

LIBRI / IL SAGGIO

Come Filippide la corsa sfiancante da Maratona fino ad Atene per capire che siamo ancora vivi

La grecista Andrea Marcolongo si allena con il manuale di Flavio Filostrato In "De arte gymnastica" (Laterza) racconta la sua esperienza lungo 41,8 km

Paolo Marcolin

Ogni anno nel mondo vengono vendute oltre un miliardo di scarpe da corsa. Se si guardasse il mondo dall'alto si vedrebbero tante formiche solitarie che sulla crosta della terra si spostano più o meno velocemente, sudate e accaldate. Forse la corsa è lo sport più antico dell'uomo, se è vero che già nell'età della pietra bisognava avere buone gambe per scappare da qualcuno, oppure per raggiungerlo. E pure Dante immagina che la pena per gli ignavi consista nel correre in cerchio punzecchiati da insetti molesti, penitenza che i runner attuali si infliggono da soli e ben contenti di farlo. Ma proprio qui sta il punto, adesso che correre non è più una necessità né un castigo, perché si

corre? Perché soffrire? Per smaltire i chili di troppo, per gustare il piacere di cui si è percorsi dalla liberazione delle famose endorfine? D'accordo, ma c'è dell'altro. Perché per dimagrire si potrebbe mangiare un po' meno senza inzuppare di sudore la maglietta, e quanto alle endorfine sono tante le attività che spingono il nostro cervello a secernere questi neurotrasmettitori del buonumore. E allora?

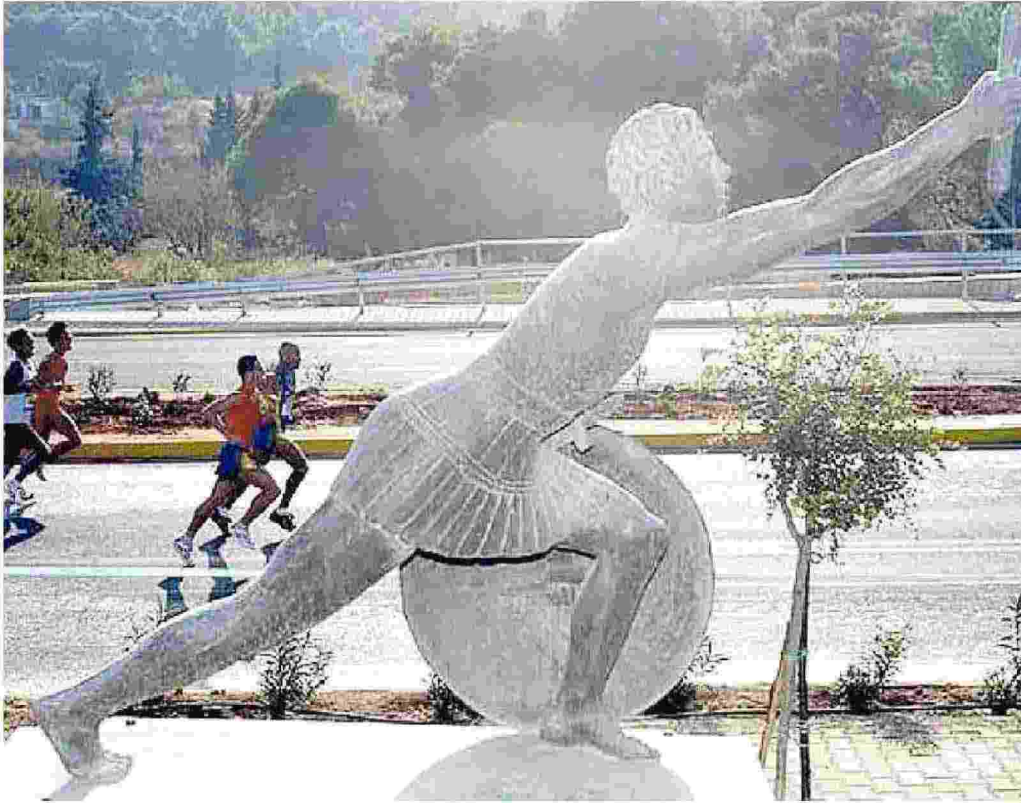
"Corro perché ho paura di morire", dice senza tanti giri di parole Andrea Marcolongo, scrittrice e saggista che con "La lingua geniale, 9 ragioni per amare il greco" uscito qualche anno fa aveva fatto del suo atto d'amore per la lingua di Platone un best seller sorprendente. Ed ora eccola nuovamente alle prese con la Grecia classica, quella che si apprende sui banchi del liceo, e precisamente con il primo runner conosciuto della storia, Filippide. La sua leggendaria corsa a perdifiato, dall'esito ahilui mortale, per annunciare la vittoria contro i Persiani nella battaglia di Maratona è diventata la più massacrante gara di resisten-

za. Marcolongo confessa che, dopo aver abitato per vent'anni nella testa dei Greci, dai tempi dei primi rudimenti appresi negli studi ginnasiali, sforzandosi di comprendere la loro lingua, la loro poesia e la loro filosofia, aveva dimenticato che anche loro hanno avuto un corpo in movimento. Così quando, quasi per caso, ha cominciato a mettere un piede dietro l'altro e si è trovata impegnata nella corsetta mattutina lungo la Senna (Marcolongo vive a Parigi ed è stata nominata scrittrice dalla marina francese, ottenendo anche il titolo di capitano di fregata) si è affidata, e non poteva essere diversamente, a un manuale di allenamento che arriva proprio da quella lontana Grecia.

L'autore, Flavio Filostrato, un greco nato nel II secolo dopo Cristo, non aveva dubbi, il tramonto dei Greci andava imputato all'infiammazione dei loro muscoli, e il suo obiettivo era non solo allenare il corpo, ma dimostrare come lo sport fosse un requisito essenziale per allenare il pensiero. "Rubando" e traducendo dal greco il titolo del libro di Filostrato,

Marcolongo ha pubblicato "De arte gymnastica" (Laterza, 195 pagg., 16 euro) nel quale non solo riflette sulle sue motivazioni personali che stanno dietro alla corsa ma, iscrivendosi al ristretto club degli scrittori maratoneti, il più famoso dei quali è il giapponese Murakami Haruki, autore di "L'arte di correre", racconta anche la sua prima maratona, quella che l'ha portata da Maratona ad Atene. "Ho avuto bisogno di correre 41,8 km per scoprire che vano e quasi ingenuo è pensare che il dolore sia aggirabile", scrive la grecista.

Giunta sulla linea dell'arrivo senza neanche la forza di esultare, con il corpo martirizzato dalla fatica, sfinita, disidratata, con il bisogno disperato di zuccheri e riposo, ecco una illuminazione farsi avanti nella mente di Marcolongo. Che si tratti di running o di vita il dolore è un decoroso trofeo, nella vittoria come nella sconfitta, ed è solo correndo, portando in spalla la sofferenza che ci rendiamo conto di essere ancora vivi, e "se fa male è perché la vita con noi sta ancora giocando, e allora tanto vale giocare". —



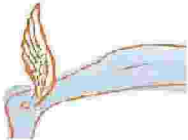
La statua di Filippide a Maratona

andrea
marcolong

 cultura | Lettere

de arte
gymnastic

la maratona del potere: come si è svolta



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.