

ALBERTO LAVECCHIA

# CENTRA LA CORSA C'ENTRA LA CORSA



## INTRODUZIONE

Dopo aver letto quanto scritto mesi fa e consultato riviste e libri sull'argomento, mi rendo conto che nelle prossime pagine vi imatterete in alcuni consigli e molte indicazioni forse banali, che a qualcuno suoneranno già sentite o, peggio, imprecise.

Quando ho iniziato a scrivere avevo davanti a me un obiettivo: raccontare a parenti e amici la mia esperienza nella maratona di New York. A poco a poco le parole e i ricordi si sono moltiplicati e ho sentito l'esigenza di fare ordine tra la NYC Marathon del 2009 e quella del 2011.

È stato così che ho pensato di alternare il racconto di come ho deciso di gareggiare a brevi capitoli con i principali errori commessi in questi anni nella preparazione, qualche indicazione su come non ripeterli e altre considerazioni su ciò che ruota intorno al mondo della corsa.

Dalla lettura di questo libro non trarrete istruzioni tecniche per diventare un corridore, ma vi farete due risate immaginando ciò che ho fatto e quello che ho sbagliato. Non c'è niente di scientificamente provato in quello che scrivo, tutto è fonte dell'esperienza sul campo; qua e là nelle pagine troverete i miei

risultati cronometrici, e vi renderete presto conto che non sono proprio un esempio da seguire.

Se voi che state leggendo non siete parenti o amici e, per caso, vi state appassionando alla corsa, cercate di evitare i miei errori, ma soprattutto divertitevi: è lo spirito migliore con cui affrontare qualsiasi sfida della vita.

# NEW YORK: DAY 0

## L'ARRIVO NELLA GRANDE MELA

Ottobre 2009.

Fino a un paio di anni fa nemmeno avrei pensato di correre, oggi invece sto sorvolando l'Oceano per quella che, a detta di molti, è una tra le più suggestive maratone al mondo.

L'uomo che prendeva la macchina anche per fare le poche centinaia di metri che separavano la casa alla piazza del sagrato non sembra poi così lontano.

Pochi mesi di allenamento avanti e indietro sul lungolago di Lecco, la località dove ho la fortuna di vivere, e poche pause pranzo sacrificate sul *tapis roulant* della palestra vicino all'ufficio, ed eccomi su questo sedile, pronto per un volo intercontinentale che, insieme a Lallo, mi trasporta da Milano a New York.

Il fuso orario e la stanchezza delle otto ore negli spazi angusti della seconda classe mi fanno scendere dall'aereo senza nemmeno l'emozione di essere dall'altra parte del mondo.

Ma è il tempo di un secondo.

La prima bandiera americana che sventola, il primo poster pubblicitario di cui fatico a comprendere il testo, il primo poli-

ziotto americano, di colore e sovrappeso, e l'adrenalina inizia a scorrere nelle vene, il Nuovo Mondo mi scuote dal torpore.

Siamo in coda per passare i controlli. Catturano lo sguardo il bianco, il rosso e il blu, i colori che dominano l'ambiente circostante, e le gigantografie di panorami mozzafiato che ci rendiamo conto essere a pochi chilometri da dove ci troviamo ora.

Per noi maratoneti italiani, che disordinatamente invadiamo le serpentine di accesso al suolo americano, l'atmosfera giocosa è subito contenuta dal rigore dei controlli alla dogana.

Quando l'agente mi chiede il passaporto scelgo un sorriso sicuro e, per tutta risposta, mi trovo addosso uno sguardo accusatorio e imperioso. Un viso severo e contratto mi rivolge una domanda che fatico a comprendere. Cominciamo bene - penso. Appoggio la mano sullo strano macchinario davanti a me. Avevo capito che voleva quello e una luce verde mi rileva le impronte.

Questa veloce reazione e la risposta del terminale, per il quale non sono un terrorista, mi fanno entrare nelle grazie dell'agente che, nonostante il mio sovrappeso, mi chiede - e questa volta lo capisco - se mi trovassi negli States per la maratona.

Alla mia risposta affermativa sorride e mi fa passare con un sonoro *"Good Luck!"*.

Avevo pianificato il viaggio a New York solo per la maratona, senza nemmeno pensare alla città, senza conoscere niente del luogo in cui sarei andato. Il viaggio in bus, dall'aeroporto JFK al nostro hotel di Manhattan, mi presenta subito le meraviglie che non avevo proprio preso in considerazione.

Sono appassionato di tennis e mi dà un formicolio allo stomaco trovare, appena fuori dall'aeroporto, il primo cartello con

scritto *Flushing Meadows* e, a poche centinaia di metri, l'immenso catino di cemento del campo centrale, che ho visto calpestato tante volte, in televisione, dai campioni che ammiro.

Lasciamo sulla sinistra il tempio del tennis americano e proseguiamo su un'autostrada. Gli automobilisti statunitensi sono più rispettosi e ordinati di noi, ma è un pensiero che dura poco: all'orizzonte si affaccia il maestoso *skyline* di Manhattan.

Immagini ricorrenti, film visti e rivisti prendono vita davanti agli occhi. Ombre e architetture che facevo fatica a collocare trovano ora il loro posto.

Siamo ancora lontani da Manhattan, il cuore pulsante di New York. Ci troviamo al di qua dell'East River e l'autostrada costeggia un immenso cimitero, che si estende a destra e a sinistra, un prato a perdita d'occhio riempito, quasi in maniera ordinata, da lapidi di ogni dimensione.

Sarà per deformazione sportiva, ma lungo i viali che attraversano i marmi e le statue mi sembra di scorgere qualcuno correre.

Usciamo da uno svincolo e ci troviamo nell'ordinata periferia americana: strade pulite costeggiate da case su due piani, identiche le une alle altre, tutte con un vialetto e un piccolo giardino.

È il 31 ottobre e Halloween ha già bussato alle loro porte. Addobbi e luminarie avvolgono le abitazioni, decorazioni talvolta macabre, spesso curate, rendono le case che passano davanti al finestrino straordinariamente belle.

In un attimo scivoliamo a ridosso dell'East River. I palazzi dall'altra parte, che prima erano solo sagome, sono a poche centinaia di metri da noi e da qua sembrano già immensi. Passiamo sotto le sopraelevate della metropolitana, a pochi metri da negozi, automobili e veri americani a passeggio.

Ci aspettiamo di attraversare il canale su uno dei suoi numerosi ponti che ancora non conosciamo, ma che presto saranno croce e delizia della nostra vacanza. Invece raggiungiamo uno dei tunnel scavati sotto al corso d'acqua che, confesso, mi fa un po' paura.

Sono due corsie strette strette, alte poco più del tetto del pulman dove ci troviamo a viaggiare, rivestite di piastrelle: un bagno in stile anni Ottanta completamente presidiato dalla polizia. La paura dell'undici settembre incombe ancora come un'ombra. Come quella che le torri gemelle non proiettano più.

L'impressione, usciti dal tunnel, è quella che qualcuno abbia portato via il cielo, visto che anche il più basso dei palazzi copre gran parte del panorama. Siamo nel reticolo perpendicolare delle strade di Manhattan e la sensazione è indescrivibile: non avevo mai visto nulla di simile. Faccio fatica a pensare a come sia stato possibile erigere anche l'edificio più basso tra quelli che mi circondano.

L'ordinato groviglio di strade ha una sua precisa organizzazione di sensi unici. I taxi gialli, che rappresentano la maggior parte dei veicoli della città autoproclamatasi capitale del mondo, si fanno spazio tra la circolazione caotica.

Dovendo passare da alcuni alberghi per lasciare i compagni di viaggio, giriamo per una buona mezz'ora all'interno della City, gustandoci un'anteprima di ciò che scopriremo nei giorni successivi.

Ogni angolo è gremito di gente. Il suo flusso segue il preciso ordine verticale di Streets e Avenue: persone camminano lungo i larghi marciapiedi, parlano al telefono, chiacchierano tra loro ferme ai semafori, mangiano del vero fast food acquistato da carrettini fumanti parcheggiati lungo le strade. Altri pedo-

ni interrompono invece questo ordine muovendosi in modo scomposto: chi entra nei palazzi per raggiungere le migliaia di uffici con viste mozzafiato, chi invece esce da altri adibiti a hotel, alcuni reduci da una delle attività più gettonate, lo shopping (lo si nota dai sacchetti firmati), chi invece esce dai ristoranti.

Come scoprirò qualche giorno più tardi, a parte le Quinta Strada, storica sede dello shopping di classe, a New York i negozi più diffusi sono di due tipologie: ristoranti di qualsiasi etnia e portafoglio e negozi che vendono ogni sorta di diavoleria elettronica, dall'ultimo modello di smartphone al più datato dei forni a microonde.

Sono frastornato, esausto, elettrizzato, affascinato da tutto questo, e siamo solo all'inizio. Quasi non ricordo di essere qui per correre 42 chilometri e 195 metri.