarebbe poi il primo passo, di corsa. Si corre per inseguire qualche cosa, per cercare una nuova strada, per dire *ehi io ci sono*. La cosa che più conta è farlo. Non importa quanto e come, devi correre, saziare una fame primitiva che ti porta a stare male se non la soddisfi “.

L'azienda che ospita i lavori della convention è specializzata nella gestione di dati finanziari per le borse e le banche di tutto il mondo. Ogni giorno elabora e confeziona milioni di informazioni formalmente anonime, in un quadro distaccato dalla realtà. Oggi Matt ha il compito di riportarli con i piedi per terra, parlando del settore delle scarpe da corsa e della loro posizione sul mercato.

“Fino ai primi anni 2000 c'erano pochi brand”. Dietro di lui compaiono i loghi di Adidas, ASICS, Brooks, Mizuno, New Balance, Nike, Reebok e Saucony. “Se nel 2005 foste stati dei maratoneti, avreste forse indossato uno di questi marchi. La nuova tendenza del fitness, con idee sempre più innovative e nuove tecnologie hanno portato a una scossa sul mercato del footwear. Nel 2015, nei soli Stati Uniti, si contano più di 35 produttori di calzature sportive, i quali stanno prendendo

piccole fette di mercato. Ma quello che resta della storia di questo settore è il margine di mercato della Nike.

Matt è solare. Infonde fiducia, voglia e consapevolezza. Comunicativo e generoso, ha la pazienza di chi ha compreso come si fa a far capire le cose della vita. Un fisico atletico, lo sport lo ha praticato sempre. Una laurea in econometria, un passato adolescenziale difficile, con alcol e fughe. Un allenamento in pista sugli 800 metri durante il college lo ha salvato da un futuro invisibile. Solo l'ostinazione di un professore ha acceso in Matt una speranza, grazie alla quale si è impegnato fino al dottorato alla LSE, senza smettere mai di correre, arrivando a diventare un buon maratoneta da 2h25'. "Il 2010 è stato, a detta di tutti, un anno spettacolare per la Nike. I ricavi hanno raggiunto i 19 miliardi di dollari, il che significa aver fatto tanti soldi come l'intera nazione dell'Honduras e la sua capitalizzazione di mercato è schizzata a 63.45 miliardi di dollari." Il silenzio nella sala è totale. Dietro di Matt scorrono immagini di fisici atletici e pubblicità storiche dei diversi produttori, i grafici di mercato sono un corollario al successo patinato degli ultimi 10 anni.

“Signori non stiamo qui a discutere di come li abbia fatti, dello sfruttamento delle zone produttive di esportazione, dei continui richiami all’uso del lavoro minorile. Noi tutti siamo stati parte di questo successo. Abbiamo creduto in uno stile di vita che è stato concepito in laboratorio. Bassi costi di produzione e alto margine di ricavi al dettaglio non sono stati sufficienti. Noi abbiamo fatto il resto con le nostre disponibilità economiche crescenti e la voglia di essere parte di un movimento. Il running in 10 anni è diventato un mercato aciclico. Nike nel 2014 ha investito 8 milioni di dollari al giorno sulla cosiddetta creazione della domanda. Si direbbe che la profezia marxista del saper creare prima merci per gli uomini e poi uomini per le merci è quanto mai ancora vera.”

L’attacco di chitarra di Sultans of Swing in cuffia lo sveglia dal freddo che fa. Le strade attorno a Parliament Hill sono vuote. Le 5.30 del mattino e la tabella di oggi prevede 10×1000 a 4’00” a km. La parte peggiore la farà da solo, per il defaticamento ci sarà Yann, il suo amico di sempre. Durante le ripetute non pensa. Un lavoro individuale e cieco, senza visualizzazione della fatica, concentrato solo sul dolore che dopo l’8^ ripetuta si sta mangiando

ogni centimetro cubo di ossigeno gelido nei polmoni. Il corpo non si riesce a saziare e la fame lo spinge ancora più veloce pur di finire il lavoro. Nel frattempo, da lontano, intravede il giallo fluo della maglia di Yann. Lavorano insieme da tanto tempo. Il loro rapporto è molto apprezzato, diretto, leale e acuto. Yann sa sempre cosa dire; dalle questioni di lavoro o di casa, con Matt non sbaglia mai una frase. Quando non bastano le ore di allenamenti e di ufficio, sono in contatto con sms e mail. Si alimentano e si scaricano di energie e stress. Sanno nutrirsi del loro meglio senza mai perdersi in questioni inutili e sconvenienti. Visti da fuori sono una coppia perfetta.

“Matt a New York farai come ti ho detto?” “Sì Yann, c’ho pensato tutto il week end, vedrai il cliente sarà soddisfatto, vogliono un intervento brillante? Lo avranno.” - “Come sta Ann?” - Yann sa tutto di Matt, la storia con Ann è un punto centrale delle loro conversazioni. Sanno escludersi dal resto e si aprono in un dialogo che fa da motore nel rapporto di amicizia. “Come va? Non lo so, siamo così pieni di cose da fare che ci nascondiamo dietro agli impegni, i giorni passano e siamo sereni, senza fermarci, senza sosta, chi si ferma è perduto no?” - “Provate a

parlare?” - “Mah, senza troppa enfasi, come se ci evitassimo per non rischiare di dover pagare un conto salato. Il nostro passato ci aiuterà anche davanti ad un futuro incerto”.

Per Matt costruire un successo è un lavoro che coinvolge ogni aspetto della vita. La cosa più importante è amare ciò che si fa. Con questo atteggiamento puoi avere sempre chiaro il tuo fine. Sapere dove vuoi arrivare, visualizzare la sequenza di un impegno, comporta un esercizio continuo e costante, lo strumento che farà la differenza davanti alle difficoltà. Anticipare la fatica dosando le energie, capire quando è il momento di spingere e quando non è il caso di continuare. Il risultato finale sta tutto in questa separazione degli eventi.

“Ciao amore come stai?” Matt è in cucina e sta preparando due calici di vino bianco e il pane con il pesto all'italiana. Ann non vuole altro e sa che è il solo conforto da una giornata infinita. Il mangiare bene li ha uniti da sempre, da quella vacanza sulle isole Tremiti che li fece incontrare.

Ann ha il volto stanco, una giornata di riunioni e la testa che non si ferma più sulle cose di casa.



“Ciao Matty, sto bene, ho solo bisogno di una doccia. Come è andata il lavoro? Non ti ho sentito nemmeno dopo l’allenamento all’alba, sei stanco?” - “Insomma, ho faticato ma è servito”

Ann e Matt vivono insieme da 10 anni. Da fuori sono una coppia dinamica. Si combinano con un mix di vivacità e impegno.

“Per il week end che vogliamo fare? Ci hanno invitato ad andare al mare”. “Non lo so Matt ho bisogno di recuperare in casa” - “dai che importa poi lo faremo”, replica Matt con un velato entusiasmo per l’alternativa con gli amici. “Senti Matt io ho bisogno di rivedere le nostre priorità, sento di correre su un binario senza stazioni.”

Matt non riesce a condividere i bisogni di Ann, non è una forma di avversione alla coppia, ma una consapevolezza che il mondo fuori di loro, sia un rifornimento al dentro.

“Ok Ann possiamo anche solo raggiungerli domenica, il resto lo dedichiamo a noi, nel frattempo avrò da preparare i lavori per la prossima settimana”. “Ah è vero, è la settimana di New York?”. “Si mi aspetta la conferenza all’Università.”

Il volo Londra – New York è il momento migliore per trovare le parole e scriverle. Il silenzio e la musica preferita. La scrittura, come la corsa, ha sempre aiutato Matt a fare ordine nei pensieri e nelle cose da fare. Quando sta bene usa riportare tutto a penna sulla sua agenda con fogli mobili e sfondo a righe, semplice e pulito. Davanti a sé ha l'immagine di Ann che parla con la sorella e lo stiamola a trovare le parole giuste. In questo momento è con il vassoio della cena. Sta seduta in silenzio e con piccole quantità di cibo imbecca Angela che con un leggero sorriso, tenta di far capire la sua gratitudine.

*“Non riesco a non dirti quanto mi manchi, quanto ti cerco. Come sto male quando stai male, quanto vorrei farti capire che non hai motivo per farti male, la tua vita è anche altro. Sono innamorato di te e dopo tutto questo tempo il tempo ci ha dato ragione. Sono fiero di avere una donna unica, specchio dei tempi. Bella come un sole sul mare, pulita come il fondo delle nostre isole. Non smetterei mai di scriverti, non smetterai mai di parlarti, come ieri in cui cercavi un appiglio, una certezza che spero di averti dato. E' vero che ormai abbiamo un nostro schema, a tratti fa male ma sentiamo che è necessario. Ci mettiamo alla prova nel quotidiano e ci prendiamo delle botte che però ci fanno scavare nel profondo del cuore, senza mai dare*

*nulla per scontato. Dobbiamo solo evitare il dolore e lasciare spazio al ragionamento, evitare le ripicche, e lavorare sulla comprensione evitando i graffi.”*

Ann non viaggia, non vuole, non riesce a staccarsi dalla sorella. Angela vive in un istituto di riabilitazione da oltre 20 anni. Un'operazione al midollo subita da bambina, l'ha condannata ad una immobilità totale. Ann è la sua famiglia. Si vedono tutti i giorni. Le due sorelle hanno una dipendenza totale, per lei Angela è il nodo di dolore che tutto racchiude e al quale si aggrappa trovando le energie che ogni giorno le permettono di essere uno dei manager più quotati tra le Fundraiser companies del Regno Unito. Grazie al suo lavoro centinaia di realtà no profit riescono a ottenere finanziamenti necessari contro un welfare ormai inesistente. Sostegno ad anziani e minori, recupero di comunità di periferia, un lavoro che è una ricchezza di professionalità e soldi, stanati nei meandri delle casse pubbliche e salvati da bilanci che non hanno più una visione umana ma che pensano solo a trovare un pareggio che sciaguratamente, fa perdere tutti, nessuno escluso.

Matt sta camminando in direzione nord, approfitta per ridare movimento alle gambe intorpidite dalle ore di volo. L'ufficio della McKinley si trova tra Lexington e la 52°, quanto di più comodo per chi arriva dalla Grand Central. Prima di salire scrive un messaggio ad Ann, anche se starà dormendo, ma ci tiene a non farla preoccupare. Sa bene che avrà seguito il suo volo su flightradar, ma il loro messaggio è ciò che da sempre costituisce il gesto d'amore in giro per il mondo: "*landed*", invio.

Ad accoglierlo, nella reception aziendale ritrova Mary, la responsabile di segretaria. Una donna di colore molto espansiva ed efficiente. È lei che ha preparato il viaggio di Matt, tra prenotazioni di voli e alberghi e appuntamenti alla New York University.

"Buongiorno Mary, sei sempre più bella!" "Ciao Matt e tu sei sempre più spiritoso. Che piacere riabbracciarti, bello e in forma, se solo avessi vent'anni di meno... non sai che follie faremmo io e te". "Mary io le farei comunque con te, se solo tuo marito non mi appendesse poi per i piedi nel vostro patio di casa".

I due hanno un'intesa speciale, sul lavoro sono ineccepibili, gestiscono i rapporti con gli Stati Uniti per la sede inglese della McKinley. Matt entra nella sua stanza, il tempo di un caffè e già sta rileggendo la bozza dell'intervento che farà domani.

Dovrà presiedere alla 7° convention dell'Università voluta quest'anno dall'Ufficio affari accademici. Il dipartimento è responsabile del monitoraggio sportivo degli alunni e supporta il Dipartimento di atletica leggera durante il reclutamento. Fornisce un sostegno accademico agli atleti-studenti con laboratori e training qualificati per attività sportiva.

Matt avrà 40 minuti, sarà necessaria tutta la sua capacità di riassumere concetti e idee senza perdere l'attenzione dei ragazzi. Per lui è una sfida che lo stimola e lo impaurisce. Una platea universitaria è molto esigente. Oggetto del suo intervento sarà: "politiche di marketing e presenza dei brand nelle competizioni sportive mondiali."

Sixth Avenue subway a Washington Square Park. Un cielo freddo è assoluto lo accoglie appena esce dalla metro. Trovarsi davanti l'arco di trionfo è un piccolo omaggio.

La maggior parte degli edifici che circondano la piazza appartengono alla New York University. Spesso il parco è affittato per le cerimonie di laurea dei suoi studenti, e usa l'Arco come proprio simbolo.

Matt non perde la concentrazione, scrive ad Ann la quale è appena tornata a casa dopo essere stata dalla sorella. Uno scambio veloce di messaggi e in fine le invia una foto di lui in primo piano sorridente, felice. Beve l'ultimo sorso di caffè dal cartone di Starbucks ed entra nella sede dell'università.

Matt indossa un vestito scuro e una cravatta viola in onore del colore sociale della facoltà e dei suoi gruppi sportivi. Ha un'espressione raggianti, nervoso quanto basta ma la voce non tradisce la tensione. Il clima è disteso, intorno a lui i ragazzi sono saliti sul palco come ad ascoltare il coach prima di una partita importante. In molti hanno in mano la brochure del convegno nella quale hanno pubblicato un profilo dettagliato dei successi professionali e sportivi di Matt. Tutto ciò lo mette ancora più a suo agio e così dà inizio alla sua lezione.

“Buongiorno Signore e Signori. Vorrei iniziare il mio intervento con una domanda: vi siete mai chiesti perché la Nike, il principale produttore di scarpe e abbigliamento sportivo in America e nel mondo, non ha in mano la sponsorizzazione tecnica della Maratona di New York? – In molti restano in silenzio, qualcuno prova a dare una risposta, ma Matt ormai è partito con il suo intervento.

Tutti sapete cosa succede durante la maratona nei 5 quartieri di questa città. Il mondo di chi corre, per un giorno, ha la sua Mecca. La summa di quanto abbiamo concepito negli ultimi 50 anni, ogni prima domenica di novembre, si riversa su quelle 26 miglia di fatica.”

Matt ha sciolto le gambe, il flusso di idee scorre come un giro di pista in completo relax. Un passo dopo l'altro e la platea è rapita dalle sue parole e dal giro di immagini che scorrono dietro di lui. Il meglio della gara con i tanti volti di gioia, sofferenza e vittoria. La Grande Mela con la medaglia al collo.

La Nike non ha mai voluto la maratona di New York perché correre qui è essere parte di un movimento che si è evoluto, la Nike, invece, ha imposto da oltre 20 anni un suo processo di formazione. Un modello che le ha permesso di raggiungere, nel 2015, la ragguardevole cifra di 30 miliardi di ricavi e oltre 62 mila dipendenti nel mondo. La Nike rappresenta quanto di più avanzato c'è tra le aziende quotate nella borsa di NY.”

Alla Nike non serve la maratona di New York perché la Nike è la maratona. È un modello di business che ricalca le vicende dei mercati degli ultimi 10 anni. Una solidità che le permette di dire no, ed esserci dove invece c'è il suo modello.

L'andamento dei titoli nelle borse di tutto il mondo sono la misura della qualità di beni e servizi prodotti nell'economia reale. Il punto sta tutto qui. Non dobbiamo mai perdere di vista che il motivo della quotazioni sui mercati è legato alla possibilità di attingere a capitali di rischio. Alla base di tale decisione ci sono impianti industriali, materie prime, brevetti, aziende specializzate, banche e milioni di uomini e merci. Se il manufatto è un prodotto di qualità, i ricavi dalle vendite



saliranno, e con essi il valore dell'azienda stessa. Sulle borse, il prezzo delle azioni, non potrà che aumentare. E' un circolo virtuoso che ha migliorato la qualità della vita per milioni di persone. Tutto il resto è solo speculazione. Dobbiamo distinguere tra chi compra e vende quel valore e chi invece non ha più la misura delle persone e delle cose.”

La padronanza dei mercati ha sempre difeso le sue posizioni. Matt non si è mai perso davanti alle numerose crisi finanziarie. Convinto liberista e strenuo difensore della capacità delle piazze di riflettere il valore dell'economia reale. La teoria dei mercati e la vita di tutti i giorni non corrono su strada separate. Possono a volte staccarsi, ma seguono lo stesso passo. Il pacemaker degli indici finanziari è la nostra volontà di spesa, i nostri bisogni reali. Anche quando sono influenzati dagli *animal spirit*, non sarà mai possibile andare contro il mercato.

Dopo tanti anni di storie narrate e personaggi incontrati è convinto che tutti abbiamo dentro un nemico da combattere. Nelle situazioni ideali lo vinciamo, arrivando sempre un metro oltre il nostro bisogno di fermarci, quando senti di non poterlo

sconfiggere, ti ci allei, cercando di capire perché è dentro di te e cosa più importante che vuole? E' lui che ti fa desiderare il mutamento e ti permette di lavorare di più o di cercare una nuova possibilità.

La fame di cambiamento è sempre al suo posto. E più morde e più sei soddisfatto, perché quando tutto tace ti senti spento. Non hai più la voracità dell'apprendimento, del sentire quel movimento che fa vedere te stesso, domani, migliore di oggi. Così ti metti in gioco e accetti una nuova scommessa a cui andrai incontro con la tua ansia procreatrice, quella che ti fa guardare un calendario non come i giorni che vanno via ma come quelli che arriveranno e in cui potrai fare ancora di più crescendo. Così il mondo cambia, così siamo oggi il mondo che abbiamo, errori compresi.

“adidas, la principale produttrice di scarpe e abbigliamento sportivo in Europa e tra le prime al mondo, da sempre è lo sponsor tecnico della maratona di Berlino. Il percorso più veloce di tutti, dove sono stati segnati i record mondiali e le migliori prestazioni personali. Quanti di voi l'hanno corsa almeno una volta? Vi ricordate i tre segni blu a terra ad indicare la linea ideale della gara? Quelle tre

linee sono la prova che adidas è un marchio radicato nelle viscere di una intera popolazione sportiva e non solo. Correre a Berlino è la purezza assoluta e perfetta, non ci sono sbavature, linea essenziale di una gara. Pensate che l'azienda tedesca impone in tutto il mondo che la sua scritta sia riportata sempre e solo con la "a" minuscola. Questo è essere grandi o almeno far capire che la loro filosofia di crescita nel tempo non teme giudizi e confronti"

Il silenzio della sala è interrotto solo dagli applausi per ogni campione che appare nel grande schermo dietro di Matt. Le immagini cambiano con i nomi dei marchi che stanno subendo un'analisi semplice, vera e senza filtri.

"Asics il marchio giapponese sportivo per eccellenza. La misura di quanto possiamo ottenere stando in pace con la nostra anima, correndo. La stabilità di un paese che lotta da sempre con il mondo per far capire che nonostante i limiti geografici, storici e naturali ha creato un modello unico.

La parola Kaizen ha ancora un valore in Giappone e il brand Asics ne ha colto tutti gli aspetti. KAI cambiamento, miglioramento e ZEN buono, migliore: cambiare in meglio. Quando indossi una scarpa Asics senti tutta la stabilità di una filosofa che ti farà correre verso un miglioramento. Per questo motivo sono stati loro lo sponsor tecnico della Maratona di New York per 25 anni.

Chi corre la gara sa bene che qui è rappresentato il passato e il futuro del running in un mix di tradizione e innovazione e il progresso lo ottieni solo se ti impegni oltre ogni tua rosea aspettativa. Perché quei ponti e quelle salite una volta affrontati male non li recuperi più. Così, allo stesso modo Asics, rappresenta al meglio la filosofia nipponica nel vedere dal passato l'arte di migliorarsi sempre e intravedere un ponte non come una perdita di secondi preziosi ma un'occasione di unire il passato e il futuro di un brand.”

Matt non ha mai considerato l'effetto che ha sulle persone. Il rapporto con Ann è stato la sua palestra di vita. Da anni prova a smontare quella durezza segnata dalla sua esistenza in casa. Sa bene qual è il mezzo indispensabile per parlare con il suo cuore,

quali corde toccare per farla reagire e trovare la forza per superare i suoi limiti. Grazie ad Ann sa che quando parla molti trovano un motivo in più per agire in funzione del proprio bisogno di stare meglio.

“Ragazzi non dimenticate che avete la fortuna di essere il centro del mondo. Molti di voi segneranno le tappe di sviluppo del vostro paese. I titoli quotati sulla piazza di New York risentiranno delle decisioni che prenderete. I risultati sportivi che raggiungerete sono figli di quanto state già facendo.

Non arrendetevi mai, non sentitevi costretti da scelte altrui a rinunciare ad un vostro traguardo, avete la forza per cambiare l'orizzonte. Fatelo. Vi lascio con un esempio che uso spesso quando sento che all'ultimo km la benzina sta per finire. Non è vero che il calabrone infrange le leggi della fisica, lui non sa nulla ma di fatto vola. La cosa certa è il suo battito d'ali pari a 230 volte al secondo e grazie al quale contribuisce a generare portanza e quindi resta in volo. Siamo di fatto tutti dei calabroni. Non adatti alla corsa, tanto meno a pedalare o a nuotare per ore. Eppure, ci buttiamo dentro ad ogni allenamento, gara, impresa personale.

Cosa ti spinge a portare quel battito d'ali oltre il dovuto? Perché ti ostini, nonostante gli evidenti limiti fisici, a fare cose che non sono alla tua portata? Come lo scalatore George Mallory che alla domanda "Perché vuole scalare l'Everest?" Lui rispose "Perché è lì.

Per lo stesso principio ci affidiamo ad una sfida personale contro gli elementi, contro un muro fisico e mentale, solo perché quel maledetto è lì e vogliamo alzarci in punta di piedi con la frenesia di un bambino per vedere cosa c'è oltre. Non ce ne frega nulla del tempo e di chi abbiamo davanti. Lo facciamo per noi stessi. In un gesto di sano egoismo vogliamo capire fin dove possiamo arrivare.

Te ne fregghi dei tuoi limiti, delle scusanti forzate: mi alleno domani, oggi non ce la faccio, sono stanco non ho tempo, fa caldo, fa freddo; fa sempre qualche cosa che ci mette dietro ai nostri recinti mentali, mai davanti. Nulla conta più della mia ostinazione e così, a testa bassa, battiamo quelle ali. Perché tanto dopo starai meglio di prima, e così non essere meravigliato se l'esito dei calcoli non è uguale alla realtà dei fatti. Ogni metro conquistato è un passo verso il colpo di ali che crea portanza e come tutti i calabroni non ci poniamo

assolutamente il problema, voliamo e basta. Grazie per l'attenzione“.

Matt è al secondo giro del Reservoir, il grande lago del Central Park. Ha la testa leggera come capita poche volte nella vita. Avete presente la felicità? Quella semplice, fatta di un lavoro che non ti chiede più di quanto puoi fare e ti dà la giusta misura di quanto vali? La felicità di un uomo che sa essere se stesso in ogni momento, che vive i suoi limiti con la serenità di fare il bene, sempre. La felicità di chi ha raggiunto la consapevolezza di saper sorridere sotto la grandine e aspettare il sole al mattino.

Matt ha capito che per stare bene è necessario unire ogni spigolo dei problemi quotidiani formando sempre una forma più tonda, afferrabile e alla portata di tutti. La materia necessaria per unire gli angoli della vita è il suo essere unico, in mezzo a tanti.

La sua vita con Ann lo ha aiutato a comprendere chi ha davanti e lui sa prima di altri cosa dire, come e perché. Il risultato è incoraggiante per coloro che incontra, dura il tempo di una convention, di un seminario ma resta tutto il tempo che loro vogliono.

Matt si nutre di incontri e storie e a ogni passo mette nel suo bagaglio le tante facce viste prima sofferenti e poi sorridenti. Non butta via nulla, lascia spazio a quei volti cangianti.

Nei suoi viaggi ha conosciuto tanta gente, persone che avrebbero potuto riempire pagine di storie, semplici, in cui amava starci dentro in silenzio. Cosciente che un giorno sarebbe servito a capire meglio quelle salite faticose e chi vi avrebbe incontrato. Il giro di oggi si è concluso a Columbus Circle. Domani si torna a casa. La sua forza non perderà il punto di riferimento, sa di essere il mezzo di un segnale che fa da spinta alle persone che incontra, lungo una maratona o tra i banchi di una scuola, o a casa davanti quei due bicchieri di vino bianco.



## La corsa nel tempo

Non mi piace uscire con il cielo livido di nuvole, oggi giro medio, 20 km su strada. Spero di chiudere prima del temporale ma nutro poche speranze, il meteo ieri è stato implacabile:

*...”pioggia a carattere temporalesco su tutto il centro Italia, allertata la protezione civile”.*

C'è silenzio in casa, i bambini hanno dormito bene, io meno. Andare a correre a Boston mi entusiasma e mi spaventa. Aver chiuso 3° a Chicago, con il miglior personale di sempre, è un limite, cos'altro potrò fare ad aprile? Abbattere il muro dei 135 minuti mi sembra impossibile.

Stomaco vuoto, non mi abito, l'allenatore lo esige, so che serve ma fa male. Un dolore diverso dalla fatica su strada. La sensazione che la benzina è finita, corri sapendo che rischi di non trovare altro carburante, con il tuo corpo che implora e cannibalizza ogni riserva.

Mi vesto leggero, maglia blu la mia preferita, pantalone corto, gilet anti acqua, scarpe nuove per lo sponsor di turno, 12 gradi fuori, troppi per essere solo le 6.00.

Sono al passaggio dei 15 km, ritmo gara, 3'12" a km, sono in fuga, sento l'acqua che inizia ad avvolgermi, diluvia, maledette previsioni. Il mio tempo interiore a quest'andatura, mi scorre accanto, lo vedo, lo rallento. Correre così veloce è un piacere, sto bene fisicamente, anche se sotto peso, è la testa che a volte mi abbandona, siamo distanti, la mia vita è in un continuo stand-by, la definirei neutrale, mi ci muovo dentro a sua insaputa. Dovrò capire fino a che punto si potrà vivere così. Il bip del cardio mi avvisa che sono sull'ultima salita e sono in affanno.

Le scarpe bagnate, i piedi freddi, passo davanti ai cantieri dell'alta velocità, in questi giorni stanno interrando dei cavi, la pioggia è così fitta che non vedo più l'orizzonte.

Un tuono spegne tutto, anche l'ultimo metro di visibilità scompare, simultaneamente un fulmine scarica a terra un'energia mai sentita.

Il cielo s'illumina, una luce bianca mi acceca per un tempo indecifrabile, un flash dentro e fuori di me.

Sono fermo sul ciglio della strada. Il cardio tace, solo e spaventato, sento freddo e sono stanco, smarrito da tanta forza. Provo a reagire: frames isolati in uno spazio illimitato, preso e messo lì per caso, lento quasi immobile, il mio tempo non è più vicino a me, mi ha lasciato, chissà dove è andato.

Parole scomposte mi frullano in testa ...”*Allertata la protezione civile*...ma cosa potrà fare quando diventa notte e giorno in un secondo, quando il mio tempo e il mio crono si fermano.

Mi guardo intorno cerco di reagire, poche macchine in lontananza, la pioggia si è placata, riprendo la corsa.

Riavvio orologio e cardio, sono sopra il mio passo, 3'20", 3'50", 4'00" a km, non va bene, ma di più non posso. Sono stanco, spingo sulle gambe e rallento, ho un elastico che mi tira da dietro, mi sembra di avere corso mille km. Cosa mi prende ?

Ultimi 4 km, il vialone che mi riporta verso casa è vuoto, non ci sono macchine parcheggiate, a terra ci sono 3 binari mai visti prima. Il giro è finito, sono sotto casa, cammino mi guardo intorno e inizio a sentirmi fuori luogo, distante, le macchine ferme, poche a dire il vero, sono nuove, modelli mai visti, l'asfalto rifatto da poco, i cassonetti sono piccolissimi.

Il portone è aperto, come sempre, 5 piani a piedi, mi allungo ma le gambe sono due macigni, salgo piano, continuo a guardarmi intorno, a tratti spaesato, ma perché? sono le mie scale!

Davanti alla porta di casa un nodo in gola inizia a stringere forte, stremato con la sola voglia di mettere qualcosa nella pancia e fare una doccia calda. Le piante sul piano sono diverse, i colori dell'ambiente sbiaditi.

Suono il campanello aspetto, più del solito. Una voce mai sentita prima, non la conosco, ma la porta e tutto il resto sono come prima, o quasi come solo un'ora fa.

Intimorito rispondo al mio solito, rumori di chiavi che girano nella serratura. Il respiro è affannato, non sento più i piedi bagnati, non sento più niente. Ho paura di trovarmi in uno spazio diverso, senza lo stesso tempo. Davanti a me un ragazzo, sui 20 anni, capelli biondi, alto muscoloso, ben vestito. Resto in silenzio, l'ansia ormai prende il sopravvento, allungo lo sguardo oltre l'uscio, un posto familiare ma non come lo ricordo. Sento passi che si avvicinano, voci di donne, lungo il corridoio, sto per cedere, elaboro, provo a reagire ma tutto si fa più chiaro, abbagliante.

Una donna, avrà circa 50 anni, la riconosco, ha l'espressione stanca, mi scruta con occhi vitrei e impassibili di colpo trasformano il viso in una maschera di terrore, non si muove, esita ma poi pronuncia una frase che mi toglie ogni speranza...*"ma sei vivo"*...

## Una vita dietro un pareo

“No no grazie, non mi serve nulla.”

“Dai amico, compra un pareo costa poco, sono del mio paese. “

“Ma ne ho preso già uno ieri da un altro ragazzo. “

“Dai se compri uno mio ti faccio prezzo buono. “

“Ok dai va bene, fammi vedere quello bianco. “

“Sono belli da dove vengono? “

“Io sono etiope, li stampano nella mia città e li vendo solo io qui al sud.”

Ogni giorno sulla spiaggia passano tanti ragazzi africani, vendono di tutto. I tessuti di Karim l'etiope, sono diversi, le persone in vacanza, su questo tratto di costa italiana lo sanno e comprano bene da lui. I teli che vende con i colori e le forme sono il suo mondo, lo stesso da dove viene, da dove è fuggito, veloce, con le sue lunghe gambe.

“Karim cosa facevi nel tuo paese?”

“Amico io ho 24 anni, ho una figlia di due anni che non vedo da quando è nata, tu amico corri vero?”

Karim è sveglio, più di me sicuramente. Non ho capito cosa è passato sotto i suoi piedi.

“Tu corri amico, le tue scarpe sono molto belle, non ci dovresti venire qui sulla sabbia le rovine. “

“Ma no Karim, sono scarpe scariche, che ormai uso solo per passeggiare e non più per correre.” Karim resta, con un’espressione sorpresa e incredula, mi chiede:

“scariche amico mio? e che vuoi dire? scariche di cosa? nel mio paese sono nuove più di quelle che ci passavano al campo di allenamento.”

Il ragazzo mi racconta della sua vita da atleta in Etiopia, nello sguardo un bagliore. Gli occhi belli, veloci e teneri, color nocciola, con un taglio singolare e lunghe ciglia di antilope. Siamo io e lui sulla spiaggia, intorno confusione e gente che grida. Karim ha trovato un cliente che parla la sua lingua, tra un italiano approssimativo e poco inglese, ci capiamo alla perfezione. Un vocabolario universale ci accomuna, lo sport non ha limiti in questo. Siamo due compagni di squadra, alle prese con i racconti dei tanti traguardi tagliati e le strade che verranno.

Gli offro un gelato e mi racconta la sua vita di atleta e rifugiato.

I miei bambini mi osservano da lontano, incuriositi, si avvicinano e si mettono anche loro sotto l'ombrellone . Karim è al centro, noi intorno ad ascoltare la voce della giovane Africa lontana. Si diverte a spiegare a Giulia e a Riccardo il lungo viaggio fatto per arrivare fin qui in Italia, come se le difficoltà e le avventure vissute fossero una favola per ragazzi.

Karim vanta un personale sulla mezza di 1h.04', all'ultima maratona, corsa in Etiopia nel 2009, ha chiuso in 2h.10'.04

E' un campione Karim, come non ne ho mai conosciuti.

“A 22 anni sono scappato dal mio paese. E' stata una brutta storia e purtroppo c'è di mezzo la mia bambina Saida.”

"Che nome è Saida", chiede incuriosita mia figlia.

Karim racconta che nel 2009 si era innamorato di una ragazza bellissima. Un'atleta anche lei, correva nella stessa pista dove si allenavano i ragazzi del suo piccolo paese. Un'amicizia iniziata per caso. Lui le dava i consigli su una gara che avrebbero corso dopo



pochi giorni e così iniziarono a frequentarsi e, ovviamente a piacersi.

Si chiama Farel, era una delle promesse del nuovo ciclo etiope. Su di lei la federazione aveva puntato molte speranze, era stata anche vista da un famoso osservatore di nuovi talenti italiano. La loro passione, purtroppo, è stata più veloce delle loro tante gare.

Karim è sereno nel raccontarci la storia. La tranquillità di un mondo lontano dal nostro, che si affranca dai dispiaceri e guarda avanti, perché altro non può fare. La sua bellissima Farel ottiene il personale sui 10,000 e una mezza che era anche stata ripresa dalle tv e giornali nazionali in Etiopia. Una delle migliori prestazioni, per un'atleta della sua età. Farel dopo le ultime due gare, resta incinta. Il loro amore, una sera dopo l'ultimo allenamento, segnerà per sempre la vita dei due atleti.

La voce di Karim è solida e dolce, racconta la sua storia velocemente, da una tasca laterale del suo zaino tira fuori 2 ritagli di giornale. Sul primo c'è lui, su un podio, dove viene premiato da un famoso atleta nazionale, dopo la vittoria alla maratona chiusa in 2h.10'.04. L'altro pezzo di giornale è una bella foto a colori di Farel. Alta, capelli legati in un

coda e tirati da treccine colorate con perline rosse. Sotto c'è una scritta che riporta i suoi successi di esordiente.

Il loro piccolo paese non ha mai perdonato la gravidanza. La federazione ha provato a far capire alle famiglie che i due ragazzi avevano un futuro davanti, ma l'onta della loro rapporto, fuori dal matrimonio, non si poteva pulire se non separando i due per sempre.

La famiglia di Karim decide di far partire il loro figlio insieme ad un cugino, il lungo viaggio lo porterà prima in Libia e poi, dopo aver pagato oltre 1000 euro, riuscirà a sbarcare sulle coste italiane. Karim non sa più nulla di Farel e tanto meno della sua piccola Saida. Troppo giovane per imporsi su un sistema che regola la vita di tutti. Accetta passivamente ciò che il gruppo comanda.

Il ragazzo è immobile davanti a me, intorno ci sono i bambini, in un silenzio misto di curiosità e rispetto.

Solo l'innocenza di Riccardo spezza l'ordine di dolore.

“Ma non ce l'hai una foto di tua figlia?”

Karim guarda Riccardo e sorride come un bambino. Con un buffetto sulla guancia lo

saluta e gli regala una piccola bambolina di pezza.

“Sono i nostri porta fortuna, si chiamano Zaiilee, giocaci Riccardo io ne ho tanti, non li vendo, li regalo ai figli dei nostri connazionali quando riescono ad arrivare in Italia, servono a non far dimenticare loro, da dove sono partiti.”

Si alza, raccoglie i suoi teli colorati e riprende il sentiero di venditore ambulante. Ci lasciamo i numeri di cellulare. Mi saluta con la promessa che verrà una mattina a correre con me. Mi ha chiesto solo di prestargli le scarpe, le stesse che io uso per venire in spiaggia.

“Vedrai Marco, ti farò vedere cosa si potrà fare con le tue scarpe scariche. “

Non ho dubbi amico mio, la tua storia e la tua forza le faranno correre veloce.

Grazie per aver alzato i tuoi teli colorati e averci mostrato un pezzo del tuo mondo.

A presto Karim.

## Ordine

La sveglia suona alle 4.57. Indossa il minimo per non avere fastidi. Alle 5.15 inizia il giro da 12 km. In 45' è di nuovo a casa. L'abitazione è fredda. Non vuole sentire altra sensazione. 25 minuti in bagno per riprendere contatto con la pulizia del corpo: scrupolosa, lenta, ordinata. Il forno a microonde sta scaldando un bicchiere di acqua naturale a ridotto contenuto di sodio che berrà mangiando 5 biscotti privi di uova e latte. Seduto in cucina, lo sguardo verso il muro bianco, in sottofondo radio 24 commenta la chiusura delle borse asiatiche. Sarà una giornata pesante sui mercati europei. Lunedì è un giorno come un altro, ordinato e su una linea retta senza sbavature. In ufficio arriva presto, il suo badge è stato programmato per essere sempre attivo. Dopo la corsa, le 14 ore nel cubo di vetro cemento, saranno l'altra certezza, anche oggi. Non ci sono pause, non prende il caffè da 9 anni. Le sole parole con i colleghi le pronuncia nelle riunioni che programma ogni giorno. L'unica distrazione è uscire a pranzo per il panino con tacchino, metà panino, tornare in ufficio e dedicarsi, per 15 minuti, alla pulizia dei denti.

Ha chiuso la settimana con un segno più sull'account clienti, ha fottuto tutti, mercati compresi. La notte è pronta, pantalone nero, una t-shirt e occhiale scuro. Il capannone accoglie 1500 persone, è l'una passata e fa freddo. I bassi spaccano i timpani, la musica è della leggenda dei ritmi trance Armin van Buuren. Due colonne di casse audio, al centro una pedana, sopra il dj con una maglia scura, i muscoli in evidenza, le mani su kaoss pad da cui alterna i pezzi. Davanti ai diffusori ormai quasi 2000 individui. Suoni alieni, con una linea di basso che crea un tappeto di vibrazioni su cui si intreccia la melodia. Lui è solo, al centro. Balla da oltre 3 ore, sterile e grondante, alterato fin dentro il midollo. Chiuso in un cesso con una donna senza volto si è scambiato qualsiasi sostanza orgasmica. Ha bevuto di tutto e mandato giù ogni merda chimica. Intorno un mondo di gente stremata, pochi sopravvissuti a tirare il fiato in una trance che sta per esplodere. Il dj segue il movimento, balzi, scatti veloci, che cambiano ad ogni giro di basso, ancora un loop e la musica trema e di colpo le vibrazioni si chiudono e tutto si ferma.

Lui è seduto in cucina, lo sguardo verso il muro bianco, il corpo è stato offeso e depurato insieme.

## **Ecco perché quando correte siete bellissimi**

Per noi che lo facciamo da una vita e per chi ha iniziato adesso.

Ricorda che i primi due chilometri fanno male a tutti compresa la gazzella che si è alzata un'ora prima di te. A volte sei così demotivato che non corri neppure se ti citofona Gelindo Bordin. Ma pensa che tutti hanno iniziato come te, imprecazioni comprese.

Fai stretching prima e dopo. Corri e sorridi che fai meno fatica che a stare serio

Al mattino corri a digiuno, la bilancia dopo un mese ti dirà il perché!

Corri sempre per ogni volta che te la senti e anche quando non te la senti, corri !

Usa tutto quello che può servire a non sentire la fatica o a sentirla meno:

Musica preferita, tutta, dalla Carrà ai Pink Floyd

Maglietta dal colore perfetto

Scarpe, le tue e per i tuoi piedi.

Percorso il più bello che puoi anche se sei in ferie al paese de nonna!

Usa la tua città o il posto di vacanza per il luogo che fa bene a cuore, spirito e gambe

Non aver paura del caldo, della pioggia, del buio, tu corri, tanto hai una difesa unica e sei te stesso.

Senti il tuo corpo, non lo sfidare, lavorate in armonia, correte verso lo stesso traguardo.

Manicotti, booster, occhiali da sole, guanti, usa tutto quello che vuoi ma proteggi la testa, sempre, è lei che richiede più protezione, estate e inverno.

Ma non ti coprire troppo, sei come un fuoco, ti serve aria per bruciare

Segui il tuo passo, deve essere un alleato e non un nemico

Di amici ne hai già tanti per correrci insieme

Tutti quelli che corrono, come te adesso, si stanno chiedendo: ma se mi alleno dopo? O magari domani?

Non darti retta, prepara le cose per la corsa la sera prima, mettile dove le puoi vedere.

Visualizza in mente o su mappe o su *tuttocittà* insomma dove vuoi tu...il giro che farai, se sai cosa ti aspetta ti farà un po' meno male

Fatti un caffè con poco zucchero e scappa di casa.

Fai il giro che preferisci ma ricorda che più ti allontani da casa e più km farai (di fatto dovrai tornarci). Non ti coprire non sono gli indumenti che ti fanno sudare ma i km e la strada.

Bevi sempre tanto.

Ci saranno giorni in cui non ti potrai allenare ma ricorda che sono solo pause per farti venire la voglia di sentire quella tigre che hai fatto nascere in te.

Verrà il giorno che il crono non servirà più a quel punto sarai diventato grande, ma fino ad allora usalo, che sia un garmin o un runtastic, comunque vedere i lavori fatti ti fa bene allo spirito e al tuo ego, condividili, parlane e vedrai che di gente come te è pieno il mondo.

Ogni volta che decidi di andare a correre hai già fatto il primo passo.

Come starai dopo, hai presente? Ecco allora ricordatelo e ogni prima non sarà più un problema.



Inizia piano, e finisci più veloce di quanto sei partito.

Fai tutto quello che ti senti di fare, con il tempo il filtro sarà più sottile e farai meno cose.

Pensa alle salite come ad un amore tormentato, quando arriverai in cima il tuo cuore sarà in pace, finalmente.

Corri sulla sabbia ma poco, siete già in due a muovervi ed è superfluo.

Un giro di pista sono 4 volte 100 metri, dividi e impara.

Le ripetute sui 1000 metri le maledirai e le amerai, è così da sempre.

Mentre corri parla se puoi, le tue parole ti diranno quanto sei stanco.

Rilassa lo sguardo, sorridi e così il collo, le spalle, le braccia, i fianchi le gambe ti diranno grazie.

Fai del tuo respiro la musica interiore e con gambe cuore e polmoni una orchestra perfetta.

Rammenta che nella corsa non puoi barare, ad ogni nuovo inizio le fatiche sono sempre le stesse.

Alterna passo cammino se sei un

principiante, intervalla veloce e più veloce se sei maturo.

Corri e metti in fila i problemi, ad ogni kilometro non troverai la soluzione ma ti ci sarai avvicinato tanto da vederla.

Tieni a mente che alla prima goccia di sudore ogni brutto pensiero scivolerà via con lei.

E che gli infortuni come tutte le crisi vengono e vanno via.

Tre giorni, tre settimane, tre mesi, senza correre e i pensieri sono sempre uguali, per tutti.

Rivedi gli allenamenti fatti perché i muscoli purtroppo per gente come noi hanno poca memoria.

Fregatene del tempo e di chi hai davanti.

Fallo solo per te. In un gesto di sano egoismo ti servirà a capire fin dove potrai arrivare.

Mangia la metà, muoviti il doppio, dormi il giusto ma soprattutto fregatene dei chili di troppo.

Scopri il tuo corpo e vivilo serenamente.

Divertitevi, non prendetevi troppo sul serio e ricordatevi che quando correte siete bellissimi.

Una gara non sarà il tuo traguardo, il fine dello sport è stare bene, ovunque e soprattutto con se stessi e ricorda che “il riposo è allenante” è più bel consiglio che sia mai stato scritto nello sport

## Sara e le sue battaglie

Oggi sono stanca, non ho recuperato le ore di sonno perse. Mi attende l'allenamento in pineta, andrò sola. Nella testa ho ancora le parole della notte. E' stata una battaglia, l'ennesima. Siamo alla fase finale. Luca non vuole capire che la mia vita è cambiata. L'amore che provo per lui non potrà mutare, non saremo più una vita a due. Sul terreno di scontro abbiamo lasciato dolore e sangue. Ci ameremo a modo nostro, ma in mondi separati. Nessun rimpianto, nessuna fatica. E' stato fisiologico. E' la vita, anche questa. Sara e Luca non esistono più.

Il giro della pineta misura tre chilometri, lo dovrò ripetere per cinque volte. I primi due giri sono lenti, gli altri sotto i 4'30" a chilometro. Arrivo prima del solito orario. Un'estate diversa, non solo per le scelte personali, insolita per un caldo che non arriverà mai, per le persone incontrate lungo i miei chilometri. Le incognite di domani.

Resto sorpresa per il numero di auto parcheggiate: tante, troppe. Nessuna è dei miei amici con cui mi alleno. Mi preparo, abbigliamento leggero, scarpe nuove. Sul mio iphone non ci sono effetti collaterali della notte

scorsa. Luca si starà leccando le ferite. Io non posso fare più nulla. Siamo solo un uomo e una donna, consumati e stanchi. Io ho bisogno di aria, è stato come vivere in una stanza chiusa, devo allargare il sentiero, andare oltre la vita che c'eravamo promessi.

Inizio a girare. Non ci sono atleti che corrono, Berlino è tra quaranta giorni, voglio fare il tempo, mi serve. E' una gara che ho corso altre volte e mi lascia sempre una carica incredibile. E' necessaria in vista delle maratone autunnali, sei in totale. Sarà dura, ma sarà a modo mio.

Tra gli alberi è come volare, i continui sali scendi del tracciato mi fanno stare sempre in spinta. Una strana sensazione mi circonda, non è stanchezza, non è fatica. E' una presenza, estranea, è come non sentirsi soli.

Chiudo il primo giro. Parto per il secondo ed ecco che davanti a me, tra due pini giganti, avverto un fruscio, vedo per un attimo un flash di un raggio di sole riflettersi su una lente. Passo il punto senza darvi troppa importanza. Continuo a correre, dopo pochi metri una scheggia di corteccia si stacca dall'albero che ho davanti, preceduta da un rumore sordo. Non riesco a fare altri due passi

che cado in una buca, le gambe per un secondo disegnano cerchi nell'aria e cado di colpo a terra.

Ho paura, sono in una fossa non più profonda di un metro, le gambe non mi fanno male, ma nel cadere ho battuto la fronte. Il respiro è affannato, l'odore di terra bagnata nella gola mi nausea, sa di marcio. Guardo verso l'alto non c'è nessuno.

Provo a uscire, sono sul ciglio e vedo uomini che corrono veloci come animali in fuga. Scattano da un albero all'altro. Resto accucciata, coperta da un vecchio tronco caduto a terra. La scena è assurda, figure in divisa mimetica che corrono e capisco di essere parte di un'imboscata in piena regola. Alcuni uomini escono allo scoperto, armati fino ai denti, con strumentazioni da battaglia, occhiali per la visione notturna, mitra enormi, localizzatori gps al polso, elmetti da guerra.

Provo ad alzarmi ma da dietro sento la voce di un uomo che m'intima di non muovermi. Mi volto e vedo una figura, alta, il viso coperto da segni verdi scuro come la tuta mimetica che indossa. Tra le braccia ha un enorme fucile automatico. Da una piccola radio attaccata al petto, iniziano ad arrivare voci di

altri uomini, non capisco cosa dicono, lui si distrae ed io ho la forza di girarmi e fare un balzo oltre il tronco dietro di me.

Corro, veloce senza respirare come a non voler fare altro rumore. Pochi secondi di silenzio e una serie di colpi, una sventagliata di proiettili mi raggiunge ai piedi, non sento nulla, vedo solo la polvere che si alza ai miei fianchi. Il suono del fucile è diverso da quello cui sono abituata nei film o nelle scene di guerra viste in tv. Scappo senza voltarmi. Da lontano si vedono uomini correre verso altre zone della pineta. Sono al centro di una guerriglia, le mie gambe sentono la paura e reagiscono al meglio, corro veloce, lontano del sentiero battuto. I piedi faticano tra cumuli di aghi di pino e il fondo sabbioso. Cerco di dirigermi verso la zona in cui ho parcheggiato l'auto. Veloce non sento la stanchezza, penso solo a non farmi prendere da quei pazzi.

Dopo due chilometri circa sono davanti alla mia macchina. Dei comando in azione non c'è più traccia. La pineta è tornata al suo equilibrio e quiete. Poco più avanti vedo arrivare alcuni ragazzi per l'allenamento, li conosco, mi avvicino e chiedo loro se sanno nulla di quanto è appena successo.

Mi raccontano che da qualche settimana la pineta è lo scenario d'incontri di fanatici della soft air. Gruppi di uomini armati con fucili e pistole ad aria compressa modificati a tal punto che un colpo di quelli può fare davvero male.

“E cosa vogliono da noi?”

“Si divertono a compiere delle imboscate a noi che corriamo in pineta, in particolare a chi viene all'alba. Nessuno sa chi sono e da dove vengono. Ti hanno colpita? Vedo che sei sporca sulle gambe”

“No, non è niente, sono caduta in una buca fatta da loro credo”

“Ti è andata bene Sara, a un mio amico hanno procurato una brutta frattura”

“Io sono riuscita a fuggire e non mi hanno preso! E' assurdo qualcuno dovrebbe fermarli”

Allenamento concluso. Una nuova battaglia è stata affrontata, sono finita dove non volevo. La vita è così, ti mette alla prova e non sai di essere braccata. Scappi da un nemico e subito un nuovo agguato ti attende in fondo al sentiero. Correre è la sola strada per fuggire via, pensare e capire da quale parte stare.



Ora so cosa voglio, quanta forza ho sulle gambe e nella testa. Chi sarà al mio fianco dovrà capire che io non combatto chi mi vuole bene, non cerco il nemico in casa. Voglio solo correre e non cadere più.

## STORIE CORRENTI

Prefazione	5
La scala dei sogni	7
Il branco	15
Anna Gamma	18
Vite 2.0	31
Corri Allyson	38
Il crollo	48
I colori di Stefano	54
Due anime sole	63
La forza dell'acqua	67
Le strade e le piazze di Matt	75
La corsa nel tempo	97
Una vita dietro un pareo	102
Ordine	108
Ecco perché quando correte siete bellissimi	110
Sara e le sue battaglie	116



Un ringraziamento a te che hai creduto in queste parole e per un attimo le hai fatte tue. Grazie alle tante strade percorse e ai mari nuotati

Grazie alla visione di Fabio Lalli e del gruppo Iquii che riescono con poco a farti vedere un risultato prima ancora di arrivarci

E in fine un pensiero speciale gli amici di Casa Blu che sanno farti essere migliore con un sorriso. Ai loro operatori, professionisti insuperabili, che aiutano a vivere meglio l'handicap sotto tutti i punti di vista, sociali e personali.

© Copyright 2016 Marco Raffaelli  
Responsabile della pubblicazione Marco Raffaelli  
Libro pubblicato a spese dell'autore Stampato in Italia