

Claudio Lorenzoni

Il mestiere di correre

Prefazione di Darwin Pastorin



IL SETTENARIO

Pavese, Nabokov e Lorenzoni: la solitudine del portiere e del maratoneta

Claudio Lorenzoni è uno studioso di Cesare Pavese e un maratoneta: spesso, mette insieme le sue due passioni. Come in questo libro: dove la corsa è dedicata a un itinerario “dentro” l’anima di *La luna e i falò*, il romanzo di Santo Stefano Belbo, “perché un paese ci vuole”. Io, da anni e anni e anni, racconto il calcio che si sposa con la letteratura. E la solitudine del maratoneta è quella del portiere. E questa è la mia “confessione”.

Devo ammetterlo: ho sempre avuto una passione per i portieri, pur giocando da centravanti e avendo, da ragazzo, come idolo Pietro Anastasi, “nove” della Juventus. Ma l’estremo difensore, come l’ala destra, quando ancora c’era l’ala destra (Garrincha, Best, Meroni, ma anche Pasolini e Tabucchi), possedeva qualcosa di poetico. E il primo pensiero va al “monumentale” Dino Zoff, *mundial* in Spagna nel 1982, con il Brasile sconfitto, in quell’epico 3-2 al Sarrià di Barcellona, grazie, sì, alla tripletta di Pablito Rossi, ma anche alla superba parata del quarantenne Numero Uno, a tempo quasi scaduto, su un colpo di testa del difensore centrale Oscar Bernardi. Il pari avrebbe qualificato per la se-

mifinale la Seleção. Invece gli azzurri cominciarono la loro cavalcata trionfale, culminata con la conquista della Coppa del Mondo, l'11 luglio 1982, al Santiago Bernabeu, contro la Germania Occidentale, con il presidente Sandro Pertini, in tribuna d'onore, felice come un bambino.

Zoff è sempre stato un esempio di morale e di etica, che parlava della porta come di un luogo esistenziale. Lasciò la panchina della nazionale dopo le critiche, assurde e grottesche, di Silvio Berlusconi al termine della finale persa dagli azzurri agli Europei olandesi con la Francia (2000, "golden gol" di Trezeguet). Dino si dimise il giorno dopo quella disfida dicendo, a testa alta e a schiena dritta: *«La dignità di un uomo non va mai offesa»*. Un titano. Come continua a essere. Uno che ha portato nel football, come il suo fraterno amico Gaetano Scirea – al nostro cuore sempre caro –, l'onestà, la serietà, la professionalità, l'educazione.

«Tutto quello che so sulla moralità e sui doveri degli uomini lo devo al calcio», così sentenziò Albert Camus, che fu estremo difensore in Algeria. Davvero: *«portiere senza fine bello!»*, per parafrasare il poeta crepuscolare Guido Gozzano e Gianni Brera.

In porta sei solo, *«un'aquila solitaria, l'uomo del mistero»* (definizioni di Vladimir Nabokov, portiere a Cambridge nei primi anni Venti del Novecento): tutto è, in maniera non soltanto concreta ma filosofica, nelle tue mani; un tuo errore non viene mai perdonato; resterai sempre, seppure poeticamente, *«il portiere caduto alla difesa»* di Umberto Saba. E anche il nostro amato Cesare Pavese, nel suo racconto giovanile "L'acqua del Po", fa dire a Hoffman, uno dei protagonisti:

Il mestiere del portiere sviluppa le attitudini meditative.
Si vede il mondo arrabattarsi davanti e si fa niente.
Qualche volta ti para un colpo dell'avversa fortuna.

Prefazione

Ricordo al mondiale di Russia un eroe originale, degno delle pagine di Osvaldo Soriano: Hannes Halldórsson, islandese, classe 1984, videomaker di professione, estremo difensore per diletto, che si è tolto lo sfizio di respingere un rigore a Lionel Messi, nella partita con l'Argentina terminata 1-1. L'Islanda diventò, per quel match, il centro dell'universo calcistico. Una favola ancora possibile nel pieno del pallone miliardario.

Darwin Pastorin

Maggio 2025

Siamo alla fine del 2024
2024 running tour
20 gare ufficiali
2 centochilometri
8 ultramaratone
4 maratone
6 maratonine
*Ho chiuso la stagione con quasi 950
chilometri percorsi in gare ufficiali e
3000 in allenamento.
Non mi è servito neanche scrivere il
secondo libro per capire il perché di
tutto questo affanno podistico.*

Mentre scrivo queste righe manca poco al mio cinquantunesimo compleanno. Ed è passato più di un mese dalla mia ultima prestazione degna di nota. La fine del 2024 è stata identica a quella degli ultimi cinque anni. L'unica cosa rilevante il canto dei fuochi d'artificio della mezzanotte.

I giorni volano via travolti dalla routine e dalle solite beghe lavorative. Ogni giorno mi ricorda il defaticante del martedì sera, quello da otto chilometri, quello senza pretesa alcuna, quello che va via liscio come un bicchier d'acqua. Pronti, via, finito.

Il progetto This Must Be è giunto al termine e devo ammettere di trovarmi spiazzato e moralmente svuotato. Dopo aver corso per cinque anni con un obiettivo ben chiaro nella mente, farlo ora per puro diletto, per mantenere il peso forma, per scaricare le tensioni quotidiane m'importa ben poco.

Faccio attività fisica da quando avevo 6 anni. Prima l'atletica, poi il football. Per più di trent'anni ho corso dietro ad una palla,

ora corro e basta. Dal 2020 ho corso per ricordare, per dare voce alla memoria. Poi Cesare Pavese mi ha dato spunti per superare certe soglie, per svalicare limiti considerati da sempre insormontabili. Ho corso senza fronzoli. Senza tecnologia ai polsi, con un'alimentazione vecchio stampo, con una maglietta e un paio di scarpe d'estate ed una maglietta felpata e il solito paio di scarpe d'inverno. Tra una casacca e l'altra solo tanta costanza e dedizione.



Questa mattina sono andato al cimitero a trovare Pino. Come di consueto ho portato la prima cosa trovata per strada. Oggi un sasso, dalla forma insulsa. La volta precedente una moneta. Mi ha sempre affascinato quell'antica tradizione di alcuni popoli di segnare un luogo ricco di miracolose presenze con una stele di pietre.

Negli ultimi dieci anni ho vissuto una vita intensa, ricca di esperienze e di sfide. Ora sento il bisogno di fermarmi e riflettere su quanto ho realizzato e su quanto ancora desidero fare. Ogni momento vissuto, ogni successo e ogni fallimento, mi ha portato qui, a questo punto di svolta.

La fatica, fisica e mentale, è diventata il mio modo di ritrovare me stesso. Correre non è stato solamente un'attività per mantenere il corpo in forma. Correre, ed ultra-correre, è stato soprattutto un percorso per rimettere ordine nei miei pensieri e per ritrovare un equilibrio interiore. Ogni passo che ho fatto, ogni chilometro che ho percorso è stato un passo verso una maggiore consapevolezza di chi sono e di cosa voglio.

So che non è mai troppo tardi per ricominciare e che non si è mai troppo vecchi per sognare nuovi traguardi. Voglio continuare a sfidare me stesso, a superare i miei limiti, a scoprire nuove

parti di me che ancora non conosco. Finchè il mio fisico me lo permetterà non mi voglio fermare.

Il futuro molto prossimo potrebbe essere un sentiero che si snoderà tra le città più care a Cesare: Canelli – Camo – Ovada – Genova. Penso che sia doveroso in qualche modo dedicargli un'ultima corsa.



A chi mi chiede cos'è stata per me la corsa in questi ultimi cinque anni rispondo: «*un atto di libertà!*». Un dialogo silenzioso tra l'anima e il corpo, il miglior metodo per far emergere la memoria, la mia droga, la mia compagna, il mio amore assoluto, quello senza compromessi. Ogni passo è stato una preghiera, un invito a scoprire i miei limiti. Correre è stata un'avventura mistica, una filosofia di vita, una gestazione illimitata.

«*Ma chi te lo fa fare?*».

Questa è la domanda che mi sono sentito porre più volte in questo ultimo lustro. La mia risposta è sempre stata la stessa, ovvero: «*perché non farlo?*».

Dopo due libri¹, proselitismo a raffica, innumerevoli tentativi (vani) fatti per spiegare cosa motiva alcune persone a coprire distanze assurde e quasi disumane, arriva in mio aiuto uno studio secondo il quale, attraverso la cosiddetta *reversal theory*, è possibile provare ciò che lega emozioni e stati motivazionali dell'ultra runner.

Quello che hanno innanzitutto scoperto è che generalmente gli ultramaratoneti concepiscono diversamente dal resto degli atleti

¹ *This Must Be Ultra* (2022), in collaborazione con Valentina Cei, e *This Must Be Project. The End* (2024), editi sempre da Il Settenario.

la competizione. Questo non significa che non siano competitivi e che non abbiano stimoli a sfidarsi fra di loro quanto che concepiscono la competizione piuttosto come una gara con se stessi.

Ovviamente sono spinti anche dai tempi, ma, data la difficoltà fisica che ciò che fanno comporta, il risultato che spesso cercano è anche “semplicemente” quello di portare a compimento la gara.

Altri fattori motivanti sono: il farlo assieme ad altri, il senso di gruppo che si crea fra i pochi ultrarunner, il beneficio della vita all’aria aperta e una particolare cura per la salute personale.

Molti ultrarunner hanno poi tratti in comune: persistenza, determinazione verso un obiettivo, sicurezza di sé, capacità di motivarsi attraverso il dialogo interiore e una capacità di resistere a stress e fatica fisica fuori dal comune.

Spiegata in parole semplici, questa teoria psicologica spiega la motivazione umana, la personalità e l’esperienza come reazioni a fattori interni o esterni che possono mutare (anche repentinamente) e che possono avere risposte individuali anche inaspettate. In questo senso *reversal* sta a significare un insieme di stati psicologici inaspettati rispetto a determinate condizioni.

Complicato? Pensa allora a come reagisci a un imprevisto o a una brutta notizia: ti innervosisci o ti deprimi? Bene: gli ultrarunner non necessariamente reagiscono come ci si aspetterebbe.

Per concludere. Posso dire che noi ultra runner siamo più empatici della media delle persone portandoci ad essere più comprensivi di gioie e dolori altrui? Posso ribadire che le comunità di ultrarunner funzionano come un organismo di cui le parti sono consapevoli di essere elementi di un gruppo che capiscono e di cui “sentono” gli altri membri? E se tutto questo correre alla fine dei conti fosse anche solo per realizzare importanti imprese all’interno di un gruppo e non dal perseguire obiettivi individuali?

[...] benché si tratti di un'opera ispirata da esperienze di vita quasi barbarica ai confini della terra, Melville non è mai un pagliaccio che si metta a fingere anche lui il barbaro e il primitivo, ma, dignitoso e coraggioso, non si spaventa di rielaborare quella vita vergine attraverso lo scibile della terra. Poiché credo che ci voglia meno coraggio ad affrontare un capodoglio o un tifone che a passare per un pedante o un letterato.

Cesare Pavese

Alla vigilia dei miei primi 51 anni credo di non aver mai letto *Moby Dick* di Herman Melville. Forse avrò sfogliato qualche edizione illustrata ai tempi della scuola, forse avrò visto qualche film in bianco nero. Ammetto di non avere memoria certa in merito.

Qualche giorno fa, durante una ricerca on line, mi sono imbattuto su un articolo che ha rapito la mia attenzione: “Moby Dick, Melville e le imprese podistiche del capitano Achab”². Ovviamente sono sobbalzato sulla sedia ed ho letto tutto d’un fiato.

Achab [...] si scosse dalla sua immobilità e, come non avesse accanto neanche un’anima, riprese le sue volte pesanti in coperta. [...] Continuò la sua marcia, incurante del mormorio di stupore tra gli uomini, finché Stubb bisbigliò cauto a Flask che Achab doveva averli chiamati perché assistessero a un’impresa podistica.

² “Moby Dick, Melville e le imprese podistiche del capitano Achab” di Marco Patucchi, *la Repubblica*, 26 dicembre 2016. (articolo online)

“Impresa podistica”?

Cosa c'entra il capitano Achab con il podismo? Com'è venuta in mente a Melville quella metafora? E Pavese come si è orientato nella traduzione del testo originale che recita *pedestrian feat*?

Pavese aveva tradotto il libro nel 1932 e in quel periodo il podismo era praticato, in una serie di varianti, in tutto il mondo. Ma Melville? Che scrisse *Moby Dick* quasi cento anni prima³?

Melville sicuramente conosceva le competizioni di *pediestratism* (una specie di corsa campestre) e, forse, gli era anche capitato di assistere ad una di queste gare, in America o durante uno dei suoi viaggi in Inghilterra. Chissà.

Ma torniamo alla traduzione di Pavese.

Mi piace pensare che Cesare nostro abbia voluto omaggiare “la fatica” di quei pochi podisti dell'epoca, uno su tutti Dorando Pietri celebre per aver vinto (e poi perso) la maratona alle Olimpiadi del 1908. Ricordo di aver visto anni addietro una fiction a lui dedicata, interpretato magistralmente da Luigi Lo Cascio.

Da ultra runner non riuscite ad immaginare quanto vorrei sapere il perché Cesare abbia voluto usare quelle parole. Qualcuno mi può aiutare?

Cesare! Cesare mio, pretendo una risposta! Soprattutto dopo aver ultra-corso per cinque anni ispirandomi ai tuoi testi, pensando al tuo vizio assurdo, alla tua voglia di farla finita, alle tue ossessioni e fottute paranoie.

Voglio chiudere pensando a Cesare intento ad allacciarsi le scarpette da ginnastica, nella sua stanza preferita dell'hotel Roma, pronto ad andare in riva al Po, felice e sorridente, a sgambettare, lasciandosi alle spalle, almeno per un giorno, tutti i brutti pensieri.

³ La prima edizione è del 1851.

Casa, 3 febbraio 2025
*Ho stilato la tabella.
L'impresa potrei compierla a giugno.
Acciacchi permettendo.
Dal 1° febbraio al 10 maggio: lunghi-
lunghissimi-doppiette-ripetute.
Sarà un lungo volo a corpo libero
dalla terra al mare*

Ho letto da qualche parte che ci sono tre cose veramente dure: l'acciaio, il diamante e conoscere se stessi. Correre è una seduta psicanalitica formidabile. La corsa ti riporta sempre a casa, al punto di partenza. Un ritorno ad Itaca.

Ma la poesia oggi non serve a niente. Devo smettere di pensare ad Ulisse e ad Anguilla. Il paese tanto da lì non si sposta. Oggi devo settarmi su un altro piano. Quasi come quello su cui il funambolo fissa il suo stato di equilibrio.

Lezione numero 1.

Esperire la famigerata regolazione emotiva.

Ovvero: durante la performance dovrò caratterizzare i diversi processi coinvolti nell'iniziare, mantenere e modulare l'intensità, il tipo o la durata delle emozioni e dovrò gestire lo stato di *agency*: avere il potere di fare accadere le cose attraverso le mie azioni.

*Quando si ha paura di cadere non
resta che saltare deliberatamente.*

Carl Gustav Jung

Negli ultimi cinque anni ho corso in continuazione. Ho percorso migliaia di chilometri annotandomi ogni passo e le tabelle di allenamento hanno cadenzato i miei giorni. Il 2024 è stato l'anno dell'ossessione. Della paranoia.

Non è vero che la corsa è una medicina. Correre tanto, ultra correre ti porta alla distruzione. Ti rompe le ossa, scardina i pensieri. Sfila i muscoli e scombina i neuroni. Le gare sono sempre stata la ciliegina sulla torta. Il premio per la fatica investita.

Mi sono sempre dato una regola: mai correre due volte la stessa competizione. Lo scorso anno però ho fatto un'eccezione. Ho voluto violare la norma. Ho corso di nuovo la Ultramarathon di Asolo, una delle 100km più affascinanti nel panorama podistico non solo italiano.

Perché questo sgarro? Perché volevo portare a termine quanto iniziato nel 2023. Le salite di Asolo ti scrostano dalla memoria tutti quegli eventi nascosti nel cassetto, quei "muri" verticali ti liberano dalla tua artificiosità e dal tuo amor proprio.

Le ascese impervie ti insegnano ad apprezzare le conversazioni sbagliate, i contatti mancati, gli equivoci. Perché in fondo quello che rimane è il non detto, quello che c'è sotto. E sotto il manto delle strade di Asolo e dintorni c'è tanto.

E per capirlo bene bisogna andare oltre, perché la comprensione è ad un altro livello dell'essere.

E allora a quel punto indossi un telo di plastica trovato in un garage/ristoro e te ne infischi delle bombe d'acqua e ti butti a ca-

pofitto giù per la discesa, una delle tante, perché lo sai che è l'unica via per smussare gli spigoli, sciogliere i nodi, equilibrare gli estremi, rilassare i misteri, ammorbidire i dubbi e rimanere meravigliati da quella sensazione di volare via.

E solo in quel momento capisci che la sindrome dell'ultramaratoneta esiste veramente e che non c'è più possibilità di ritorno e che continuare a correre a perdifiato, a sensazione, fottendotene del cronometro è l'unica cosa che rimane da fare. E così acceleri sempre più, assecondi l'istinto, non ascolti neanche i tuoi adduttori che chiedono pietà. Anzi li frusti perché rendano ancor di più mentre urli a squarciagola: «*sono un Kamikaze Runner!*».

Poi tiri il fiato soddisfatto. Per lo stato di eccitazione raggiunto, la gara potrebbe concludersi lì. All'ottantesimo chilometro. Soddisfatto come dopo un lauto pranzo domenicale.

Gli ultimi venti te li passi a "corricchiare" gratificando gli dei per il supporto ricevuto e ringrazi il tuo fisico per il regalo speciale che ti ha fatto. Ultra correre farà male al fisico e alla mente ma è un ottimo investimento a lungo termine se sei costante nei versamenti e nel faticare. La ricompensa è sempre speciale. La meraviglia ti sorprenderà sempre.

Il traguardo

E cosa rimane di questo avventuroso viaggio? Oltre alle parole e al vizio assurdo di Cesare, all'ira di Aiace, all'ossessione di Achab? Sono finiti gli anni della gioventù, quelli della decadenza quando rimanevamo affascinati da certi miti che hanno usato la morte, il suicidio come protesta sociale o intima polemica intrisa di rancore e dell'inconscio, segreto amore di sé. Oggi tutto sembra così sfumare con gli ideali che ormai ci hanno deluso ed annoiato.

Cosa resta di queste pagine spesso piene e zeppe di illusioni, intrise della cruda realtà di un uomo oppresso dalle sue segrete intime pulsioni sotterrate lungo i chilometri di bitume calpestati?

Cosa resta di questo sottosuolo della mia memoria, che in vita è sempre stata pronta a ferirmi, a sfidarmi con le sue visioni morbose, i suoi ricordi assassini, le sue immagini dolenti quanto deliranti, improvvise, inaffondabili?

Cosa resta di me? Cosa resta di Claudio Lorenzoni?

Resta solo l'uomo. Resta solo Claudio. Resto solo io con la mia umanità ferita, dilaniata: resta l'uomo a sopravvivere al runner, al sognatore, al narratore.

Sì, al di là del bene e del male, resta l'uomo dei miti dell'infanzia nelle Langhe e della triste periferia torinese, il ragazzino dai calzoncini corti che corre con la palla ai piedi nella nebbia di Piazza D'Armi e che impenna con la Bmx.

Resta il mio io, resta la mia umanità, rivestita spesso da involucri bizzarri ed incerti, resta l'essenza di ogni mia corsa-racconto, di ogni mia lisergica visione, resta la mia prepotenza più sincera.

Leggo che proprio quando un poeta lascia a noi in eredità l'uomo che è stato e comunica a noi la sua umanità più vera, ecco che il poeta ha realizzato la sua poesia più bella, il suo racconto più originale.

In queste ultime righe voglio invitarvi ad andare oltre gli orizzonti, il mistero che ci avvolge non è così lontano. E come il seme che se non muore non porta frutto, cercate di auto generarvi giorno dopo giorno, ricreatevi da ogni ferita, da ogni vostra sconfitta, anche da quella più grande.

Io vi lascio la mia spocchiosa, ma intima, sincerità, un sorriso disincantato, qualche parola che se volete potete stamparla sulla maglietta del cuore. Siete stati testimoni fedeli, lettori affascinanti, compagni di viaggio straordinari.

Dal momento che ho già raccontato tutto quanto era possibile raccontarci, ora ritorno al mio silenzio.

Buon proseguimento di vita a tutti.

INDICE

Pavese, Nabokov e Lorenzoni: la solitudine del portiere e del maratoneta <i>di Darwin Pastorin</i>	ix
Buon Cammino!	1
Il traguardo	77