

Riflessioni atletiche
Memorie dal giro della morte
di Tommaso Lisa
ISBN 978-88-6438-599-0
Collana: ZONA Contemporanea

© 2016 Editrice ZONA
Sede legale: Corso Buenos Aires 144/4, 16033 Lavagna (Ge)
Telefono diretto 338.7676020
Email: info@editricezona.it
Pec: editricezonasnc@pec.cna.it
Web site: www.editricezona.it - www.zonacontemporanea.it

ufficio Stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it
progetto grafico: Serafina - serafina.serafina@alice.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)
Finito di stampare nel mese di febbraio 2016

Tommaso Lisa

RIFLESSIONI ATLETICHE

Memorie dal giro della morte

ZONA Contemporanea

*When I was young
I ran like a Mustang
Now that I am old
My run is light & gold*

Riflessioni atletiche

t'incalzo perché sia tu quell'atleta
che sprona chi lo insegue a fare presto
e mica per amore se del resto
nuoce se sazia e strazia poi se assesta
spartiamoci da amici questa meta
che del nostro rincorrerci è pretesto
di quanto si discorre via dal testo
nel tempo che la voce lo completa
risuonala per me che ti rivendico
opera mia e vienimi all'incontro
non prima di aver volto il tuo cammino
a ritrovarti qui dove se attendi
la sillaba che già ti scorre incontro
le sopravvivi e compi il mio destino

Gabriele Frasca, *Rimi*

Queste riflessioni atletiche sono un susseguirsi di fotogrammi, fotofinish di un flusso d'immagini e gesti, caleidoscopio che si riflette in un mosaico di tessere: diario di una stagione agonistica.

Testimonio in queste pagine il corpo sgusciante che vibra sotto di me, forma mutante tra le forme: vasi sanguigni, sillabe, cristalli, filettature aerodinamiche. Sono metallo cromato. Elaboro uno studio metaforico sulle percezioni, su come reagisca il sistema nervoso alle trasformazioni del supporto. Sono, queste che registro, note a margine a ciò che, col corpo, scrivo in pista.

La sensazione di percepire la spinta che percorre la carne, le fibre, fino ad una lucente trasparenza, luce tenebrosa e tenebra luminosa. Divento la mia guida verso uno stato alterato, sopraelevato.

Alla partenza di questa prova di sprint mi sento pronto al decollo, essendo al contempo il pilota che apre gli ugelli e l'aviogetto che, accelerando, stacca l'ombra da terra.

Il surreale senso di pienezza che insorge durante l'esercizio fisico è una reazione chimica elementare, tribale, testicolare. Quando il cuore giunge a incandescenza in testa si spalanca, cereale, il vuoto lasciato dalla risacca adrenalinica. Come stella radiante in quel momento nel petto si schiude la fornace solare.

In questa splendida seduta di stretching allungo le fasce di muscoli, mi lavoro, mi tendo e distendo; riallineo schiena, gambe, piedi: i miei centri di energia. Mi rendo flessibile. Ecco la nuova carne rinascere e mostrarsi.

Redigo un dizionario di retorica, quella del corpo e delle figure della corsa, gesti codificati, vittorie, sconfitte, a ciascuna delle quali corrisponde una storia, un'azione. È indiscutibile infatti che l'attività sportiva sia una forma prossemica, interazione comunicativa interpersonale, legata allo spazio e al tempo a fini significativi. Analizzo la gestualità, l'intensità, ampiezza e rapidità del gesto comunicativo insito nella corsa. La sessione di allenamento diventa lo spartito la cui architettura strofica è scandita dalle ripetute in pista, da recuperi calibrati sui silenzi, l'eco che rima con la specularità dei gesti. Descrivo il "movimento ordinato" del procedere con movimenti definiti rintracciando elementi antropologici, l'alternarsi dei metri, l'esaltazione dei movimenti intensificata dalle opposizioni, il piede quale unità ritmica che compone il verso, carica fisico-energetica del ritmo.

L'atletica è la regina degli sport. Perché non è gioco bensì disciplina, non priva di piacere e di stupore, un viaggio interiore, dentro se stessi, talvolta infero e ctonio, talaltra ilare e solare, alla scoperta delle capacità fisiche e psichiche.

La tentazione sarebbe accontentarsi di poco. Lo scopo invece è tendere al superamento del limite, frontalmente o di taglio, senza impattarvi. Ma è inevitabile come il limite si palesi sempre, stanti le circostanze. Proprio allora si rileva, netto come conio, il valore del soggetto.

Dopo tanto sognare stasera ho abdicato al desiderio dei 400hs, troppo complessi per la mia poca esperienza: la ritmica e i passi, passare radenti sulla lama dell'ostacolo e suonare la pista con lo scandito numero di battiti. Vi si manifesta l'armonia della corsa, sullo spartito delle barriere sonanti all'urto sul rettilineo finale. Mio nonno correva tale specialità. Custodisco una sua foto che lo immortalava su una barriera, col volto volitivo del ventennio. Spiriti sepolti nella cenere di antiche piste in terra battuta sentono il battito di questa danza.

ATTENZIONE
corsa ad alta intensità
PERICOLO DI MORTE

Scavo nel sottosuolo atavico. Archetipico antro. Ed ecco che è un continuo rinvenire testimonianze. Con lo stupore dell'archeologo porto alla luce un vaso istoriato, *aryballos* o *alabastron*, che ritrae gli atleti nell'atto di detergersi il corpo dal sudore con lo strigile, mentre si vestono. Osservo la rappresentazione degli oggetti usati dall'atleta: sandali, spugne, manubri e contenitori per il profumo. Vorrei essere tumulato ai margini di una pista in terra rossa, circondato dal corredo tombale degno del decatleta.

Scrivere per frammenti. Ogni frammento è un metro sull'ovale rosso della pista, eccentrico, contornato di bianco. E in mezzo ecco lo smeraldo d'erba. Il vuoto zen. Un diadema, che qui riproduco per effigiarne il valore.

Questo qualcosa che è a mezza strada tra il colore sgargiante della mia atmosfera tipica e l'apice della realtà è semplicemente l'effetto della stanchezza nell'ora dolce della sera, quando, come in un blasone, il profilo dei cipressi si fa pece al bordo della pista rossa, contrastato dal cielo azzurro, su cui già brilla una falce di luna.

Il protagonista di quest'esperienza non sono io come uomo, né la spiritualità o l'ebbrezza dell'imbestiamento primordiale. Il soggetto, macchina neutra tesa al movimento acronico e privo di senso, è il corpo, collasso di colori nell'esperienza furiosa dello sforzo estremo, ossia la cosa che sente in me e per questo basta a se stessa.

Che ci faccio perso nel fitto nebbione a tre chilometri da casa alle sette di sera senza telefono? Un cross variato autunnale. Isolati dal mondo, in fin dei conti, ci si ritrova sempre dove ci si perde.

Chi corre la velocità prolungata è ossessionato dall'acido lattico. Quegli irrigidimenti che, in assenza di adeguato allenamento, accompagnano ogni centimetro delle plurime ripetute veloci in pista o sul rettilineo in fondo alla gara. Non sono riuscito a ricreare questo fluido alchemico al di fuori della pista. Ho cercato di distillarlo sull'erba, sullo sterrato, sull'asfalto, ma il segreto, secreto bianco e lunare, si manifesta al calzare delle mercuriali scarpe chiodate. Eccolo, quindi, a fine allenamento, durante il recupero, nel momento in cui è tutto un fibrillare di fibre e il corpo è un bosco in fiamme. Senti questo muscolo? È tuo. Svampa, rosso fuoco, è una torcia.

Sembra irrilevante ma per correre bisogna essere ben vestiti, curati. È il modo in cui viene apparecchiato il rito di iniziazione, il sacrificio delle energie che si sta per compiere. La griffe è super-

flua, basta il tessuto, la traspirazione, ordine e pulizia. La natura della corsa richiede un elegante piacere tattile nel trascorrere.

Liquido incolore, viscoso, giallognolo. Fantasmatico. Formula molecolare $C_3H_6O_3$. È un acido carbossilico. Svolge un ruolo rilevante nei processi biochimici. È quella sostanza che conferisce al latte che va a male il caratteristico gusto acido. Sottoprodotto dell'attività anaerobica dei muscoli, da questi si riversa nel sangue, attraverso il quale raggiunge il cuore, il fegato e i muscoli inattivi. Secondo un meccanismo non ancora ben noto, l'acido lattico stimolerebbe testicoli e ghiandole surrenali a produrre testosterone. È questo il motivo per cui l'attività fisica anaerobica è foriera di aumento della massa muscolare.

il tempo è lama indaco cielo e fuoco
forza o vento corpo che vola lieve
scuote erbe nemi a volo resta poco
tramuta in nero e oro lo spazio breve

Resistere alla forza centripeta, pennellando alla perfezione l'uscita di curva nei duecento metri, è impresa di rara maestria.

Sono la mia cavia e verso di me non provo alcuna pietà. Mi seziono, selezionando raffinati sforzi simili a test di resistenza. Per quanto ancora potranno rispondere queste sibilanti articolazioni sillabiche?

Soggetti al tempo, il limite si manifesta nelle giunture, negli snodi non più elastici delle articolazioni, nel momento in cui vengono sottoposti a torsione. In quel punto in cui il movimento si fa disagiata, quando serve ruotare un arto o imprimere una forza contraria.

Ecco il saltatore in alto, bloccato nel gesto barocco, nello sperticato sporgersi sul bordo estremo, come un angelo manierista, teso verso il vuoto fuori dalla cornice.

Osservo, in questa quieta giornata invernale in cui l'aria è cristallina e non soffia il vento, l'elasticità della superficie della pista, ne percepisco la consistenza gommosa, guardo le tacche colorate che segnano i riferimenti delle partenze, in quest'approssimazione metrica del quarto di miglio inglese, e noto come la disciplina atletica rafforzi la sua caratteristica estetica proprio in quanto circoscritta nel tempo e nello spazio: pitagorica e essenziale come la contemplazione di una figura geometrica, ha una misura e un termine. Cinque centimetri di larghezza per le linee bianche, centoventidue centimetri per le corsie. Tutto è quietamente misurabile. Il petto che sfila sul traguardo immortalato dal fotofinish al millesimo di secondo. Come l'esperienza del bello per Platone, ciò offre un piacere puro, fondato sull'intensità equilibrata di atto e energia. Il raggiungimento di uno scopo gratuito, che ha fine in se stesso.

Questa pratica è un surrogato, traslazione psichica per uscire da sé, cercare l'estasi. Dopo certi allenamenti ho visto i piedi contrarsi, deformarsi le dita, immaginando al loro interno chissà quale parassita. Ho sentito il sangue denso ingolfare le arterie, paralizzando i nervi uno ad uno. Immagini sfuocate e indistinte. E quel carosello di acufeni, di forme spixellate, posterizzate. Suoni ovattati, come in un acquario. Un ultraspazio mentale. Afferrato dallo sconforto di non riuscire più a farcela, di rimanerci secco, specie dopo il colpo di freddo, l'ictus dell'anaerobiosi nelle giornate invernali, col sapore del ferro sulle gengive, disteso a fine allenamento sopra le panche ghiacce dello spogliatoio, in uno squallore asettico da morgue. Allucinazioni, delirio, e il crampo che sale su dai piedi su fino alla coscia. La bestia che tira dentro, deforma i tratti del viso. Un filo invisibile che tira giù verso uno stato teratologico, tenia d'acciaio che passa in mezzo all'intestino.

Valuto se affrontare una trasferta. Il meteo è incerto. Astenersi, in caso di pioggia, è rischioso poiché possono seguire mutamenti meteorologici e se qui imperversa il temporale non è detto

che sul campo di gara la situazione sia la stessa. Tentare la fortuna? Sicuramente (è un esercizio di prefigurazione in canottiera e pantaloni corti) non gareggerò con una temperatura inferiore ai 15 gradi. La controprestazione sarebbe certa.

Anno dopo anno si è verificato un miglioramento progressivo. Forse anche grazie alla dieta. Fatto sta che l'esperienza ha portato all'assuefazione. Non ho provato più dolore o fastidio, neppure dopo gli allenamenti più intensi. Il corpo si è adattato, trovando la sua forma. È subentrata la dipendenza. Ecco che il dolore si è tramutato in piacere, confondendo il confine, rendendo indistinte le sensazioni. Ancora di più, sempre di più, un'overdose di percezioni estreme. Più forte, più veloce.

Lavoro il mio corpo come un artigiano la materia, senza coinvolgimento in prima persona, ma un compiaciuto distacco, col gesto pacato di un'abilità acquisita.

I fosfeni, presenze quotidiane per l'atleta, vortici di segni e punti luminosi, si avvertono tenendo gli occhi chiusi, comprimendoli, o in situazioni patologiche di sfinimento. Inafferrabili, simili a insetti, animano lo sfondo della palpebra, il telone epiteliale che tiro sullo sguardo per isolarmi dal mondo, coprirmi, rinunciare alla vista per ascoltarmi dopo lo sforzo. Ma restano inafferrabili e lo stile stesso nel cercare di afferrarli mostra l'aspetto assente di una drammaturgia, la sua visione più autentica.

Di che colore sarà il cielo nell'istante della mia morte? Adesso, steso sul traguardo, è azzurro elettrico.

Su questo raccoglitore ad anelli plastificato, con la copertina arancione, delle misure tascabili di 16X10 cm, dal 2003 faccio il rendiconto degli allenamenti e delle gare. È compilato, salvo eccezioni, con una Bic rossa a punta sottile. Sui fogli settimanali sono trascritti il numero delle ripetute, i risultati, i tempi di recu-

pero, gli esercizi svolti in ogni seduta, le sensazioni, tempi (spesso in grassetto). Perfino le condizioni climatiche e talvolta cosa ho fatto in quel giorno, anche non inerente l'atletica, se rilevante. Il volume custodisce due annate, la presente e la precedente, mentre le trascorse vengono archiviate, di regola a ottobre, talvolta a gennaio, rilegate con un elastico e riposte nel cassetto delle "memorie atletiche", insieme a medaglie, ritagli di giornale, foto, album, libri, magliette. La copertina è tascata e contiene alcune spille per pettorali, qualche spicciolo, un numero di gara e degli adesivi della mia società. Nella prima pagina ho trascritto quattro massime: "chi si adira o si lamenta si discredita", "il modo di vincere è più importante della vittoria stessa", "accettare l'insuccesso come un semplice contrattempo" e "la vittoria senza ebbrezza né vanità".

Io che imploro pietà e lui che, imperterrito, insiste, in questa serie infinita di addominali. Perché sempre prosegue, provocando, la sfida che a me stesso lancia il corpo? Cosa vuole da me questo groviglio di organi, se non una febbrile morte per sfinitimento? Questo ammasso muto di molecole, col quale inteso un dialogo quotidiano fatto di gesticolazioni, dattilologie, è un individuo estraneo che vive della sua volontà. Contro la mia volontà. Chiede, chiede sempre di più e sta diventando insostenibile. Ancora uno. "Lascio. Lasciato. Lasciami".

Quante volte, con finalità apotropaiche, con un nodo alla gola e un filo di urina nelle mutande, prima di una gara importante, ho prefigurato il fantasma della mia corsa? Una forma morbosa di attualizzazione di qualcosa d'incomunicabile, irrappresentabile in sé. Più precisamente, il film proiettato sul fondo della calotta cranica è l'imitazione mentale dell'atto, la sua iterazione ossessiva vivificata dallo stereotipo di innumerevoli allenamenti, schemi percettivi con metodo metabolizzati e in grado di far risorgere, idiosincriticamente, in ogni dettaglio, la passione per questa serie codificata di gesti.

È un effetto kirlian quello che mi circonfonde, argenteo e vapo-roso, splendente nel controluce invernale dei riflettori. Un alone albale di sudore e di fatica a seguito dell'allenamento di skip e traino coi pesi in pista (eccomi teso col busto in avanti, contorto e duro come un tronco d'ulivo) che mi dà un valore artistico artigianale. Sono un pezzo unico scavato nella carne, plasmato nella ciccia, fibra per fibra, massa muscolare raffinata e allenata.

Il bello delle gare è che scandiscono gli anni e le stagioni. A molte sono legati ricordi indelebili. Le attendo sul calendario, pianificando la preparazione, finalizzando gli allenamenti. Poi, quando si approssimano, sale l'aspettativa, la tensione (quella buona: chissà come andrà, se ci sarà sole o vento). Apparecchio le scarpe chiodate, i calzini, la maglia, con meticoloso ordine, con gesti misurati: la giusta alimentazione, i massaggi defaticanti, gli allenamenti di tecnica e rifinitura. E migliorando in pista migliora il contesto, perché si rafforza una visione positiva dell'esistenza. Ma in gara la felicità più grande è rivedere gli amici, riuniti da ogni dove, accomunati dalla passione per la stessa disciplina.

Con una spada puntata tra il ventricolo destro e la gola termino le ripetute invernali sui centocinquanta metri. Al ritorno nel quieto mondo dei vivi, dopo alcuni minuti di affilata assenza di cielo, constato soddisfatto la metamorfosi delle mie masse muscolari sottoposte al reiterato sforzo. Il trattamento ha avuto termine.

La densità incerta dello spazio, la modulazione congiunta di grigi rigata da sottili venature dorate che attraversano l'insieme del quadro, gli sguardi obliqui e frontali degli atleti davanti ai blocchi, lo sbirciare gli avversari, l'accalcarsi delle idee fisse (il piede deve spingere così, le braccia andare così, il busto stare in questo modo). Nell'apprensione di non essere in grado di obbedire a una serqua di regole si spalanca l'angoscia di non avere tempo, che sia l'ultima occasione concessa.

A cosa pensare, prima della partenza? Questa è paura priva di oggetto, misterioso referente senza oggetto. Tutto è in gioco: se stessi, il diritto di vivere, di avere un futuro, un nome. E più cerchi di convincerti che tutto va bene, che sei in forma, più sai che le migliori energie se ne sono andate, che non c'è spontaneità in ciò che stai per compiere, e stai andando in contro alla peggiore controprestazione perché la gara vincente, al contrario, è quella priva di pensieri, carica di una irrefrenabile e muta contentezza.

Programmando la preparazione invernale, riguardo il quaderno di allenamenti. Prendo come parametro il me stesso di due anni fa, e compio un grave errore. Sottratto al calco della matrice, cerco un compromesso tra la gioia dell'agonismo e l'agonia del dovere. Sgrano il rosario di ricordi chiedendomi quanto ancora potrò aggiungere, o meglio, sottrarre, a quest'architettura biodinamica, quanto "gioco" la disciplina atletica può sopportare per continuare a definirsi tale.

Questa è una pratica a basso tasso di spirito agonistico. Non è primeggiare il fine, non è quella la priorità. La gara è lo spunto mentre la meta è la corsa stessa, il corso dell'esistenza, giorno dopo giorno. Ogni allenamento è la sfida per riparametrare un limite.

L'allenamento di resistenza alla velocità temprava la forza muscolare attraverso rigorose pratiche quotidiane, necessarie per rendere più performante lo scatto di muscoli e nervi, il metallo urlante.

La doccia andrebbe fatta prima dell'allenamento, quale lavacro di preparazione al rito.

Ogni istante è irripetibile: una manciata di secondi di corsa, un recupero raggranellato. Nella formazione di ordinate serie ripeti-

tive di gesti (la ripetizione è la trasgressione) si estingue il flusso di voci della coscienza. Passo dopo passo, su questa pista poco illuminata prospiciente una zona industriale dismessa, si estenuano le potenzialità dello spazio e del tempo, dissolvendo nel buio la forza dell'immagine. Ecco avverarsi ciò che veramente voglio.

La percezione del piede che percorre la pista in sportflex, perfettamente liscia, elastica, non porosa come il tartan; una superficie coerente, uniforme, esatta, che incita all'ascesa. Tutto lo splendore dell'universo scintilla al contatto dei chiodi su questo orizzonte astratto e colorato.

Figura che attende qualcosa che sta per accadere: mi sento sospeso sul limitare di una balaustrata ornamentale in controcurva sulla volata finale di questi duecento metri che, come gara, sono la mia bestia nera, perché li avverto una corsa incompleta, asimmetrica, ogni volta che m'immagino di affrontarli si preannunciano fastidiosamente come un ripido arco carenato.

Se il senso è definibile come rinvio, questi rinvii reiterati risuonano nella mente. Sono quelli delle false partenze di stasera, in queste serie di sessanta metri indoor, dentro una galleria priva di vento, un tubo dove gli atleti si accalcano per correre e saltare al riparo dalle intemperie. Il dito dello starter che preme il grilletto con un rumore liberatorio spezza l'apnea della posa assurda, che resiste precaria, del velocista in equilibrio sui blocchi. L'energia deve essere liberata. La corda deve spezzarsi. Siamo soggetti in ascolto, in attesa che l'evento si compia.

Macchina molle (macchinazione delle meccaniche del desiderio) programmata per uno specifico compito, il rapporto giornaliero dall'interzona del mio corpo fa emergere regioni inesplorate, inattese. In particolare nell'allucinazione da stanchezza, quello scivolamento tra il percepito dai sensi e l'interpretazione della

mente, mi fa pensare dotato di una forza inimmaginabile, per cui sarò ben presto capace di camminare sul soffitto, illuso dell'avvento della nuova carne.

Mio nonno, istruttore di ginnastica, allenava i ragazzi sulla pista degli Assi Giglio Rosso. Sono tre generazioni di sangue che circolano intorno a questo. Ma che alberi sono quelli che contornano metà impianto? Me lo chiedo osservando le foglie sparse in autunno sulle corsie, che restano impigliate tra i chiodi dopo l'allenamento: Bagnolari, o meglio *Celtis australis*, detti "spaccasassi" (ecco, il nome del fusto che accompagna la mia corsa) piantati nel 1932 quando è stato ristrutturato l'impianto, a pochi passi da Piazzale Michelangelo. Ed ecco perché la *Libytea celtis*, graziosa e rara farfalla, fa la sua apparizione tra le margherite del prato nei tiepidi pomeriggi di marzo.

Il corpo è una sostanza stupefacente. Dipendo dagli stimoli fisici reiterati, dal rilascio di adrenalina e endorfina. Sospeso nel circolo vizioso e virtuoso, forse in un lobo dell'ipofisi, noto che questa scrittura non è altro che la trascrizione di motivi percepiti e vissuti nel corpo in quanto quadro, figura. Tutto ciò che cedo all'espressione scritta deriva dal silenzio primitivo della carne, dallo stato originario di un gesto senza parole.

Frastornato fra le fronde nella prima primavera, eccolo il morso del dragone, variopinto, al gluteo, al bicipite femorale, acido che gonfia le sue ali verdi in un forte vento, ronzando cupo nelle gengive, negli alveoli, giù, fino in fondo. *Res nullius*. In balia di me, in bambola, inebetito, resto irretito dal mio essere restio, trainato dal mio io.

Stasera, dopo aver vinto una gara in solitaria, senza confronto e senza rivali, ho avuto la riprova che il valore nasce invece proprio dal confronto, se non proprio dal contrasto (l'idea del bello come conflitto, attribuita a Eraclito). Dallo scontro tra individui. Dal discontinuo tra vicino e lontano. Un sistema di piani, chiari-scuri che disegnano il profilo della personalità.

La corsa è un demone che si anima tramite lo strumento del corpo, agendo per se stesso; è materializzazione di qualcosa che, una volta congegnato in una data maniera, esprime e agisce. Occorre programarsi, innescare la macchinazione, per attivare lo stratagemma dell'agonismo.

Dirsi veloci e sentirsi lenti, essere troppo lenti per potersi dire veloci. Cosa è la velocità, come si allena? Non è solo forza esplosiva, muscolatura bianca, allenamento alla potenza; è uno stato di mente e nervi, di reattività motoria. Una forma di Genio ("fantasia, intuizione, colpo d'occhio e velocità d'esecuzione"). Più mi sforzo, meno ci riesco. L'accelerazione, la serie di movimenti fulminei e pure decontratti. La volontà è quindi un intralcio, schermo che porta alla parodia della rapidità, mentre invece, sgombrata la mente da ogni pensiero, con gesto zen, il corpo allenato sa da solo cosa deve fare.

Bagnarsi nell'oscura chiarezza del corpo, santuario in cui l'atto di figurare, in modo infantile, diventa strumento incantatorio, obbedienza alla pura intuizione. Correre al limite delle proprie capacità è un'opera d'arte suprematista. La verità non si manifesta altro che in questa funzione. Finzione fallace e forte di un impulso, ahimè, non durevole.

Quando corro, a certi livelli di intensità sempre più rari col trascorrere degli anni, semplicemente, non esisto. Cesso di essere. Non sono più. Divento tutto e niente al tempo stesso, in uno stato di ebbrezza panica, perdita del pesante ingombro del sé.

Abbreviamento: Riduzione della durata del tempo, dello spazio. Dei tempi di recupero tra una prova e l'altra. Il processo può avere valenza sincronica, ma anche diacronica. Il risultato è evidente.

Un durare fatica per fare ancora più fatica. Perdurare dell'affaticamento quindi. La passione accompagna gli allenamenti ricavati a stento in una capziosa giornata di lavoro. Dopo lo stento iniziale, la cattiva carburazione, sono intimamente felice dello spettacolo che metto in atto, del teatro di gesti appaganti che significano, intimamente, riprendere possesso di me. Adrenalina e scarpe chiodate sono un farmaco infallibile. Così sul traguardo ricevo in dono la grazia, galleggio in assenza di gravità nella stratosfera del corpo.

A diciassette anni ero un promettente atleta e sognavo di entrare in un gruppo sportivo militare. La narrazione di quell'io si è sfasciata con lo schianto, la corona di stelle dopo il trauma cranico. Ricordo il buio dopo la collisione stradale e luci e ombre in ambulanza, il risveglio in una corsia d'ospedale. Quell'incidente ha innescato un processo di rimozione del corpo. Adesso invece, al settimo chilometro di un cross forsennato, le porte della percezione sono sgombre e ogni cosa mi appare com'è: infinita.

Scruto sotto la superficie del corpo per riportarne in luce la porosità, svelarne le radici primigenie, il mosaico idromeccanico di liquidi organici, saliva, urina e sangue. Nella pratica agonistica, come nella malattia, si riscoprono i segreti della minzione, dell'essudazione, ciò che porta alla luce il corpo che si estroflette nello sforzo tendineo, epidermide che tende e si espelle, generando tracce, seminando lungo il percorso elementi di senso, in quanto il corpo stesso è direttamente portatore di senso. Sono un tendaggio di materiali compositi, patchwork di tappezzeria artigianale e rubinetti, bottoni, viti, bulloni. Un corpo perennemente da pulire, tornire, modellare, martellare in ogni cucitura.

Questa scrittura cerca la chiave di una semiotica impulsionale, ossia di essere pragmatico strumento di conoscenza del corpo.

Nella ciclicità dei flussi (l'alternanza di appetiti, di sonno e veglia) la fisicità pulsante dell'atleta è sostanza densa, porosa, incompatibile con quella asettica e patinata della moda. Non c'è apparenza in tale esercizio bensì sostanza genuina nel percepire gli organi, anche interni, uno a uno come corpi distinti e sinergici (il fegato è una lumaca, il cuore un toro, e questo braccio è una gru, o un fenicottero, uno scorpione). Ogni componente, teriomorfa, modella una forma secondo figure emblematiche in base alla consistenza del sangue, all'odore della carne. È questo auscultare le radici primitive, radicate nell'interezza dell'organismo, senza scissioni tra parti nobili e volgari, il segreto della felicità. Il corpo, con le componenti caduche, finanche nelle feci, unico e molteplice, diventa un'istanza radiante, gloriosa.

Nei lunghi minuti dopo la gara migliore. Quell'ebbrezza leggera che quasi fa piangere di gioia, senza senso, dopo il personale stagionale, nel sole di giugno. Non sai il perché di una ebetudine che sgorga, che ripaga dei sacrifici invernali in un solo istante e ti rende soddisfatto. In fondo è solo un tempo, una cifra, una gara amatoriale che non modifica le sorti del mondo. Ma sei felice così, di questa conferma. Felice di essere felice. Di essere al mondo. Di stare bene. Hai la conferma, la riprova del valore, del fatto che se dio esiste ti ha assistito fino in fondo nella tua piccola impresa, aiutandoti nella realizzazione di un sogno che, in quanto tale, non ha prezzo né significato alcuno al momento del risveglio.

La gara dei 400 metri è perfezione in atto, equilibrio di energie racchiuso nell'anello magico. Una corsa in cui nella fine è l'inizio. Se ricordassi i consigli per correrli bene ne sortirebbe un elenco metaforico di gesti, una descrizione araldica di mosse, libretto di istruzioni istoriato, complesso alla maniera di certi bestiari medievali. La descrizione del "come fare" resta isolata dai fatti. La parola non calza il corpo. Come è possibile infatti descrivere tecnicamente un'azione con parole semplici, dare le essenziali istruzioni su un movimento che, quando è ben eseguito,

è naturalezza e non tollera di essere definito? Come descrivere lo stile senza perderlo? Tra la parola e la cosa, cade l'ombra.

Bisognerebbe, i primi appoggi, partire come se fosse velocità pura, fare un unico respiro fino all'uscita della curva, tenere la spalla esterna un poco avanti, percorrere il rettilineo in progressione e scioltezza, a occhi socchiusi, coi piedi che toccano terra meno tempo possibile e le ginocchia ancora basse, per risparmiare energia. Poi, non accelerare a metà gara, bensì alla seconda curva iniziare a alzare le ginocchia e all'uscita, ecco, finalmente dare tutto, coi piedi elastici, rapidi fino in fondo, e allora sì, tenerle alte le ginocchia, non strappate su con forza delle cosce, piuttosto molleggiate dai piedi. Qui, restare composti col busto, non aprire il passo; le spalle non contratte, che assecondino le braccia come bilancieri. Soprattutto focalizzarsi sul piede. Avrò un nome quella zona compresa tra le ossa metatarsali e i legamenti delle falangi (l'adduttore dell'alluce?). Quella parte plantare, quando poggia a terra, è un centro di energia. Da lì scaturisce la corsa.

Ablativo assoluto: Allacciate le scarpe. Col vento a favore, essendo pronto sui blocchi, questa attività sportiva tende a costrutti sintattici assoluti di tipo principale.

Come rappresentare una serie di azioni attraverso una sola immagine? Si pose il problema anche Leonardo da Vinci, nel realizzare le sue opere pittoriche. In realtà, fedeli al trascorrere dei fenomeni, non esiste un prima e un dopo, ma semplici linee parallele ininterrotte: le corsie della pista.

L'osservanza delle regole e dei regolamenti è essenziale per lo svolgimento della pratica agonistica, al pari dei principi che, sebbene non esplicitati (quali onestà, lealtà, amicizia) danno un senso etico allo sport. Tutto ciò di cui scrivo, questa pratica,

seppur individuale, non avrebbe senso senza una misura, una regola, dei valori condivisi e reciprocamente rispettati.

Tommaso: bella presenza. Muscoli guizzanti anche sotto giacca e cravatta. Da una vita si ostina a credere indispensabile uno sforzo strenuo nella disciplina atletica che non sia una futile manifestazione di narcisismo bensì la sola forma di educazione a un'esistenza superiore.

Sullo schermo del ricordo torna a proiettarsi il meeting di Pavia. Le rose fiorivano rampicando sulla spalliera degli spogliatoi. Fu la prima gara fuori regione, esordio in una manifestazione di livello internazionale. Vinsi la batteria, una delle numerose in quel contesto, facendo il personale, con una corsa che per anni ho ricordato elegante, leggera e potente, su un anello circondato dai pioppi spolveranti polline bianco.

“Il giro della morte”, viene chiamata la corsa dei quattrocento metri, evocando un gorgo di buia energia, di cupo sangue. Ma se c'è l'allenamento necessario - perché i 400 non li improvvisi, allora sì che muori, e la pista ti si stringe intorno al collo come un cappio - correre veloce questa distanza non è faticoso né mortale, piuttosto è gioia, prolungata luminescenza dello sprint. È il “giro della vita”, perché ogni volta che vengono portati a termine è una rinascita.

Il massacro, la carneficina, avviene in allenamento, d'inverno, tra l'odore sulfureo d'urina e il profumo rugginoso del sangue che si attacca addosso durante le ripetute, dopo i pesi in palestra. Nell'antro della caverna, nel laboratorio alchemico. La fucina. Lì si consuma l'insensato spreco della forza, il coraggio sisifeo del vano spostamento di pesi. Nell'allenamento lattacido però, la sfida è non andarci, in lattacido, mantenere la scioltezza e le energie necessarie per arrivare in fondo non “steso” (non vomitare, compiere le ripetute più veloci possibile durando il meno

fatica possibile). Il principio è l'estasi del corpo, non la sua fustigazione.

Il sacro è quest'agitazione prodiga della vita, lo scatenamento di mio figlio quando salta sul divano, quando andiamo insieme in bicicletta, il correre a perdifiato sui prati. È un infrangere la stasi, un contagioso entusiasmo produttivo. Creazione di pura gloria. Sacra è la fiamma che ardendo distrugge il legno, visione barocca della vita; è un movimento pulsivo del cuore, irradiante luce che infiamma e acceca.

Poiché scrivo queste riflessioni sul mio iPhone prevalentemente in presa diretta, prima durante e dopo gli allenamenti, le *res gestae* di Tommaso Lisa si sono interrotte per qualche giorno a causa di una forte influenza, con febbre a trentanove. Mi ammalo poche volte durante l'anno e ogni volta è una tragedia. Stessi sintomi degli allenamenti più intensi. Uno tsunami: dopo che l'acqua si è ritirata, dopo il freddo da brividi, sale l'ondata calda e travolgente che investe tutto, che trascina via.

L'anello della pista m'incanta con la sua alchemica potenza. È un *Aleph*, o un *Ouroborus*, opera che contiene tutto. Illusione che dura, tempo infinito e circolare, rappresenta un universo immoto, un non luogo uguale a se stesso dalla cima delle montagne al mare, dal centro delle città ai boschi, in mezzo ai campi, in punti panoramici assolati o all'ombra di valli isolate, in una scuola, su un porto, vicino a una fattoria, accanto alla ferrovia, all'autostrada, al cimitero. Nei cinque continenti, ovunque, mantiene invariata la sua misura: sono corsie incantatorie, da quattro a otto, in tartan o sportflex, rosse, gialle, azzurre, verdi o arancio, il perimetro perfetto, uguale e misurabile, all'interno del quale tempo e spazio sono sospesi. Quando vi si entra è gioia e quiete, lo stesso istante dello stadio di Olimpia.

Sprint. Forza. Pesi. E poi sdraiarsi sulla pista guardando il cielo. L'azzurro. Da soli. In silenzio. Basta.

Spazio anodino, la pista è uno schermo a chiave cromatica su cui proiettare immagini di libertà, la verde prateria, la spiaggia al tramonto, il sentiero nel bosco.

L'atletica può essere stigmatizzata con una sineddoche. “La parte per il tutto”, ma anche “il tutto per la parte”. Questa relazione di quantità si addice, in quanto se l'Atletica è la regina degli sport, l'aurea disciplina dei quattrocento metri, ecco, sono la sua corona.

Eccola la scena, stabile e ieratica, la rappresentazione messa in atto la sera, in pigiama, accanto al letto: la seduta di stretching. Basata su di un codice iconico assolutamente indispensabile, rigoroso come la recitazione di una preghiera, è un rituale ginnosofistico steso sopra la fatica, officiato pazientemente prima di dormire.

Un buon esercizio da fare in qualsiasi momento: espelli l'aria dai polmoni, svuotandoli quanto più ti è possibile. Comincia a inspirare lentamente, concentrandoti sul fatto che pace e armonia con l'universo stanno fluendo dentro di te.

Ogni pista di atletica, scorta dall'aereo, in macchina o dal treno durante un viaggio lontano, penso sia una seconda casa. Un posto felice da abitare in compagnia di amici.

Persiste, sovraimpressa sulle più svariate circostanze, l'attività agonistica per stagioni consecutive, simile all'ombra affilata che il treno a alta velocità proietta sul paesaggio retrostante.

Il minor tempo per coprire una distanza determinata non coincide con la massima velocità di punta. Raggiungere anticipata-

mente una velocità troppo alta (per le relative doti) significa anche non poterla mantenere a lungo. È fisiologico. E quando saltano gli equilibri, generandosi un sovraccarico di fatica, si sfalda il tessuto stilistico di buone sensazioni che caratterizza la gara vincente. Inutile illudersi di poter stringere i denti, andare in scioltezza, mantenere fino in fondo. Con una gestione di corsa dissennata si perdono sempre più energie, accumulando ritardo (fino a “piantarsi” sulla pista come una statua di bruna basanite: resta di me allora qualcosa di simile al torso del Doriforo). Meglio una gestione accorta, una distribuzione equilibrata delle forze. Meglio quindi, in ogni impresa, avere la *sensazione* di partire piano.

La vita è troppo stupida per non essere vissuta di prima mano. Perciò non c'è nessuna allegoria o simbolismo dietro ciò che scrivo, se non l'atto stesso del mio scrivere quale metafora della corsa.

Dopo un mille variato indago oziosamente il concetto di limite. Il limite della parola di rappresentare l'esperienza. La necessità di un limite contingente, di considerare ogni momento i limiti che il corpo impone. Il limite, la misura, la fine, è la salvezza, il concetto che permette di durare nel tempo e significare. Cosa sarebbe una corsa senza fine? Alcune riflessioni ne sono testimonianza: uno scivolamento verso l'afasia, l'annientamento.

Le stagioni, come in un lunario, diventano emblematiche, ciascuna scandita da peculiari riti, cure, consigli, rime e previsioni del tempo. Quasi si trattasse di un vino ricordo le annate (denominate in base a un evento: quella della qualificazione agli italiani, quella del personale, del titolo regionale, del meeting all'estero) e perfino i mesi, in base a gare o allenamenti. Si possono stupire i parenti enumerando, meglio di un agronomo alle prese con la vigna, quanto sia stato secco quell'autunno in cui era un piacere fare i cross, o quanto siano stati piovosi i mesi di giugno,

proprio i primi giorni, con quei temporali che hanno fatto andar male le gare in trasferta.

Nei giochi di *ilinx* si compie un distacco dalla realtà; la sensorialità viene intensificata e la soglia della percezione superata. La vertigine fa subire alla coscienza, lucidamente, una sorta di voluttuoso panico. Si tratta di accedere ad un specie di spasmo, di trance o smarrimento che annulla la realtà con vertiginosa precipitazione. La corsa dei quattrocento metri e la relativa preparazione atletica, ecco, sono un gioco di vertigine.

Abrasioni, raschiature. Del tessuto epiteliale dopo una caduta sul tartan. Può accadere all'arrivo di una gara di sprint. Quando l'atleta è polena aurea sulla proda del traguardo. O al rientro alla corda nella gara indoor, con bagarre, sgomitare. Peggio nelle staffette, con l'ultimo frazionista che precipita a terra accartocciandosi – Icaro – a pochi metri dal traguardo (e nonostante tutto lo oltrepassa, rotolando...). Oppure in una gara di mezzofondo: l'atleta che rovinò ai miei piedi in una finale tattica degli ottocento in un campionato italiano di società. Mi trovai il suo corpo sotto le scarpe. Pensai ai chiodi sul vivo. Un'onda di calore in viso. Riuscii a evitarlo. L'immagine onirica di questo che si rialza, animale braccato, e riparte riprendendo tutti. Io invece persi l'equilibrio e rimediai diversi graffi, profondi, alle caviglie. Il dolore si fece irresistibile e dovetti fermarmi. Sulla pergamina della pelle rimase per qualche anno, riaffiorando con l'abbronzatura dell'estate, la cifra di tale disavventura.

L'estasi in allenamento è classificabile in tre tipologie: l'esplosiva, la lattacida e la prolungata. La prima si esperisce in brevi sforzi intensi, come nella pesistica o lo sprint puro. La seconda nelle ripetute sulle distanze tra i centocinquanta e i mille metri. L'ultima infine nella corsa di resistenza, prolungando ipnoticamente lo stesso gesto per un tempo quanto più lungo possibile, fino all'estenuazione.

Trasuda gemmante tra i rami notturni e affonda il bosco perduto alle spalle. In faville di fango mi stringo alla terra, correndo a perdifiato. Aneliti di sudore emanano passione. Supero ogni distinzione di genere, sesso, età. Guardo intorno l'energia del cosmo.

Questa visione che provo guardando il sentiero sterrato che scorre come un nastro sotto di me, a migliaia di metri sotto di me, durante il sorvolo del territorio da parte di un ricognitore, in un susseguirsi di colline, pianure e deserti di sassi, non somiglia a niente.

Attimo di esitazione tra il sublime eroico e il genere volgarmente illustrativo, il velocista alto al pronti sopra i blocchi è iconicamente di difficile comprensione. Non può esserci una narrazione in questo frammento che contiene la totalità, che vale per il tutto.

Il caso del poeta-atleta illustra l'alternanza del gesto cifrato e lo spazio del gesto muto. Far vedere e tacere mostrando. Il silenzio del gesti che la parola cerca di esorcizzare. Far vedere, far sentire con le parole. Tracciare con le parole un gesto che animi il simulacro della corporeità.

*quando corri guarda il cielo
sei parte del tutto
e niente al tempo stesso
questa gara è per te
lo spettacolo si rinnova ogni giorno
domani il sole sorgerà per te*

Questa forma di esistenza in cui l'individuo torna al punto (allo stesso punto: al traguardo) è una modalità di ascolto in cui l'io è "presente a sé" in un estendersi e compenetrare innanzitutto la propria forma, la massa corporea, nelle giunture, negli organi.

Ma quest'energia del ripiegamento diventa anche una modalità di espansione. Dalla superficie dell'epidermide, l'essere trasuda, come aura o vapore, in risonanza con l'energia circostante, le forze della natura. Il respiro è l'aria e con essa il cielo, le nuvole, il sole a mezzogiorno o al tramonto, la pioggia il vento le fronde delle piante intorno la potenza della terra, il rombo ctonio del terremoto.

In quanto esercizio di volontà non è indispensabile la pista o la palestra per l'espletamento della disciplina atletica: basta un tappetino, una corda, un prato verde in piano, degli scalini e una salita. Così l'occhio scruta e individua terreni buoni per lo skip, percorsi cronometrabili per i cross, salite per le ripetute di sprint, panche (panchine, in realtà) per gli addominali e le flessioni, in un tripudio ginnico praticabile in ogni circostanza.

Il corridore talvolta confonde la tecnica che struttura l'azione con l'emozione procurata. La tecnica di corsa scompare nella sensazione che essa suscita nella misura in cui coincide con lo "stile", indissociabile dall'aspetto sotto il quale l'ossessione primaria dell'andare "più forte" si mostra esteriormente. Stile e tecnica non devono dissociarsi in quanto ogni "residuo inerte" è la zavorra che trasforma la forza in un ostacolo, in fatica. Che cos'è dunque a sostenere il corridore in una corsa stilisticamente corretta, economicamente facile, quindi bella a vedersi? Il rapporto tra il corpo e il suo simulacro, l'andare e venire di una presenza "demonica" la quale intensifica le sensazioni, modificando il soggetto agente.

Da anni do da mangiare alla bestia. E lei si nutre di me.

È la nuova vita, ogni anno, a rinascere in primavera, timbrando il volume dei fluidi interni, il corpo pieno di organi: in mezzo al tessuto arborescente dei rami acerbi, agglomerato di convulsioni in fiore, si alimentano i fili dei nervi, dei tendini scarnificati

fibra per fibra, sotto le mani esperte del fisioterapista, in paziente attesa del rito della gara.

Si proverebbe ben poco piacere a non vantarsi mai. Lo so che sono, praticamente, ovunque vada, in spiaggia o al ristorante, il più forte di tutti i presenti.

È noto come, in un punto cruciale di *Essere e tempo* (§§ 50-53), per spiegare il *Dasein* come un tutto, Heidegger lo situa in rapporto con la morte. *L'esserci* è, nella sua stessa struttura, un essere-per-la-fine. Così, dopo aver passato il traguardo di ogni prova di corsa, misurabile nello spazio e nel tempo, faccio esperienza non tanto della morte, quanto più propriamente del “cessare di vivere”, un'anticipata prova in scala ridotta, che simboleggia la possibilità del traguardo ultimo.

Non c'è un ordine cronologico in queste note. Anzi, la diacronia è volutamente sovvertita. Sabotata. Come nella versione popolare dell'I-Ching, il “libro dei mutamenti”, o nella cleromanzia, aprendo le pagine casualmente, a scopo divinatorio, si potrà trarre un auspicio atletico.

In attesa, senza scopo apparente, ma in uno stato di tensione. Quello prima del “pronti” è un silenzio mistico da mistero eleusino interrotto talvolta soltanto dal grido del lancio del peso, da un disco che sbatte sulla gabbia. Poi, nel frastuono senza rumore che segue lo sparo, accelerare, superare, è più eccitante che andare veloce.

Ascolta le sensazioni dell'istante, esprimiti in base a ciò che sei, non a uno standard fuori di te. A che serve prefiggersi un risultato quando il sogno eccede la realtà? Conta, col temperamento dell'entusiasmo, la naturalezza, la gioia di esserci. Momento dopo momento mostrarsi al meglio. La mia anatomia del *core training*.

Attraverso una felicità ebete e insensata scandaglio le profondità del pozzo scuro della carne. Le immagini si confondono liquide dietro agli occhiali appannati, tra le lacrime gelate. Dal palato scende sui denti sapore di sangue. Le mani e i piedi sono alghe. Le viscere verdi e i polpastrelli tirati da un sottile filo di urina. Nel naso, l'odore della pelle strinata. Zolfo e escrementi. Finisco come Marsia, scorticato da Apollo. In fondo, le ripetute di velocità prolungata suscitano gli stessi sentimenti che il fuoco provoca nel bambino: timore di bruciarsi, desiderio di accenderlo. Stessa emozione davanti alla corsa, stessa convinzione che la sua conquista rechi con sé forza, eroismo, ustione.

Consacro quest'attività sportiva dilettantistica senza fini di lucro a una dimensione estetica dell'esistenza, alla sua grazia, intima inutilità. Chilometri percorsi e pesi spostati per godimento. Breccia nel muro del quotidiano o momento di rottura dei modelli codificati nei rapporti, tale appassionata dedizione è un gesto rivoluzionario che elude la pretesa del riscontro monetario. Gioia, illuminazione, sono motivi non rubricabili in una tariffa: il valore del tempo, la forza, li conosci in quanto artefice della tua esperienza. Il loro senso è l'essere fuori mercato.

Praticare sport all'aperto pone il soggetto in relazione col territorio e le condizioni atmosferiche. I posti teatro di prestazioni particolari, in condizioni meteo favorevoli, diventano simbolici e il paesaggio che li circonda si trasforma in emblema che evoccherà poi, nel ricordo, un senso magico. È sufficiente un albero, un dettaglio architettonico di un edificio in lontananza o una piccola ala di muro giallo occhieggiante dietro alle tribune. Testimoni di occasioni che restano nella memoria. Così alcuni nomi agiscono attivamente nella mente. Il mito che aleggia per anni intorno a un impianto inaugurato con un manto all'avanguardia.

O il caso di quella pista dove il vento a favore consente ai velocisti prestazioni superlative anche se talvolta non omologabili.

È il sogno dell'adolescente che si risveglia trasformato in Superman quello che coltivo ogni anno al termine della preparazione invernale, immaginandomi improvvisamente identico a me stesso ma capace di imprese sbalorditive.

«Ieu sui Arnautz qu'amas l'aura
e chatz la lebre ab lo bou
e nadi contra suberna»

Si sdipana qui una rapsodica collezione di *adynata*, descrizione di eventi di impossibili in natura, entità sublime, miracolosa o soprannaturale. A parte il paradosso di Achille e la tartaruga, o “andare più veloce della luce”, piace citare il celebre “dare la caccia alla lepre col bue” del poeta provenzale Arnaut Daniel. Infine “superare la propria stessa ombra”, o “doppiare un concorrente nella gara dei 400 metri” e via discorrendo.

L'assoluto si manifesta nell'apparenza. Dopo anni di disciplina sportiva ciascuno conosce limiti e punti di forza: privo di quella potenza esplosiva necessaria alla velocità pura per essere un quattrocentista di livello, sono troppo pesante per essere un agile ottocentista. Il nuomeno atletico, ciò che mi contraddistingue, è la resistenza alla fatica, la capacità di mantenere velocità elevate su distanze medio-brevi.

La gara non va mai come speri, perché solo l'insperato dà piena soddisfazione.

Amo praticare lo sport, non guardarlo. A una finale olimpica trasmessa alla televisione antepongo l'allenamento. Fermo davanti allo schermo mi assale l'ansia, la smania mimetica dell'emulazione. Ma osservare il gesto compiuto da un campione è fonda-

mentale per migliorare la propria tecnica empatia innescata dai neuroni specchio.

Ho girellato, angosciato, attendendo intorno alle spoglie tribune di calcestruzzo dell'impianto per un'ora. Una dilazione incredibile. La pistola dello starter ci ha dato il via quando il sole era già tramontato. A giudici e organizzatori non è importato molto: neanche una scusa per questo ritardo ridondante. Irrispettosi. E io lì in canottiera, aureolato dalle zanzare, a far freddare i muscoli, a sentire la concentrazione svanire, con moglie e figlio da dietro la rete di recinzione a osservarmi.

Fantasticare sul futuro vuol dire sfuggire il presente. Il minimo essenziale (il massimo esistenziale), l'efficace athleticamente, è stare centrati qui e ora, senza fughe in avanti. Io sono qui. Non c'è altra certezza sensibile se non quella dell'attimo presente.

Meglio meno, meglio non esagerare. Ecco la virtù della moderazione. Servono anni per capirlo, che "fare di più" non sempre è foriero di miglioramento. Così talvolta è preferibile togliere chili ai pesi, eliminare una prova dalle ripetizioni, riposare. Basta sapersi ascoltare, ricordando che l'obiettivo è la qualità, l'equilibrio tecnico dello stile. I limiti di quest'impresa sono a discrezione.

Lo stile è tutto, in ogni aspetto dell'esistenza, perché è coscienza di sé. Nella corsa è certo importante la forza, la resistenza, ma fondamentale è lo stile. Nello stile del campione c'è il tratto eccentrico rispetto alla regola, al canone, la trasgressione imposta dalla caratteristica peculiare dell'individuo. Lì si misura lo scarto, la differenza che rende eccellenti. Non importa se bello o brutto: lo stile è efficace.

Davanti alla linea di partenza, in gara come in allenamento, non vado con la superficialità del "tanto per fare. Così, per provare".

Meglio niente, allora. Qualunque impresa tenti, l'obiettivo è quello di dare il massimo, mettermi alla prova fino al limite fisico di sopportazione.

La felicità risiede in un forte senso di sé. Non si fonda sull'esteriorità né sulla vanità. Dipende da come ci si sente dentro, è un'eco della vita. Vivere con gioia, motivati da un obiettivo.

La parola è didascalia dell'immagine, segno prosciugato, ecfraresi di un'opera in presa diretta. Oppure cenestesi, descrizione del complesso di sensazioni che nascono dall'armonico funzionamento del corpo umano, concentrate nel senso di equilibrio che varca appena la soglia della coscienza (l'incapacità del linguaggio a proferire l'indicibile).

La rapida corsa alternata al volo a scatti della feroce cicindela sul litorale tirrenico fa da corollario all'allenamento serotino sul bagnasciuga della spiaggia del campeggio, attraversata la duna e l'ombrello alcionio dei pini marittimi, abbandonandomi a piedi nudi in questa corsa spumeggiante che segue il seno del golfo sfumato all'orizzonte, mentre lo scuro promontorio si protende oltre il tramonto, l'arco plantare plana sulla salsedine, la sensazione lieve di stare sulla punta di un'ala.

Afasia. Come quella causata da un allenamento pesante, da un eccessivo agonismo. Perdita totale o parziale di una o più abilità comunicative preesistenti, dovuta a una lesione organica. Ma quale perdita, se descrivere ciò che accade al corpo eccede le facoltà del linguaggio? La perdita è cosa comune quando si tratta di descrivere uno stato fisico. Cosa è quella sensazione muscolare, che parte dal quadricipite, che spinge a anelare, o quel groppo che stringe la gola: fatica o gioia? Sarà il soleo che rimbalza sulla pista? Un drago istoriato che passa ombroso sul fondo della retina? Oppure la scimmia sulla schiena? O la fusione che accade dentro al cuore e scioglie le membra. Fino al-

l'afasia, all'insignificanza. Così il disturbo comunicativo diventa globale, perché è il corpo stesso che parla, mentre sta facendo, e descriverlo è come tradurre in un'altra lingua, che cerca di imprimersi sulla prima, alterando l'articolazione verbale.

Se lo sport diventa faticoso, opprimente, vuol dire che la strada è sbagliata. Se si avverte il peso della rinuncia per allenarsi o nel tenere la dieta, occorre astenersi, non perseverare. Il sacrificio per l'obiettivo infatti, se diventa privazione, non dà frutti, inducendo anzi a controprestazioni. Bisognerebbe rifuggire ciò che non piace e far piacere ciò che serve al raggiungimento del piacere, con un atto di volontà che consiste nell'esaltare le qualità (ciò di cui si fa a meno per raggiungere la meta dovrebbe avere meno valore di ciò che si conquista).

Circoscrivo l'aspetto rassicurante di me sedotto dalla rassomiglianza col simulacro, dalla riproduzione istericamente fedele di me stesso, mentre, sotto centocinquanta chili di ferro al castello dello squat, mi osservo riflesso nello specchio di questa palestra fatiscente.

Se davvero non ci fossero limiti se non nella mente, come qualche spot vuol far credere. Se niente fosse impossibile e dipendesse solo dalla passione, allora tutto ciò non avrebbe senso alcuno. Sono proprio i limiti fisici invece, come nel caso dell'infortunio, a farci ciò che siamo, unici nel tempo e nello spazio, insuperabili.

Poiché correre non credo sia una prestazione competitiva di un soggetto nei confronti di terzi (la gara intesa quale vittoria del singolo sull'altro), ma sfida di sé contro l'assoluto, ecco che l'atletica passa nel territorio neutro e impersonale del post umano, in quanto è un tentativo di superamento dei limiti stessi. E i limiti in fondo sono due: la mente e il corpo. Anzi, è uno solo, il pensiero incarnato, detto anche corpo vivente.

Per distaccarsi dalle passioni, quale miglior rimedio se non adottare una mentalità micragnosamente ragionieristica? Ecco allora che domani correrò per ammortizzare il costo delle scarpe nuove. Se proseguirò poi nell'attività agonistica lo stabilirà il commercialista.

A volte prende smania alle gambe: s'arrampica dentro, nel corpo, fino al cuore. È la voglia di correre tanto e veloce, fino a sentirsi pieni di acido lattico, fino a esplodere o dileguare. O caricarsi di pesi, per fare squat, e ricevere la stella dell'adrenalina.

Tommaso si ricorda di un pomeriggio di tanti anni fa: trauma cranico e molti denti rotti in bocca. Per fortuna nessuna frattura. Poteva andare peggio. Poteva rimanerci secco! Tornava da un allenamento. Aveva diciotto anni.

Accumulazione. Adiectio. Amplificazione. Aggiunzione. Addizione. Enumerazione. L'atletica è un segno + messo davanti a ogni azione. Visione positiva. Puntare verso il meglio. Più allenamenti. Più veloce. Più forte.

Pianificare e organizzare la stagione, passo dopo passo, e a seconda delle situazioni e degli imprevisti, aggiustare in corsa il programma, razionalizzare le criticità. Servono calcolo e progettazione per costruire un solido presente.

Quest'attività agonistica ha le caratteristiche di un test empirico, un esperimento fisiologico pilotato. La dedizione all'allenamento e la conseguente registrazione delle percezioni non ha il naturale fine sportivo della gara. Si caratterizza piuttosto come tensione filosofica, esistenziale, indagine delle prestazioni corporee sotto sforzo. Il fine, infine, è diventato lo stesso esercizio di redazione, la trascrizione del pensiero che solca le fibre della carne.

Qualsiasi corsa, anche la maratona, se condotta al massimo delle forze, in quanto sfida allo spazio ed al tempo, è una corsa di velocità. Non esiste altro che la velocità.

Indicatore dell'enunciazione, libertà pura in quanto appartenenza, mi identifico nella corsa come nella scrittura che, in buona parte, è una riflessione sullo statuto dell'io. Il godimento dell'essere nel mondo non equivale a nient'altro. Questo gesto, come ogni fare umano, pone in sé il proprio fondamento con forza (con uno sforzo) e come ogni mitologema sacrificale è violento, di una violenza sacra.

Correre è un rito silenzioso d'iniziazione, tribale e totemico, fondato sulla scansione di tempo e spazio data dal piede battuto a terra. Un'azione in levare, musicale, che segue il ritmo cardiaco a sua volta animato dallo spirito del respiro che segue quello della corsa, in una spirale contrappuntistica d'inseguimenti e fughe. È un culto pagano che si pratica invasati tra rami d'oro e ghirlande, suggellando come in erezione il possesso del corpo – questo corpo (funzione ostensiva del pronome) – e, in modo reciproco, il fatto di esserne posseduto.

Percepisco nettamente il mio profilo, mentre mi massaggio disteso sulla pista. Così divento il mio atlante anatomico tridimensionale, a portata di mano. Toccando la carne determino quella data massa muscolare, quel fascio di nervi, quell'osso. È un piacere palpatorio disciplinato e senza prezzo, incomparabile e fuori commercio, strutturato per tavole e immagini, kamasutra che raffigura l'arte di amare se stessi.

Nell'ora in cui si sorseggiano stancamente aperitivi vagheggiando vacanze in barca io, con metodo e costanza, in ogni circostanza, corro. Pratico l'agonismo sportivo per restarmi giovane, ossia in parte estraneo e ostile. Mi accanisco su di me per

stringermi a contatto col corpo, senza farmi sconti di sorta, in una lotta impari.

“Spike” mi ricorda il fratello maggiore di Snoopy: i baffi tristi del bracchetto, l’anemico paesaggio messicano col cactus stilizzato. E invece “spikes” sono i chiodi, ovverosia le scarpe chiodate, sineddoche non solo italiana ma anglosassone, come appresi un pomeriggio a Oxford, per le calzature da corsa adatte ai velocisti. Esiste una sorta di “rituale dei chiodi”, per lo sprinter, che si ripete a ogni acquisto o manutenzione. Insieme ai blocchi, che di norma non sono di proprietà dell’atleta – e che però per gli allenamenti possono essere customizzati a seconda delle esigenze, con prolunghe e rinforzi – le scarpe sono l’unico strumento tecnico di cui ci si deve prendere cura. Un niente quindi, rispetto ad altre discipline (l’artista con le pertiche smisurate, il pesista coi propri pesanti attrezzi). Il velocista deve avvitarli e svitarli, i chiodi. E il non riuscire a ripulirli e rimetterli, perché la filettatura rovinata, è una maledizione, un presagio nefasto.

Sono un mistico dell’estasi del corpo. Mi prefiguro il mio arto araldico, la vittoria sul mio riflesso. Sfrecciando immoto supero la mia ombra, che si proietta estesa oltre il mio io. Sono tutt’uno con lo spazio intorno. Un’unica sostanza. Nel trascorrere del senso imparerò così, con falcate da gigante, a essere niente e tutto al tempo stesso.

Quest’astinenza forzata dalla corsa, dovuta ad un banale periodo di scarico, sta dando segni d’isteria; l’infermità senza infortunio, in giorni di sole autunnale come questo, fa insorgere un’insistenza sproporzionata, un’attenzione intollerabile verso i minimi sintomi. Provo un’anatomia della patologia: speculo sulla mia immagine statica, traendone pessimi auspici. Sembra mancarmi l’anima che animi l’oggetto inerte che altrimenti è il simulacro del corpo. Temo si rescinda la consuetudine con lo sforzo, si la-ceri l’allenamento all’agonismo. Voglio tornare coincidente con la mia immagine; corpo aereo, aerolito, bolide sibilante in pista.

Tale scrittura tradisce un'operazione mentale ancora troppo prossima alla corsa e che in un certo modo ne prolunga, dalla pista al foglio, la necessità fisiologica in una forma di discorso.

Sciogliere il nodo a una stringa dopo l'allenamento lattacido, nella penombra del crepuscolo, con temperatura prossima allo zero e il telefono che improvvisamente squilla. Ci sono riuscito. Ne vado fiero. Riesci a farlo se mantieni il respiro regolare, i nervi a posto: il nodo dopo due o tre tentativi cede. Ecco: è la luce della ragione che illumina le tenebre, San Giorgio che sconfigge il drago.

La simultaneità dei punti di osservazione, come per i principi del cubismo analitico, anima gli istanti apicali. Nell'estremo atto di confidenza che c'è nel silenzio della corsa veloce (un abisso incomprendibile) mi sembra perdere i connotati, sospeso in un sistema di automazioni. L'esperienza del vuoto diventa una stratificazione di istanti in fuga che si confonde nella selva muta delle parole.

Tengo a portata di mano la borsa per l'allenamento. Un piccolo zaino, con alcune spille e un peluche attaccati sopra e dentro, stipato all'inverosimile, l'indispensabile. Ormai serve solo il cambio e un asciugamano, la doccia la faccio a casa, evitando l'ingombro di ciabatte, sciampi e suppellettili. Prepararla è un cerimoniale che ogni sera accompagna la consultazione del programma d'allenamento, il riordino dei vestiti. Una volta dimenticai, o non ebbi il tempo, di disfarla: aveva piovuto e l'allenamento consisteva in un cross variato. Dopo due giorni tirai fuori un groppo di panni, fango, sabbia. Nella bella stagione tengo un paio di scarpe chiodate nel bauletto del motorino, pronte nel caso mi imbatta in una pista al termine della giornata di lavoro. Rinvoltati dentro le chiodate, un paio di calzini, una canottiera e dei ciclisti. È sufficiente, se si ha a disposizione mezz'ora, per allenarsi.

Inqualificabile (senza qualità): stasera non accedo alla finale dei sessanta metri indoor.

Non è un'esperienza, piuttosto un esperimento di spersonalizzazione. Reificato nella midolla divento temporaneamente sordo, cieco e muto, deprivato sensorialmente dalla fatica. Solo il tatto resta, tra le funzioni percettive, ma esperito passivamente. Mi sfiora il viso una lieve brezza, una luce tiepida.

Il tempo e il luogo dell'apparizione della ninfa Atalanta, per me, è questo rettilineo in puro sportflex, dove mi muto in leonino Melanione innamorato, chiedente soccorso, con le tre mele d'oro tratte dal Giardino delle Esperidi in mano, rincorso dalle ire di Afrodite offesa.

Riordinare scarpe e vestiti, pulire, cucinare e lavarsi. Un caos labirintico che si articola in casa, lo slalom sciistico nella confusione domestica. Non è solo la fatica a temprare, ma anche questa capacità di mantenere la calma, individuando una regola tramite l'esecuzione di gesti quotidiani. Così, in mezzo alla fretta degli impegni, continuo a mantenermi raccolto con attenzione, non in affanno né in ozio, cercando di fare le cose con una compostezza uguale a quella tenuta in pista, con ininterrotta tranquillità.

Provo a misurare questo allenamento sul metro del solipsismo edonistico del filosofo cirenaico Egesia: Il sentirsi essere sfiniti, tipico di questo sport individuale, dell'*endura* delle prove di mezzofondo veloce compiute nel freddo acuto dell'inverno, è una forma di percezione che consente finalmente di elevarsi verso un sentire purificato dalle imperfezioni delle relazioni umane. Il massimo del piacere è nel morire, anzi, in questo sentirsi essere quasi come morto.

L'allenamento sulle distanze lunghe genera, in alcuni tratti della preparazione, un rifiuto. Io mi rifiuto. Gettato come il corpo di San Sebastiano nella fogna, senza felicità, divento deiezione, con le gambe di legno dopo il decimo chilometro.

Questa disciplina fa alzare la mattina con determinazione e coricare la sera con soddisfazione.

Nella convinzione d'essere Ercole, fisicamente superiore, l'atleta è superuomo abituato alla fatica, anzi, a gioirne. Sembra non sentire il dolore. Al contrario, la soglia del sonno è alta. L'atleta ha bisogno di dormire e nutrirsi bene a scapito di feste e aperitivi. Non è un vantaggio. La sua forza e la sua salute lo pongono fuori dai parametri. Non beve. Non fuma. Evita gli eccessi. A tale forma medica di salute apollinea è preclusa quindi, se non in pista, la sregolatezza del ditirambo.

Queste vacanze mi regalerò un lungo viaggio nelle regioni australi del corpo eseguendo in pista ripetute assai tirate di cinquecento metri e attendendone gli effetti.

In una pagina del quaderno di allenamento di due anni fa, al mese di giugno, trovo questa raccomandazione "In allenamento non ricercare la best performance impegnandoti al massimo bensì migliora le prove con sforzo moderato. Alza il livello delle prove al di sotto del massimale. Migliora non il picco ma il sottosoglia" e poi "Il massimo risultato con il minimo sforzo / minimizzare la fatica e ottimizzare il risultato". Infine: "una corsa bella è una corsa veloce / correre con bello stile". "Atletica come stile di vita, a prescindere da gare e risultati, come modo di essere (di bene-essere) basato su dieta, sonno, addominali, palestra, in equilibrio tra mente e corpo".

È trascorso un anno da quando ho iniziato a stendere questo diario. Il cerchio dovrebbe essere concluso, dissimulato rimesco-

lando le tessere, la successione temporale. Invece continuano a ramificare riflessioni laterali. Se avessi mantenuto una diacronia, il nastro tornerebbe ad avvolgersi su se stesso e ricalcherei i miei passi, come su un ottocento in pista. Ma così non è, poiché, pur sabotato l'ordine temporale, il mosaico non stratifica ma ingrandisce, brillando di luce più intensa.

Cosa vuole questa prosa? Come la corsa, cerca l'applauso, la medaglia, il bacio in fronte. È un tratto del carattere al quale non voglio resistere, che assecondo sillaba dopo sillaba.

Ascolto con meticolosa preoccupazione un principio di infiammazione al tallone destro: da cosa sarà causato? Affaticamento, cattivo riscaldamento, oppure dallo sforzo per tirare lo scooter sul cavalletto?

Con coraggio. Preferisco correre dando tutto col rischio di non farcela piuttosto che astenermi. Per un fatto di educazione, cerco la sfida più difficile, quella contro di me. M'inseguo fin dove posso, per quanto possa sembrarmi inutile; così facendo mi spingo sempre un poco più avanti, fino a un oltre che non mi è noto, per un'esigenza di verità.

Eccomi in semifinale ai campionati italiani assoluti a Torino, negli ottocento metri. Ho una foto, scattata in quell'occasione, con Andrea Longo: vennero costituite due batterie con teste di serie lui e Maurizio Bobbato (che vincerà il titolo al fotofinish, dopo una gara tattica). Nonostante la squalifica di qualche anno prima vivevo nel mito di Longo. Perché al meeting di Rieti, dove venni invitato molto tempo prima, da promettente allievo, corsi nella batteria prima di lui proprio quando, per pochi centesimi, non batté il primato italiano di Marcello Fiasconaro. Leggenda... Così speravo di correrci insieme e arrivare in finale. Si gareggiò di mattina e io non c'ero fisiologicamente abituato, il metabolismo si ribellava. Faceva caldo ma la luce era fredda da

offendere gli occhi. Mantenni la terza posizione fin sul rettilineo finale allorquando due piccoli mezzofondisti lombardi mi passarono di volata, nella cornice del Parco Ruffini (dove, dodici anni prima, avevo corso la finale agli italiani allievi). Tornai deluso a casa. Due giorni dopo l'Italia vinse il campionato del mondo di calcio.

Il mio rivestimento epiteliale è astratto. Defunzionalizzato nel torpore inerte da post stress traumatico, ho un corpo senza organi, svuotato, prosecuzione illimitata dell'ottundimento. Equatore della carne, campo di tensioni illuminato dalla luce nera di un tempo senza tempo. Questa carne non appartiene più a nessuna volontà, non obbedisce a nessun progetto. È libera da ogni vincolo.

Il cameratismo è la faccia ostentata di un discorso troppo serio per riderci sopra. Le deiezioni, il riso sfrenato, la carica ormonale, l'urlo e la volgarità gratuita, la liberazione degli istinti repressi dall'educazione, non può non avere a sua volta un carattere rituale. Cosa, se non il terrore fisico, spinge il branco a coalizzarsi e a compiere gesti violenti? Portare in superficie ciò che è oscuro e che accomuna l'uomo alla bestia, lascia un senso di stordimento e vertigine che non dovrebbe essere esorcizzato cercando la complicità altrui. La regressione allo stato primigenio richiede un suggello rigorosamente solipsistico.

Tra gli atleti in gara s'instaura una forma di fratellanza: è un gruppo variegato, per età e aspirazioni, che si ritrova periodicamente per un confronto individuale. Pur sapendo quasi niente di ciò che trascorre tra un'occasione e l'altra (infanzia, famiglia, studio, lavoro, amore o altro), ossia della vita sociale, ogni volta incontrarsi è gioia, una felicità sapersi accomunati dalla stessa passione.

L'ospitalità che offre il testo durante la scrittura, o nell'atto speculativo della lettura, quel cosmo chiaro di significato che aureola le scure lettere, sospende il soggetto in un alone di sorpresa e incoscienza pari solo al confortante senso di torpore indotto dagli allenamenti più intensi.

Smarrito e stordito, retrocesso a uno stato di ebetudine, beato estatico, conforme al cosmo. Quindi: Sacro. Interdetto alla vita quotidiana e referenziale. Questo voluto privarsi temporaneamente delle funzioni sociali elementari nell'esercizio ginnico, questa salutare forma di estraniamento, è insubordinazione, atto rivoluzionario contro il necessario e incessante relazionarsi a fini commerciali.

Eccomi qui, seduto sopra un tronco, aureolato, come un Buddha, in mezzo a un bosco, dopo un cross variato. Interrato a metà, mi vedo intorno un alone dai toni riflessi, ombra luminosa, e ho un buco all'altezza del cuore dal quale spuntano tre rami cosparsi di fiori sanguigni.

Vorrei che la mia caviglia fosse sottile come lo stelo di un calice e dura e flessibile come acciaio.

Quando corro non per battere me stesso – per il miglior responso cronometrico – ma per il titolo o per il podio, subentra una fastidiosa sensazione. Lamento la corsia sorteggiata, emergono strani e impensati dolori, guardo in modo furtivo e subdolo gli amici che diventano “concorrenti”. E anche se vinco, d'astuzia o di potenza, resta la sensazione di non aver dato tutto, liberamente, ma di essere stato un avido calcolatore.

Ogni istante è unico. A oltre venti primavere dalla prima gara sono mutate prospettive e motivazioni del confronto in pista. Ma esiste ancora un margine di miglioramento relativo, perché le

mete sono calibrate sulle risorse e sulle circostanze attuali, intagliando la materia preziosa dell'esistenza.

Mi domando se questa attività sia più orientata verso il raggiungimento del piacere o piuttosto verso il mantenimento dell'eccitazione. Se sia dipendente dalla corsa, oppure se essa dipenda dal raggiungimento di un intimo traguardo. Il mezzo e il fine tendono a confondersi in tale contraddittorio vitalismo.

Il brutto dei "medi" su strada (ossia di quelle corse comprese tra gli otto e i dieci chilometri), nella notte fredda di fine autunno, sul viale, nel traffico, con lo sfolgiorio dei fari e le insegne dei centri commerciali, è che ti logorano nell'animo al solo farli, anche se vai piano. Anzi, se vai piano è peggio perché prolunghi l'agonia. Le gocce di acqua sporca sollevate dagli autotreni in transito offuscano la vista. Il soprassalto della nostalgia di casa spinge a tornare. Invece mi allontanano sempre più, e più mi allontanano, più correrò veloce per rientrare. Non muoio ma divento più forte, immune alla fatica.

Non ho mai perso una gara perché l'avversario sono sempre stato io. Al massimo posso essere stato deluso del risultato. Ma non sconfitto. D'altra parte non ho neppure mai vinto, perché nelle gare non c'è mai stato nulla da vincere e la posta in palio era il palio stesso, la corsa, con la sua festa. O meglio, con una valutazione utilitaristica, posso dire di aver perso un sacco di tempo e sprecato un monte di energie per nulla, ma di aver vinto la vita, conquistando gioia, salute, entusiasmo.

C'è un limite a tutto. A ciascuno il suo. Può trattarsi di un limite fisico, biologico, oppure dettato dal contesto, dai casi della vita. Comunque le energie, le risorse e le capacità umane non sono infinite. La sfida che conta è capire, in base alle proprie qualità, al contesto che ci determina, quale è il proprio, di limite, e su quello lavorare per spostarlo un poco oltre, di volta in volta.

Ogni seduta di allenamento è una riconferma che esisto, a prescindere dalle funzioni sociali. Una forma per riappropriarmi quotidianamente del corpo.

Correre è levare la terra da sotto i piedi, la pesantezza dell'esistenza. Rimbalzare e staccarsi dal suolo, nel tentativo di superare la propria ombra in una progressione miracolosa.

Numerosi atleti si sono succeduti in questi ultimi tempi. Con un ricambio ciclico. Chi avevo come vicino di corsia è diventato ingegnere, avvocato. C'è chi è finito in prigione, chi si è sposato. Chi è morto. Chi ha smesso quando io ho ricominciato, per ricominciare poi di nuovo. Ho visto diventare adulti i bambini. Ringiovanire i vecchi. Alcuni forti ricominciare dal basso, con coraggio, a seguito di infortuni. I nomi trascorrono. La pista resta.

Avverto gli organi separati dall'unità del corpo. Il piede, la milza, i tendini, il cuore. Le ginocchia, i polmoni, i capelli. Per un principio di eccitata, ciascuna parte è unica e indipendente, dotata di sensibilità autonoma. Organismi che si distendono e si ritraggono, si dilatano o ingrossano. Architettonicamente decostruito, dopo l'allenamento sono una pluralità di parti.

La momentanea morte apparente che è lo stare per pochi istanti accovacciati a occhi socchiusi e senza dire parola, al termine di un pesante allenamento, è priva, stasera, della rigidità che insorge sul rettilineo finale dei quattrocento metri. Non è una vera e propria atarassia, "afanisi", insensibilità. Si tratta piuttosto di felicità allo stato puro. In tale minorazione compensativa il corpo è percorso da una tensione estrema, diventa una cosa che sente.

Ci si innamora più profondamente, inconsciamente, dei malesseri, degli stati d'ansia, della stanchezza o degli infortuni, che dei momenti di grazia e felicità. Paradossale dei paradossi, quando

non sto bene, perché l'energia non fluisce, tendo a minimizzare, a rimuovere il negativo. Ho centri bloccati, automatismi, coazioni a ripetere, ansie. Sottili mali. Nervosi che mi rendono insostenibile. Nelle circonvoluzioni del cervello s'annidano desideri contraddittori, immagini fisse, frustrazioni di vario genere. Ne sono oscuramente ammaliato.

Se sia meglio allenarsi in base a un obiettivo prefissato o se l'obiettivo sia l'allenamento stesso, che porta poi a un conseguente risultato, non importa molto, questo scambiare il fine con il mezzo, in quanto essi sono tutt'uno, la stessa faccia di una splendida medaglia: la corsa.

Meeting di Celle Ligure. Giungo nel mezzo della macchia mediterranea che si estende tra la pista e il palazzetto dello sport. Ho corso tra rami di pini nani e il folto di siepi di lentisco, in faccia al mare, ai vetri luccicanti degli alberghi. Inseguire il minimo per i campionati italiani era il segno della mia orbita, delirio d'immobilità. Nel cielo azzurro, nel bagliore del giorno, un manipolo di africani appena giunti in Italia per chissà quali vie, iniziarono un forsennato riscaldamento nel campo di calcio prossimo al greppo. Non fecero stretching e in gara non andarono più veloci di me. La terza serie fu vinta da Mario Scapini (cinque anni più tardi si ammalerà gravemente, riuscendo a guarire, ma allora non immaginava di cosa la sorte gli dovesse riservare). La mia corsa il vento la portò con la cenere degli astri. L'ordine che districa dai confini le cose mi fece finire nella seconda serie, dominata in solitaria, senza però centrare l'obiettivo cronometrico. Dopo cena, al ristorante del meeting, sull'orizzonte scuro palpitava l'acetilene dei gozzi sparsi per il golfo.

Mi percepisco oggetto tra gli oggetti stasera a tavola. Sul desco, in prospettiva, si disegna una natura morta con atleta. Nel senso neutro indotto dalla fatica è finalmente abolita la distanza tra uomo e cosa. Ottundimento anodino degli occhi, dei piedi:

inerte, simile a un cucchiaino, a quella fetta di pane. In una scena di apicale spossatezza, sospendo ogni desiderio.

Come ai tempi di scuola, l'anno inizia a settembre. È l'ora dei bilanci, buoni propositi in vista della grigiura dell'inverno, con l'idea di migliorare, uniformemente, nel da farsi, perché c'è sinergia tra le parti e se va bene l'atletica va bene il lavoro e la famiglia e viceversa, in un circolo virtuoso che pazientemente, come un orologiaio, m'appresto a perfezionare.

Se il sacro è uno spazio impalpabile che riunisce se stessi alla carne in un'unità inscindibile, allora l'esperienza della corsa veloce diventa, per definizione, un momento sacro, in quanto via d'accesso a uno stato superiore dell'esistere diverso dal trascorrere della vita quotidiana, profana. Sulla superficie risonante della pelle, nell'alternanza tra sistole e diastole, caduta e salita, dilatazione e dissipazione, nel movimento ritmico di deflusso del sangue nella fornace solare del cuore si compie l'esperienza numinosa, ritorno intimo all'atto sacrificale. Fascinazione del mistero. Io sono colui che è.

Lascia quindi che il respiro fluisca fruscando silente, come l'alta tensione sui cuprei tralicci. Lasciala scorrere, l'energia, in un sospiro che sia rombo surclassante il tremore del corpo. In questa serie serotina di ripetute sui mille, senti nelle narici il sibilo del vapore. Che pena dà l'altrui affanno che precede l'apnea e quale scossa invisibile tra scroto e intestino suggerisce invece il pensiero della fine. Che senza alcuna franchigia tu corra, col contagi, centellinando il comburere, toccato e usto nelle fibre ultime. Che non vi sia alcuno strappo, ma solo ritmata paziente costanza. Tutto questo è incredibile, no?

Mentre corro cosa vedo con lo sguardo? Cade in un punto a pochi metri davanti ai piedi il mio osservare, mentre mette a fuoco l'occhio. Ecco un pezzo di pista, un semaforo, quella macchina,

gli alberi, queste lettere, i palazzi, un fiore, il cielo. Singoli simboli. Durante la corsa forsennata invece tutto si squaderna, poiché la visione è al contempo indistinta e sfuocata, eppure nitida. Vertigine panica, *ilinx* in cui si dilata a dismisura il campo visivo.

Si presentano in quattro, sbucando dal bigio ondosso degli ulivi, nella sera autunnale. Non ci siamo visti prima e probabilmente non avremo altre occasioni per rincontrarci fino a primavera. Il primo fa corse su strada e, si dice, tre e dieci al chilometro sui medi; corre con le braccia larghe, ha la barba lunga e un respiro ruvido da tabagista. Il secondo è un giovane eritreo, vestito di giallo, dalle gambe come fiammiferi. La sua fragilità solo apparente si tramuterà, sono pronto a scommetterci, in un'ostinata e estenuante resistenza, riverberata nei suoi occhi grandi, bianchi e affettivi. Con gli altri due ho già gareggiato, sono amici, ed è su di loro, sul loro passo, che proverò a impostare questo allenamento di ripetute lunghe. Le foglie stormiscono e cadono, ingiallite, sul muschio dell'ottava corsia. A fine allenamento, un languido tepore dovuto al senso di sfinimento si accompagnerà al sapore di ferro sulle gengive.

Strumento per sostituire il principio di realtà con quello di piacere, la passione per la corsa diventa una modalità psicotica dell'esistenza. Protesa oltre la dimensione simbolica, ecco che spalanca una voragine. Quella della catastrofe della significazione. Poiché la costituzione dell'io come rivale di me stesso preclude la comprensione dialettica di me, prigioniero dell'immaginario, ho davanti sempre la mia stessa immagine, mai un'alterità.

Non sono poi fino in fondo convinto che questa sfida si giochi solo nel campo di una pulsione vitale, a giudicare da come mi sento stasera.

Memorabile la prima volta che un quattrocentista scende sotto i cinquanta secondi. Da allievo ci riuscii quasi, poi un incidente in moto ha allontanato le speranze. Sono seguiti anni di astinenza agonistica durante i quali il tarlo del desiderio ha scavato cunicoli tomentosi, incidendo nella memoria questa meta e poi altre, sempre più ambiziose, fino al limite dello sfinimento, poiché il desiderio non è in relazione a un oggetto, bensì a una mancanza e perciò, a differenza del bisogno, è infinito e inappagabile.

Nei ritagli di tempo ho svolto l'allenamento, intarsiando questa disciplina nel folto degli impegni. Il corpo è grato, benedetto dalla sua dose di gioia. Per il fatto che fuori splende il sole, dopo giorni di pioggia, mi sento in dovere di correre. Non accetto una giornata radiosa senza in cambio endorfina. Riposare è un'abdicazione. Il sole una maledizione.

L'atletica è esaltazione della sensualità sensibile del corpo, che cessa di essere figura di carne per divenire un in-sé, presenza viva nello spazio del mondo.

Rottura del quotidiano con qualcosa di solo apparentemente quotidiano, questa passione significa condivisione di regole comuni, l'elaborazione della sconfitta, l'educazione al saper perdere, esaltazione dell'ottimismo. Esclusione di comportamenti tesi a umiliare gli avversari.

La velocità non è solo forza muscolare. È una dimensione della mente. Un'attitudine. Il sistema, non a caso, è neuro-muscolare. Occorre predisporre alla rapidità dell'esecuzione del gesto, alla prontezza dei riflessi, non con tensione ma con ascolto rilassato. Il corpo sa da solo, con naturalezza e meglio della forza di volontà, essere rapido e elastico. Basta assecondarlo consapevolmente. Così, tramite la prefigurazione e il centramento sulle sensazioni positive, si può vincere la gara prima di averla corsa.

Accuratezza, programmazione, attenzione allo svolgimento dei processi sono elementi essenziali per svolgere i compiti richiesti dalla preparazione dei quattrocento metri. Bisogna essere presenti a se stessi, pronti a cogliere l'occasione. Ogni attimo è giusto per fare qualcosa di allenante, prima di trovarsi sui blocchi, attenti ai segnali da percepire prima dello sparo con la coda dell'occhio per evitare false partenze, errori nell'assetto che, se non corretti al primo appoggio, pregiudicano la gara.

La delusione di vedersi vestiti normalmente fuori dalla pista: dietro camicie, golf, giacche e gonne, per quanto eleganti, l'atleta si confonde con la massa obesa, celando il suo valore. Che peccato nascondere la fibra più pregiata! E un filo di barba che contorna il viso, la stanchezza dell'allenamento che finisce per confondersi con la spossatezza della malattia. Uno sportivo, qualsiasi sportivo, in abiti borghesi, emana la tristezza della fiera addomesticata.

Egli si pensa destinato a una sorta di catasterismo, procedimento con cui la mitologia classica indicava la metamorfosi di un eroe in astro o costellazione nel firmamento. Vorrebbe volare più in alto della luna, trascinandosi nello spazio con una coda di fiamma, brillare come una stella. Così estinguersi, correndo nel cielo notturno, lasciando dietro di sé la stessa consumazione di bolide incandescente scagliato nelle tenebre. E che suo figlio un giorno splenda ancor di più.

Nuovo di zecca, fresco di conio. Dopo aver dormito, al risveglio, sono la cassa armonica delle sensazioni. Satelliti intorno al mio io ruotano regolari le membra. Sono un sistema solare. Le gambe istoriate da tutti gli allenamenti trascorsi. Trottola che prilla, pronta a sfrecciare nello spazio.

Se lo sai fare, perché ti sei allenato, in gara non devi pensare a niente. Viene già naturale dare il meglio. Non serve alcuna so-

vrimpressioni di volontà. Basta andare, sciolti, con gioia. La tenacia, la forza, quella che hai dimostrato per ottenere la forma migliore, si manifesterà naturalmente.

Sembra strano ma dopo una gara, anche dopo la migliore, anche quando si dà il massimo, si ha qualcosa da recriminare (avrei potuto fare meglio, tecnicamente ho sbagliato la partenza, ero troppo affaticato, ho dormito poco, la guida, l'infortunio, il lavoro, la cena della sera prima). Anche se sei mediocre, l'ultimo degli iscritti. Ragione di più se sei un atleta internazionale e per pochi centesimi di secondo sfugge la qualificazione per le Olimpiadi. Non importa se corri piano o veloce: se non ti accontenti, accettando quello che sei sul momento, ogni gara può diventare una selva di rimpianti.

Tommaso: crede, o si illude di credere, che quella dell'atletica sia per lui l'unica via percorribile per ottenere l'immanenza totale, ossia l'illuminazione dei sensi. Un modo, solitario, per rimanere per sempre giovani in quanto aderenti al proprio corpo. In uno sforzo agonistico che liberi dalle impurità, oltre ogni logica. Si risveglia da questa riflessione, deluso da se stesso, scoprendo il suo volto riflesso nello schermo azzurrato del computer, fitto di dati anagrafici dei clienti.

Riuscire ad allenarsi al mare con la famiglia è difficile, e tuttavia possibile. Mi piacerebbe scrivere, come già sta accadendo, una "guida al fitness per genitori in vacanza" enumerando semplici precetti tra i quali indossare sempre scarpe sportive e abbigliamento tecnico; fare stretching o mobilità articolare in fila alla cassa; giostrare i pesi della spesa con affondi e squat; eseguire estensioni del soleo davanti alle vetrine; enumerare salti ai giardini spingendo l'altalena; balzi a rana sulla battigia; trainare il canotto colmo d'acqua; sollevare le valigie; bere acqua, assumere integratori, mangiare frutta e verdura; fare furtive sedute di addominali e flessioni all'alba; ripararsi dal caldo; eseguire a sera brevi ma intensi allenamenti costituiti da cinque minuti di

riscaldamento, cinque di stretching, quindici di ripetute sui 60 mt o un cross variato di tre km e cinque di defaticamento. Infine: esercizi di respirazione per il diaframma, stando concentrati alla guida della propria autovettura.

Quando ti circonda il cielo azzurro scintillante, l'alto calore estivo, le bandiere flottanti nel vento a bordo delle corsie, l'erba verdissima pungente sotto i piedi, in un'immobilità dinamica, metafisica e sei in ascolto di tutto, tutto si specchia trasparente nella tua vita interiore.

Un discorso atletico mi è necessario. Qui non si effettua un'analisi bensì viene messa in scena un'enunciazione. Questo è quindi un ritratto non psicologico ma strutturale, che presenta qualcuno che parla dentro di me e mi racconta. Potrei definire tali frammenti delle "figure", non in senso retorico, piuttosto in senso ginnico, coreografico. Il gesto del corpo colto in movimento o contemplato in riposo. E ciascuna figura è memorabile in quanto vissuta nella carne, esperienza diretta. Una topica atletica codificata per argomenti.

Una nuova carne viva si sostituisce ciclicamente alla carne in un ricambio omeostatico: cosa resta oggi dell'adolescente che iniziò a correre, ora che il ricambio di tutti gli atomi, le particelle e le molecole del corpo è avvenuto? Forse qualcosa calcificato in un osso, parte dura e immutabile del fisico. Di quel simulacro, prevale la forma o il ricordo? Eppure, ostetrico di illusioni, continuo a incarnarmi in quell'immagine, replica virale di me che mi racconto una gara lunga una vita.

Come quando fin dai primi appoggi di un quattrocento si sente che si sta dando troppo, che è una fuga inconsulta, si sta esagerando, ma invece di rallentare si gettano le ultime falcate di forza in questa fornace e il sangue ronzante in testa vernicia di nero lucido i contorni delle cose.

Quanti giorni passati che potevano essere quelli giusti per correre da dio e invece hai fatto altro, non c'erano gare, non hai potuto o voluto. Quante volte è andato tutto a monte per un temporale o il vento contro. Quante volte hai fallito per cause non imputabili alla tua volontà. Così si fa ciò che si può, si sta al caso accettando il meglio possibile, consapevoli sempre che tutto cambia a prescindere dalla volontà o dall'impegno.

Non è mai troppo tardi per iniziare a correre. L'oroscopo delle generazioni indica che si può stupire anche quando i fiammeggianti arabeschi del corpo si fanno più esili, quando l'ardere della gioventù smorza nel color cenere.

La paralisi che sopraffà e impedisce di correre veloce. Non ho più un punto d'appoggio, una base. Mi cerco, ma non so dove. Forse in un polpaccio. La statua della stanchezza è colossale, caricata sulle spalle, mi ritrae. Eppure il pensiero vola e le immagini che sorgono dal profondo lo sospingono. Ecco il *satori*: illuminato oltre il traguardo, finisco per vedere la luce. A essere folgorato adesso è l'uomo, e questa paralisi muscolare che spingo sulla pista è lieve, più leggera dell'essere.

La carenatura del polpaccio è un'ogiva, la successione delle gambe istoria un frontone curvilineo polilobato.

Il supplizio degli allenamenti di resistenza alla velocità è tanto sottile, raffinato, quanto aspro. Ho bisogno di sforzi insensati d'immaginazione, decuplicati dalla stretta di quest'asfissia, per riuscire a immaginare il trionfo della carne. Se mi ostino in questo perseguimento, in questa necessità di fissare lo stato di pietrificazione dato dall'acido lattico, non è solo per compiere un capolavoro di ipostatizzazione estatica, statuaria.

Il godimento del corpo, abito di drago e involucro celeste, dei fuggevoli impulsi che strutturano l'attività sportiva, è indubbia-

mente animato da una pulsione erotica. Desiderio, e non piacere, in quanto mai soddisfatta tensione al miglioramento. Utopia delle proprie gesta eroiche (erotiche). Passione in divenire.

Getto nella forma di fusione a cera persa del mio stampo l'argenteria di casa, stasera, come Benvenuto Cellini impiego tutte le energie, tutto ciò che ho, per forgiarmi un corpo bronzeo, la mia opera preferita.

La scrittura, ogni parola, è "lettera morta": non riesce, per quanto si sforzi, a riprodurre l'aura del gesto atletico, il soffio vivificante del respiro. Non c'è descrizione o narrazione all'interno della quale questo atto trovi senso vivo, collocazione attiva. Proprio perché il cosmo del corpo è un linguaggio altro da quello verbale, nell'esercizio traduttorio troppo va perso e nella migliore delle ipotesi è possibile solo una rudimentale ricreazione, traslitterazione travisata di emozioni altrimenti assenti. Dal calcolo di tale sconfitta, dalla sua sfida a senso unico, nasce – paradossalmente – il senso di ciò che scrivo.

Nonostante la pluriennale attività la memoria muscolare è labile. La prima gara, dopo i mesi invernali, è uno sparo nel buio. Devo ricalibrare tutto. La riscoperta delle sensazioni, il riparametrare gl'istinti. Le prove veloci sono un *crash test*, eseguite da un simulacro lanciato in pista. Quando corro non vedo, non sento. Rimbambito. Soltanto con la consuetudine alla massima prestazione inizio a riscoprirmi, ascoltando in modo distinto la postura delle spalle, il movimento dei piedi, il dosaggio delle energie.

Fermiamoci. Io e il corpo, mio fedele amico. Ci fermiamo qui, a bordo pista, sul prato. Corichiamoci qui, mio caro corpo. Felici. Uno accanto all'altro riuniti. Per sempre.

Sento i cristalli di sudore raggrinzarsi sulla pelle: Un programma di cinque allenamenti a settimana pedissequamente seguito per

mesi. Incoraggianti responsi dalle prove in pista. L'uomo è pronto. Si rilassa in attesa della prima gara. Il meteo è favorevole. Mancano solo due giorni.

L'evento spettacolare, programmazione coatta di record, chiamata atletica ai massimi livelli, mi appare come truffa, contraffazione di ciò che vale solo per le conseguenze dirette che ha sulla carne di chi corre, a prescindere da premi o competizioni, per le occasioni di stare in compagnia di amici, tra relazioni disinteressate. Quindi indifferente mi risulta il doping, che reputo diretto derivato degli sponsor, delle cerimonie ufficiali, del professionismo.

Mi interessa l'osservazione di questo corpo: mi è estraneo. Brucio vivo nella mia rete di nervi. Sono un ritratto di Andrea Del Sarto: le orbite scavate in una combustione senza fiamme. Eccoli palesarsi in pista il paradiso e l'inferno. Tormento ed estasi di levigature, rivettature, rifinitura di superfici.

Cosa dice questa foto? Che quello è mio nonno. Guarda il suo corpo, *mathesis singularis*. Eccoli lì, spettro che passa radente l'ostacolo. Il ritorno del morto. Chissà chi ha scattato, che giornata era: avranno loro supposto di continuare a parlare, a significare qualcosa, a distanza di generazioni? Che valore ha tale frammento? È un fantasma al quale non si può domandare troppo. Occorre osservarla in senso storico, questa foto: in quell'istante i corpi non erano stati ancora dilaniati dalla seconda Guerra Mondiale e non era trascorso niente di ciò che oggi ci separa. Racconta di quando le piste erano di terra battuta o carbonella e per partire si "facevano le buche" con la paletta, perché non esistevano i blocchi, gli ostacoli erano di legno squadrato, massicci, con le bande oblique a sottolinearne il pericolo. Ma oltre a ciò, c'è un surplus, un affetto familiare che mi lega. Proprio questo è il motivo dell'interessamento. Quali oggetti parlano in questa fotografia? Il pergolato sullo sfondo. I pantaloni bianchi, alti in vita. Mi viene in mente che quelle stesse scarpe

calzate nella foto le ho ancora, in un armadio, insieme alla sua maglietta dei GUF: di cuoio spesso, dai lunghi chiodi fissi. E dove siamo? Se fossimo a Firenze, è una pista ancora oggi esistente? Potrei aver ricalcato quel preciso spazio. No, guardo meglio, sul retro in alto a destra c'è scritto "Roma Farnesina (1937)". E chi sono gli altri che osservano mio nonno, i nonni dei miei amici atleti? Sono tutti virilmente a torso nudo. Come spettatore di questa performance fuori dal tempo non smetto di pormi domande: noto che è la loro staticità di osservatori a conferire ancora più dinamicità all'azione. Allora quale è il *punctum* di quest'immagine, che cosa fatalmente mi trafigge e non mi impedisce di scordarla? Sotto lo sguardo questa foto non è inerte. Salto una generazione, quella di mio padre, e mi ricollego direttamente al nonno, immedesimandomi nella sua gioventù, in quel volto scavato coi baffi sottili. Lacerto di biografia di un antenato prossimo. Quei busti colti sotto la luce estiva sono i volti imbiancati del teatro totemico, il trucco bianco del teatrante, il corpo vivo e morto al tempo stesso. Quanto questa foto sia costruita ad arte come un quadro vivente dal fotografo non so dire. Ma non mi sembra casuale. Troppo studiati i gesti per dirsi spontanei. L'ostacolo è uno solo, e quindi non può trattarsi di una prova, quanto di una posa. È qui, nell'intenzionalità, il bersaglio. L'immobilità viva di questa foto è dovuta anche a questo, al suo essere fittizia, emblema della vigoria fascista di quel tempo. Il senso di documento storico di un'epoca. Quel tempo in cui non ero ancora nato eppure già esisteva in lui.

L'attrazione ha come correlativo la negligenza. Per poter essere attratto dalla corsa, l'atleta deve apparire negligente nei suoi confronti. Come s'indosserebbe una vecchia pelliccia di visone, ereditata e non comprata, una dote non voluta e comunque preziosa.

Se continuo a correre è per paura (la paura rende spesso tutto più eccitante e complesso); paura di non farcela a continuare a vin-

cermi. E perché ho la soddisfazione di vincerla sempre, questa paura, di superarla e andare oltre.

Ogni età dà i suoi frutti e non c'è risultato o record che non sia relativo. Nelle categorie giovanili gli atleti sono proiettati verso il futuro, sponati dall'auspicio che si manifesti l'apice della forza fisica. Ma una volta raggiunta l'impresa e iniziato il declino? L'io non è monolito, piuttosto un fiume carsico, nastro che slitta nel tempo. Se ciò che conta è il proprio meglio, ecco che il valore del risultato è in relazione a chi lo ottiene, non a standard statistici. Vale così la pena continuare, perché ogni istante è una sfida e maggiore può essere la soddisfazione per il traguardo raggiunto.

Situazione retrospettiva che tuttavia permane reale, il ricordo della gara è un incidente, voragine percettiva, situazione che concatena altre situazioni e che a sua volta ne provoca altre, ossia l'allenamento.

Girare sulla pista. Essere il treno e i vagoni. Il treno della mia infanzia che gira nel circuito. Pista. Fare la pista. Per le biglie, le macchine o i treni. Per me. Io giro sulla pista.

Corro perché mi piace. E per un motivo antropologico. Apotropaico. Non posso fare a meno di quest'illuminazione. Sono posseduto dalla corsa, dallo sforzo che presuppone. Dalla gioia del movimento che è vita. Valore estetico e valore estatico si confondono in un equilibrio gioioso e danzante, uno schema che dispone il corpo nello spazio come punto di arrivo, sospensione del movimento in un istante stremato e dolcissimo. Nostalgia e tramite verso un altrove, l'assoluto insito nella velocità implica abbandono, alienazione, esser fuori di sé, dalla scatologia del corpo, da liquidi e escrezioni, verso una tensione escatologica.

Prima di riprendere la preparazione invernale è bene ricordare che non esiste risultato senza calcolo, coscienza, progettazione, pianificazione, misura e verifica del raggiungimento dell'obiettivo. Il traguardo è un'equazione che si srotola in pista. Ogni impresa improvvisata è destinata al fallimento. E al culmine della forza occorre essere umili, compiere pochi gesti corretti al momento opportuno.

La crescita della mia persona si esprime nella comprensione e nell'accettazione dei limiti, nel rispetto degli avversari. La fiducia in me produce la maggior parte della fiducia negli altri.

Sono onde elettromagnetiche troppo lunghe per essere scorte dalla retina quelle che il corpo emana stasera. Ma se sottoponessi a un rilevamento termografico la sua sagoma adesso apparirebbe rovente a contrasto con lo sfondo freddo e scuro della pista. Effimera fiamma data in dote allo scattista.

Stasera premono le orbite scavate. In questa mistica esperienza transpersonale, ecco aggallare un'aura da emicrania, costituita da densi agglomerati di scotomi scintillanti che passano sullo sfondo della retina dopo questa seduta particolarmente intensa. Principio di epilessia. Depressione corticale.

Non credo nell'etica del sacrificio. Non è indispensabile soffrire per ottenere i risultati. Rigore e disciplina sono niente in confronto alla passione sublime di questo paesaggio di macerie. Stasera lo tsunami dell'acido lattico ha spazzato via tutto.

Ho i polpacci di piombo. Dormirò un sonno grigio dopo un allenamento tanto impegnativo. Ma anche in questo stato l'atletica è sublime leggerezza: il cuore, sospeso in estrema extrasistole, sospende il ritmo con un nodo gordiano alla gola, una palpitazione pontificale.

Il sacrificio ha senso solo quale forma estrema di piacere.

D'altronde è fisiologico, dopo aver corso a un'intensità liminare, il soprassalto, il contraccolpo che accompagna l'eccesso di fatica. Segue all'ardore dell'ardere, al cataclisma cardiaco, un senso albale di spossatezza e improvviso rilassamento. O addirittura il prolasso. D'altronde ciò che brucia è brace. Cenere, infine. Ecco che la testa gira, le gengive formicolano. Sui denti spunta, dopo tale comburere, il sapore anodino del sangue che ti aspetti di sputare a causa di un'effrazione di chissà cosa, dentro. Tutto questo contrasta con l'euforica immortalità di pochi istanti fa. La vampa avvolge il viso. L'amore è visione del rogo.

“In che senso la pietra proverà dolore” si chiedeva Wittgenstein. La corsa desoggettivizza il sentire, rendendomi cosa, o pietra, ponendo in *epoché* il piacere, il dolore, il desiderio e la paura.

Con leggero capogiro, come dopo un'acrobazia, termino quest'allenamento esplosivo, chiedendomi perché non ho dato di più, perché, pur librandomi, anche nel momento migliore sono sempre rimasto io senza annullarmi nel gesto compiuto. Nella consunzione delle energie vorrei sfavillare, rilucere in un abbaglio bianco, infine, sparire.

È palese, come i risultati migliori si ottengano senza troppa fatica, con calcolata leggerezza, coltivando spensierati una dote che è grazia. La sconfitta invece si matura cumulando irrazionale sofferenza.

Quando sul calendario della federazione trovo un meeting o una gara, vicina o lontana essa sia, mi sento chiamato in causa, quasi in obbligo di partecipare, come se quell'evento mi appartenesse, la competizione fosse solamente mia.

Bisognerebbe poter gareggiare vicino, limitare i costi delle trasferte, la fatica dello spostamento, per potersi concentrare sulle sensazioni. Oppure stabilire proporzioni, tabelle che mostrino come sia preferibile percorrere molti chilometri per una gara di mezzofondo, mentre per lo sprint non valga la pena uscire nemmeno dal comune di residenza.

In questo nodo della vita che congiunge il sogno al reale si spalanca un'eternità popolata di forme che si fanno avanti nella loro fisionomia deforme. È una scissione momentanea con i legami vitali lo scollamento percettivo che s'insinua, tra la stanchezza e allucinazioni da lampada stroboscopica, a pochi millimetri dal traguardo di tale corsa decisamente coraggiosa.

Terminata questa gara, avara di soddisfazione, progetto già una rivalutazione dell'illusione.

Ragionare per categorie è un vizio neopositivista che classifica gli individui per sesso e età a fini statistici. Suddividere gli atleti in "senior", "allievi", "junior", "promesse", "master" e disabili di vario grado è privo di senso. Se l'idealismo può procedere per "assoluti", nella vita reale molto è relativo e ha un peso specifico variabile non solo in base all'età e al sesso. Cosicché, accanto alle liste di nomi, tempi e misure dovrebbe esserci scritto che malattie hai avuto, che lavoro fai, quale reddito, se hai famiglia, o figli, se suoni uno strumento. Perché sono elementi altrettanto fondamentali nello stabilire una differenza.

Il mosaico della realtà è composto da soggetti assoggettati nel tempo e nello spazio, instabili, come certe vocali o come particolari stati della materia.

Le pliometrie sono un esercizio tecnico d'impatto e assai rischiose per tendini e articolazioni, sottoposti a uno stress fuori dal comune. Strana subsidenza, bradisismo del suolo. Avverti il

peso che spinge dal basso e un prendere forma della flessione, fino quasi al punto di rottura. Finché la molla del muscolo non scatta e proietta in alto. E come non ripensare alla tibia del triplista che, ignaro durante il salto, sente cedere l'ossatura? Deve essere stato un *croc* come quello di legna da ardere, e il bianco dell'osso che esce dal suo posto. Aspra esposizione del vampiro alla luce del sole.

Dopo questo allenamento di mattina mi percepisco acefalo, come certi ritratti di Francis Bacon. Il contorno dei connotati diventa improvvisamente sfuocato, stirato (ecco, nell'atletica ciò che mi affascina è proprio la pulsione che il corpo ha di uscire dal corpo). Gemmazioni di metastasi che m'invadono, la catastrofe cellulare che sembra abbattersi sul corpo. Oppure un prigioniero michelangiolesco, vittima dello stesso titanico sforzo per trarmi fuori dalla materia. Se mi volto (e la vista allucinata è a trecentosessanta gradi) ecco che scorgo una scura sagoma appollaiata sulla schiena.

Quando in una tranquilla domenica di primavera passeggiavo per le strade di un borgo medievale, improvvisamente mi scopro a osservare con sempre maggiore attenzione la distanza che intercorre tra l'inizio e la fine del corso principale. Distratto dal garrire delle rondini, cerco di stimare, a occhio, quanti metri siano, valuto la qualità del selciato – se è liscio o sconnesso – inizio a immaginare che si potrebbe stendere una stuoia di tartan a quattro corsie, su questa superficie, e fare una corsa in strada, all'interno di una fiera di paese, con bandiere e blasoni. Il sogno è sempre, fino a diventare ossessione psichica, quello di correre quattrocento metri in rettilineo.

Forze demoniche, se non demoniache, animano il simulacro del corpo durante questa gara che è la rimaterializzazione dell'evento in una società finzionale. In tale succedersi di attimi, unici e irripetibili, catartici, la carne viene agita in funzione esorciz-

zante, diventa un mandala vivente, strumento di sacralizzazione del creato.

Addominali. Onanistici esercizi d'incarnazione.

La frustrante sensazione di non farcela a fare meglio, a essere più veloce, che non dipende da te, dallo sforzo. Non resta altro allora che piedi e gambe vadano da sole, perché loro soltanto, e non tu e la tua volontà, sanno naturalmente come si fa. Allenta la presa, rimetti il destino al fato.

Spero di poter desiderare sempre più di quanto possa realizzare.

Sulle Dolomiti, in val Gardena, ho corso ripetute in altitudine. L'aria rarefatta all'inverosimile. Un paradiso. In questa cornice incantata di boschi e prati in fiore, in cui il rosso tartan spicca come un diamante e gli spogliatoi sono una baita linda, viene naturale correre bene, senza domandarsi perché. Tutto è favorevole allo svolgimento del gesto atletico.

Stasera in pista mi sento un bolide piombato dal cielo. Fasciato dal tessuto tecnico sfioro la sfrenata bellezza radiante di un aerolito. Socchiudo gli occhi, come sempre nell'istante del massimo sforzo, della concentrazione. Del distacco. Nel limbo del crepuscolo, eccomi che solco il cielo. Sono una scia, meteorite che ardendo nell'attrito rivela la propria essenza.

Il meeting di Conegliano, mecca dei mezzofondisti. Preparai la trasferta nell'incertezza, allettato da un'altra gara che si sarebbe svolta a Trento. Ma il nome e il luogo, che aveva dato i natali al pittore leonardesco Cima, ebbero la meglio. Fu un viaggio impervio, fatto in treno per evitare la fatica della guida. A Venezia iniziò a piovere. Seguirono due coincidenze con treni locali sotto una coltre d'acqua. Effettuai il riscaldamento nella palestra della scuola adiacente la pista. Stavamo rinchiusi tutti in pochi

metri, atleti internazionali e semplici comparse come me, senza distinzioni. Il nubifragio terminò solo pochi istanti prima del via. Speravo di arrivare ultimo, ma nella serie dei più forti, correndo con loro, misurandomi anche solo per pochi metri con la loro velocità. Invece, per un decimo di secondo nell'accredito, venni inserito in seconda batteria. Vinsi in solitaria dopo una cavalcata tanto eroica quanto inutile.

La terrazza dell'agonismo mi offre uno sguardo preumano su me stesso e sulle cose. Confuso dallo sforzo, non so più chi vede e chi è visto.

Mi vedo velocista, dopo la seduta di defaticamento dal fisioterapista per svellere il carico dei pesi. Sul lettino le mani pizzicano i tendini. Sono strumento che disteso risuona, in vista dei prossimi test in pista, rimuginando una corsa costruita con allenamenti esplosivi ma che esprima poi potenza in decontrazione. Un'azione elastica, senza sforzo o rigidità. Giamaicana quindi, con un accento ritmico in levare.

Accasciato dopo il traguardo sperimento la desolazione del naufrago aggrappato alla zattera. Posso paragonarlo allo stato in cui ci si trova nel mezzo di un attacco di febbre. Quindi, a una malattia. Tutte le forze mi hanno lasciato. Resta un senso di smarrimento. Cosa mi sono fatto? Asciutto, mi rastremo in un delirio percettivo stigmatizzato dai tempi di recupero assenti, dai metri percorsi oltre le possibilità. Eppure, emaciato, trovo la forza di chiedermi perché non uno ancora, perché non ancora un po' più forte.

A occhi socchiusi, osservando il movimento ciclico delle gambe, il vai e vieni dei piedi, copio lo stile, il ritmo di chi mi precede in questa corsa.

Perché un diario di riflessioni atletiche, ti chiedi. Ma perché solo questa passione attraversa la carne così in profondità nelle fibre. Perché si scrive solo di ciò che ci è prossimo, più profondo, ossia del proprio corpo, di ciò che (è) vivo.

Devo mettermi a fuoco. Mi sento sfuocato. Questo diario è un esercizio di riposizionamento percettivo postraumatico attuato tramite la descrizione. Ogni allenamento è una inquadratura che non ammette più linee di demarcazione.

Quello che mette in crisi quando entri in forma e fai i personali in allenamento è l'uggia che porta a spulciare i calendari alla ricerca di un contesto favorevole; che fa illudere che due ore di guida non siano tante; che rischia di far perdere di vista priorità, doveri, costi. "O ora o mai più" perché poi non è più estate e il prossimo anno ne avrai uno in più, di anni. La sensazione dell'attimo che fugge.

E come sentirsi bene se non tramite una percezione aptica? Solo se mi interfaccio con me stesso attraverso il tatto, massaggiando piedi, gambe, caviglie, posso riconoscere e percepire i contorni. Io sono i margini, la pelle (l'io-pelle, l'uterino contenitore e supporto somato-psichico dell'esistenza). Proprio in questo processo meta cognitivo di presa di possesso del corpo risiede la consapevolezza dei punti di forza e delle debolezze.

Conta il numero dei passi! Quante volta il piede tocca terra in questo spazio misurato? Quante volte suona lo spartito della pista? Contare il numero dei passi, percepirne l'ampiezza e la frequenza, è fondamentale.

Correre a piedi nudi sullo smeraldo di un green da golf è la cornice di questa teoria del corpo amoroso. Con una procedura di esplorazione tattile, il piede si protende a terra, sfiora le superfici, ogni singolo esile filo d'erba.

Non m'interessa vincere, però arrivare dietro rode. Non è la stessa cosa. Dà fastidio quando mi superano o quando non riesco a riprendere qualcuno. Non è il piazzamento al traguardo che conta, ma ciò che accade prima. Però la soddisfazione che dà spuntarla all'ultimo centimetro, magari in rimonta, non ha eguali.

la stasi è il sogno del movimento
immoto fisso sempre nuove mete
spirito forte pieno di ardimento
solo in corsa il mio corpo trova quiete

La fortuna esistenziale, sfacciatamente eccezionale, è questo fiore rosso portato all'occhiello, passione che posso proseguire a questa veneranda giovane età, con onestà, istoriando un blasone con tale arto araldico: il mercuriale piede alato.

Della foto che m'immortalava sul rettilineo finale della batteria di qualificazione dei 400 metri ai Campionati Italiani Allievi di Torino, il 2 ottobre del 1994, potrei dire che lo sguardo lì ritratto non guarda nulla. Guarda IL nulla. Non prende di mira nessun oggetto e sprofonda nell'assenza del soggetto. Questo sembrano dire i miei occhi di allora e, più in generale, quelli di ogni quattrocentometrista teso verso il traguardo. Più cerco di avvicinarmi alla meta, più lei si allontana da me.

Più cerco il realismo in questa scrittura, più trovo il suo contrario. Scrivere non è correre.

*la vita è dura?
i quattrocento di più
c'è chi si migliora
chi scopre virtù*

Oggi sui quattrocento gli amici ventenni mi hanno battuto: sono forti e giovani. Il prossimo anno sarà bello vederli correre in-

sieme: se la giocheranno, lanciati verso il futuro. Ma sono arrivato avanti a uno di diciotto. Mi sorprende a pensare che se avessi avuto un figlio alla sua età adesso avrebbe la sua stessa età.

Il demone gastroencefalo s'impadronisce delle viscere smeraldine del quattrocentista. Tensione emotiva, fatica, eccesso di assunzione di liquidi o per un allenamento vicino al pasto. L'emesi è la nemesi. Senza età. Ho visto giovani atleti rimettere l'anima, come pure attempati brizzolati prima dei campionati master. Ho visto velocisti spremersi dopo un lattacido. Il fenomeno è trasversale e il vomito è testa di medusa che fissa e pietrifica. Io mi sono visto vomitare come un drago dopo un 400 indoor – avevo diciassette anni – in un polveroso posacenere pieno, lungo un corridoio del palasport di Firenze.

La contrazione involontaria dei muscoli dell'addome. L'apertura del cardias. L'onda antiperistaltica. Spremuta come un tubetto di dentifricio. Ecce homo. La felicità.

Il battito del cuore che scende rapidamente dopo l'eccitazione dell'eccesso. Il vampirismo contraddistingue questi allenamenti in notturna, in un freddo balcanico, svolti a tratti con la giugulare tesa. Noi, atleti che ci alleniamo dopo il crepuscolo, siamo come zombi, morti viventi il cui corpo-cosa lambisce il confine tra organico e inorganico, in una coappartenenza reciproca della vita e della morte.

(arpa eolica)

tom tom tom batte un ritmo il piede un suono
scandisce i metri il corpo col suo accento
nel movimento è grazia aureo tuono
strumento che risuona insieme al vento

Quest'impresa non è un lavoro. Piuttosto una lavorazione, doviziosa, artigianale, senza obbligo o vincolo contrattuale. In defi-

nitiva è un esercizio di estetica della percezione volto alla ricerca dello stato di grazia. Svincolato dal processo di mercificazione, dalla logica dell'utile, l'esercizio del corpo sul corpo diventa *terrain vague*, spazio autonomo dalla morale, un'arte animata dal "disinteresse interessato". È un atto creativo di espressione del sé, regolato da una disciplina che va oltre la banalizzazione del prezzo.

Ma per che cosa? Ma è ovvio: per questo esserci in un orizzonte nitido e terso di colline verdi sferzate dal vento, per la pista rossa, per questo cielo azzurro che è uno sproffondo.

Addominali. Che gioia quando alleno il trasverso dell'addome! Si corre non solo con i piedi, leve favorevoli. Non solo con le gambe, le cosce, che sono motore e forza, serbatoio di energie. O con le braccia, che oscillano come bilancieri, lame di un carro falcato, assecondando il moto delle gambe. E non soltanto con la testa, che coordina, gestisce gli impulsi del sistema nervoso, con tanta più efficacia quanta più è l'esperienza. Ecco, si corre con gli addominali. Gli addominali sono il fulcro che coordina l'alto e il basso, unendo le forze. Un crocevia di flussi che muove il diaframma, tiene eretto il busto e aiuta a respirare, a recuperare. Senza gli addominali, pur con il resto della muscolatura sviluppata, saremmo delle amebe striscianti, lumache senza nerbo.

L'arcobaleno stellato dell'anaerobiosi innerva le membra mentre rimbalzo rutilando in queste lunghe ripetute in pista. L'occhio non deve cretarsi, non uscire dalla sua orbita. Non provo un eccesso di sforzo all'interno delle miofibrille, della materia muscolare intenta a contrarsi, sferzata dal freddo della sera, ma mi abbandono, placido, risucchiato da questo maelstrom di energie, e me ne esco dall'altro capo, *mysterium tremendum*, nel momento in cui il percepito ha inghiottito il concetto, più forte di me, per via della componente contrattile del muscolo che è necessaria per sviluppare tale naturale elastica tensione.

LE STATUE SOVIETICHE. Gli operai/atleti che guardano, con muscoli torniti e occhi d'acciaio, l'orizzonte, il Sol dell'Avvenire.

Questi frammenti di discorso non sono dialettici: funzionano come un catalogo, un calendario, un indice.

Solo un obiettivo forte e determinato può sostenerti in una passione che è anche sacrificio. L'estetica ascetica della rinuncia a un piacere mondano per il perseguimento del fine sublime della gioia del corpo.

Oscar Pistorius mi insegnò a correre con gli addominali. Il discusso atleta olimpico. Il campione sudafricano che, pur senza gambe ma con protesi molleggiate, è riuscito a correre più veloce di tanti altri. Colui che, con quattro colpi di pistola, ha ucciso la fidanzata. Gareggiammo a Grosseto in un pomeriggio d'inizio luglio. I raggi d'oro filtravano attraverso l'ombrello dei pini a bordo pista. Ci scambiammo poche parole in un inglese malamente masticato e un caloroso abbraccio dopo il traguardo. A riconferma che non sai mai chi hai accanto in corsia. Ma prima della gara ecco che sfilò le impressionanti protesi e scopri il torso. Emersero nervature e muscoli impressionanti, un'intelaiatura di fibre imbricate. Perché, per compensare l'assenza di parte degli arti inferiori, quell'uomo aveva potenziato smisuratamente le cosce e, soprattutto, gli addominali. Da allora, ogni giorno, all'alba, appena sceso dal letto, compio almeno cento esercizi per rendere di cheratina il carapace della tartaruga.

Questa conversazione infinita, ripetizione incessante senza interruzione, l'insensato gioco di scrivere e correre senza meta. Cartiglio che ritrae la figura inafferrabile per eccellenza, Proteo, il velocista, fino al punto, al buco nero del traguardo.

Sarebbe davvero virtuoso il circolo che si autoalimenta tra atletica, lavoro e famiglia, compensando in omeostasi agonismo, efficienza, divertimento, affetti. Ma l'apparente grazia di cui scrivo, questa leggerezza nella corsa, non è un fatto compiuto bensì una pesante ricerca, un allenamento retorico alla persuasione.

Stasera, seduto sul tartan accanto allo zaino rosso, avverto una febbre di erranza, radicalità di eccesso, purezza del diventare carne. Neutro, mi osservo da fuori, corpo sottratto alla confusa e contraddittoria vicenda del tempo, cumulo di capillari irrorati.

La brillantezza, emanazione immediata di corpo incandescente, è stata offuscata dal raffreddore. Tanto basta a far franare secondi su secondi nelle ripetute, a dare un senso smeraldino di spossatezza superiore, un surplus di fatica.

Lo squat, o piegamento delle gambe, è un esercizio di body building ottimo per rafforzare la muscolatura degli arti inferiori: le cosce, i quadricipiti, i glutei e i polpacci. Può essere eseguito a carico naturale o con pesi, tenuti stretti al petto o sulle spalle con un bilanciere. Ne esistono numerose varianti, a seconda della profondità del piegamento e della velocità di discesa o risalita. Se eseguito correttamente, permette di far lavorare anche gli addominali e i lombari. Favorisce la coordinazione e l'equilibrio. In pratica è la migliore risposta ormonale fra gli esercizi fisici che prevedono l'utilizzo di resistenze. Grazie allo squat si può ottenere un aumento generale della massa muscolare del corpo. Tutto ciò a patto di eseguirlo in modo corretto, impiegando il tempo necessario per progredire col carico, calibrando il peso da sostenere.

Meravigliosa magia del mondo minerale! Al di là della vita purulenta e verminosa sta la volontà di spolparmi, di lasciarmi solo tendini e ossa, impalcatura biomeccanica robusta e leggera di te-

gumenti. Gli addominali sono un guscio convesso di elitre. Le gambe sono zampe di cavalletta. La cheratina riveste i dorsali.

Questa virtù è un vizio mascherato.

Alla fatica accumulata durante i mesi di allenamento (lo stile al-litterativo di questa prosa è talvolta manifestazione dello stress psichico del soggetto scrivente) seguono settimane vuote di scarico, elementari, rilassate, in cui l'astensione e la semplicità sono basilari per far emergere la qualità. Di questi giorni felici, in cui tutto riesce bene senza sforzo, sono inevitabilmente rare le testimonianze.

La regola fondamentale di De Coubertin, secondo la quale gli atleti non possono gareggiare per denaro, vorrei fosse rigidamente reintrodotta. Si dovrebbe inderogabilmente stabilire di non ammettere i professionisti ai Giochi Olimpici.

Non è la perfezione, ma l'esito, quello che conta. La paura è sempre in agguato dietro il perfezionismo. Quello che cerco è uno stile, l'eleganza del gesto. In ogni circostanza è la realizzazione di una specifica sequenza di atti, fisici o intellettuali, a dare una forma alle cose, ai sogni, a un senso unitario dell'essere.

Per giungere all'agnizione di questa luce chiara, di questo fuoco blu, indotto dalla somministrazione serotina di un impulso fisico estremo, bisogna pianificare con esattezza, preparare con fervore, procedere con sicurezza e fiducia, perseguire con insistenza, e soprattutto sapersi riadattare alle specifiche circostanze.

Attribuisco all'atto atletico reiterato con metodo un valore estetico in sé. Forma di emancipazione, spazio autonomo, *charme*, energia emozionale, simulacro, esperienza culturale, pratica ar-

guta della contingenza del corpo, dedizione. Ricerca del meraviglioso.

Se hai gareggiato sui 400 metri, sei mio fratello. Non conta l'età. Siccome tale gara non la improvvisi devi aver fatto atletica in modo continuato, quindi hai dei valori e una vita che condivido. Inoltre hai provato sensazioni che ti hanno segnato nella carne, rendendoti per almeno venti minuti dopo la corsa un poeta, un santo, un visionario. Infine se ne hai fatti due o più, perché il primo non ti è bastato, allora sei proprio uguale a me. Sei uno della famiglia. È un patto di sangue.

Posseduto dal demone, scrivo delle manie, delle smanie, di ciò che struttura ciclicamente l'esistenza. Non un giorno senza il pensiero di una passione che consta non di necessità astratte ma di un bisogno primario. Quello di sentire il cuore che batte, la valvola mitralica e il flusso sanguigno. Il fiume carsico dei fluidi. Conto i giorni, le ore, i minuti prima della corsa, i secondi della stessa. I centesimi. I millesimi. Fino al nulla. Alla stasi dell'infinito presente. Insetto prigioniero nell'ambra. Mai luogo comune fu più falso di quello del "tempo che fugge" e degli "anni che passano senza neppure saperlo". La manciata di secondi di una corsa di velocità è un tempo indefinito che si dilata nella coscienza. Non ricordo nulla di certi giorni e sono spesso quelli trascorsi senza agonismo. Ma sul calendario il tempo è finalizzato a potenziare muscoli, a realizzare il progetto di una corsa migliore. E insieme a questa scansione solida e concreta dell'esistenza, ecco la smania metafisica di stare fuori, senza un tetto che preme sulla testa. Anche sotto la pioggia o con la neve, nell'aria che scontorna il viso. E ogni volta, fermarsi sdraiati sull'erba a guardare il cielo allo zenit, a occhi spalancati. Una retta ipotetica che passa per le sfumature del tramonto o il nitore del mezzogiorno, il buio della notte. Dritta fino alle stelle, all'infinito. Quell'energia dall'alto scende e fluendo m'innerva della forza delle galassie.

Una sfida alle leggi della fisica quella dei piedi che devono stare a terra il meno possibile.

Sono alto un metro e settantasette, peso settantacinque chili nel periodo di forma, il corpo non è longilineo ma è muscolato, sia al busto che alle gambe, non lunghe ma potenti. La consapevolezza del mio organismo accompagna la visione del mondo esterno. Non basta allenarsi per essere forti.

Ecco, sono il dio fiamma che guizza dal tronco degli alberi. Sono la veloce Manticora, mostro selvaggio dagli occhi grigi e il corpo rosso. Porpora a strisce gialle, la muscolatura è incandescente. Irsuto il mantello. Tutto questo mentre corro nel buio della pista alle sette di una ghiacciata sera invernale.

Se non corro scrivo. Ecco due modalità creative e agonistiche basate entrambe su un'intelligenza fisiologica. Nient'altro mi dà la stessa sensazione di onnipotenza, di realizzazione.

I brufoli, grandi come lampadine, pullulano sulle gambe dopo averle depilate, nei periodi di stress. Il nitore dei contorni della carne è riassunto in queste escrescenze lattee sottocutanee, ampolle purulente, arrossate, pronte orgasmicamente a scoppiare.

Ciò che scrivo non vorrei fosse preso ad esempio. Questo non è un manuale o una guida che dispensi soluzioni. Si tratta di un *journal intime*. Tanto meglio se qualcuno riuscirà a trarre qualche vantaggio da queste righe, ma non è qui l'essenziale. Scrivo per me, per capirmi. Per distinguermi. Vorrei lasciare un segno estetico oltre ai risultati in pista, in relazione alle doti atletiche e a uno stile di corsa che qui vorrei descrivere.

Può un piede parlare? Sì. Sentirsi bene significa avere un dialogo col corpo. Mi sento bene se tra me e le parti c'è un colloquio, come se la carne avesse voce. Non per prosopopea quindi,

per abusione o catacresi, dico che un piede può parlare, che la pista mi ascolta o sorride il vento favorevole al centometrista. Mi addormento ascoltando i miei fluidi, il ronzio del motore a riposo. Se lo scambio d'informazioni scorre, la fibra trasmette, tutto è in quiete, in un operoso silenzio. Ma se subentra il trauma dell'infortunio l'armonia s'interrompe. Sentirsi male è questa sordità nel recepire i segnali del corpo. Non riuscire a sentirsi. Cosa accade? La comunicazione è disturbata, fraintendimenti lancinanti, brusii amplificati. Confusione. Panico. Fino all'assordante grido di dolore.

L'importante è vincere. Certo, anche partecipare. Se non si partecipa non c'è possibilità di vincere. Ma è la vittoria che conta. E questa, *in primis*, non è sugli altri, ma su se stessi.

A volte vorrei perdere il mio corpo. Per essere più leggero. Andare più veloce.

I piedi andavano da soli stasera, sul finale di questa serie di quattrocento metri. Spinti da una rapidità fantasmatica, disegnavano un arco esatto sul suolo aranciato. In questo abbandono di gioia mi sono ritrovato a partecipare pienamente alla vita, in un gioco calibrato di gioiose attese e inaspettati mutamenti fisici. Vi è qualcosa che va oltre ogni altra attività umana. L'esempio di una luminosa resurrezione (o erezione) in cui l'anima e il corpo sono, finalmente, una cosa sola.

È la nuova vita, ogni anno, a rinascere a primavera, nel profumo dei fiori che aleggia nell'aria, timbrando il volume dei fluidi interni, il corpo pieno di organi. In mezzo al tessuto arborente dei rami acerbi, a tale agglomerato di convulsioni in fiore, sento che si alimentano i fili dei nervi, dei tendini scarnificati fibra per fibra, sotto le mani esperte del fisioterapista, in attesa della gara.

L'emozione che una forma provoca allo schiudersi del rettilineo d'arrivo: virtualità, discorso senza durata. Nessuna parola può arrivare a saziare questa attività. Qualcuno sa cosa significhi l'apparizione del tempo sul display con sopra stampato il più bel crono della propria vita?

Calzo le mie scarpe da trail e nel tepore postprandiale del tardo autunno vado a correre sul bordo in semipiano di una vigna fiammeggiante sulla collina toscana. Il folto verde scuro della materia in cui mi calo e affondo dalla testa ai piedi – a differenza dell'astrazione del pensiero, generato dalla materia stessa – non ignora nulla, è pieno di sé. Onnisciente.

Anche stasera la gioia della corsa mi ha liberato dal mondo degli io, dal tempo, dai giudizi economici e morali, dalle considerazioni utilitarie, dalla ridda di presunzioni professionali, dalle parole sopravvalutate, dalle nozioni adorate idolatricamente.

Stamattina all'alba, sull'argine del fiume, sfrecciando in accelerazione sull'erba al sesto di dodici cento metri, ho colto, tra il brusio del traffico in lontananza e il leggero levarsi in volo di una folaga, lungo il sentiero battuto dai passi veloci, il segreto dell'alternarsi di onda e fotone, dominio di luce e ombra, gioia e dolore, che s'irradia e ammassa nel profondo, nella polpa pulsante della materia viva, tesa come i fili ronzanti dei tralici dell'alta tensione.

Sottrarre dall'anima l'inessenziale per fare apparire l'essenziale: il corpo. Se non ne vedi ancora la bellezza, fai come lo scultore: togli, raschia, rendi liscio e pulisci le superfici fino a far splendere il profilo. Togli ciò che è superfluo, raddrizza, purifica per rendere brillante. Non cessare di scolpire la statua finché non brilla. Se sei diventato questo guarda tendendo fisso lo sguardo.

Il masochista, per definizione, non è stupido o autolesionista, vuole solo vincere, trionfare, e proprio perciò adotta tecniche particolari e paradossali che lo circoscrivono entro limiti insuperabili.

Stregato in un abbaglio dopo fasi alterne di preparazione, carico e scarico, paziente travaso di fluidi e energie, mi sento nel paese dei Tarahumara, pronto per qualsiasi bruciatura, a comburere, lieve e leggero. La preparazione di mesi per il rito finale. Entro nel cerchio magico della pista, la prova fisica della gara.

La pratica dell'eccesso è essenziale, costituisce il fine precipuo della disciplina atletica (come della sessualità, o della filosofia) che non può quindi essere una pratica di medie virtù, un esercizio di ragionevolezza, un rapporto meramente ricreativo. Sento la caparbia necessità di spingermi, in ogni aspetto, fino in fondo, speculando sulle estreme conseguenze, sulle ragioni ultime.

Misurare. Verificare. E mettersi alla prova. Vivere nel presente. Ma anche accettare i limiti, perché con la volontà non si ottiene tutto. C'è infatti una strettoia, le colonne d'Ercole oltre le quali non è possibile andare, anche in questo folle volo.

Giungo al penultimo di questi cinque giri di un ottocento indoor su pista corta. Improvvisamente. Dopo una gara veloce e elegante, si stacca la spina. Buio. Panico. Mancano le energie per continuare proprio ora, sul più bello. Perché? Come fare? Eppure, fino a qui, mi sono condotto magistralmente in una corsa esemplare... Ma le energie mi hanno abbandonato. Proseguo malamente per inerzia caracollando stremato dopo il traguardo.

La gioventù non è sinonimo di forza. A vent'anni ero un intellettuale depresso, seguivo stili di vita tesi alla dissoluzione del tessuto fisico. L'idea di durare fatica e di fare una trasferta era a dir poco fastidiosa. Che importa se avevo più testosterone in corpo.

Mancava la voglia e siccome anche la mente è corpo, allora ero meno forte di oggi, che ne ho quasi il doppio, senza rimpianti per i risultati che avrei, teoricamente, potuto ottenere. L'atletica non è una scienza esatta e al responso cronometrico non corrisponde alcuna equazione spazio-temporale.

Eterno ritorno dell'uguale questa disciplina del piacere e del possesso del corpo, dell'amicizia di me con il mio corpo, comporta la continua ripetizione di un simulacro che ricalca gli stessi passi di stagione in stagione. Insegue, o è inseguito, dalla sua stessa ombra.

In questa livida mattina tardo autunnale faccio allunghi su un prato stopposo e osservo le auto in colonna nel viale adiacente. Mi sento male. Sarà il cielo buio, l'erba triste, lo sforzo che compio per scansare gli escrementi di cane. Oppure la coscienza del costo di questo tempo speso per fare sport in condizioni mortificanti. Estraniato, guardo le scarpe fradice. Sento il sudore rigarmi la schiena sotto la felpa.

Anche un'azione banale, se ripetuta con metodo, ingenera una regola. Quindi un'estetica. Per quanto personali questi modesti ricordi sulla corsa veloce mi auspico possano non essere solo un soliloquio ma avere un valore filosofico.

Uno forte, un campione, lo riconosci anche prima di scendere in pista. Lo distingui dal portamento, dal fatto di stare eretto in piedi. Dai movimenti, dai gesti. Dal tono della voce. Un equilibrio della persona che è ritmo, centratura, armonia.

L'atletica è sport di pace. Ecco come Owens e Lutz sono potuti essere amici anche nel medesimo momento in cui le rispettive nazioni si stavano massacrando nel secondo conflitto mondiale. Gareggiare è un confronto tra individui fondato sul rispetto della vita.

Esperienza al limite con l'insania andare a correre stamattina sotto la pioggia incessante che segna il viso, le vene delle gambe, il bianco della pagina.

Capita di vincere, voltarsi verso il cronometro e vedere un tempo terribile. Primo. Ma la gara è inaspettatamente mediocre. Eppure stavi bene... Troppo rilassato per essere andato forte, per aver dato tutto. Inizi a vagare perplesso e gli altri ti guardano, pensano che tu sia incredulo per l'esultanza. Invece inizi a supporre sia colpa delle fotocellule, della pistola, dello starter. Non lo dici, perché sai che è improbabile e i giudici non si mettono in discussione. Incontri gli amici: "Ehi grande: hai vinto!" e tocca pure fare un sorriso. La sera ancora ti chiedi come sia possibile, vincere, star bene ma andar piano...

Fiasconaro: corresti senza lepri, non c'era chi faceva il ritmo. Tutto solo contro il tempo verso il record del mondo. Un passaggio fortissimo al primo giro (avevi un gran mal di testa). Il tuo avversario era lì, attaccato alle spalle. Andavi come un matto, ma lui era la tua ombra. Già ti vedevi perso quando scoppiò, a pochi metri dal traguardo. Arrivasti primo, anche al mondo, ma non avevi le forze per capire. Cercavi solo un secchio per vomitare. Hai insegnato che i record vanno fatti così, con incoscienza, quasi senza sapere (anche se prima bisogna lavorare, e lottare). La tattica, però, è semplice: andare come un razzo dall'inizio, scappare subito. Non bisogna fare calcoli in gara. Sapevi di dover morire. Avevi una falcata ampia, dovevi solo cercare di svenire dopo il traguardo. Esuberante, abituato a correre nell'erba alta. Hai detto che da soli non si va da nessuna parte, che per andare forte bisogna stare in gruppo, allenarsi con qualità, senza paura della fatica e degli avversari; che si migliora così, lavorando con i più forti. «Si vive, si gioca, si corre. La vita non ha altre ricette, la devi prendere con serenità per quello che è. Correre non è la fine del mondo, ma è solo un modo per trovare un altro mondo».

Scindere professionismo e dilettantismo: da una parte la gratuità del gesto olimpico, senza sponsor o doping. Dall'altra professionisti sponsorizzati, dopati, con protesi, in un circo mediatico spinto ai limiti delle possibilità umane.

Sull'argine di pietra coperto da edera rampicante dove stamani, domenica mattina, mi alleno correndo ripetute di centocinquanta metri, anche a novembre ci sono le papere starnazzanti e un aironcino bianco che affiora dal fiume. Nel ronzare di un bombo tardo e solitario tra i fiori, nel frusciare dell'erba, nello stormire delle foglie sul sentiero, trovo l'energia, la sintonia col grigio del cielo, la forma informe delle nuvole che sfilacciano veloci.

La domenica sera scruto con apprensione il foglio di calcolo del programma di allenamenti. Esempio di proporzione divina, la tabella settimanale, scandita dalle serie codificate di esercizi come strofe di un poema futurista, è un capolavoro ingegneristico di grafica e geometria, nell'alternarsi di numeri e misure, tempi di recupero, esercizi. Nulla può essere cambiato senza far vacillare la perfezione di tale studiata simmetria che racchiude in sé il fascino archetipico dell'estetica pitagorica.

Saltare, rimbalzare; resistere a forze impulsive; l'energia per unità di volume assorbita durante la deformazione elastica; l'adattarsi alle condizioni d'uso; resistere all'usura; l'elasticità, la mobilità; l'adattamento attivo; la capacità di ripristinare l'omeostasi, di affrontare le avversità, di superarle e di uscirne rinforzato, trasformato positivamente.

Questa scrittura può assumere come riferimento l'essenzialità fisica del *Diario* di Jacopo da Pontormo, pittore manierista le cui figure, tese in uno slancio, coi volti scavati, sembrano fasciate da calzamaglie. Vi appunterei allora soltanto cosa e quanto mangio giornalmente, talvolta qualche scarno dettaglio meteorologico o sul tipo di allenamento svolto ("sabato mi levai male di-

sposto [...] cenai un pesce d'uovo con sugo di bietole, zucchero e once 10 di pane [...] la nocte ebi la febre con gran fuoco addosso e non dormii mai”).

Correre nel cuore delle colline del Chianti. La pista, circondata da vigneti e cipressi, appare in sogno, bagliore della memoria. Vivo nella speranza del ritorno in questo luogo e in trance agonistica perdermi nel cielo azzurro e d'oro. Come un angelo giottesco, resto in adorazione di tale idea, in questa cornice, sospeso insieme agli altri nel silenzio prima della partenza.

Sperimento sulla pelle l'esperienza liminare del corpo come veste estranea, una visione indotta probabilmente dalla carenza di glucosio. Ecco che io non mi appartengo, bensì sono posseduto dal demone dalla corsa. Mi svuoto di me in un'impersonale eccitazione speculativa. Mi percorro, m'alleno, m'insinuo e m'indosso. Calzo la carne. Tessuto epiteliale, pelle, stoffa aderente al profilo che l'aria scontorna.

L'allenamento è importante ma non fare incidenti ed evitare infortuni ancor di più. Guidare in modo prudente e astenersi in condizioni non idonee è sicuramente più produttivo che allenarsi a tutti i costi.

Nel periodo invernale accatasto pesi. È un trasloco quello che compio ogni inverno, trasladando ferro, muscoli. Mi porto di peso, pesante, e come narra il Barone di Münchhausen, mi traggio incolume dalle mie sabbie mobili tirandomi per i capelli. Mi porto ubbidiente al pascolo, in pista, dove mi sottopongo a prove asfissianti, assiderato nel buio e nel freddo, contro vento, sporco, lavorando di resistenza, di sapienza, dosando le energie. Che gioia sarà la primavera, tirarmi a lucido, polito, leggero e splendente come una palla di cannone!

Carattere neutro, categorico e impersonale di quest'imperativo kantiano: correre! Non ci sono esitazioni, in quanto bisogna agire senza parole, poiché sono i fatti a parlare. Indifferente verso il successo o la sconfitta. Nell'assoluta mancanza di riguardo verso il piacere o il dolore.

Questo è il sangue, principio e fonte di salvezza. Ma è ora anche il sangue di me carnefice di me stesso, in cui m'immergo, per sovvertire il principio di vita e di morte. La sua circolazione nelle membra, in questo spargimento (*sparagmòs*, rito dionisiaco) di liquidi e energie (ecco, lo "sputare sangue"), il corpo si purifica, ne esce mondo, trasparente come un cristallo.

Scrivo sotto dettatura. È la dittatura del corpo che spinge a redigere questo giornale di bordo, giornalino dove non voglio spiegare ad altri ma comprendere me stesso, cercare di capire come mai, perché io sono quello che faccio.

Una seduta di allenamento invernale:

Sveglia ore 06:30; 7:00-8:00 cento addominali, cinquanta flessioni, esercizi con i manubri, 10x5 squat jump;

8:30-13:00 lavoro;

Pausa pranzo: 1/2 squat 80 kg 5x5;

15:00-17:45 lavoro;

18:00-18:45 in pista 60 metri x 5; 80 x 5; 100 x 2 (recupero di passo tra le prove, 5 minuti tra le serie);

19:00 spesa supermercato;

21:00-21:30 stretching.

Il corpo, allettato da cibi semplici, sa quando e cosa è meglio mangiare. Stasera a cena sono le gambe a chiedere proteine, dopo il potenziamento, hanno bisogno di ricostruire la loro forza. Il bisogno impellente di una mela è dettato dagli occhi, dalla retina disidratata dal vento (quel sapore aspro, antiossi-

dante). Lo stomaco oggi pomeriggio esige il potassio di quella banana. I pettorali reclamano uova, stamattina, a colazione. Così divento il ristoratore delle mie membra, colui che si dispensa ricompense in base allo sforzo profuso.

La poesia della materia, degli elementi, si palesa in questa corsa in un pomeriggio autunnale di pioggia, tra lampi, acqua che non riflette, terra scura, stigia, un cielo elettrizzante. Il lirismo e l'alchimia di tale poema cosmico (alla quale si accede dopo aver accettato lo sforzo di bagnarsi, di affrontare le intemperie, il fango del sentiero) mi affida direttamente alla vita delle forme e dei colori. Immagini profonde. L'enorme corpo della terra e del cielo si estendono intorno mentre forgiò le membra. Quando varco la soglia di casa al rientro sono zuppo, ma leggero come l'aria.

Che fare il giorno della gara? Bisognerebbe riposare, concentrarsi per non caricare l'attesa di aspettative, scatenare l'incantesimo che incatena. Preferisco le gare infrasettimanali, quando arrivi in pista come per un allenamento, senza pensarci. I giorni di festa è difficile, col tumulto in cuore dell'innamorato prima dell'appuntamento: sarò degno? Tre keniani, prima di un campionato di società, si chiusero in camera, a dormire e pregare. Ma il riposo forzato diventa un supplizio, tra l'attesa e lo stress della trasferta, amplificato dalla vacuità del tempo a disposizione, la coazione a recuperare, perché il giorno dopo sai che ha di nuovo inizio la routine del lavoro. Per non parlare dei viaggi fatti con la squadra, in luoghi di villeggiatura a fine estate, fuori stagione, in occasione delle finali nazionali. Una pena strascinarsi in strutture alberghiere popolate di luminescenze kubriane, mattine trascorse forzatamente a zonzo, ottemperando al cerimoniale fotografico della passeggiata sul lungomare di noi tutti con le divise sociali. Una volta capitammo in un luna-park abbandonato. L'ombra lunga della ruota panoramica lambiva le piscine vuote.

Sono innamorato di questo sport e come ogni innamorato resto “in attesa”. Servirebbe un flusso canalizzatore capace di trasportarmi, con il dovuto recupero fisico, dal momento del miglior test di allenamento in cui sono compiaciuto della perfetta forma fisica, ai blocchi di partenza della gara ufficiale, bypassando tutto (tutto) il resto.

Le sinestesie abbondano in questo catalogo retorico: sono alla base del sentimento sportivo.

Come per la figura del Condottiero rinascimentale, personificata dal Pippo Spano ritratto da Andrea del Castagno, anche il quattrocentometrista, lontano dai precetti che sminuiscono il corpo e la vitalità, pratica una morale dell’elevazione e dell’affermazione; innocenza, audacia e energia. La sua etica è anche un’estetica: preferisce l’eleganza e la gentilezza, lo stile e l’energia, la magnificenza.

Sono la mediocrità fatta persona. Non troppo forte da ottenere risultati appaganti, di rilievo assoluto. Non troppo scarso da farlo per passatempo, senza impegno. Incarno quell’anonimato ottuso e tenace, che progredisce per piccoli passi, relativizzando, contestualizzando, con incallimento micragnoso, col chiodo fisso di una passione inappagata.

Serve armonia (e affermando che serve, ne segno già distintamente la mancanza) per essere veloci, una corsa in relax, così delicata da passare come un soffio e muoversi in modo che il susseguirsi dei movimenti sia fluido, solare. Un gesto che incarni il sentimento di essere sicuri di sé.

Cimentarsi nei quattrocento metri, come pure nella maratona, è più di ogni altro tipo di corsa, una vera arte, *L’arte di correre*.

Sono abituato ad ambienti essenziali. Il senso del freddo, negli spogliatoi, l'odore di muffa, urina, sudore e biancheria sporca. Le piastrelle sconnesse. I bilancieri arrugginiti. Il tanfo raffermo dei tappeti bagnati. Le spalliere rotte. I pavimenti melmosi. Il tutto, gratis. Non ho mai pagato per andare in palestra. Non riesco a iscrivermi in un centro fitness. A cosa mi servono i comfort, l'acqua calda, la reception, le macchine oliate, gli specchi e i tappeti asciutti? Vado al sodo: ciò che tempra rende più forti. Basta uno scantinato per fare una palestra, per crescere un campione.

Gli allenamenti lattacidi sono una trappola letale. Provocano dipendenza, probabilmente per effetto di una secrezione endogena testicolare, l'aggressiva ferocia del testosterone. Sul momento ti stendono. Poi ne vuoi ancora. Di più. Più forte. Fino a diventare un corpo celeste in caduta libera nell'atmosfera, sempre più prossimo alla disintegrazione. Ecco la gioia davanti alla morte.

Le gare sono poche, il calendario regionale anemico, comprendendo dieci manifestazioni spalmate nell'arco di sei mesi. Si giunge al paradosso per cui gli errori tecnici della gara dovrebbero essere corretti nella gara successiva, ma distante settimane. Il velocista dovrebbe poter correre almeno tre volte in un mese, nel periodo di forma, per migliorare, trarre soddisfazione dal lavoro svolto.

Ecco il buio. E nel buio diffondersi un sapore di salvia, rosmarino. Rose. Uscire fuori, sporgersi avanti come una polena. Mi vedo vedermi mentre corro, accanto a me, e mi supero, mi allungo come un'ombra, a partire dai miei piedi, e sopravanzo il profilo: occhiali, naso, bocca. Ho una percezione extracorporea, come accade nello spasmo dello sprint, nella tensione degli ultimi metri, ecco, la torsione laterale dello sguardo. Sono sopra di me, osservo la gara dall'alto. Il tempo risuona in questa scissione indotta ed è un unico istante, dilatato, trascorso fino alla soglia del traguardo.

Accasciato sul margine erboso della pista, il paesaggio stasera diventa sibillino, vagamente allucinante. Associato a un senso di sacrilegio, in mezzo al frinire delle cicale, questo sentimento mi figuro che somigli un po' alla morte, e siccome è impossibile rimanere insensibili di fronte all'aspetto riposante della morte, ecco che sento sotto questo sconforto una specie di molle benessere.

Sembriamo una congregazione peyotista io e i miei amici dopo aver corso questo quattrocento. Abbiamo attraversato un mare di gioia e di lattato per ritrovarci qui, mezzi accartocciati oltre il traguardo, tranquilli e cortesi, in preda alla leggera brezza della visione e dell'agape, in una totale immanenza di piedi, mani, gambe, occhi.

Nella consapevolezza che l'uomo è realmente uomo solo quando cerca nella smisuratezza la propria misura, la strenua ricerca del primato mi trasforma nell'uomo dell'impossibile, bramoso di raggiungere quel punto in cui nell'ebbrezza dionisiaca il sopra e il sotto si confondono l'uno nell'altro e dove la distanza fra il tutto e il nulla si sopprime.

Ma come fanno i giudici a dimenticarsi di portare il cronometro a una gara? Così c'è stata un'ora di ritardo rispetto al programma. Provate voi a stare 40 minuti in piedi davanti ai blocchi senza saper che fare, se partire, se tornare a casa, calzando scarpe chiodate. E pensare che era una giornata di festa. Poi, questo incredibile gesto di rimozione. Come andare a giocare a calcio senza pallone. Assurdo. Surreale.

Mi faccio il monumentino, in questo libro, per me, per celebrare le mie gesta, ci incollo tutto quello che ho, ci metto le scarpe coi chiodi usate, i numeri, le medaglie, le coppe e le magliette, faccio un collage, con le foto, i ricordi, una statua che mi rappresenti nell'atto di abbracciare appassionatamente questa passione.

Il fotofinish è un *tableau vivant* dai connotati surreali, deformati. Nel glauco schermo senza tempo, nella cornice di assi cartesiani che lo perimetra, un arto si allunga a dismisura, il busto si compatta, schiacciato a terra in un abbaglio oftalmico. L'armonia del corpo sfuoca nel delirio di esattezza cronometrica. Sono quelle ombre lunghe, crepuscolari, orme in cui riconosci a malapena il profilo, che si blocca l'istante della gara. Strinato, bruciato, trascorso. L'apnea della posa.

“Considera il terreno come un mattone infuocato, non devi mai lasciare il piede troppo a lungo a terra, salvo bruciarti” (Charles Riley, allenatore di Jesse Owens).

Sembra che la natura abbia nascosto in fondo alla mente doti e abilità che non conosciamo. Nella trance agonistica la parte razionale e costrittiva della coscienza regredisce. Il sé viene riasorbito dalla corporeità, prende il sopravvento la naturale armonia della forma. In queste riflessioni vorrei non immortalare, bensì vivificare proprio i momenti atletici pieni di passione, e dunque liberi, perché vuoti di me.

La corsa imprime la superficie del reale. Fissando il vuoto in un volo radente all'uscita dai blocchi l'istante si dilata e dentro si schiude come il gheriglio di una noce, emanando luce, energia. Fotoni che irradiano stordimento. Nel mancamento che deriva dalla mancanza di ossigeno, dal lavoro anaerobico dei muscoli, ecco scaturire la vertigine di essere attirati dal vuoto come da un magnete (la pista diventa una lastra, e io lì, attaccato per i chiodi, come un quadro caravaggesco, in una posa plastica e retorica).

L'idea del vuoto che chiama nell'equilibrio precario sui blocchi in attesa dello sparo, il tuffo al cuore come da un trampolino, voragine che declina ogni spavento e attrae, invitando a reiterare all'infinito il gesto in una coazione incantatoria. Questo sport,

senza necessità di ricorrere al doping, è una droga; entrambi non sono altro che movimenti grammaticali, un'estenuata fuga nell'infinito presente.

Miglioro la mia mediocrità in maniera mirabile. Raggranello col tempo minime progressioni, personali infinitesimi, risultati risibili. Come oggi in gara. Mi sorprendo spesso con qualche centesimo di secondo in meno, con gli anni che si sommano agli anni. Tempo che gareggia contro il tempo. Così alimento felicemente il falò delle speranze future, l'idea finora frustrata del salto di qualità, alla mia veneranda età, il salto quantico della materia fisica, un miglioramento sostanziale e repentino, risolutorio. Definitivo.

Al climax del sacrificio, ossia al traguardo della penultima prova di queste ripetute, non provo nausea ma solo vita. Al termine di tale orchestrata ierofania un rene potrebbe uscire dalla bocca, saltellare sulla pista e io esserne profondamente felice. Sono la traccia di un evento crudo (squarcio nel senso per accedere alla sensazione), carcassa vuota issata in cielo.

Ho trascorso l'inverno allenandomi nelle ore serali, sotto la pioggia, nel gelo. Ripetute senza respiro. E adesso che ride la primavera, in vista delle gare, col sole incandescente, sono in fase di scarico e non devo fare molto. Che situazione beffarda! Il massimo carico nel periodo peggiore e ora, che sarebbe un piacere compiere lo sforzo maggiore, l'inattività. Sento i motori che rombano, le gambe che scalpitano. Vado su di giri, in attesa del verde, con la smania che ho di liberare in pista tutta l'energia cinetica, le aspettative stratificate.

La gara comincia molto prima del via. Trentacinque allenamenti in due mesi, due gare test, due sedute dal fisioterapista. Tutto per preparare al meglio i Campionati di Società del prossimo fine settimana. Ed ecco che il meteo insidia questo castello, la sua

fitta intelaiatura, il cesello compiuto sul corpo. Potrebbe anche piovere. Sicuramente sarà freddo. L'atletica è anche questo, arrivare preparati agli appuntamenti attesi lasciando poi però all'alea, al caso, la parte più importante, quella decisiva, ciò che non dipende dalla volontà e non puoi programmare.

Uscire dal mondo. L'aria è calda, dopo due gare la mattina, la testa è leggera. Non senti neanche la fame, pervaso da un senso di appagamento. Pervaso di sé, il corpo è un essere finito. Completo. Autarchico. Pronto per essere plastificato, preparato da Gunther Von Hagens.

Ricordo questa trasferta come se fosse già trascorsa da tempo memorabile. L'albergo, il campo, la gara. Le ore di guida in autostrada (e quei segni sull'asfalto di pneumatici che si perdono oltre il guardrail, nel nulla, inquietanti). Tutto è lontanissimo e nitido al tempo stesso. Frazionato dallo sforzo.

Depilarsi fa sentire bene, nel senso letterale che sento meglio la forma delle gambe.

L'esausto è molto più dello stanco, il quale non dispone più di una possibilità soggettiva e non può quindi mettere in atto la minima possibilità oggettiva. Se dopo un allenamento mi sento stanco, ho semplicemente esaurito la messa in atto, mentre quando mi sento esausto, ecco, allora ho esaurito tutto il possibile perché, se lo stanco non può più realizzare, l'esausto non può proprio più possibilizzare alcunché.

Non riesco più a allenarmi come quando, da ragazzo, trascorrevi ore tra pista e palestra, ripetizioni, ripetute, ripetendo gesti in modo ridondante. Trovo oggi a stento il verso, come un poeta senz'ispirazione, di fare riscaldamento e stretching. L'allenamento, col trascorrere degli anni, diventa un'arte del togliere.

Un'immagine è sempre qualcosa più di un'immagine. Questa di me che provo la ritmica allora è una radiografia, o meglio, la spettroscopia di un corpo sottoposto alla fiamma della parola, materia delle membra che ne constata il colore, classificando la materia.

Questa forma di pigmalionismo, idiogamia, è un tipo di relazione coltivata ai limiti dell'autismo: reitero i cerimoniali della carne senza trarne eccitamento se non quello di un quieto distacco da me stesso.

Ancora una gara. Ancora una. Chiedo con insistenza quasi fossi un bimbo davanti alla giostra. In una coazione a ripetere, a ripetere. La gioia vuole se stessa, la ripetizione delle stesse cose, fino all'infinito. Non confido di sentirmi appagato. Replico così performance simili ma a distanza di anni, tesaurizzando un valore, la lotta contro il tempo. È per questo che in questo momento della vita la corsa è divenuta pervasiva. La prossima gara potrebbe essere l'ultima. Il corpo potrebbe, per qualche problema, incepparsi. Questa è un'assurda quanto appassionata sfida all'ineluttabilità.

La mia prima gara fu un cento metri (volevo fare velocità e salto in lungo) mentre il primo 400 risale al 14 aprile 1994. Sobbalzo al ricordo come la prima volta che insieme al babbo imparai a andare in bicicletta senza routine sul viale del parco, esattamente dove adesso eseguo ripetute sui seicento metri.

Ecco la scena del crimine, col cadavere in rilievo scontornato in bianco sul rosso tartan della pista, steso diagonale oltre il traguardo.

Così dall'alto, a volo radente, osservo che collasso immobile dopo questa prova di vibrante dinamismo e, come nello stacciato donatelliano, l'effetto di volume del corpo è solo un'illu-

sione spaziale. O forse resto silenziosamente scomposto di scorcio, in cerca di una nuova prospettiva.

Il rapido garrire delle rondini e il ricamo bianco abbagliante dei biancospini in fiore sui viali fiorentini verso Piazzale Michelangiolo, per arrivare alla pista degli Assi Giglio Rosso, sono l'emblema della rinascita primaverile. Arringano la rinascita. Un anelito metafisico, colto nel riverbero verde acido del sole di aprile. La stessa grazia gratuita e crudele del lattato, ricevuta in dono al termine dell'allenamento.

Il calendario dell'atleta di media categoria si ripete ciclicamente, salvo infortuni, scandito in sequenza: gare indoor (gennaio-febbraio); periodo di carico (marzo-aprile); gare outdoor (maggio-giugno); mantenimento estivo (luglio-agosto); gare outdoor (settembre); periodo di scarico (ottobre); periodo di carico (novembre-dicembre). I campioni gareggiano a luglio-agosto.

vorrei essere quello che non sono
stare altrove rispetto a dove sono
se faccio poi ecco vorrei disfare
ma corro corro e non mi so fermare

Il panorama che si estende sulla preparazione invernale, scrutato dalla fessura piovosa della fine di settembre, è vasto, sconfinato. E così dovranno passare almeno quattro mesi da qui alla prossima gara. Potrebbe cambiare tutto in quest'inverno che si preannuncia freddo e piovoso. Quello da affrontare è uno spazio immenso popolato di cross, salite, pesi, ripetute. In fondo, non manca poi molto alla primavera... Ma pensare di ricaricare di nuovo dà forza, fa sentire giovane, come se gli anni non passassero. Socchiudo questa finestra spazio-temporale: si risveglia la letargia. E un misto d'ansia e angoscia stringe comunque il cuore, sospeso tra le gocce nere di pioggia che rigano la fronte e il calore dei muscoli, incandescenti nel buio.

Ogni giorno l'ago della bussola punta lì: portare il corpo all'incandescenza attraverso una corsa semplice e fortissima. Il cuore che pompa. I polmoni che si dilatano. I muscoli che si tendono. Il sudore. La passione. L'ipnosi indotta per porre fine all'indice analitico di parole e nozioni imposto dal lavoro. Ogni secondo della vita è prezioso.

Credo che l'atletica non possa, o possa assai difficilmente, subire il procedimento di virtualizzazione a cui è stato sottoposto il calcio e altri sport di squadra. Non può esistere una "fantatletica" così come esiste il fantacalcio, o una atletica da Playstation. Refrattaria al processo di mediazione il divertimento atletico è fisicità integrale. Nonostante si tenti in tutti i modi di spettacolarizzarla, resta sostanza, e non rappresentazione.

All'improvviso l'inverno mi chiama. Si scatena un bisogno di pioggia, quella che ti costringe a stare in casa. Staccare dalla coazione a ripetere del bel tempo, la spirale fibrillante degli allenamenti di qualità e delle gare all'aperto. Funambolismi e ludi circensi. La scintillante cristalleria dei gesti estivi. Vorrei immergermi nel liquido amniotico delle brume, dei cross nel bosco, nella fucina della palestra. O addirittura del riposo. Senza avere niente altro di meglio da fare. Ho un impellente bisogno di resettare e ricaricare, lasciandomi alle spalle anche questi scampoli ammuffiti d'estate per entrare, subito, nel freddo che temprava le ossa.

Bentornata, feroce emicrania. Sento la testa che mi esplode come nella scena del duello tra telepati in un film di Cronenberg. Per scacciarti dovrei andare a correre. Ma non posso. Non posso allenarmi tutti i giorni per spingere nel profondo del corpo i dolori. Quando s'incrinerà un giorno la superficie di questo vaso polito temo spurgheranno anni di acciacchi e mali repressi dalla disciplina. Sento che il mostro della corruzione è in agguato,

come in una natura morta caravaggesca, porto già i segni del decadimento. Sarà uno schianto improvviso o un lento trapasso?

Oggi non gareggio. La mente vorrebbe ma il corpo si oppone. Punta i piedi. E quanto più il corpo è snervato tanto più la mente insiste. È un nastro che ripete un suono distorto. Guidare da solo in una giornata grigia per giungere a una manifestazione spopolata. Da giorni mi sveglio all'alba e la notte ho il sonno interrotto. Avrei ovvie giustificazioni. La testa pesante, gli occhi segnati e umidi per lo stress. Ma la speranza dura ed è l'ultima a morire; il corpo, pressato dalla mente, smania, tira la corda per convincersi di essere ciò che non è, ciò che non può essere. In forma.

La dipendenza dall'atletica è il mezzo per significare un'esistenza in cui domina il godimento. Ma è anche strumento di conoscenza, nel senso che la cultura occidentale tramanda, dalle origini greche e latine, in quanto mi assimila al santo, al mistico, al martire, all'artista e al folle, che penetra il tragico e il grottesco dell'esistenza. La disciplina sportiva è una chiave di conoscenza del sé profondo, quindi rappresentazione di un significato ulteriore. Spreco non finalizzato se non al piacere di determinare e tenere aperto uno spazio di risonanza interiore nell'infinito trasformarsi della materia.

Le imprese che si basano su una tenacia interiore (scrive Italo Calvino non ricordo dove) devono essere mute e oscure; per poco uno le dichiara o se ne glori, tutto appare fatuo, senza senso, o addirittura meschino.

Perché in tale tarda sera della settimana di Natale mi sottopongo a una serie di venti monotone ripetute di ottanta metri? Perché questa punizione auto inflitta? Apparentemente solo per un punto preso, un obbligo contratto con me stesso. Poi ecco, nel mezzo dell'allenamento, aggallare la sensazione del *lanciato* ri-

petuta allo sfinimento. Ecco! Eccola la ragione: è questo senso di smarrimento, leggerezza, potenza, che rende le prospettive del mondo diverse, fino a farmi raggiungere gli antipodi della mente, intensificando la vista. Un'esperienza visionaria che dura pochi istanti, a ginocchia alte, in spinta sul tartan. Fa l'ingresso nella coscienza (avvenimento mentale numinoso e precedentemente rimosso) quell'alberino addobbato che riluce festoso sul terrazzo dell'ultimo piano, nel tetro palazzo dirimpetto al campo sportivo.

Redigo la preparazione atletica per il prossimo anno come un piano di business aziendale. Ho la mia chiusura contabile al 1 ottobre. Mi metto a bilancio tot tempo, tot energie, faccio l'inventario del magazzino, smaltisco giacenze, progetto nuovi stili di vita, diversi modelli di me, conto i costi fissi e valuto quelli variabili, i macchinari per gli esercizi e il personale, prevedendo infine, in base alle risorse disponibili, quale sia il mio *break even point*, l'utile atletico, la soglia della soddisfazione individuale.

Farsi la barba; non alzare la voce; cento addominali ogni mattina; un uovo e una mela a colazione; insalata e frutta di stagione; tenere un diario; misurare le cose; mangiare carne bianca; fare yoga prima di dormire; misurare le proprie energie; leggere un libro a settimana; andare a dormire presto; svegliarsi presto; ridere; correre veloce in pista; guardare il cielo sopra la testa; lavare denti e viso; guardarsi riflesso; pensare ai punti di forza; meditare in silenzio; immaginare il futuro; vivere nel presente; fare esercizi di respirazione; bere molta acqua.

Piano di sviluppo: Programma di cinque o sei allenamenti a settimana. Durata media allenamenti: 30-40 minuti. Quattro sedute di palestra la mattina e cinque di corsa la sera. A casa, ogni giorno, cento addominali, cinquanta flessioni e serie di squat o affondi carico naturale. Disponibilità di salite, rettilineo in erba o terra battuta di varie lunghezze, percorso per cross accanto a

casa. Gradini e gradoni nel giardino del condominio. Da ottobre a dicembre e da febbraio a marzo principalmente allenamenti sull'erba. A gennaio e da aprile a luglio meno sedute, ma soprattutto in pista. Obiettivi a breve termine: migliorare la resistenza alla velocità.

Serena semplicità del mondo inorganico, animato da uno stupore senza fine! Dopo questo splendido allenamento di ripetute sui seicento metri, non c'è vitalismo orgiastico o sopraelevazione spiritualistica. Mi sento essere solo una cosa che sente.

Un parco vicino a casa è preziosa risorsa nella fase della preparazione atletica di "potenziamento generale". Nel periodo di gare occorre correre in pista, per allenamenti di qualità. Ma nei mesi invernali un manto erboso soffice e senza buche o un percorso in terra battuta di un chilometro è il meglio che si possa desiderare. Ho localizzato col gps tre rettilinei di lunghezze variabili. Vicino c'è una ripida salita di garage lunga trenta metri. In un angolo ho a disposizione i giochi per i bambini che offrono barre e appoggi per stretching e trazioni. Completa il quadro una gradinata di larghi scalini su cui fare balzi di vario genere.

La rabbia e il risentimento motivano taluni individui. Esula però dalla mia filosofia agire contro qualcuno: preferisco fare qualcosa "a favore". Per dare qualcosa in più in una gara importante è tuttavia indispensabile essere animati da una febbre violenta.

Oggi sono uscito da sotto l'ombrellone in una placida serata di agosto solo per tornare a posare la pianta del piede sulla pista di tartan. Faccio questo per una sensazione tattile, per assaggiare la carica abrasiva che dona solo l'attrito della suola chiodata.

Prove e misure lungo i sentieri del parco: come un graffitato con in mano bomboletta spray colorata e navigatore GPS, segno per-

corsi e prendo riferimenti. Distanze misurabili, verificate, per fare il terreno di educazione fisica a due passi da casa.

La rampa di un garage condominiale nella periferia, in una tiepida sera autunnale: il programma prevede skip a ginocchia alte in salita e quindici ripetute di 30 metri, in tre cicli di cinque. Il mal di testa che avevo prima di cominciare è passato. L'espressione della forza esplosiva elastica ciclica, nella corsa in salita come in quella col traino (che mi ricorda la "slitta razzo" di Willy Coyote), è un potente analgesico.

"Preparazione" è una parola ricorrente in queste pagine. Prepararsi a un evento futuro, dall'esito incerto. Farsi belli come per un impegno di lavoro, l'appuntamento galante. Il soldato prima della battaglia. Il condannato a morte. Pianificare, pensare al corpo, alla sua manutenzione e allo scorrere del tempo, all'assolutezza dell'attimo che non torna, all'unicità delle emozioni, pone di fronte al pensiero ossessivo della fine, come nell'immagine barocca del *memento mori*: è proprio la rappresentazione di tale fantasma, il racconto dell'avventura, a donare l'illusione dell'immortalità.

Eppure, nonostante tanta estetica, la dimensione spicciola, economica, prende il sopravvento. Quante docce e quale consumo di acqua calda. Quante lavatrici e quale incremento nel carrello della spesa per alimenti proteici e verdure. Quanta benzina per arrivare al campo di allenamento. Quante paia di scarpe consumate. Quante calorie. Quanto tempo. Con un esercizio di economia domestica computo ogni mese, ogni giorno, ciascun allenamento.

Cosa è la gioia? Lasciarsi andare. Avere fiducia nel futuro. Far scorrere sensazioni, ricordi senza la pretesa di fermare, rivivere, desiderare qualcosa oltre quello che c'è. Accettare (non rasse-

gnarsi). Vivere ora, nell'istante, confidando nel futuro. Nelle proprie doti acquisite.

I molleggi sui piedi sono un esercizio efficace per il potenziamento della forza e si possono praticare in ogni circostanza nel periodo di preparazione (almeno 100 per arto in serie di 20; si consiglia di iniziare a piedi uniti e di terminare con esercizi di mobilità della caviglia).

Beato, repleto del mio stato di forma, immolo me stesso e devoto trascendo in quest'immanenza di occhi, braccia, gambe, polmoni, cuore, piedi.

Una brinata da brividi è scesa stasera sulla pista dopo l'ennesima ripetuta fatta rosicando sui tempi di recupero per tornare prima a casa. Ecco che nel buio si delinea un'atroce astinenza. Un limbo in cui s'agita l'incubo di ossa e muscoli in fibrillazione, le funzioni stomacali che sbattono come una bandiera nelle fosforescenze del temporale. Immagini larvali, indistinte, che spingono oltre la percezione della materia.

Belle sensazioni in allenamento: poco recupero e sedici cento in dodici secondi (controvento). Passa tutto, sto bene, son contento...

Gli atleti sembrano le comparse in un teatro vuoto. Basta guardarsi intorno per capire come la struttura sia obsoleta: anziani giudici; spunte; conferme; ritardi. La polvere degli apparati cala sulla pista. La manifestazione non è pensata per il divertimento, né degli atleti né dell'eventuale, e perciò assente, ipotetico pubblico.

Riportando la metafora della corsa in termini poetici (*cursus*, ritmo, metro, ecc), ferma restando l'i(n)spirazione quale fondamento creativo del sé, sussiste senza dubbio uno iato tra chi

semplicemente scrive e l'artista. Così non basta saper correre per essere un atleta. Ciò che rende tale il campione è una grazia innata che, come lo stile, non si acquisisce solo per mezzo dell'esercizio.

L'esercizio di questa scrittura è il test, la prova per esprimere un'idea in una frase conclusa, misurabile come il giro di pista.

Mentre mi spoglio e mi tolgo i vestiti sudati, sporchi, graveolenti, penso che sono un uomo per le mani, i piedi, il ventre, il cuore, lo stomaco, per i nodi vitali. Per la mia putrefazione.

Cerco una prosa che mi rispecchi, una scrittura che mi appartenga, nella quale identificarmi fino nel midollo.

Locus coeruleus è un nucleo situato nel tronco encefalico; è anche chiamato "punto blu" per la sua colorazione tendente all'azzurro, dovuta ai granuli di melanina al suo interno. È all'origine della maggior parte delle azioni della noradrenalina nel cervello, ed è coinvolto nelle risposte a stress e panico. Studi hanno dimostrato che gli stimoli sensoriali accelerano l'eccitazione dei neuroni del *locus coeruleus*. Questa zona del cervello è strettamente collegata al sonno REM.

Il traguardo è ormai tangibile. Toccane l'esile consistenza, quasi di trattasse di una stoffa. Sempre più lieve. Vinco questa corsa sul filo di lana. Manca poco ormai a scoprire che tutto ricomincerà da capo.

Questo allenarsi intenso per correre contro il tempo, risalendo indietro negli anni. Questo patto stretto alla ricerca di uno stile, di una tecnica. Questo strenuo stare alle armi col corpo. Tremo all'idea di destarmi un giorno colmo di dolori davanti allo specchio, con un sogno infinito infranto, finito.

Ora io, nel mio corpo io, tutto il mio corpo, io sono tutto. Ho un demone sotto la pelle mentre corro e la cassa toracica si espande fino a bruciare. Sento che la Nuova Carne vibra dentro di me, dopo la regressione a uno stato poco più che bestiale, probabilmente sovrumano.

Non capiterà a me soltanto che i tempi presi dall'allenatore siano migliori di quelli rilevati in solitaria, stringendo in mano il cronometro durante la corsa. L'allenatore è il primo pubblico, colui che, ieratico a bordo campo, sprona a dare il meglio. Figura votiva che si staglia al traguardo, sotto il sole o nella pioggia, il suo responso può appagare o deludere. Quando corro da solo l'orologio stretto forte in mano pesa e intralcia, ingombra, ricorda il solipsismo dello sforzo, il trascorrere in prima persona, senza delega, delle frazioni di secondo. E poi non so se prendo l'intertempo giusto, se schiaccio troppo presto o troppo tardi, deconcentrandomi dalla pura sensazione del correre veloce.

Si delinea a punta secca nel cervello un sentire neutro, anonimo, come una sessualità senza orgasmo. Sciolto dalla catena causale, questo gesto non porta all'accesso di un mondo sovrasensibile della santità o del l'estasi, bensì alle porte del qui e ora di una (meta)fisicità sterminata.

L'atleta. Il quattrocentista. Il maratoneta: eroe romantico in quanto solitario nella sua titanica impresa.

Il potere comincia dal corpo. In senso sociale, politico, addirittura rivoluzionario: essere in possesso del proprio corpo, dei movimenti, al di là di convenzioni e costrizioni (seduto al banco, alla scrivania, a scuola o al lavoro, composto, costretto). Ma anche di espressione della personalità tramite la forma, la mimica e la postura del corpo. È libero chi dispone liberamente del proprio corpo.

Questi allenamenti solitari sono una disciplina solipsista, una forma di abitudine edonistica. Mi scendo sguinzagliato al parco, animale domestico, addomesticante la fatica, scorrazzando felice e teriomorfo tra un lampione e l'altro, mi mordo la coda, rincorro la mia stessa ombra.

Poi ad un tratto viene voglia di correre un 400 come in gara. È notte fonda, mi sveglio tra i brividi tutto sudato e appena accendendo la luce mi vedo lì, sui blocchi, al pronti prima dello sparo. Allucinazione post-traumatica da reduce del Vietnam.

Scelgo, quale animale totemico, il toro. Non solo perché è il mio segno zodiacale, ma perché non è l'agilità felina, né la rapidità rapace, che mi contraddistinguono. Bensì una spiccata forma di resilienza alla fatica intensa, allo sforzo fisico ("braccia sottratte all'agricoltura" dicevano da ragazzo). Teriocefalo, simile al dio Api, sto sui blocchi di partenza nero e massiccio, i peli ricci, la coda rivolta sul dorso, alta e fiera, su uno sfondo rosso e oro. Figura araldica, sono furioso, primigenio, Uro circondato da spighe di grano, dipinto sullo sfondo della caverna.

Sono ancora nel periodo di "latenza", in cui la libido è "dormiente" e le pulsioni sessuali vengono sublimare verso altri scopi. Secondo Freud, questa fase serve al bambino per incrementare la socializzazione e l'attenzione sulle attività che caratterizzeranno il suo sviluppo fisico. Ecco brevemente interpretato, in termini psicanalitici, il mio rapporto con l'atletica.

Anche il piacere della corsa, che sembrava potenzialmente infinito, tende ad esaurirsi. Senza nuove sensazioni, assuefatto dalla routine il muscolo mostra la corda e tende a sfibrarsi. Mancano obiettivi e i limiti delle abilità sono noti. Potrei illudermi di resistere all'invecchiamento ma mal tollero l'idea che l'età rappresenti un valore al pari del risultato tecnico. Il godimento della gara ha una fine.

Rifletto su me stesso, quindi risplendo, sono il mio specchio di carne: scrivere è una funzione del capire: ci sono forze impersonali in gioco, che si spostano come vortici in un fiume, mulinelli sospesi tra la gola e lo scroto prima della partenza di questa semplice gara di ottocento metri, non uno più non uno meno, alla tre quarti della quale, dopo aver fatto zig zag tra gli altri concorrenti, più lenti, attestandomi in prima posizione, mi apparirà tutto fin troppo facile.

Il minuscolo mondo indoor dove in pochi metri si liofilizza l'essenza dell'atletica. Tutto s'accalca su una superficie quattro volte più piccola del normale in cui pedane e corsie s'intersecano sovrapponendosi. Se fuori è veramente inverno, con pioggia o neve, l'effetto è fatato. Un acquario alla rovescia, oltre il quale infuria la tempesta, mentre dentro il tepore invita all'esattezza del gesto tecnico. Sala delle meraviglie simile al bioma artificiale, al microclima tropicale, serra lussureggiante isolata, ampolla souvenir circondata dalla neve in sospensione. Vi scorgi gli atleti sotto vetro, in un distillato di agonismo. Ma la fascinazione di quest'atletica da camera viene vanificata se fuori c'è il sole, se non addirittura una di quelle giornate di febbraio in cui sembra primavera. L'assurdità di gareggiare al coperto diventa palese. Gli spazi, da ovattati e accoglienti, diventano risonanti. Ridondanti.

Il mondo fenomenico si piega e s'incurva alla quarta di queste sei ripetute in pista. Accartoccia i propri lembi come carta che arde. La felicità è questo irriguardoso sentimento di estraniamento, senza pudore. Masochismo stabile e duraturo, reiterabile *ad libitum* grazie a procedimenti e dispositivi accuratamente programmati.

Quei ragni raccapriccianti che emergono dal tartan al termine delle terribili ripetute sui trecento metri.

D'inverno, fino all'uscita di curva dell'ennesima prova, quando la luce dei lampioni si riflette sulla pista lucida, ti senti un dio: le gambe vanno da sole, è un meccanismo collaudato negli anni. Poi, ad un tratto, qualcosa s'incrina. O meglio, si sfibra. Può essere il busto che si sporge troppo in avanti. Il deltoide che s'irrigidisce. Ecco che l'assetto si scompone. Va persa l'armonia con un suono sordo, impercettibile, di cartilagine spezzata. La lordosi impedisce di tirare su le ginocchia e mentre lotti per restare rilassato, decontratto, il corpo tende a accartocciarsi su se stesso, assumendo connotati picassiani. Le pozze d'acqua sono petrolio. La pista una lastra di pece appiccicosa. I chiodi non si staccano da terra. È la fine.

Si tratta di rappresentare in modo puntuale, preciso, definito, ciò che è indefinitamente movimento. Tradurre in parole il linguaggio del corpo. Ossia dare forma, attraverso la descrizione, a un'immagine fluente, effimera, sfuggente. A sensazioni indistinte. Dato che come osservatore non sono disgiunto dalla cose che osservo, so che il mio campo visivo mi perturba, e che ciò che scriverò di me, della mia esperienza di atleta, sarà inevitabilmente falsato, se non addirittura del tutto falso.

Il bello di fare potenziamento (skip, balzi a rana, saltelli) sulla trafficata rampa di gradoni di via Maragliano è l'incredibile numero di anziani che si ferma a incitarti, sognante, e ti ferma, per raccontare di quando loro facevano corsa, ciclismo, nuoto, ed erano come te, soltanto quaranta anni fa, e vi proiettate insieme (io grondante sudore, loro con cappello e bastone) in un vortice di rispecchiamenti, slittamenti e proiezioni, chi in avanti, chi indietro nel tempo...

Perdere peso e aumentare la forza è una sensazione orgasmica, un'arte di gioire del corpo.

Nell'interzona compresa tra la metà dell'ultima curva, il rettilineo finale e il traguardo di una prova di cinquecento metri, svolta in una fredda sera in vista di una trasferta indoor, quasi sorridendo per l'incongruità della situazione, mi sono ritrovato a pensare quanto segue: "La soglia della scrittura. La soglia dell'agonismo. Che suggestione assurda quella del tempo fuori dal tempo, la sospensione del flusso che si otterrebbe tramite la trance agonistica, giunti all'acme dello sforzo, della poesia. Non esiste paradosso più grande, mistificazione più seria. Al contrario ogni istante, durante la corsa, pesa, ogni passo è scandito dal metro, scolpito nel marmo dal cronometro. L'uomo che, nell'atto creativo, si affaccia sulla soglia del sé e scruta nel pozzo oscuro e senza fine che si spalanca dentro l'anima in ogni occasione appercettiva, s'illude di smarrire il tempo e lo spazio umani, della storia. Ma è solo una leggera percezione fallace. L'eco di un passo di danza".

La giornata basata sulla preparazione atletica è scandita con ritmo, filando fluida come una energica sinfonia. Ma è uno spartito fragile, contrappunto complicato, incarnato nel folto delle note. Ne basta una stonata – una telefonata troppo lunga, una chiacchierata superflua – per frustrare l'entusiasmo, far crollare l'armonia.

L'atletica, tra farla e non farla, cambia la vita.

C'è una soglia di valore, nei risultati conseguiti, che stravolge il modo di interpretare l'atletica. Mi chiedo quando avvenga il salto di qualità. Indubbiamente con la partecipazione a gare internazionali, risultati al di sopra dei 950 punti, convocazioni in nazionale assoluta, l'ingresso in un gruppo sportivo. Possono non bastare i titoli o le nazionali giovanili. Ecco, al di sotto di tale livello d'eccellenza, l'atletica resta l'oggetto del desiderio amatoriale, un costo, una meta da conquistare e i risultati si equivalgono, accomunati dal diletterantismo. Mi domando cosa si provi invece quando l'atletica diventa il soggetto che paga, che

plasma e dà sussistenza, a livello professionale, se non professionistico. Quando sei così forte che non sei più tu a doverti andare a cercare le gare, agognando di parteciparvi, ma è l'atletica che ti cerca, perché diventa un lavoro "da gestire" e sei addirittura *costretto* a partecipare ai meeting, alle manifestazioni internazionali.

Deus ex machina l'acido lattico tarda a salire nelle mie fibre stasera. Io, il suo schiavo, una volta tagliato il traguardo di questa sfiancante serie di ripetizioni mi soggio carponi sul ruvido della pista, provocandomi escoriazioni alle ginocchia. È un cerimoniale perfetto nel quale allo splendore del comando corporeo fa da corollario l'abiezione dell'assoggettamento. Non voglio che ciò concluda repentinamente quest'esperienza che lascia insoddisfatta la volontà di durare per sempre.

Il percorso formativo si compie quando l'attività sportiva (artistica, creativa o ricreativa) porta a compimento, ossia a fioritura, infine a maturazione, la personalità dell'individuo, stimolando, quale esempio verso il miglioramento, quelle altrui.

Oggi mi sono regalato il più bel vestito. Il mio corpo. Sartoriale. Su misura. Con le finiture a modo. Elastico, confortevole. Senza una piega. Mi calza a pennello. Ho rinunciato ad acquistare un costoso completo giacca/pantalone e sono corso ad allenarmi.

Dopo cinque allenamenti consecutivi occorre una settimana di scarico. È adorabile il senso di sazietà, di completezza, che preme sui confini del corpo. Sono pieno da scoppiare e bisogna che allevi il peso di questi pesi, svuotando i muscoli della loro zavorra (tutto fa male se non assunto in giuste dosi. Ma chi sarà l'omeopata che stabilisce la mia dose?). Se non mi prendo una pausa sarà il corpo a imporla, con un infortunio o una malattia. Per cui allento un po' la stretta di questo abbraccio, prima che

diventi soffocante. Non basta avere qualità. Bisogna saperle amministrare.

Nell'uomo che corre il corpo si fa trasparente e rivela, in filigrana, il ricco e remoto panorama delle sue origini.

La gloria dell'atleta è nel globo dei glutei. Emblema del velocista, fa coppia con la gibbosità del bicipite femorale. E che dire del soleo, che s'insinua sotto la massa gemellare del gastrocnemio?

Questa foto, scattata al termine di una gara indoor al Mandela Forum di Firenze, ha un fascino particolare. Corsie e tribune vuote, l'atleta solo con se stesso. La pista viene smontata e rimontata ogni anno, ma lo scenario che si presenta è esattamente lo stesso di quando ho gareggiato la prima volta. Una narrazione sempre uguale, eppur diversa, che perdura.

Getto nella forma di fusione del mio stampo quante più energie, fino all'ultimo scarto che mi resta, per forgiare un corpo, anelando la rinettatura delle superfici.

Cosa è il genio, il talento? Tali doti si possono allenare? Quanto, e in base a cosa, si può migliorare? E quanto dipende da te e quanto dagli altri? Che differenza c'è tra un atleta bravo e il campione? Vale per ogni espressione creativa. S'invecchia proprio quando non ci si pone più questa domanda. Perché si fa un lavoro, bene o male, e si guadagna, se si guadagna, e tanto basta.

La corsa veloce, non c'è dubbio, come la danza, è la sublimazione del movimento e del gesto. Il passaggio, per così dire, dalla parola al canto del corpo. La corsa vive insieme nello spazio, come le arti plastiche, e nel tempo, come musica e poesia. Nell'opera d'arte della velocità convivono il creatore e la creazione, l'artista e l'opera sono una cosa sola. L'atleta si serve

del proprio corpo per organizzare lo spazio, per dare ritmo al tempo.

Mi guardo eseguire questa serie rapida di gesti muti. In apnea. Dall'alto, come potrebbe vedermi l'occhio di quel passero leggero volteggiante nel cielo. Ogni corsa di velocità è una forma di volo.

Avete assistito a quella sofisticata operazione di macelleria che è un intervento chirurgico a un tendine? Un oggetto metallico, un bisturi, zappetta sotto l'aiuola della rotula in un variopinto sottosuolo fitto di cavi e cablature. In varie fasi dell'operazione il medico pazientemente alza, recide, sutura. Dentro, nel corpo, nella carne. Fili bianchi, rossi, filamenti. Bave. E più giù. Più in fondo. Il vuoto del pieno. Ecco, mi auguro di non subire ciò, di non infortunarmi, di non patire la profanazione delle superfici.

Le ripetute lattacide e le prove di sintesi sono molto più faticose delle gare stesse.

Mi fermo un attimo in questa serie di esercizi (gradini, balzi, skip, allunghi) e avverto salire la stanchezza, dapprima leggera, poi prepotente. Scopro che non è a causa dello sforzo, ma del fatto che sto a testa bassa, chiuso nei pensieri. Non comunico con ciò che mi circonda. Mi sto alienando e ogni passo sprofondo nel buio, sento mancare le energie. Ricordo quindi, ritrovando la brillantezza di uno smeraldo, che l'esercizio che devo svolgere, la missione (che non è insita nella corsa, ma che da questa trae pretesto) non è solo fisica ma anche spirituale, ed è quella di espandere la coscienza di me, sentirmi parte del tutto, prendere (prendere! Non spendere...) l'energia del cielo, delle foglie, dell'erba, della luce, del sole e della luna. Fluire insieme alle cose e quindi sentirmi completo.

Attendo pazientemente che il paesaggio finisca di palpitare, dopo lo sparo, quando tutto si fonde. Perché tutto palpita in natura, sia pure su scala infinitesimale, e le cose sono fatte di piccole onde. La poetica del piccolo fatto vero, che permea ogni frammento, come questo, di me allo stadio dopo che all'uscita di curva dei quattrocento ai campionati regionali, supero tutti e davanti a me non ho niente se non il traguardo.

Si dice che continuano a crescere anche dopo morti, unghie e capelli, resistendo alla mancanza di ossigeno alcune cellule cheratiniche del nostro organismo. Allo stesso modo il corpo corre coriaceo anche oltre la volontà, in apnea, per un procedimento metabolico spontaneo che, nonostante tutto, si oppone all'inerzia.

Quello che conta è, in fin dei conti, il tono muscolare. Quella sensazione di toccare qualsiasi parte del tuo corpo e trovarla sempre dura e flessibile come un ramo di legna verde.

Prima della gara, disteso sul prato sopra un materassino azzurro, faccio ritiro, mi concentro, non voglio essere disturbato. Ecco quindi che il già poco tempo per stare in compagnia degli amici si riduce a un "ciao grande, in bocca al lupo!". Ma serve entrare nella sfera della concentrazione. Serve dedizione. Calma. Pazienza. E che bello riuscirci: ho già vinto la gara con me stesso.

Sono questa scrittura come sono la corsa, integralmente, con un unico gesto. Descrivo un'esperienza che mi appartiene e colma l'essere come le lettere questa pagina: solo per me ciò che scrivo è autentico.

Si tratta dell'unica droga che non fa male, anzi fortifica, che non è fuori legge, dato che al momento ancora non si è visto un divieto di guida in stato di lattacido (tipo che uno si allena e l'altro no per poi portarlo a casa).

Per ottenere risultati occorre fiducia nella razionalità, obiettivi misurabili e verificabili, programmazione e progettazione, dare fiducia. Ossia essere creativi, propositivi, portare in gioco i punti di forza. Ne sono persuaso. Potessi quindi gareggiare oggi: sono in fase di scarico, senza nessun problema fisico. Ci sono 27 gradi e un'aria cristallina, che scontorna le colline e rende rilucenti anche certi angoli tristi della periferia. È metà giugno, ma non ci sono gare e ho molto da lavorare.

Diventare tutt'uno con la pista, immedesimarsi con la pista, è un esercizio zen.

Devo essere più cattivo. Colpire con forza, colpire per primo. Non serve attendere. Devo rientrare per primo alla corda e farmi valere fino in fondo.

Mummia essiccata, simile a quelle ritte in piedi nella cripta del convento dei cappuccini a Palermo, resto steso catalettico sul letto al mattino con le articolazioni scricchiolanti. L'indomani di un allenamento intenso non mi sento più me stesso, non voglio niente, animato dalla migliore cattiva volontà, non riconducibile ad una identità: anonimo e inorganico, post vitale. Il problema non è la fatica – penso, sorseggiando il caffè – ma ciò che avviene nei giorni di recupero, quella specie di arresto, di sospensione del sentire soggettivo. Lo sfinimento e la fragilità di percepirsi una cosa sfibrata e friabile. Letargo di fronte al quale il mondo diventa diafano, vago e opaco.

La pista oggi è rovente, anche all'ombra. Ecco che dopo due sole uscite di curva l'esterno del piede sinistro è cotto dall'atrito sulla superficie scaldata dal sole. Che sollievo togliersi le chiodate! E che piacere mettere la crema all'aloe sotto la pianta. Poi la sete da placare, che parte dalla lingua e stringe, secca, la gola. A poco vale bere acqua, mangiare frutta. Questa è vera arsura.

Vuoto. Pura assenza. Un deserto incolmabile che si estende vasto tra il cuore e il palato.

Quando parcheggio lo scooter all'ombra delle fronde prima delle ripetute in pista, anche se da correre con relativa tranquillità, so che quando risalirò in sella il mondo apparirà inevitabilmente diverso. Così stasera mi spettano cinque volte i sessanta metri, qualche minuto di recupero, poi due volte i trecento metri. E infatti inizia a delinearci uno stato alterato di percezioni, dopo questo *tour del force*. Sto bene ma sembra come dopo un'anestesia, una sbronza leggera: questo verde è diverso, più chiaro, il sole brilla meno – sarà che ci avviciniamo al crepuscolo? – le forme si restringono e dilatano, come quelle strisce pedonali, ondegianti. Perdo la percezione della profondità. Devo fare attenzione a guidare. Mi sento asciutto, prosciugato, essenziale. La pancia è concava, contratta dagli addominali. Con gli occhi fiammanti di Caronte, ho un'intima necessità di acqua, proteine e vitamine. Con un rantolo la bestia famelica m'assale.

Nella sagoma della gamba piegata, nel ginocchio scorgo distinta la sagoma del cetaceo, la forma inquietante della testa del capodoglio.

Perché non poter annullare le gare di corsa come fanno gli atleti dei concorsi? Uscire di scena e riprovare da capo. Non è così. Certo, ci si potrebbe fermare. Ma più spesso, correndo, la velocità spinge a proseguire per inerzia, sempre e comunque. Solo l'azzoppamento può porre fine alla cavalcata. Nessuna consapevolezza dell'errore tecnico ha la forza necessaria per far demordere dall'andare avanti.

Non per altro, solo per questo percepirmi essenziale, come un'opera di Duchamp. Materia pura, prillante; un meccanismo concettuale, eolico, senza peso. Potenza in atto, quindi, questa è un'esperienza di *détournement*, presa in carico di frammenti di

pensiero e stilemi altrui, traslocati qui da altro contesto. Orinatoio rovesciato, sperimento la deiezione del pensiero.

Nella depressione odierna di una giornata di lavoro andata male, in questa interzona mentale a cavallo tra il dovere e il piacere, con le scarpe chiodate in mano incedo scalzo a passi lenti sulla pista in penombra, ricordandomi a più riprese che quello che un uomo pensa di se stesso determina il suo destino.

La distanza tra corsa e scrittura sta principalmente nel fatto che, nella corsa, l'enunciato non è nulla, se non un mezzo e anche, in questo essere mezzo, è un ostacolo; ciò che conta non è più l'enunciato del correre, è IL correre.

Nella notte invernale della pianura padana a Padova, dopo il riscaldamento nell'oscurità del parcheggio, simili a spettri fluorescenti fasciati dalle tute. E poi dentro, tuffati in un acquario blu a strisce bianche, ovattato dai riflettori, io ero un pesce rosso e sognante sul tartan nuovo fresco d'inaugurazione. A ogni gara chiedo una morale: mi domando che sarebbe stato se avessi osato di più, mi fossi gettato a capo fitto nel cuore della corsa. Tanti sacrifici per essere qui, ma ne è valsa la pena, mosso da una fede che va oltre la passione. La mia gioia era già nel vedermi in prima serie tra i più forti. Non ho chiesto altro (accontentarsi – la morale – comporta un rimpianto). Mentre ero ancora un po' confuso per tale piccola impresa incompiuta è seguita una foto che mi ritrae in un'improbabile 4x800 di atleti un po' avanti con l'età, in cui per talento non stento a scoprirmi come l'intruso.

In una parola l'oggetto del desiderio è l'universo nella forma di colui che corre, nella stretta agonistica quale specchio multicolore in cui l'atleta è riflesso, nell'istante più vivo della fusione, nello splendore della luce, come un lampo improvviso che illumina il campo delle possibilità.

Qui, nel punto in cui emerge la totalità dell'essere, l'animalità più forte, la fisicità ferina; qui, in questa corsa sgargiante di colori, nell'agonismo esasperato della competizione, c'è il senso di una duplicità autenticamente tragica che permette di provare l'esperienza ultima della morte nell'atto stesso della vita. Poiché non è mai troppo presto per pensare al proprio epitaffio io ho scritto questo libro.

La *dépense* (parola intraducibile ma che può avere un corrispettivo in "dispendio") rappresenta lo "spreco sacro" ossia le offerte votive che le antiche civiltà consacravano agli dei (senza consumarle) a fini propiziatori. Vi è una parte, anzi, "La" parte dell'economia e della produzione che viene sprecata, distrutta, destinata all'improduttivo. La cosiddetta "parte maledetta". Il limite dell'utile. L'eroticismo. La corsa.

Dunque alla base della pratica della disciplina atletica cosa c'è? Un problema, una questione di riconoscimento, di orgoglio: di *thymós* potrei azzardare. È per essere riconosciuto, per affermare il rango, il ranking, per vincere l'avversario, che pratico atletica. Si tratta del paradosso dell'eccedenza, il fatto che al massimo della produzione corrisponda sempre il massimo della perdita. È la proprietà positiva della perdita: il fatto che la parte più importante delle passioni non sia, non possa essere, soddisfatta dalla calcolata accumulazione di beni o denaro.

Adoro il muscolo tibiale anteriore: quando a martello il piede alza la punta lo sento gonfiarsi sotto la pelle, quasi a sottolineare la sua presenza sottocutanea. Poi che dire della poetica fragilità del muscolo gracile, appunto, o della solida arcata del muscolo soleo. Il coranico muscolo tricipite della sura. La serafica vena piccola safena in contrasto con la polpa delle vene poliptee. Il nervo tibiale. Il malleolo mediale. I fiammanti flessori.

La gamma di sfumature della luce nel passaggio dal chiaro allo scuro tra un lampione e l'altro, sfrecciando di corsa nella notte al parco, crea un vettore di senso, uno spazio tensivo che scandisce il tempo. Leggero come una foglia autunnale, durante questo cross variato percepisco un brivido preistorico e preconsoscitivo, di natura sessuale, plenaria e paleozoica, un frammento dell'esperienza tattile del cosmo. Questo è il ritmo della corsa che preannuncia la luce, svela il corpo dall'ombra. Luce direzionata ad una intensità tale da inghiottire il soggetto. Ordine che separa e riunisce il corpo.

La "virtù che dona" (per usare un'espressione di Nietzsche) è tipica della nobile disciplina dell'atletica: l'esperienza interiore è l'evento in cui l'io, estraneo al progetto economico e al legame con gli oggetti in quanto strumenti utili, oltrepassa la soglia dell'umano per perdersi nell'oltre, nell'abisso del non-senso e del corpo esperito nella sua intima radice. L'oscura brillantezza del sangue e della carne. In ciò l'agonismo differisce dall'ascesi, che mantiene una connotazione trascendente (ossia la salvezza è il fine al quale si lavora e per il quale si progetta l'esistenza e che è esteriore rispetto ad essa). Inoltre, se entrambe possono essere considerate come sacrifici, l'ascesi è rinuncia del sé in cambio di una ricompensa ulteriore mentre l'esperienza interiore dell'agonismo atletico è materiale, consistendo nell'appropriazione del proprio essere. È una decisione risoluta, scevra da ripensamenti, per l'ebbrezza del bacchanale, della gara, dell'istante di gloria in cui il corpo e la mente sono un'unica potenza dell'esistenza in atto.

Corro per esorcizzare il ricordo della crisi di respiro avuta da mio suocero in punto di morte. Il suo rantolo roco e rappreso, reiterato. Lo sforzo postremo, ritardato, di liberarsi dalla vita. Dovrei accettare benevolmente gli ammaestramenti dell'età, coltivando il carattere per adattarmi alla sorte. Non tormentarmi con l'immaginazione. In pace con me stesso, non meno degli alberi e delle stelle che contornano il campo d'atletica, ho diritto

ad essere qui. L'universo mi si stia mostrando una strada. La quarta corsia.

“Benvenuto nel deserto del reale”, dice Morpheus in *Matrix*. Analogamente, la pratica degli allenamenti lattacidi porta a una moltiplicazione dei piani percettivi che rende quello quotidiano, dal punto di vista dell'intensità percettiva, quasi un'ombra. Si tratta di una tossicomania che sospende la soggettività, o meglio, il principio di realtà legittimato dal soggetto. Durante un allenamento di tale intensità si fa ingresso in una zona neutra, impersonale, in un gioco dell'eccesso in cui il corpo non è più né divino né umano. Semplicemente “è”.

Avere il libero possesso del proprio corpo e del tempo della propria vita è molto meglio che accumulare denaro per comprare oggetti più o meno utili dai quali dipendere. Il sacrificio dell'agonismo, le energie spese negli allenamenti, restituiscono al mondo ciò che l'uso economico ha degradato e reso profano. È un sacrificio che non distrugge. Questo dispendio di tempo e forza è un mezzo per superare il rapporto utilitaristico con l'esistenza e ritrovare l'unione con se stessi.

Mentre passo l'ostacolo alternando gamba sinistra e destra, migliorando la mia mobilità articolare, cerco non l'evocazione del passato ma la presa diretta, una grafia sensoriale che dia pronto riscontro delle percezioni. Una scrittura in attesa e dell'attesa (di gareggiare, di terminare una corsa). Mi placa l'idea che sia il destino a fare il suo corso, fino in fondo.

ridono ardendo le ore tue Bernardo
fatue farandole sfrigolanti ori
nel tempo fiorito che sfiora il caldo
sorvola il mondo di gioie e colori

Guardo mio figlio giocare al parco e comprendo che ho un'idea di corsa, di una serie di salti, che evoca il senso infantile d'in-

consiglio e abbandono, d'indeterminatezza di tempo e di luogo. Conservo in me l'impronta di tale fluttuare senza sforzo, gioia dei gesti ripetuti e esaltati. L'andare inconsiderato e leggero del tempo dell'infanzia, a carnevale, tra le giostre e i coriandoli.

Quest'assenza di attrazione verso il basso. Essere integro, cosa dentro le cose attorno. Questa è l'essenza dello sforzo prolungato necessario nell'allenamento di qualità.

Dopo una seduta di sprint lanciati supramassimali ritrovo una memoria pulsante, stato profondo e assorto, edenico, che conferisce levità e gioia. Il piacere della corsa veloce sta nella sospensione, tra un appoggio e l'altro, delle membra, una *epoché* della gravità che per un istante rende il corpo neutro, quindi divino. Non è un piccolo volo e neppure un balzo. È un istante di godimento erotico che libera dall'attrazione gravitazionale.

La pratica di condurre il corpo attraverso un determinato spazio nel minore tempo possibile. O che il massimo di velocità venga mantenuto per più tempo possibile. Sul rettilineo finale il puzzle delle percezioni si lacera, sparpagliando infiniti lacerti di insofferenti microcosmi.

Seduto sul tartan, sudato, sfilo i calzini e osservo il reticolo in rilievo delle vene verdi smeraldo, ornamento arabico, intreccio a fiorone, arborescente, e cerco di trarne auspici sul futuro. In fase di rifinitura tutto è perfetto e nessuna sfida spaventa. Si è pronti, preparati, adatti a ciò che serve.

Tommaso: si sorprende a compiacersi di essere molto più avanti con gli anni di quanto non sia. Pensa che tale atteggiamento abbia un riflesso nella sua vita quotidiana, che significhi in sostanza un'abiura dell'*hic et nunc* dell'adolescenza, della voglia di combattere per un ideale. Si riscuote quindi da tale torpore caletico ponendosi come obiettivo il titolo regionale assoluto.

Ma fallirà. Non senza essersi illuso di potercela fare, cosa che gli darà comunque l'entusiasmo necessario per trascorrere tre giorni di gioia.

Pratico l'atletica come forma di libertinaggio erudito. Uno sviluppo e un rinnovamento ciclici, col rigore geometrico delle foglie di una pianta, di un albero. Coltivo un'esistenza naturale in quanto dalle energie primarie della natura (educate, equilibrate, tese allo sviluppo delle potenzialità costruttive) trae ispirazione.

Gratuita inappartenenza. Felicità dell'oblio. Ecco la bellezza di un cross variato di quattro chilometri in pineta all'alba: far girare la gambe veloce senza fatica, il fresco e l'aria di mare, la sorridente emorragia di luce che dissangua la polpa dell'estate.

La corsa è la soluzione, non il problema. Dopo giornate come questa, con pioggia e vento tagliente, rischio invece di ammalarmi. Il pomeriggio estivo, quando la pista arde e l'aria trema nella vampa, appare un miraggio, fata morgana a cui non presto fede.

Vi esorto a coricarvi presto, a godere della bellezza del sonno, la necessità intrinseca nelle fibre del corpo che chiedono di rilassarsi, distendersi. Orizzontale, notturno, il sonno è la parte migliore della vita, lo spazio sconfinato del sogno rigeneratore, illusione che nobilita d'energia la verticalità della veglia.

D'autunno. Di notte. Correre rapidi in un bosco, su un sentiero sicuro e pulito, è un'esperienza da augurare. È un ritorno ancestrale alle forze della natura. Energia onirica che fruscia fra le ombre. La luna che ti insegue sulle fronde.

Metto, come San Tommaso, le dita nella carne, nel sangue. Tocco i pezzi più concreti di me stesso. Solo così, grazie a questo esercizio cruento, io credo.

Ma poi dove siano gioia e bellezza, nel praticare atletica, ancora non l'ho capito. Arene desolate, latrine orripilanti, ritardi, lunghe trasferte. Gli spazi inospitali delle piste in pieno inverno. Al di là della retorica resta una serie di gesti esaustivi. Una condanna sissifea. Supplizio tantalico di non arrivare al traguardo sperato. Perché a ben vedere anche quando si stampa il più sonante e inaspettato personal best non si è soddisfatti. Migliorarsi non ha il gusto assoluto della sconfitta. Si poteva sempre fare qualcosa di più. Bisogna rilanciare, azzardare, fino alla perdita. L'atletica è una disciplina monotona fatta di riti e di maniacali coazioni.

Vedo, nel fatto risolutorio di buttare il dado e di lanciarmi nella sfida agonistica, l'affermazione di una verità presentita, per quanto aleatoria. Dopo l'allenamento rimango per ore con l'impressione di un'idea, di un suono. Nel silenzio. Lo sparo. L'emozione non si sviluppa nel tempo, non si sussegue nel tempo. I riflessi dell'anima sono in perfetto accordo con l'idealità della corsa.

La superficie terrestre è scossa da contrazioni durante queste serie di corsa balzata per l'estensione esplosiva delle gambe. Le gibbosità dei muscoli evocano pianure, colline, rilievi. Il corpo è un globo terraqueo. I tendini sono canali, valli erose dagli agenti atmosferici.

L'arte analitica dello skipping rivela che la mia forza non è tanto nei piedi quanto nelle cosce: le cosce trainano il corpo, unite agli addominali, al pene; le mie erezioni partono dalle cosce e dall'ombelico. Sono cariche, piene di polpa, esplosiva propulsione.

A star male no, non mi sono allenato fino a vomitare. Alcuni ostentano, con eroismo volgare, la sofferenza patita nel preparare i quattrocento. Altri, proprio per questo, li rifuggono. Eppure capita anche a me di piegarmi in due sulla pista, strisciando con gli occhi fuori dalle orbite. È la *facies hippocratica* di

questo sport. Ma ciò che cerco non è la sofferenza, bensì un atteggiamento analitico, un aplomb anche sotto stress. Lo stile ideale starebbe ostentare calma, compostezza, equilibrio e padronanza prima della gara più importante come dopo il training più intenso.

Le piste indoor provvisorie hanno curve paraboliche male assemblate, sconnesse, rumorose. Correrci sopra è un rullare di tamburi, un perenne rischio di storcere la caviglia dopo aver perso l'assetto all'uscita di curva. Cadere è una probabilità su tale superficie d'attrito abrasiva. Se il corridore in prima corsia è schiacciato dalla forza centripeta, momento che prova l'interno del piede sinistro, non è migliore la tenuta di chi si trova nelle corsie esterne, sospinto verso il baratro ondulante del bordo. Ricordo un atleta il quale, su un duecento, avviata la rampa d'inizio curva, preso dall'enfasi, volò letteralmente fuori. Fu piuttosto un iniziale tentennamento, seguito poi dallo scivolone. Scomparve, risucchiato nel buio delle impalcature. Tralascio i saltatori con l'asta che atterrano fuori dai sacconi rotolando in pista, o i lunghisti che atterrano sul cordolo della prima corsia. Una volta gli ostacoli vennero posizionati scorrettamente, stante la selva di riferimenti sovrapposti lungo i sessanta metri, e le atlete arrivarono al passaggio dell'ultima barriera perdendo la ritmica, il movimento fluido del gesto, che si spezzò, perché là dove doveva esserci l'ostacolo c'era il vuoto e poco più avanti, nello spazio dello sprint finale, ecco invece materializzarsi infida la barriera (l'errore fu evidente anche per il pubblico, con le concorrenti disorientate al traguardo come cerbiatti in una ratura). Esemplare infine la storia di quel manipolo di mezzofondisti che, in un 1500 metri indoor, si staccarono dal gruppo, iniziando una gara nella gara, doppiando altri concorrenti. E continuarono a girare vorticosamente sul pistino, senza che i giudici suonassero la campana, frastornati anche loro, falene intorno al cronometro inarrestabile. Avevano perso il conto. I corridori a un certo punto rallentarono, guardandosi, perplesși.

Un talento non è un'abilità. L'abilità si acquisisce con l'esperienza, il talento è un dono di nascita che va scoperto. Tanto allenamento, in sostanza, non rende forte chi non ha doti naturali.

Devo ancora indagare le proprietà lassative della corsa prolungata, in contrapposizione alla stipsi dello scattista. Dopo una dieta a base di frutta e verdura, un bicchiere di bicarbonato, una tazza di caffè e questo cross variato mi libero, evacuo il mio luteo io insieme alle feci, scarto, residuo inerte. Una volta evaporato lo spirito (zavorra cosciente) sono materia, sterco vitale, concreta energia esistenziale.

Come stasera, che fuori quasi nevicata e tira un vento da non stare in piedi, se non puoi correre fai stretching (o esercizi a corpo libero) in camera o in salotto, anche dopo cena. Talvolta il risultato è addirittura superiore.

È l'aspetto più entusiasmante tale deliberata fiducia nello sforzo, questa grazia che dà sollievo e si propaga dall'energia dissipativa della corsa in ampiezza, le immagini che si compongono e scompongono nel siderale cilestro del vento, sopra le ruvide corsie della pista, spazio chiuso, definito, in cui il corpo si insegue in un ritornello potenzialmente infinito, gioioso, senza possibilità di raggiungerci.

I giorni estenuanti prima della gara: mi osservo nell'attesa dell'evento e, come in un paradosso fisico, non posso fare altro che perturbarmi, modificare il mio stato, generalmente verso il peggio. Nonostante gli sforzi per essere naturale, lo sforzo stesso deforma, vanificando la leggera grazia percepita durante l'ultimo allenamento di rifinitura. Perché quest'ansia senza panico? Perché, comunque, sempre, anche dopo tanti anni, ancora tanta emozione? Tale eccesso di volontà e aspettativa di divertimento per un evento senza valore pratico o economico sulla vita quotidiana amplifica, invece che attutire, l'impatto emotivo.

Bisogna pur dire quando è nata questa passione, quale sia stata la cerimonia di fondazione. Con la famiglia ero in vacanza col camper in un campeggio di campagna. Venne organizzata una corsa per i bambini. Una olimpiade per piccoli. Era estate credo, faceva caldo. La corsa era una campestre che passava per strade sterrate al bordo dei campi, una fattoria con pavone, mucche e maiali. Fu un tardo pomeriggio. Ci guidava un'allenatrice e noi dietro, anatroccoli, fino al punto più lontano. Poi saremmo dovuti tornare da soli, seguendo un percorso segnato da bandierine. Ricordo solo che iniziai a correre a perdifiato. Una veduta in dissolvenza. Superai tutti. I campi. La fattoria. Il sole. E qualcuno che mi diceva che stavo andando fortissimo. Non corsi più per parecchio tempo.

L'importante è avere obiettivi certi e misurabili, verificabili, commisurati al contesto e alle proprie capacità. Oggi quindi, mentre ero sotto 120 kg di panca piana, ho pensato a quanto la disciplina atletica rappresenti non solo una nobile forma di solipsismo narcisista, di libertinaggio, o uno spazio alto (altro) dove curare un latente autismo, una sindrome compulsiva. Qui nutro anche la rivalsa nei confronti dell'utile, perché il mio plusvalore è illimitato. Ho constatato quindi – nella fase discendente dell'esercizio, mentre il bilanciere toccava quasi il petto – che la mia zona di comfort psicologico, per spregio verso il buon senso borghese, sta proprio nella fatica massima, nella spremitura delle energie, in questo sfarzoso sforzo circense.

Essere ascetici fa parte della retorica dell'atletica. Capelli corti, nascondere lo sguardo dietro occhiali scuri. Mi consacro allo studio di una scienza seria e astratta, quella della manipolazione del corpo, svegliandomi la mattina presto, sottoponendomi a una dieta ferrea. Come un monaco, sarò paziente e un po' triste, in poche parole "degnò", come si addice all'uomo risentito, dedicandomi a un piacevole romitaggio, per sfuggire alle cattive pratiche di vita della società occidentale.

Ragionavo, al ritorno da un allenamento, guidando in motorino con apparente attenzione, in realtà con la mente rivolta ai massimi sistemi, che la fragilità di tutti questi equilibri precari (forma fisica, condizioni meteo, contesto), unita al fatto che non sempre vince il migliore, che spesso il cattivo vive cent'anni, che il buono muore giovane, danno la conferma che Dio esiste e che non si cura delle cose umane. La fede quindi non può altro che essere immanente, volutamente limitata alle percezioni immediate, fisiche, corporee. Così facendo sono anche a-mortale. Non posso percepire la morte finché sono in vita e, percependo, esisto. Tutto il resto non mi riguarda.

“I purosangue quando corrono non cambiano espressione. Sono sempre rilassati. La determinazione è qualcosa che devi sentire dentro, non mostrare all'esterno” (Charles Riley, allenatore di Jesse Owens).

Struttura esperienziale coesa, il corpo rafforza la propria stoffa con l'esercizio. Tessuto riconoscibile al tatto, come per un mercante, dalla consistenza, ruvidità, lucentezza. Nell'amplesso dell'attività agonistica ci si lega voluttuosamente a se stessi e si aderisce alle proprie forme. Il corpo si appropria di sé, dei propri connotati. Ci si avvicina all'io profondo, poroso, a questa monade opaca di vibrazioni simboliche, quanto più ci si mescola con la realtà delle percezioni. Si diventa “udibili”, ossia ci si sente bene, perché la carne entra in risonanza. Il risuonare del corpo non è che l'affermazione di tale coesione. L'intonazione, il gesto, il ritmo diventano armonici. Il corpo arde e suona. Emana luce.

Stai correndo un cross variato di sette chilometri, a una media di 3:35 al chilometro, quando a un certo punto, ZAC!, non ci vedi più da un occhio, ti accasci a terra, piangi, pensi al peggio, cosa sarà, perché, poi brucia, ecco, è un coleottero di tre millimetri che è entrato sotto la palpebra, e brulica, e quando lo estirpi è un

grumo informe di elitre e zampe peste e antenne, mentre i tuoi muscoli si sono già freddati, l'incanto è infranto.

Ogni forma di doping (l'uso di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta) è una violazione dei principi dello sport. Autotrasfusioni di sangue, steroidi anabolizzanti, EPO, ormoni, una miriade di trucchi nocivi per la salute. Da ragazzino ricordo qualche amico atleta che dal giro della nazionale ne usciva strutturalmente cambiato: pensavo "è l'età, lo sviluppo". Però il dubbio m'è rimasto. Guardare una gara diventa inquietante: non so più chi sia pulito, chi no. Non appena qualcuno sa che faccio atletica la discussione scivola sul tema, nei casi peggiori col corollario di "sono tutti drogati", "è la federazione stessa che li dopa senza fare controlli". Anch'io non mi sento pulito: ho preso aspirine senza avere il raffreddore, vitamine, aminoacidi e creatina, pur in piccole dosi, senza avere patologie che potessero motivare l'assunzione di tali sostanze come terapeutiche; è dopante l'intenzione con cui le ho assunte. Credo che la radice sia antropologica, frutto di una filosofia economica dove conta il primato, il numero da sponsorizzare per trarre profitto. Ma se l'atletica è sport individuale, perché doparsi per vincere sugli altri, truccando una sfida che è con se stessi? Ad alto livello la risposta è evidente: per guadagnare soldi. Il doping sarebbe forse proprio il professionismo, che sfrutta l'immagine dell'atleta a vantaggio di sponsor, ditte farmaceutiche o di abbigliamento. Eliminandolo il doping finirebbe. L'atleta dilettante agirebbe per il piacere di una pratica sana e questo basterebbe come ricompensa.

Forma di espansione di uno spazio nel tempo, l'accadimento atletico è un suono senza suono, una profonda tranquillità visionaria e preternaturale, una presenza in movimento, cristallina come una nota di diapason, priva di rumori di fondo.

Faccio arte topiaria dei ricordi, riguardando vecchie foto, compulsando tabelle regionali di tanti anni fa. Ricostruisco, sulla base dei miei fantasmi impulsionali, un'immagine di me fittizia, che però calza a pennello. Di ciò che ero allora, in questa foto, ad esempio, ecco che, volutamente, rammento soltanto ciò che mi fa piacere ripensare (il sole, la medaglia, il me che ero allora), rimuovendo senza scrupoli tutto il resto. Così il riordino della scatola dei cimeli atletici e dei trofei è un piacere: sensazione superba, anaffettiva, che dà il dominare il caos che si è.

Vertigine del ludico, attività seduttiva, l'atletica è manipolazione del proprio corpo, atto che produce una enunciazione, ossia produzione di senso, presa in carico del soggetto che si assume la propria responsabilità. Atto supremo di presa di possesso di sé, sovranità assoluta dell'io.

Mentre corro questi duecento metri (otto in tutto, in ventinove secondi) mi libero la fronte dai ghiaccioli, scontando la pausa di tre minuti in un nebbione bianco di dicembre che a banchi rende indistinto il traguardo sotto al riverbero dei riflettori; l'arcobaleno sulla curva a raggi il rosso riga e rende denso al tatto, nebulizzato in stille, il sudore. Argento.

Penso che si sdipani qui un manuale di estetica della percezione. Questa scrittura serve. È al servizio. È utile alla comprensione dell'agonismo. Ma è anche una riflessione sulle età: mi chiedo come sarà la vita tra qualche anno, quando non potrò più permettermi una preparazione atletica continuata e di buon livello. Come percepirò le gambe, il corpo?

Esfoliato dalla fatica, attonito dal pathos, sono una maschera di stanchezza grondante sudore, idolo amazzonico vagamente spaventoso e inquietante. Stasera ho sul volto il ghigno furioso di un Jack Torrance. Nel vedermi apparire nello specchio dell'ascensore sono rimasto attonito. Avrei bisogno, per riprendermi,

di immergermi in una vasca di deprivazione sensoriale. Nel ritorno dell'uguale sequenza di prove gioiosamente estenuanti e di sfide reiterate a me stesso il viso diventa un libro fitto di segni, di pieghe, di rughe, densa superficie d'iscrizione delle tracce sensoriali.

Correggo la postura di continuo, impongo revisioni del portamento, una ritmica correlata allo spazio, stilemi più adatti e col tempo, con l'esercizio, limo virgole, centesimi, trovo una forma che mi rappresenti e contenga capacemente, che possa farmi durare.

La febbre sale e stritola le ossa, le articolazioni sono in fiamme. Non sono i postumi dell'ennesimo allenamento ma la reazione pirica della passione che si espande in ogni tendine, ogni muscolo, ogni pezzo di carne.

Poiché dal corpo dell'atleta è apparentemente sottratto il *thánatos*, viene a mancare anche l'eros. E per questo anche la bellezza, osservata dalla pista, è neutra. Le più belle atlete, a differenza delle anoressiche top model, sono interamente sostanza, rifuggendo la mistificante fascinazione della moda.

Senso panico e senso di panico. La vertigine che coglie impreparati prima dello sparo. Prima della gara. Gli studi di fisiologia e psicologia hanno dimostrato come la percezione del movimento sia in larga misura affidata al "giudizio visivo" dello spettatore. Vorrei quindi che la tensione dinamica che è in me fosse manifesta.

Scultura d'ombra e impronta immortale, sottratto al trascorrere del tempo e dello spazio, il corpo al culmine della trance agonistica è un lemure, proiezione immaginaria del sé raggiato e raggiante, ammantato dagli effetti di sostanza psicotrope endogene.

Corro così nella notte, lungo le corsie vuote di questa pista, stringendo in pugno il cronometro, diventando padrone del tempo.

Dopo la cerimonia di premiazione, scesi dal palco sull'erba, mi guardai il palmo della mano aperta. Non c'era niente e così la chiusi. Così pensai, ricordando una frase di Luigi Meneghello, che quando si chiude la mano si prende un pugno d'aria.

Noradrenalina. Rilasciata dalle cellule cromaffini come ormone nel sangue, è anche un neurotrasmettitore nel sistema nervoso, dove è rilasciato dai neuroni noradrenergici durante la trasmissione sinaptica. In quanto ormone dello stress, coinvolge parti del cervello dove risiedono i controlli dell'attenzione e delle reazioni. Insieme all'epinefrina, provoca la risposta di "attacco o fuga", attivando il sistema nervoso simpatico per aumentare il battito cardiaco, dare energia sotto forma di glucosio dal glicogeno e aumentare il tono muscolare.

Questo andare in corto circuito direttamente con se stessi, senza alcuna intermediazione affettiva.

Mi stupisco a rivivere con gioia effimere sensazioni di gare trascorse da molti anni. *Punctum* della vita, quegli istanti sono sospesi in un eterno presente, un *Esserci* per se stesso; perciò sono diventati memoria. Perché, domando, ho un ricordo tanto nitido e felice di questi momenti? Forse le ore della gara sono slegate dagli sterpi e dalla paglia della comunicazione verbale e si traducono in un semplice desiderio di movimento ed elevazione, un momento di estasi dei sensi.

Quando esalerò l'ultimo respiro vorrò farlo così, come adesso, sorridendo: evaporare, con sollievo compiaciuto, similmente a questo peto sganciato stando steso supino oltre il traguardo.

Far fluire la forza, durante queste divaricate sagittali. Sciogliere i nodi di energie che ci sono dentro al corpo. Essere flessibile e elastico. Forti si è, non si diventa.

Portare il corpo allo stato di incandescenza significa elevarlo a uno stato “altro”, ossia “alto”. Nell'immanenza che fissa l'orizzonte, la linea del traguardo, non manca una dimensione verticale. Tra martirio e delirio, il corpo è posseduto da se stesso. Ossessione viziosa e al contempo virtuosa, l'ineffabile fascino della performance sportiva estrema induce un riflesso sfuggente, una vorticoso *mise-en-abyme*. Guardate il campione non alla partenza, quando gigioneggia davanti alle telecamere, ma sul terreno di riscaldamento, nell'isolamento (anacoretico e sacrale), mentre officia il proprio rito. Nudo di fronte al tempo e allo spazio, circondato dal buio della carne, una luce trapela degli occhi: è una filosofia sospesa nel limbo della percezione.

Dominare, con l'aiuto della fede nel corpo, il mondo materiale, grazie al lavoro fisico e alle capacità cerebrali.

Inseguendo prove straordinarie, nell'inverosimile illusione di lottare fianco a fianco con chi è più forte, incappo in penose controprestazioni. Meglio misurarsi con se stessi, parametrando le risorse sul relativo stato di salute. È ineluttabile, come una legge fisica. Ogni anno che passa i giovani veleggiano oltre i precedenti limiti mentre io impatto contro il muro del tempo, mi areno nelle secche degli impegni. La forbice divarica sempre più le lame che, come oggi sul rettilineo finale di questa gara andata storta, mi falciano le gambe.

Dormiente a occhi aperti, entro nel sogno all'uscita di curva, trascendendo sul tartan, con grazia, in un rito individuale dal carattere universale. Sogno che non è abbandono, ma attivazione di forze e pensieri, quindi poesia, universo senza fondo d'acqua stagnante che mi riflette.

Occorre ripetere, tanto suona inatteso, ciò che già ho indicato. Cioè che all'origine della corsa è il ritmo, il tracciato regolare, la nuda puntazione di gesti insignificanti e ripetuti, vuoti, e non delle forme. La stasi è all'origine della corsa.

Praticare lo sport agonistico porta a condurre un'esistenza da degenti. Non solo nel caso in cui, per eccesso di passione, la performance diventa un'ossessione. Ma anche quando ogni gesto, ogni azione, viene sorvegliata, misurata, controllata, finalizzata a un risultato, oppure accortamente evitata. Dieta, sonno e igiene (incombo su me stesso, prescrivendomi posture corrette, ordine e morigeratezza, prefigurandomi in un esercizio di dedizione). Sterilizzato, anodino, così il paziente si prepara alla gara.

Andare *come* un treno.

C'è un significato allegorico nello sforzo dell'esercizio ginnico che va oltre la descrizione della fatica. Un cammino al fine di trovare una breccia nel muro, un modo di illuminazione che elevi dal quotidiano. Non è possibile ritrovare se stessi senza allontanarsi da tutto e da tutti. Gli esercizi, il programma pianificato dall'allenatore, invitano l'esercitante a cercare di capire per quale fine abbia ricevuto esistenza e vita, in altri termini che cosa si aspetta di compiere da ciò che si appresta a fare. Una volta presa coscienza del perché di tanta fatica, all'esercitante verrà spontaneo mettersi di frequente avanti alla vita ripensandone gli aspetti in virtù della pratica della disciplina atletica. A quel punto dovrà superare l'ostacolo più difficile tra quelli che una persona è chiamata a superare: cambiare, mutare, rinnovarsi.

Sarebbe bello, in pista come nella vita, nel momento dell'incontro, con entusiasmo cortese e moderato, scambiarsi sinceramente un messaggio positivo, una buona parola. Un incoraggiamento. Perché la lealtà è fondamentale in ogni disciplina sportiva, praticata sia a livello dilettantistico che professionistico. Lo

penso stasera mentre rimetto a posto i vestiti dalla sacca al termine della gara, dopo che sono stato tutto il tempo chiuso in me stesso, imperscrutabile, concentrato, muto come un muro.

La pratica sportiva, lealmente esercitata, genera reciproca fiducia e favorisce la socializzazione e la coesione sociale fornendo occasioni di conoscenza, comprensione e apprezzamento, anche tra persone di diverse origini culturali.

Dare pensiero al corpo. Come nel penultimo passo prima del traguardo, quello subito prima dell'arrivo. L'immagine fatalmente sfuocata antecedente al fotofinish è una punta di spillo. I tratti che crivellano il disaggregarsi della percezione. Le lacune di senso. L'io è dissipato, dissolto nello sforzo di oltrepassare il nulla. Finalmente luminoso, numinoso.

Questo allenamento si è svolto molto al di sotto delle possibilità. Non riesco a farmene una ragione. Manca la qualità, il tempo per cercarla, esprimerla. Si tratta di un limite esogeno, dalla mezz'ora o poco più che ho a disposizione per fare riscaldamento, esercizi e prove in pista. Le mie gambe potrebbero correre di più e più forte. Ma è la vita che intima al risparmio, a non dare tutto. A restare al di sotto delle capacità. Sempre meglio che non allenarsi, meglio di niente. Pagherà questa strategia di equilibrio e risparmio?

L'atletica non è solo esercizio muscolare ma allenamento a ogni aspetto dell'esistenza. A partire da gesti minimi, come afferrare la tazzina del caffè, iniziare a farsi la barba, respirare. Cosa stai facendo ora? che posizione tieni? come percepisci i muscoli? ti stai rilassando? L'esercizio maggiore, una volta rafforzata la struttura fisica, è appunto il contesto che struttura la percezione di sé nello spazio: studiare, lavorare in modo produttivo, coltivare famiglia e amicizie. Ottenere un risultato non è frutto di un lavoro centrato solo sull'obiettivo atletico, quanto sulla capacità

relazionale di far maturare circostanze favorevoli, gli avvenimenti che strutturano l'identità.

“Al momento della partenza devi pensare solo a due cose: al colpo di pistola e alla linea del traguardo. Quando avrai udito il primo, corri come un dannato fino a che non avrai raggiunto la seconda”, così affermava Harold Abrahams, insieme a Liddell protagonista dell'olimpiade di Parigi del 1924 e del film *Momenti di gloria* (*Chariots of Fire*), col facile pragmatismo che il secolo scorso aveva. È invece proprio tutto ciò che passa tra lo sparo e il traguardo che deve essere pensato, calibrato, sentito. E non dannatamente bruciato. Perché è in quell'intervallo di tempo e di spazio che si delinea uno stile, una figura in movimento. Il senso della corsa che questa scrittura vuole indagare.

Come in un edificio, l'importante sono le fondamenta e i materiali di costruzione. Dopo aver conseguito dei buoni risultati, occorre consolidare quanto ottenuto, aggiungere un altro piano. Passare a un livello ulteriore, in cui tutto ritorna come prima, solo più difficile. Sia in fatto di consapevolezza del sé, delle capacità; sia dal punto di vista del mantenimento fisico, del tono muscolare. Occorre quindi mangiare bene, riposare e dormire, curarsi esteticamente. Effettuare demolizioni, ristrutturazioni, manutenzione.

Anche oggi, per poco più di mezz'ora, ho gettato uno sguardo distratto e ammalato negli avvertimenti del corpo, nei suoi antri corruschi. Questa disciplina autoptica, lettura delle membra e delle membrane (ventricoli, diaframma, frattaglie, vescica, visceri) simile all'arte aruspicina degli etruschi, vale più dello sforzo fisico dell'allenamento o di un libro di narrativa.

Imperversa nel web la notizia di un campione che, in una gara di cross, a pochi metri dal traguardo, sentendosi vincente, ha rallentato osservando il cronometro senza avvedersi che stava ri-

montando un altro corridore, semisconosciuto, il quale invece di superarlo ha preferito, per rispetto, tirarsi indietro. È palese la cattiva coscienza di chi reputa la notizia esemplare: un buonismo che serve a mascherare il suo opposto. Il campione, per essere tale, non può e non deve distrarsi. Inoltre l'atleta che insegue deve spremere ogni goccia d'energia non solo per dare il proprio meglio, ma proprio per battere il campione.

Protocolli: L'atto della corsa, come quello della scrittura, sa "attorniarci". Si prepara, dispone intorno il suo apparato (forse il suo stato d'animo). Allacciare le scarpe, chiudere le cerniere, disporre i blocchi, piegare i vestiti. Questa preparazione s'impregna facilmente di una simbolicità che può andare fino alla nevrosi.

Nella patologia psichica dell'agonismo non c'è spazio per i relativi, ci sono solo assoluti, quindi non può esserci maturità in questa forma di vissuto dominata dall'onnipotenza e dall'indeterminatezza e, quindi, dalla ricerca di senso tipica dell'adolescenza.

Tendere al meglio, verso il miglioramento. Non verso un risultato stabilito. Porsi un obiettivo prefissato limita la possibilità di andare oltre, in base alle capacità individuali e alle circostanze, più o meno favorevoli. Avere un obiettivo è limitante. È preferibile un percorso mutevole, aperto. È il miglioramento stesso la pietra filosofale (la ricerca di stimoli positivi, come la gioia, o addirittura la felicità). Un ascolto attento e critico delle emozioni, delle sensazioni che attraversano il corpo. Qui e ora, scegliendo e selezionando gli aspetti che risultano fecondi. Si portano in gara solo i punti di forza.

Prefigurarsi vincenti, felici, immaginando non il raggiungimento del traguardo ma il conseguimento di una serie progressiva di avvicinamenti all'inatteso, alla sorpresa, all'imprevisto. Nessuna

annata è uguale alle altre; ogni mese, ogni giorno o istante sono particolari e la formula testata come vincente deve essere messa in relazione e in rapporto col resto delle circostanze esterne.

Sembra essere davvero entusiasmante, in questa calda giornata estiva, andare a correre, mentre sfreccio veloce tra le palme e la pineta, abbronzato, tonico. I contorni delle cose sono netti, puliti. Esatti. Come il trampolino di quella piscina. E dopo la serie di balzi e molleggi, salti con la corda e degli ostacoli, le ripetute sui seicento in compagnia degli amici, ecco il bagno serale tra le onde, i muscoli che sembrano d'acciaio, temprati dallo sforzo, nell'acqua aranciata del tramonto. Tutto è gioia e perfezione.

I risultati si ottengono pazientemente nel tempo, mantenendo le capacità organiche maturate durante gli anni di allenamento. Sviluppare le doti significa agire su questa base con interventi specifici, tecnici. Prefigurare una serie di opportunità tese a migliorare la qualità della vita. Non puoi sapere cosa accadrà poi, l'importante è che tu sia ben predisposto ad accettarlo.

Vorrei che le gare di atletica riscoprissero il loro originario senso di riti di passaggio, stagionali, patronali; con le sequenze di azioni ritmiche che celebrano un'antica cerimonia di corteggiamento o di seduzione, sarebbero da reinterpretare quali ludi agresti, feste di paese, sagre di quartiere. Atti psicomagici. Sacrali rituali religiosi. O austeri giochi funebri. Se dovessi morire, *una tantum* ovviamente, vorrei fossero organizzati dei giochi in mio onore.

Vi sono, soggettivamente, tanti tipi di corsa quanti sono i corpi del bipede ominide, rotolante in stazione eretta con uno stile che, matericamente, va dal patinato al ruvido, dal rigido al morbido, colorato, sabbaiato, vellutato, elastico. Ciascuno di noi affronta l'atto agonistico con gesti di aggressione o di carezza. Di emozione o di calcolo. Io da tempo ricorro a rigorose tabelle e

programmi: quello che conta per me è cosa devo fare e in che ordine, e secondo quali combinazioni. Fino all'esaurimento, allo sfinimento delle possibilità.

Quella che qui trapela, tra le maglie delle sillabe, è solo una parte della mia esistenza, che per lo più è altro dall'atletica. Ma allora perché la bussola punta sempre qui, verso quest'esperimento fisiologico, questo test di resistenza allo stress, questo resoconto di percezioni? Forse per il suo dipendere interamente da me, per il transito nel profondo della fibra corporea, il tastare direttamente il rosso e il nero del corpo senz'altra mediazione percettiva. Io mi appartengo, nell'esercizio fisico esercito una vera e propria "sovranità" su me stesso. Per questo m'indirizzo quotidianamente a ricalcare i miei passi.

Quest'anno è l'ultimo, poi smetto. Quindi, il prossimo anno smetterò. Già deciso. Ma finché avrò un corpo resisterà in me, anche solo nel ricordo, la mia storia atletica. Perciò non devo proprio smettere. Magari rallentare. Ma smettere del tutto no. Continuerò ad allenarmi. Sarebbe troppo faticoso poi, eventualmente, ricominciare. Quindi cosa farò il prossimo anno? La stessa cosa che faccio tutti gli anni, inizierò a smettere di fare atletica.

La forma geometrica del corpo irrigidito dal freddo in una posa innaturale mentre faccio stretching a bordo campo mi fa somigliare a un manichino, ricorda le linee sottese ai corpi disegnati da Paolo Uccello; tra astratto e fantastico, il gluteo è un globo, gli arti rette fratte come lance in una battaglia, il cielo uno sfondo onirico smaltato in chiaroscuro.

Questo esaurimento di energie dato da una ripetuta serie di sedute di forza esplosiva è dunque un processo creativo, teso verso il nulla, il silenzio, la fine che sta dopo la corsa. Non si tratta di esaurire un qualche compimento, o componimento, di arrivare al

termine di una qualche realizzazione o poema. Di un compito. Si tratta bensì di compiere la possibilità stessa di essere.

La vittoria è equilibrio. Porsi in situazione, in risonanza col contesto. Centrare un risultato che non è fuori di te, ma è dentro, nel cuore, nella mente, nella fibra risonante. Riuscire a centrarsi porta al miglioramento, al conseguimento, secondario e esteriore, degli obiettivi. Così raggiungere prestazioni di livello assume un valore globale, dona forza e trasmette un'energia universale.

Preterizione, o paralessi, delle mie strutture mentali! Non starò a ripetere oltre quanto ami la corsa...

L'elevazione al quadrato della forza produce il dannoso sforzo. M'impegno per ottenere qualcosa di più, ossia mi sforzo, quindi inevitabilmente peggioro, perché perdo naturalezza, semplicità. Non sono più essenziale, ma ridondante. Come nel caso in cui si pensa di avere qualcosa da dimostrare a qualcuno. E a chi, se non a se stessi? Basta il proprio esserci per mostrare il valore.

È arrivato il momento di tagliare i ponti, di dimenticare (o meglio di ricordare, ma senza recriminazioni) gli allenamenti sopportati durante l'inverno, quell'incosciente accalcarsi sulla carne di un imponderabile fardello di fatica. Sta arrivando il momento di uscire dal bozzolo ovattato di scure felpe e calzamaglie perché sopraggiunge la primavera. Lo sento nell'aria, lo vedo dalle gemme verdi che costellano i rami marroni dei biancospini sul viale che porta alla pista. Il corpo resusciterà schiudendo le ali (l'ala bicaudata di certi variopinti papilionidi, affilata e filante, intelaiatura di nervi e solidi tegumenti imbricati). È arrivato il momento di convertire quindi il goffo passo sesquipedale del bruco in facilità di corsa, in agilità. In volo.

Gettare il cuore oltre l'ostacolo, cercare di migliorare in base alle proprie capacità. Può sembrare coazione a ripetere, ma l'esistenza stessa lo è, di generazione in generazione, animata dall'amore. Prendersi cura, coi gesti, delle piccole cose. Pulire le scarpe, ricomprarle quando sono finite. Pettinarsi e mettersi una crema profumata prima della gara. Tenere il guardaroba in ordine. Appuntare i tempi degli allenamenti, depilarsi, farsi i massaggi, riporre l'attrezzatura secondo criteri funzionali, presentarsi in anticipo alla gara. Salutare gli amici e sorridere prima della partenza. Ecco la liturgia dello sport, da traslare nella vita di tutti i giorni.

Questa concentrazione prima della prova non è un astrarsi. Bensì un sentirsi dissolti e assorbiti nel tutto. Ecco: guardo il cielo e ascolto, dono e traggo energia dal cosmo. Mi ripeto: "il massimo risultato con il minimo sforzo".

Mi raffiguro su una pittura vascolare, istoriato su un'anfora frammentaria, un vaso funebre, tra satiri, Dionisio, un auleta e altri atleti che si alternano in processione. È una rappresentazione di cose e persone in movimento. Dal punto di vista compositivo, la scena è dominata dalla serialità. Ma nello schema stilizzato risalta la mia energica falcata all'ingresso dello stadio. Il gesto interlocutorio di un fotofinish antico di millenni. L'onda sinusoidale che inscena il rito sportivo e il lamento funebre del tempo che trascorre. Una danza reiterata, senza accompagnamento musicale.

Imbozzolato nell'accappatoio stasera guardo le squallide piastrelle di questi spogliatoi fatiscenti. Odore di muschio e foglie morte, di sudore, un'atmosfera da stalla equina. Il corpo è un pannello che avvolge un altro corpo, nelle pieghe, sottolineando l'inerenza con me stesso. Piegato e piagato dalla fatica, mi affloscio su me stesso, sono un pannello barocco. Giaccio steso, corpo di una pietà michelangiolesca, sulle modanature fredde di queste panche un tempo rosse, ora scrostate e un poco

arrugginite. Riposto il bagnoschiuma, umano, troppo umano, quindi animale, il corpo finalmente si scopre. Si svela.

«...il fatto di doparsi sta all'etica. Ma quando diventi testimonial di una multinazionale dell'abbigliamento sportivo l'etica di chi ti dà lavoro è quella di massimizzare il profitto a favore degli azionisti. Ciò che tu vedi come sogno – la professione dello sprinter – a me pare sempre più un brutto sogno (in Italia specialmente, perché vincola a entrare in un gruppo militare). Sono un romantico seguace di de Coubertin, di uno sport “all'inglese”, fatto per sport appunto, da college (consapevole dei pregiudizi che ciò comportava nell'Ottocento, in quelle classi sociali in cui ci si poteva permettere di prescindere dal danaro). Il medagliere olimpico andrebbe letto non per nazioni ma per scuderie e le competizioni olimpiche mi appaiono un circo orchestrato per stupire un pubblico inesperto a forza di record strabilianti e uomini immagine, pompati per aumentare il fatturato delle suddette ditte. Il doping, premesso che fa male, a questo punto non c'entra molto perché è il sistema a esserlo, dopato. Nessuno parte mai dai blocchi con le stesse opportunità degli altri concorrenti, anche se è “pulito”, figuriamoci così...».

L'apoxyómenos, l'atleta che si deterge, sia dell'originale greco, come delle discendenze romane. Ma anche l'Apollo di Veio. O i bronzi di Riace. Nella statuaria antica è immortalato un corpo senza tempo, uguale a quello di chi mi ha preceduto migliaia di anni fa. Portento di umanesimo autentico, che parte dal corpo. È qui, nella carne, che ci ritroviamo riflessi. Siamo, dacché ci chiamiamo esseri umani, fatti così, con una testa, due gambe, due braccia, un torso. Dal corpo nasce la vita, la comunanza. E queste membra sono eterne. Universali. Ogni corpo è emblema dell'umanità.

Ogni anno è un palinsesto da raschiare, una storia da riscrivere ricalcando le precedenti. Stratificazione di glosse e commenti.

Mitologia della mia vanità, futilità e precarietà della forma fisica.

La seconda metà del mese di aprile, al cambio di stagione, puntualmente il lavoro accumulato nel corso dell'inverno, i pesi e le ripetute, le prove di "quantità" insomma, si riversa nelle gambe, nelle giunture, sotto forma di dolore. È la trasformazione, che segna l'inizio delle prove di "qualità": ecco allora che le ginocchia sono gonfie. I polpacci dolgono. I tendini tirano. Le anche scricchiolano. Sembro un vecchio armadio di legno stagionato. Con le ante aperte. Vuoto di vestiti, vuoto di me. Lanciato in pista.

Quando entro nella sfera della massima prestazione tutto mi sembra possibile e lo spirito si espande, pervade lo spettro di radiazione circostante. Qui e ora, focalizzando l'attenzione sul respiro, sul battito del cuore, sulle emozioni e le sensazioni provate nell'istante che sto vivendo.

A differenza degli sport di squadra, dove il branco si unisce per scontrarsi contro un gruppo di diversi, per colore delle maglie o per altri motivi, nell'atletica ciascuno è solo. In pista siamo tutti uguali, accomunati dallo stesso corpo e dagli stessi problemi ("ecco, ieri ho lamentato un dolore al tendine sinistro"). Più che in altre discipline, trovo qui inverato il principio che tutti hanno diritto di fare sport per stare bene, perché lo sport è gioco e fonte di divertimento, in quanto dà corpo al diritto alla felicità intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare in compagnia.

Quelli che ti dicono: "ma tanto sei uno sportivo, che fatica ti fa?", "ma che, ti fa fatica proprio a te, che sei abituato a correre?". Non sanno, loro, che lo sportivo, proprio lui, al di fuori della disciplina che pratica, è un pigro. Lontano dalla palestra, dalla pista, dalla gara, tutte le energie vanno misurate, risparmiate, centellate. Questo è il vero atleta, un pigro che mi-

sura le energie e dà tutto quando serve, altrimenti si astiene, preferendo riposare.

Nell'immagine di me che ho nella foto, ingrandita e duplicata più volte, della gara ai Campionati Toscani Assoluti, quando ho vinto sfiorando il personale, il ritmo si mostra davvero come un "tempo del tempo", che piega il tempo su se stesso. Rarefazione del ricordo e messa in scena della rappresentazione, la percezione del ritratto inclinato a metà della seconda curva, con la spalla giustamente un po' reclinata, la bocca socchiusa, è mobile come il sonoro, liquida, vibra come musica, quella dei miei passi di allora sulla pista, quell'andare e venire tra occhio e ricordo attraverso uno spazio aperto, presenza di presenza. È stata sicuramente la miglior gara, in quanto perfetta per gestione delle energie, stile, sensazioni. Nei contorni del ricordo assume i toni della leggenda: non ero favorito e ho vinto, peraltro in rimonta, sul rettilineo finale, dando davvero tutto, tutto, tutto. E quel podio, ripetuto a parti inverse altre volte nel corso degli anni, con due fenomenali amici.

Una bolla vitrea e lucente circonfonde come un'aureola la testa. Una sfera di energia. Trasposizione nel regno degli affetti visionari, l'allenamento all'alba lascia un'impronta indelebile, la cui eco si riverbera per tutto il resto della giornata. Ecco, ora sono un santo, un monaco buddista che fa stretching su uno stelo d'erba del prato, che ascende su questa pista circondata dalla campagna toscana.

Per ottenere risultati occorre progettare, programmare il futuro e vedersi partecipi, protagonisti delle proprie piccole grandi imprese, che possono essere gli allenamenti pesanti, correre sotto la pioggia, sfidare il gelo e affrontare le sedute di potenziamento. Tanto sudore, fatica, traspirazione per così poca ispirazione? Ma anche nella fatica non bisogna eccedere: una serie di allenamenti intensi non è garanzia di risultato. Conta che il corpo sia sazio, appagato di sé. Allenamento non è dolore, bensì

esercizio prolungato delle facoltà. La fatica, misurata, porta alla trascendenza, alla gioia. Il dolore e la sofferenza invece, come i sacrifici, non portano giovamento.

trovare la condizione
mantenere la concentrazione
trovare la concentrazione
mantenere la condizione

I quattrocento metri hanno, per analogia, la sestina quale forma di riferimento nella poesia. Serve tecnica, esercizio e ispirazione. Un'autentica "arte della corsa". La struttura stessa è ciclica. Infine bisogna essere esausti per darsi alla combinatoria. Solo l'esauisto esaurisce il possibile perché rinuncia a qualsiasi bisogno, preferenza, scopo o significato che non sia una forma compiuta.

Mi educo a ricordare che non deve interessarmi l'obiettivo rappresentato dalla gara, il risultato finale. Il fine mi dovrebbe risultare in fin dei conti indifferente. Capisco l'atleta professionista, che si ritira dopo aver raggiunto lo scopo di una carriera che è lavoro, fonte di reddito. Ma per me l'atletica non ha un fine, non ha uno scopo. E perciò non ha neppure una fine, restando passione, piacere di una pratica. Neppure la gara è l'obiettivo, ma l'allenamento, il sonno ristoratore, la corretta alimentazione, le sensazioni fisiche. Questo reiterato esercizio di appercezione corporea che diventa esperimento filosofico, filologico e fisiologico. Una passione che è un fare senza fare.

Serve autodisciplina e forza di volontà. Ma non imposte da altri. Devo essere persuaso della giustezza di ciò che sto per fare. Perciò se non sono persuaso di quanto detto da altri faccio di testa mia, con indomita perseveranza. Massima esattezza e estrema dissoluzione sono la stessa cosa: in fin dei conti la corsa di resistenza alla velocità è una forma d'arte tesa all'abolizione del reale.

Con l'approssimarsi della primavera e il sopraggiungere delle gare penso che quando si è fatto il possibile, senza trascurare nulla, affinché un risultato si avveri, giova allontanarsi affettivamente dall'attesa ed essere pronti con serenità a qualsiasi evenienza.

La primavera occhieggia dopo un inverno apparentemente interminabile. Dovrei essere contento di potermi allenare in pista esprimendo qualità e potenza. Ma il cielo, per eccesso d'azzurro temprato in oro zecchino come in una tavola di Giotto, che dovrebbe essere naturale annunciazione del bello, vira invece all'acido: danno sgomento le ore febbrili, il vorticare dei pollini, lo spuntare delle gemme. Sputo in pista, disgustato da quest'ansia di rigenerare in uno spendersi insensato, carico d'enfasi, eccesso di volontà. È difficile restar calmi, trovare la concentrazione in tale comburere, cortocircuito elettrico. Bruciano gli occhi, non c'è un attimo di tregua. Ogni. Gesto. Costa. Fatica.

Sorgenti vive zampillanti, con abbondanza scaturite, le vene sulle membra pulsano di gioia. Beata sia questa vita che si abbevera schiettamente all'energia del cosmo, alla prima fonte di ogni forma di vita. Strutturato dalle ossa, dall'intelaiatura di tendini, satura carne sulla superficie tensiva della pelle, mi domando se solo nei colori vividissimi di questo sforzo fisico riesca a sentirmi interamente corpo.

In questo primo pomeriggio d'aprile, nel verde acido delle gemme, brucio le scorie della preparazione invernale ricordando che la corsa è una danza semplice e primitiva. Musica, suono. Il ritmo dell'ispirazione, dell'espiazione, che conferma d'essere vivi. L'attimo sospeso alla partenza dopo lo sparo, quando i polmoni si dilatano. Il piede che percuote la terra e scandisce il tempo, il metro. Il volo di una farfalla bianca.

Spulcio su internet compulsando tabelle e risultati. Constato di aver corso con gli stessi soggetti in contesti disparati. Vedo che con alcuni atleti di altre regioni ho gareggiato più volte in luoghi diversi a distanza di anni, ignaro di essermi trovato fianco a fianco proprio lo stesso individuo. Ci scopriamo uguali nell'agonismo ma mutati dalla vita. Succede che vengo salutato da uomini barbuti che avevo incontrato adolescenti, irriconoscibili. Metamorfosi, agnizioni mancate, un caleidoscopio di incontri e condivisioni. Continuo a domandarmi, con la curiosità dell'etologo, cosa passi tra una gara e l'altra, quali siano le nostre vite, al di là dell'atletica, di questa narrazione che ci lega tra coordinate tanto incerte.

In caso di crisi occorre ripartire dal corpo. Prendersi cura del corpo è il miglior modo di vivere. Bastano gesti semplici, come farsi la barba, lavarsi mani e denti, tagliare le unghie, mettersi il profumo, fare stretching, allenare il diaframma. Il tempo può trascorrere, la storia sconvolgere il mondo, le convulsioni sociali devastare il pensiero della società, la crisi erodere i risparmi, ma finché mantengo un rapporto di amore verso il corpo, in povertà o sofferenza, sono salvo.

Dopo aver provato per innumerevoli volte con caparbia forza di volontà questo esercizio di coordinazione senza riuscirci, mi lascio andare, assecondando le fasce muscolari e scopro che l'istintività è sottovalutata, riuscendo nell'impresa. Se si accompagna al suo doppio speculare, ossia la coscienza e padronanza di sé, è la più preziosa alleata. Le più urgenti comunicazioni del corpo, i segnali che regolano il dominio del sensibile, sono elementari, arcaici e facili da decifrare. Il corpo ha le sue ragioni e spesso sa da solo cosa sia meglio fare.

Se io sono arrivato fin qui ho sicuramente scritto troppo e tu, lettore, hai sicuramente indugiato troppo invece di andare a correre.

Conduco la mia avventura, la sfida ai limiti dell'umano, come uno di quei personaggi dei racconti di E.A. Poe: c'è chi viene sepolto vivo, chi ha affrontato immani tempeste. Chi ha assistito a terribili trasformazioni del proprio corpo. Contro ogni aspettativa, come loro, non ho nulla da temere nella vita perché ho già passato il peggio, la preparazione invernale dei 400 e degli 800. La mia stagione all'inferno.

Ogni estirpamento corporeo, ogni diminuzione dell'attività fisica, è una violenza. La pena che provo sapendo, nel corso di una riunione, come oggi a questo business meeting, o sul posto di lavoro, di dover rimanere sottoposto a un codice, è atroce.

Con arte escapistica ciò che faccio lo faccio in modo intuitivo. Così la scintilla che innesca il fuoco, la rivoluzione della passione, parte dal corpo, il flogisto. Il principio solforoso che si accende nella corsa. Credo che tutti dovremmo appropriarci dei corpi per curarli, fortificarli, temprarli e, così facendo, rispettare il corpo altrui, a noi simile, aiutandolo a crescere, a migliorare.

Favoleggio un'idea di allenamento per la corsa analogo alla danza. Stretching (adoro l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia), tecnica di respirazione, di forza e ritmo. Correre in pista, da velocisti (e tutti i corridori che sfidano il tempo sono velocisti) è una coreografia astratta. Il giro della morte dei quattrocento, il salto nel fuoco dei cento metri. La gara è una disciplina della percezione. Questa ritualità primitiva riposiziona le percezioni a contatto con gli strati primordiali della corteccia cerebrale.

È la pista che attira la corsa. In un certo modo è il supporto stesso (le strisce colorate di tartan o di sportflex) che sprigiona l'energia. È la pista che ti fa rimbalzare, volare, scattare.

Oggi, saltando la corda, ho auscultato pazientemente il movimento del piede, la sua rapidità a terra. Ecco, per l'ennesima volta ho pensato che si può migliorare la velocità ma non la rapidità. Inutile ostinarsi: la rapidità è un dono. Non la crei, non dipende dalla volontà. Perciò cerco di essere in pace con me stesso, perché qualunque siano le mie lotte e le mie aspirazioni il risultato non dipende da me. Se preso come viene, per quello che è, ogni risultato è stupendo. Un equilibrio dinamico appunto, come saltare la corda. Cerco di fare attenzione. Stare in equilibrio. Essere felice.

Sto correndo verso il mio destino, tante volte sognato e altrettante negato, sto correndo verso il futuro, le prossime gare indoor e poi oltre, verso la primavera!

L'errore più grave? Considerare la gara un momento assoluto, scisso dal resto dell'esistenza. Quella manciata di secondi, decontestualizzata, si carica di una tensione insostenibile e la monade ottusa dell'io piomba in una solitudine assordante. Eccolo, il panico da prestazione! Il senso di trovarsi da soli davanti all'incommensurabile, alla scommessa della vittoria o della sconfitta. "E ora?". Ma se è vero che la concentrazione porta a uno stato di trance, tale sospensione di tempo e spazio non è un essere fuori dalle coordinate umane, bensì stare presenti a se stessi armonico nel trascorrere di ciò che accade intorno. La gara non è nient'altro, o poco più, che un allenamento fatto al meglio, la conferma di qualcosa che si è già raggiunto ma che deve essere dimostrato. È il momento in cui ci si dovrebbe togliere la soddisfazione di ribadire ciò che gli allenamenti hanno già detto, glorificando il trascorrere del tempo dedicato alla preparazione.

Funzione dell'immaginario, quello del corpo teso nello sforzo agonistico è un universo di fantasia e di fantasie che richiama nella mente sogni, fantasmi, simulacri e riti simili in tutto e per tutto a quelli erotici adolescenziali. La passione per l'atletica è quindi, a tutti gli effetti, erotica, con una trasfigurazione degli

istinti che sposta le funzioni dalla regione limitata dei genitali a tutta la superficie del corpo. L'intero corpo diventa genitale. Libertino, uso questa superficie nella sua totalità per trarre piacere, un piacere reiterato, perché solo la ripetizione dà il piacere della trasgressione.

L'adrenalina, già testata a basso dosaggio in allenamento, raggiunge l'apoteosi nella gara migliore, generando un'improbabile sensazione extracorporea di ascesa. È stato così anche stasera, nel crepuscolo folto d'inizio estate, le collinette che s'inazzurriscono, dopo il personale stagionale, circondato dalla stima di amici e allenatori, il senso di pienezza del sentirsi bene. Si fa forse per questo, atletica: per un gesto correttamente compiuto, un segno, per il rilascio di un'emozione che regala un corpo più padrone del corpo, un sangue rosso e denso, ossigenato, che è vita.

La ragione è nei prodromi. A trent'anni compiuti mi sono riscoperto atleta. Ecco perché sono qui a sbattermi con meticoloso accanimento. Da adolescente, l'incidente in moto ha interrotto le velleità agonistiche. Mi sono metodicamente astenuto dal gareggiare per anni, i migliori. Infine, come un fiume carsico, è rispuntata la passione. Mi sentivo vecchio già allora. Invece, dopo la qualificazione ai campionati italiani assoluti, cerco di recuperare il tempo, risalire la corrente per tentare di stupirmi. Ogni preparazione invernale la inizio con la convinzione di potermi migliorare.

L'archetipo, il primo esemplare che si posiziona in vetta allo *stemma codicum* è la sensazione provata all'uscita di curva di un 400 metri corso tecnicamente bene, sotto i raggi del sole a primavera. Un'esperienza tiptologica dove ogni gesto evoca forze, ciascun appoggio una gioventù che può scaturire a qualsiasi età, rinnovandosi a ogni stagione; percezione misterica che pone il soggetto in relazione con gli elementi della natura.

Anche questa stagione agonistica è finita e viene il tempo di fare un bilancio: la preparazione descritta qui mi ha portato a correre per il quarto anno consecutivo i quattrocento metri in quarantotto secondi, a vincere un titolo italiano di categoria e un titolo regionale assoluto. Ho disputato poche gare sul giro di pista, sette in tutto. Non sono riuscito a migliorare le distanze di velocità pura, anche per mancanza di occasioni, così come sotto le aspettative sono stati gli ottocento metri, tutti vittoriosi ma corsi in solitaria, senza sfide né duelli avvincenti.

La migliore prestazione sugli ottocento metri, allo stadio Ridolfi di Firenze, avvenne in un radioso maggio, durante i Campionati di Società. Al via si presentò un marziano keniano che, impostando una corsa spettacolare, passò in quarantanove secondi al suono della campana. Ero il favorito, dopo di lui, ma con prudenza m'accodai a un ragazzo che l'anno prima a Livorno m'aveva dato filo da torcere, togliendomi il titolo regionale a pochi metri dal traguardo: Stefano La Rosa, il futuro campione. Scelsi di farlo andare avanti; lui correva con la perfezione di un metro-nomo e lo sorpassai sul rettilineo finale. Incredulo, ottenni il minimo per i Campionati Italiani. Quando ci rivedemmo nella sala colazione dell'hotel di Torino, la vigilia della finale, lo ho ringraziato perché è stato un onore aver corso con lui.

Accumulo esperienza del tempo che scorre, osservo regole, mi dedico al lavoro e al contempo miglio lo stato di forma fisica, incarnando così lo stereotipo ossimorico, bifronte, del *puer senex*. Nella *conjunctio oppositorum* sta il mio trionfo.

I riflessi rosei evaporano in aria. I colori si raddensano. L'ictus dello sparo segna l'accadere di uno spazio tempo. Ecceità attraversata da linee intensive che ne provocano l'esplosione, rendono l'immagine del velocista sui blocchi una forma autoreferenziale instabile e rarefatta.

Materia soggettiva e oggetto impersonale al tempo stesso, il suolo si estende e scorre sotto i passi di colui che corre: questo penso stamattina solcando un sentiero stretto e sterrato alla massima velocità consentita dalle circostanze. Così, mentre i palazzi di periferia sfilano lungo l'argine del torrente e giungo al traliccio dell'alta tensione, al giro di boa del percorso, si fa sempre più manifesto come il supporto di *questa* fenomenologia di allenamenti (e il pronome si situa, in un certo senso, ai limiti delle possibilità del linguaggio) sia sempre il corpo, la cui pelle non può essere indifferente al soggetto, mettendone alla prova la ricarica libidica. Una superficie che è al contempo terra, fumo, polvere, ombra, niente.

La prima virtù della materia, ossia la resistenza, si manifesta, o meglio trova la sua entelechia sia nella carne (che ha inscritto in sé il suo senso ultimo, la sua meta) che in questa scrittura. Disteso sul tappeto a pelo lungo della camera da letto, vicino a un paio di pantofole, conto fino a trenta, tanti sono i piegamenti che mi sono assegnato, resistendo col corpo al peso del corpo tramite una grafia mentale, con sforzi di petto, premendo con le braccia e le gambe. Ne deriva uno stile accumulativo, sfarzoso, muscolare. Scrivo per farmi (r)esistere.

È consigliabile, in questa gara di sforzo che sono i quattrocento metri, una respirazione ritmica, inspirando una falcata e espirando all'altra. I primi cinquanta metri sono da percorrere a velocità da sprinter: si aspirerà al pronti per poi espirare nei metri successivi in modo che solo circa ai 150 metri abbia bisogno di un'altra aspirazione. Da allora inizierà la respirazione ritmica.

Sono un velocista talmente lento che talvolta, d'inverno, ho corso qualche campestre. Ricordo un uliveto gelato, il tempo interminabile trascorso tra il fango incoerente e una stepposa erba grigia, il cielo plumbeo, in un plotone di persone intabarrate simili a ignavi danteschi. Si mostra così il mio amore per il gesto agonistico della corsa in sé, anche fuori dall'asettica pista. Li-

bero da pregiudizi e concentrato su quello che avverto come necessario (che può essere anche una gara su strada), variando gli schemi mi concedo all'imprevisto, libero di reinventarmi giorno per giorno.

Come sigillare questo *enchiridion*, *thesaurus* di citazioni, e di esperienze? È ciò che vorrei durasse nel tempo, incontrando la passione altrui per amplificarla con lo stupore del rispecchiamento. Se il tempo quotidiano (a differenza di quello agonistico, che è infinito, sospeso) scorre incessante, sceso dalla giostra rutilante delle imprese, quando rileggerò queste avventure allora, forse, potrò gioire del ricordo condiviso.

Il sentimento kantiano del sublime si riverbera nelle natiche di pietra che mi percepisco dopo aver fatto una seduta di balzi a rana sui gradoni di cemento. Esperienza della paura dinnanzi ad una potenza immane che attenta all'incolumità, monomania di carattere ignoto, fissazione su un fenomeno che non si manifesta nell'immediato ma dopo un percorso sotterraneo che può durare ore, giorni. Ecco il fenomeno dei crampi. Un quadro sadico che impedisce la normale seduta sulla sedia, la salita delle scale.

Scricchiolante nel fasciame e nella chiglia, per un altro anno ancora il corpo ha effettuato il periplo della preparazione invernale; vado di bolina, sciolti i nodi dei muscoli, con la proda rivolta alle prossime gare.

Allenamento dopo allenamento, risalendo le stagioni come un'anguilla i fiumi, il corpo coriaceo s'opponne al prollasso, non molla un centimetro. Facendo ciò dissemina passione, che è emblema della retorica, sulla pista e sul foglio; vuol mantenere *enérghēia* contro l'entropia, restando *res extensa* (anzi, *modus extensionis*) quando invece già sa, intimamente, che è *sarx* destinata al decadimento, all'indistinzione.

L'esperimento può dirsi terminato.

Il corpo ascende in una visione delle altezze del firmamento e si estende in molte forme e in molti toni di luce e variopinti colori. In spazi lontani. Una luce più forte della nuvola. Non vi posso vedere lunghezza, larghezza o profondità, in essa si riflettono il sole, la luna, le stelle, una fiamma che vibra nell'aria. E ciò che vedo e sento in questa visione, il corpo lo raccoglie, aprendosi come una fonte di energia che rimane sempre piena e non si esaurisce. Non devo chiedermi fino a quando correrò. Correrò per sempre. È nel mio spirito.

stasera mi sono fatto la gara
tutto da solo sensazione austera
di correre per sé emozione rara
ma è stata proprio una gara vera
stasera questa corsa tutto solo
seguendo il cordolo in prima corsia
scuotendo col mio ritmo il rosso suolo
in volata veloce forte via
sfrecciando nel silenzio sulla pista
stasera ho corso per il puro gusto
senza nessuno dietro oppure in vista
elegante con stile eretto il busto
scorrevà l'energia le gambe sciolte
i piedi reattivi nelle molte
ampie rapide elastiche falcate
le forze composte ben misurate
stasera ho corso i duecento metri
per tre volte di fila come vetri
gli occhi al vento in uno sforzo leggero
quasi magico ad onor del vero
ho sentito il respiro che si estende
e l'universo intorno che si espande
il ritmo in trance dentro il cuore tendere
energie a onde nel sangue splendere
in un riverbero di luce d'oro

Nota

Sono dovuti trascorrere quattro anni prima che queste Riflessioni trovassero una relativa pace, terminando il tormento catottrico di rimandi, amplificazioni, stimoli a produrre nuovi allenamenti. La sostanza è tramutata diverse volte da quando ho iniziato a tenere il diario. Constatato oggi che l'acme delle performance è trascorso. Ho conosciuto il mio limite. Ho corso cercando, già avanti con l'età, il mio meglio. Poi le priorità che nella vita si antepongono alla disciplina sportiva hanno allentato la morsa di questa tenzone. Un diario dei mali della vecchiaia, punteggiato di strappi, contratture, borsiti, tendinopatie achillee, è già stato scritto da molte persone. Non è questo che voglio. Stigmatizzare la gioia di un'ossessione piena di vita, completa, di felicità del corpo, di perdita del sé e del difficile, tortuoso percorso per giungervi: questa è stata la ricerca. Questo è tutto quindi. Sono stati anni di atletica vissuta a un discreto livello, scevri da problemi, circondati da amici.

Automitobiografia per immagini



«Cosa dice questa foto? Che quello è mio nonno...»



*«Nell'immagine di me che ho nella foto, ingrandita e duplicata più volte,
della gara ai Campionati Toscani Assoluti...»*



© Francesco Rondoni 2012 www.fotografofirenze.it

2012



2010







*«Mentre ero ancora un po' confuso
per tale piccola impresa incompiuta è seguita una strana foto ... »*

Bibliografia

Questo libro non sarebbe stato possibile senza il contributo dei seguenti scritti:

- Agamben Giorgio, *Il linguaggio e la morte*, Torino, Einaudi, 1982.
- Artaud Antonin, *Poesie della crudeltà (1913-1935)*, Viterbo, Stampa Alternativa, 2002.
- Artaud Antonin, *Il teatro e il suo doppio*, Torino, Einaudi, 2000.
- Artaud Antonin, *Al paese dei Tarahumara e altri scritti*, Milano, Adelphi, 1966.
- Bachelard Gaston, *La poesia della materia. Il sogno, l'immaginazione e gli elementi materiali*, Como, Red, 1997.
- Bachelard Gaston, *La poetica dello spazio*, Bari, Edizioni Dedalo, 1999.
- Baltrušaitis Jurgis, *Il Medioevo fantastico: antichità ed esotismi nell'arte gotica*, Milano, Adelphi, 1993.
- Barthes Roland, *La camera chiara. Nota sulla fotografia*, Torino, Einaudi, 1980.
- Barthes Roland, *Barthes di Roland Barthes*, Torino, Einaudi, 1975.
- Barthes Roland, *Frammenti di un discorso amoroso*, Torino, Einaudi, 1979.
- Barthes Roland, *La camera chiara. Nota sulla fotografia*, Torino, Einaudi, 1980.
- Barthes Roland, *Variazioni sulla scrittura. Il piacere del testo*, Torino, Einaudi, 1994.
- Bolt Usain, *Questo sono io*, Torino, Baldini Castoldi-Dalai, 2012.
- Brera Gianni, *Atletica leggera*, Siena, Alsaba, 1992.
- Brera Gianni, *L'abatino Berruti. Scritti sull'atletica leggera*, Milano, Book Time, 2009.
- Caillois Roger, *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine*, Milano, Bompiani, 2000.
- Cometti Gilles, *L'allenamento della velocità*, Roma, Società Stampa Sportiva, 2002.

- D'Amico Erika, *Corpografie. Urti di senso tra Witkin, Mapplethorpe e Serrano*, Milano, Costa & Nolan, 2006.
- De La Rochefoucauld François, *Massime*, Milano, Rizzoli, 1978.
- Deleuze Gilles, *Empirismo e soggettività. Saggio sulla natura umana secondo Hume*, Napoli, Cronopio, 2000.
- Deleuze Gilles, *L'esausto*, Napoli, Cronopio, 1999.
- Echenoz Jean, *Correre*, Milano, Adelphi, 2009.
- Fattori Saverio, *Acido lattico*, Roma, Gaffi, 2008.
- Finn Adharanand, *Nati per correre. La mia avventura in Kenia per scoprire i segreti degli uomini più veloci del mondo*, Torino, Sperling & Kupfer, 2012.
- Foucault Michel, *Il pensiero del fuori*, Milano, SE, 1998.
- Franzelli Marco, *Otto X 100. Da Owens a Bolt, la sfida impossibile di otto medaglie d'oro*, Milano, Bianconero Edizioni, 2012.
- Frasca Gabriele, *Rimi*, Torino, Einaudi, 2013.
- Gotaas Thor, *Storia della corsa. Sfide e traguardi nei secoli*, Bologna, Odoja, 2011.
- Gucci Emiliano, *Nel vento*, Milano, Feltrinelli, 2013.
- Huizinga Johan, *Homo ludens*, Torino, Einaudi, 1964.
- Huxley Aldous, *L'arte di vedere*, Milano, Adelphi, 1989.
- Huxley Aldous, *Le porte della percezione. Paradiso e inferno*, Milano, Mondadori, 2013.
- Klossowski Pierre, *Simulacra. Il processo imitativo nell'arte*, Milano, Mimesis, 2002.
- Magrelli Valerio, *Poesie (1980-1992) e altre poesie*, Torino, Einaudi, 1996.
- Magrelli Valerio, *Vedersi vedersi. Modelli e circuiti visivi nell'opera di Paul Valéry*, Torino, Einaudi, 2002.
- Magrelli Valerio, *Nel condominio di carne*, Torino, Einaudi, 2003.
- Magrelli Valerio, *Addio al calcio*, Torino, Einaudi, 2010.
- Magrelli Valerio, *Geologia di un padre*, Torino, Einaudi, 2013.
- Meneghello Luigi, *I piccoli maestri*, Milano, Rizzoli, 1976.
- Murakami Haruki, *L'arte di correre*, Torino, Einaudi, 2007.
- Onfray Michel, *La scultura di sé. Per una morale estetica*, Roma, Fazi, 2007.
- Onfray Michel, *Teoria del corpo amoroso. Per un'erotica solare*, Roma, Fazi, 2006.

- Palandri Enrico, *Flow*, Siena, Barberaeditore, 2011.
- Pallicca Gustavo, *I figli del vento. Storia dei 100 metri ai Giochi Olimpici. Volume II - L'affermazione. Da Stoccolma 1912 a Los Angeles 1932*, Edizioni Riva, 2009.
- Pennac Daniel, *Storia di un corpo*, Milano, Feltrinelli, 2012.
- Perniola Mario, *Il sex appeal dell'inorganico*, Torino, Einaudi, 1994.
- Perniola Mario, *Philosophia sexualis. Scritti su George Bataille*, Verona, Ombre corte, 1998.
- Perniola Mario, *Del sentire*, Torino, Einaudi, 2002.
- Perniola Mario, *Del sentire cattolico*, Bologna, Il Mulino, 2001.
- Merleau-Ponty Maurice, *L'occhio e lo spirito*, Milano, SE, 1989.
- Merleau-Ponty Maurice, *Conversazioni*, Milano, SE, 2002.
- Quercetani Roberto L., *Uomini e donne. Storia dell'Atletica Mondiale dal 1860 ad oggi*, Milano, Edizioni Vallardi, 2009.
- Sanguineti Edoardo, *Segnalibro. Poesie 1951-1981*, Milano, Feltrinelli, 1982.
- Shapiro Larry, *Lo zen e l'arte della corsa*, Roma, Lit Edizioni, 2012.
- Thompson C.J.S., *I veri mostri. Storia e tradizione*, Milano, Mondadori, 2001.
- Villani Tiziana, *Gilles Deleuze. Un filosofo dalla parte del fuoco*, Genova, Costa & Nolan, 1998.
- Weber Roberto, *Perché corriamo*, Torino, Einaudi, 2007.
- Yourcenar Marguerite, *L'Opera al nero*, Milano, Feltrinelli, 1969.

Sommario

Riflessioni atletiche	7
Nota	149
Automitobiografia per immagini	151
Bibliografia	159

www.zonacontemporanea.it
redazione@zonacontemporanea.it