

DEAN KARNAZES

# ROAD TO SPARTA



Rivivere l'antica battaglia e l'epica impresa che hanno  
ispirato la più grande gara di corsa del mondo



*Titolo*  
Road to Sparta

Rivivere l'antica battaglia e l'epica impresa che hanno ispirato la più  
grande gara di corsa del mondo

\*\*\*

*Autore*  
Dean Karnazes

Traduttori: Valentina Penati, Giuseppe Ferrari

\*\*\*

ISBN 9788867631698

Titolo originale: The Road to Sparta. Reliving the Ancient Battle and  
Epic Run that Inspired the World's Greatest FootRace

Rodale books may be purchased for business or promotional use or for  
special sales. For information, please write to:  
Special Markets Department, Rodale Inc., 733 Third Avenue,  
New York, NY 10017.

**Edizioni FS** è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

Direttore Editoriale: Giuseppe Ferrari

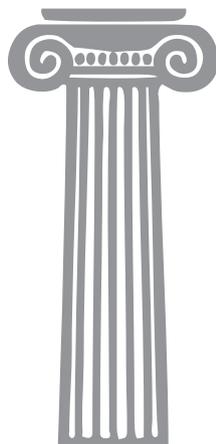
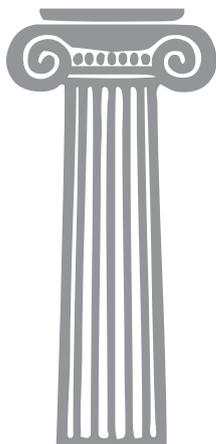
© 2017 Sipiss S.n.c.

Tutti i diritti riservati, è vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo  
effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

2017 - Edizioni FS - Via Ciro Menotti, 9 - 20129 Milano  
[www.edizionifs.com](http://www.edizionifs.com)

Prima edizione: febbraio 2017  
Finito di stampare nel mese di febbraio 2017

A Filippide e agli antichi greci che vissero e lottarono  
per ciò in cui credevano.





**MACEDONIA**  
(F.Y.R.O.M.)

**GREECE**

**Peloponnese**

**Mountains**

**Aegean Sea**

**Evvoia**

**Cyclades (Kyklades)**

**Mirtoio Pelagos**

**Kritiko Pelagos**

**Crete (Kriti)**

Bitola

Kastoria

Grevena

Kalamitika

Karditsa

Karpenisi

Agrinio

Patras

Pyrgos

Kyparissia

Messini

Methoni

Pylos

Edessa

Alexandria

Elassona

Tyrnavos

Larisa

Amfissa

Nafpaktos

Kato Achaia

Lechaina

Zacharo

Messiniakos

Methoni

Pylos

Polykastro

Verioia

Ellassona

Tyrnavos

Larisa

Amfissa

Nafpaktos

Kato Achaia

Lechaina

Zacharo

Messiniakos

Methoni

Pylos

Giannitsa

Thessaloniki

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kilkis

Kalamaria

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Limni Kerki

Mesimeri

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Strymonas

Limni Koroneia

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Nigrita

Limni Volvi

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Arapis

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Kavala

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos

Lamia

Kylini

Tripoli

Sparta

Messiniakos

Methoni

Pylos

Kolpos Orfanou

Akrotirio Pines

Thermaikos

Katerini

Volos

Domokos



# INDICE

Prefazione.....	7
Prologo.....	11
CAPITOLO 1 - La canzone dell'immigrato .....	13
CAPITOLO 2 - Chi sono? .....	19
CAPITOLO 3 - Campi di finocchio.....	25
CAPITOLO 4 - I polpacci: il segno distintivo dei Karnazes.....	33
CAPITOLO 5 - Il coraggio di cambiare vita.....	41
CAPITOLO 6 - Oltre .....	45
CAPITOLO 7 - Risparmiare i cavalli .....	51
CAPITOLO 8 - Let's rock.....	61
CAPITOLO 9 - Lo sbarco dei persiani.....	75
CAPITOLO 10 - Le origini del mito.....	83
CAPITOLO 11 - Toga!.....	89
CAPITOLO 12 - Il ritorno a casa.....	95
CAPITOLO 13 - Benvenuto in Grecia.....	103
CAPITOLO 14 - Il villaggio sulle colline .....	111
CAPITOLO 15 - La venditrice di angurie.....	123
CAPITOLO 16 - L'iscrizione .....	135
CAPITOLO 17 - Datemi il controllo .....	141
CAPITOLO 18 - Per la Grecia, per la patria.....	149



CAPITOLO 19 - Tempo di gareggiare.....	161
CAPITOLO 20 - È nell'aria .....	169
CAPITOLO 21 - Incontri del terzo tipo.....	179
CAPITOLO 22 - Stalker .....	189
CAPITOLO 23 - Rullino fotografico.....	199
CAPITOLO 24 - George Clooney .....	211
CAPITOLO 25 - Tre topi ubriachi.....	221
CAPITOLO 26 - Ombre nell'oscurità .....	229
CAPITOLO 27 - Fai come il greco o vai a casa.....	237
CAPITOLO 28 - Le maree attraverso cui navighiamo .....	247
CAPITOLO 29 - Il trofeo.....	255
CAPITOLO 30 - Un'ultima gara .....	271
Conclusioni .....	279
Epilogo.....	291
Ringraziamenti .....	295
L'Autore .....	299





## PREFAZIONE

**A**nche se non è passato molto tempo da che ho iniziato a scrivere questo libro, molto è cambiato nel mondo, soprattutto in Grecia, in Medio Oriente e in Europa. Durante il racconto, ho scritto del preoccupante problema dell'immigrazione in Grecia, un paese che non è mai stato preparato ad affrontare una tale questione. Da quel momento, l'esodo dei rifugiati siriani è esploso in una crisi globale, quella che domina spesso le notizie delle prime pagine dei giornali. In un solo anno, decine di migliaia di rifugiati si sono riversati sulle coste della Grecia che si sono trasformate in una marea di sfollati che chiedono asilo e un rifugio sicuro dal brutale regime di Assad.

L'altro evento spiacevole verificatosi nel corso dell'ultimo anno è stato il crollo dell'economia greca. Le cose già andavano male mentre stavo scrivendo questo libro, ma da allora sono ulteriormente peggiorate. Il paese ha richie-

sto un finanziamento per il salvataggio dai suoi creditori all'Unione Europea, e in cambio ha dovuto accettare dure misure di austerità e la frantumazione delle riforme sociali. Nessun greco è stato risparmiato. La generazione più giovane è alle prese con il 25% di disoccupazione mentre quella più anziana con il drastico taglio delle pensioni. Molti accusano il governo di aver aumentato le tasse nel tentativo fallito di risolvere il problema.

Ma questa non è una novità. Sentivo i prodromi di questi eventi bruciare sotto la superficie durante il mio ultimo viaggio in Grecia. I segni rivelatori erano ovunque, se solo li si volevano vedere. Tuttavia, se affermassi che sono stato tra i primi a notare questi pericoli sarei in malafede. Platone scriveva che la più grande minaccia per la Repubblica è la disparità di reddito. La battaglia di Maratona fu combattuta dai greci proprio per preservare la loro nascente democrazia dalla tirannia e dallo schiacciante totalitarismo persiano. Questi eventi precedettero le mie osservazioni di circa 2.500 anni.

Forse l'osservazione più sorprendente è che in tutto questo tempo non è cambiato molto. Le disuguaglianze di reddito e le disparità nella distribuzione della ricchezza sono ancora temi caldi, e i crudeli tiranni continuano a reprimere la propria gente. Dato che 2.500 anni fa non si è riusciti a risolvere questi problemi, forse il governo non è il problema e le tasse più alte non sono la risposta. Forse invece, questi problemi hanno più a che fare con la natura umana stessa.

Questa è una delle idee chiave che nascono da questo lavoro. Nessuna politica governativa risolverà i problemi che abbiamo di fronte. A meno che non cambiamo la nostra natura fondamentale, questi stessi problemi persisteranno per altri 2.500 anni.

Platone aveva predetto questi problemi ma, a differenza di tanti leader di oggi, sviluppò anche una soluzione per affrontare questa condizione umana di base. Al posto di

## Prefazione

un patchwork di leggi inefficaci, propose la sostituzione dei politici e dei guerrafondai con i pensatori, una misura destinata a portare l'illuminazione del genere umano, piuttosto che imporre più regole per determinare il modo in cui vivere.

“Non ci sarà fine ai problemi degli stati, o addirittura della stessa umanità, fino a quando i filosofi non diventeranno i re di questo mondo” scrisse.

Si tratta di una proposta interessante. Un mondo guidato da filosofi piuttosto che da politici.

Lascio a voi ulteriori riflessioni.





## PROLOGO

**L**a storia che state per leggere ha atteso pazientemente per 2.500 anni prima di essere raccontata. Ostinatamente presente all'interno degli annali della storia per secoli e millenni, il racconto leggendario della prima maratona ha superato la prova del tempo, instancabilmente in attesa della sua piena rivelazione.

Nel corso degli anni sono emersi solo frammenti aneddotici della storia della leggendaria corsa di Filippide dal campo di battaglia di Maratona ad Atene, tuttavia una più profonda investigazione di ciò che realmente è accaduto molto prima della maratona doveva ancora essere raccontata.

Fino ad ora.

Vi attende la storia di uno straordinario viaggio e di un immenso sforzo atletico per sempre conservato nell'immaginario dell'umanità. I mezzi con i quali questo risultato eccezionale è stato raggiunto sono qualcosa che tutti gli esseri umani, nonostante le nostre molte differenze e disparità, hanno in comune: la nostra capacità di mettere un piede davanti all'altro e correre.



*Gus Gibbs, 1927*





# 1

## LA CANZONE DELL'IMMIGRATO

**U**n uomo imponente, sia di statura che di carattere, Gus Gibbs possedeva il fisico e le spalle larghe di un guerriero spartano con una personalità altrettanto prepotente. Con l'età, Gus era diventato una persona socievole e spiritosa, ma la sua vita non fu sempre così spensierata. Cinquant'anni prima, all'età di 14 anni, era arrivato sulle coste americane con 20 dollari in tasca e senza conoscere una sola parola di inglese. Dal quel momento era stato costretto a provvedere a se stesso, da solo e in una terra straniera.

Gus era intraprendente e laborioso, seguì il suo istinto e si avventurò ovunque poteva intravedere un'opportunità, infine si stabilì sulla costa occidentale del paese, a Los Angeles. Lì, incontrò una bella ragazza, Vasiliki, e se ne innamorò perdutamente. Non poteva sopportare però l'idea di stare senza di lei. Una notte si presentò fuori dalla

finestra della sua camera da letto e bussò sul vetro, “Sono io, Gus. Apri.”

Vasiliki aprì la finestra. “Gus, che ci fai qui?”

“Sono venuto a chiederti di sposarmi.”

“Ma non posso.”

Rimase perplesso. “Perché? Non mi ami?”

“Sì, ti amo profondamente.”

“Allora perché non dovresti sposarmi?”

“Perché mia sorella maggiore si deve ancora sposare.”

“Oh.” Gus si grattò la testa mentre si allontanava dalla finestra.

Rifletté sulla situazione per un secondo e poi si spostò alla finestra adiacente. Batté su di essa e apparve la faccia di Eugenia. Gus agitò la mano avanti e indietro più volte, “Scusa, scusa.” Eugenia era la sorella di mezzo.

Si avvicinò dunque alla terza finestra e ancora una volta bussò. Panayota lo guardò.

“Fai le valigie” le disse. “Stiamo per sposarci.”

Lei fece come richiesto e strisciò fuori dalla finestra. Fuggirono in Messico quella stessa notte.

Ironia della sorte, la famiglia di Panayota (o Patricia, come veniva chiamata) era emigrata da una regione non lontana da quella da dove proveniva Gus. Vissero una vita felice ed ebbero tre figli.

Col passare degli anni, Gus investì i propri guadagni provenienti dal settore della ristorazione comprando immobili per affittarli, era riuscito a crearsi un patrimonio sufficiente per provvedere alla sua famiglia e per vivere una comoda vita nella fiorente metropoli di Los Angeles. Gus era un uomo orgoglioso che si era fatto dal nulla, per questo era gratificante per lui aver creato delle solide basi per sé e per i suoi cari, il tipico sogno americano che si avverava.

Eppure, nonostante tutto quello che aveva fatto e tutto quello che aveva raggiunto, Gus rimase perennemente inquieto. Dentro di lui sentiva bruciare un fuoco. Era

convinto che esistesse sempre qualcos'altro da fare o da raggiungere. Non poteva permettersi di fermarsi o di rallentare, e resisteva perennemente alla tentazione di riposare. La sua filosofia era: per ogni uomo che si accontenta ne esiste uno che non si accontenta. Gus non fu infatti mai del tutto soddisfatto del proprio posto nel mondo. Si sforzava costantemente di fare di più e di essere di più, anche se non sempre il risultato di questo sforzo fu soddisfacente.

Parte di queste ferocia repressa veniva scaricata attraverso lo sport. Gus fece il lottatore di professione in un'epoca in cui il wrestling era considerato una nobile disciplina. Lo sport e l'atletica erano aspetti incarnati nel suo background culturale, queste virtù le portò con sé anche in America.

I suoi avversari dicevano che salire sul ring con Gus era come lottare contro Ercole. Si guadagnò la reputazione di essere un forte combattente, senza paura, anche quando affrontava avversari grandi il doppio della sua stazza. Aveva un petto colossale ed enormi braccia, le sue gambe, e in particolare i polpacci, erano così scandalosamente sviluppati che Gus spesso doveva allargare le gambe dei pantaloni per farli scendere sopra di esse.

Dato che rimase fisicamente attivo per tutta la vita, il passare degli anni non aveva lasciato molti segni sul suo fisico. Pelle color bronzo, guance scolpite e una testa piena di ondulati capelli d'argento, Gus sembrava una star di Hollywood. Ma, come successe a molti immigrati, la sua dieta si era progressivamente spostata dalle carni magre e dalle verdure appena raccolte a cibi ricchi di grassi, fritti e troppo salati. Era quello lo stile alimentare americano.

Tornando a casa, in un luminoso pomeriggio di sole, spalancò la porta d'ingresso e a cuor leggero gridò: "Patricia! Dov'è la mia bella sposa?"

Era un modo gioviale e affettuoso di annunciare il suo ritorno a casa, anche se erano sposati da 32 anni. Nonostante decenni di vita assieme, Gus manteneva ancora un lato giocoso. Dopo tutto, che senso avrebbe avuto la vita?

Nulla avrebbe potuto smorzare questo spirito; ogni giorno nuovo per Gus era motivo di celebrazione. Questo è ciò che gli avevano insegnato da ragazzo quando viveva nel suo paese prima di arrivare in America.

Improvvisamente però successe qualcosa. I muscoli del braccio sinistro iniziarono a pulsare in modo piuttosto strano. Gus inclinò la testa, che cosa stava succedendo? La sensazione si diffuse rapidamente al collo, e poi più in su fino alla mascella. Rimase in silenzio, cercando di valutare la situazione. Il braccio divenne del tutto insensibile. Lo scosse più volte, ma la sensibilità non tornava. Cosa stava succedendo?

In quell'istante sentì come uno schiacciamento sul petto, come se un avversario sul ring di wrestling gli fosse salito sopra. Il senso di oppressione al petto divenne così costrittivo che Gus riusciva a malapena a respirare. Barcollò per raggiungere la cucina e si chinò su di un ginocchio. Gus era quel tipo di uomo che non era mai stato visto in ginocchio. Spinse il braccio verso l'alto nel tentativo di afferrare un appiglio, ma il braccio non rispose alla sua volontà e si accasciò.

Era furioso. "Braccio, rispondi!" ruggì. "Non abbandonarmi!"

La rabbia faceva scorrere velocemente il sangue nel suo corpo, ma ancora non recuperava la sensibilità. Non voleva che sua moglie lo trovasse in quella posizione così poco dignitosa sul pavimento della cucina, come se fosse stato sconfitto da un rivale. Non era mai accaduto sul ring e non avrebbe permesso che gli accadesse ora.

"Se non rispondi ai miei comandi ti taglierò" gridò al suo braccio. "Ora, FUNZIONA!"

Ma il suo braccio non avrebbe risposto. Non riuscì a sollevarsi da terra.

In quel momento la porta della cucina si aprì. Patricia aveva sentito il trambusto e si era diretta in cucina per vedere cosa stava accadendo. Lo trovò disteso a terra.

“Gus! Che cosa sta succedendo?” Capi subito che stava succedendo qualcosa di terribile.

“Patricia” disse, “portami un coltello!”

Lei lo guardò con aria interrogativa.

La sua richiesta la confuse. Patricia era una donna minuta, aveva la pelle chiara e gli occhi nocciola. La loro unione era iniziata in modo contorto, lui era originariamente innamorato di sua sorella più giovane, anche se lei lo aveva sempre trovato molto bello, ma un po' burbero e poco raffinato. Lei aveva intuito che la loro relazione sarebbe durata nonostante la loro unione inaspettata. Erano infatti stati felicemente sposati dal giorno in cui lei strisciò fuori dalla finestra della camera.

Gus ruppe il silenzio. “Portami un coltello ti dico. Devo tagliarmi il braccio!”

Ora era preoccupata. Lentamente fece un passo indietro.

Camminando all'indietro e continuando a fissarlo con aria preoccupata, disse: “Chiedo aiuto.”

“Non c'è bisogno!” Gridò Gus con le sopracciglia aggrottate dalla rabbia. “Basta che fai come ti chiedo. Portami un coltello e mi taglierò questo braccio che non mi risponde, e potremo continuare la nostra giornata.”

Cominciò a tremare. Non sapeva cosa fare e questo non era da lei. Aveva sempre saputo cosa fare, come gestire le cose. Ma ora era diverso. Il collo di suo marito stava diventando sempre più viola, e la colorazione si stava diffondendo verso l'alto, verso il volto. Stava succedendo qualcosa di orribile.

“Vieni vicino a me cara” chiese con un tono che ora era più morbido e tenero. Patricia non aveva mai sentito parole così passive provenire dalle labbra del marito. “Stringimi” disse.

Mai aveva visto il marito avere paura prima di quel momento. Non si era mai permesso di mostrare alcun segno palese di debolezza. Il suo orgoglio ancestrale non lo per-

metteva. Si inginocchiò accanto a lui.

“Stringimi” disse ancora. Dopo 32 anni di matrimonio quelle furono le ultime che si scambiarono prima che il suo corpo si accasciasse.

Così terminò la vita di Gus Gibbs. Proprio così, 64 anni di alti e bassi, di momenti buoni e cattivi, di sogni realizzati e di progetti, tutto arrivò a una brusca conclusione. Il certificato di morte in seguito all'autopsia riportava l'occlusione dell'arteria coronaria come causa della morte, un attacco di cuore insomma. Fu una fine comune a tutti coloro che avevano adottato la nuova dieta americana, fatta di fast food e di altri cibi insalubri. I depositi di grasso avevano letteralmente bloccato le sue arterie. L'unico particolare sul suo certificato di morte fu che non riportava il nome di Gus Gibbs, ma quello di Constantine Nicholas Karnazes. Come molti stranieri preoccupati per il potenziale stigma dell'essere un immigrato, aveva scelto un alias nel tentativo di integrarsi più agevolmente. Come faccio a sapere tutto questo? Lo so perché Gus Gibbs era mio nonno.



*Nonno Constantine e io fuori dalla chiesa Ortodossa di Santa Sofia, Los Angeles, 1964*



## 2

# CHI SONO?

**I**l mio nome è Constantine Nicholas Karnazes, figlio di Nicholas Constantine Karnazes, nipote di Constantine Nicholas Karnazes (Gus Gibbs) e così via nel corso dei secoli. La famiglia di mio nonno allevava capre in un piccolo villaggio chiamato Silimna, situato sulle colline sopra Tripoli sulla penisola greca del Peloponneso meridionale. Era una vita dura, che forgiò gente dura e resistente. Queste sono le origini della mia linea di sangue paterna.

L'altra metà del mio DNA fa risalire i mie discendenti agli abitanti dell'isola greca di Ikaria, situata nel mar Egeo, lontano dalla terraferma, un mondo a sé. Le mie radici materne sono lì, in quel luogo senza fretta dove il cibo viene raccolto fresco dalla terra e dove i vicini di casa sono come una famiglia. Ad Ikaria i semplici piaceri della vita portano ancora molta gioia, lo stress è inesistente, le scadenze sono flessibili e gli abitanti vivono una vita lunga e sana. Ikaria

ha una delle più alte concentrazioni di centenari sulla terra. Si tratta di un'isola, si dice, dove la gente si dimentica di morire.

Anche se abbiamo sempre vissuto a Los Angeles, non abbiamo mai perso l'influenza della stirpe di mia madre. Dal giorno in cui sono nato, abbiamo passato dall'alba fino al tramonto a vagare dentro e fuori la città, vedendo luoghi, annusando odori, attraversando a piedi il parco, parlando con le persone lungo la strada, osservando i cicli delle stagioni proprio come i miei antenati facevano sulle isole blu del mar Egeo nei tempi antichi. A volte raccoglievamo la frutta e la verdura per la cena. Non potevo rendermi conto del valore di queste cose in quel momento, dato che ero solo un bambino sul passeggino, ma forse queste esperienze della prima infanzia mi sono entrate nel sangue. Già in giovane età cominciai infatti a manifestare un desiderio piuttosto forte di avventura e una strana propensione per la resistenza e l'autodisciplina.

Uno dei miei primi ricordi d'infanzia riguarda me stesso, seduto tranquillo nella Chiesa Ortodossa greca di Santa Sofia a Los Angeles, mentre ascolto la Divina Liturgia, in gran parte celebrata in greco, caratterizzata da infiniti ritornelli che recitavano *Kyrie eleison* (Signore, abbi pietà), ripetuto tre volte con il verso finale sempre più lento. Il vescovo greco ortodosso avrebbe potuto trascorrere tutto il giorno e gran parte della notte recitando il suo sermone. Si trattava a tutti gli effetti di gare di resistenza. I sermoni, infatti, erano famosi per la loro lunghezza.

Eppure io me ne stavo lì seduto per ore, anche quando vedevo gli altri addormentarsi sulle panche della chiesa. Molte persone, osservandomi, dicevano ai miei genitori che io, il più vecchio dei tre figli, sarei diventato prete. Ma la verità era un'altra. Ero poco interessato a cosa si diceva (un bambino di 5 anni non poteva comprendere il senso di quelle liturgie). Quello che mi incuriosiva era invece esercitare la mia capacità di mantenere costante l'attenzio-

ne e di mantenermi fermo e attento mentre ero seduto ad ascoltare qualcosa che a malapena capivo. Avevo il profondo desiderio di dominare il mio corpo e la mia mente. Stare seduto tranquillamente all'interno della navata della chiesa mentre si svolgeva quella lunga liturgia fu il banco di prova per la mia forza di volontà.

Soprattutto, ciò che contava di più per me, era mostrare la mia disciplina nella mente e nel corpo.

Uno dei miei primi ricordi è quello dei nostri festeggiamenti della Pasqua. La Pasqua greco-ortodossa era, da quanto potevo capire, solo una scusa per fare enormi feste. Non avevo mai assistito allo scorrere di tanto vino e a così tante persone riunite in un unico luogo. Le quantità di cibo e di festeggiamenti andavano oltre ogni immaginazione, ma ciò che veramente mi colpì fu vedere i greci più anziani ballare all'infinito senza sosta e senza sentire la fatica. La maggior parte di loro era arrivata di recente dalla Grecia, erano i genitori di figli che erano immigrati in America molto prima e che ora avevano deciso di raggiungerli. Questi uomini si distinguevano per il loro aspetto, i vestiti e per il loro comportamento. Sembravano meno interessati al cibo e ai bagordi e più inclini a muoversi al ritmo dei brani ellenici mostrando la propria invidiabile forma fisica. Il ritmo era scandito da una band greca che utilizzava i tipici *bouzoukis* a otto corde che non solo riproducevano la tipica melodia greca, ma sapevano infondere la passione direttamente nell'anima.

La maggior parte di quegli anziani mostrava una forma notevole, magri, con la pelle olivastra ben conservata e con la testa piena di capelli grigio pepe. I loro volti erano cesellati e la pelle tesa, ballavano con chiunque volesse ballare con loro, anche da soli quando tutti gli altri erano stanchi. Erano uomini robusti, resistenti e saggi, uomini che avevano sopportato tante di quelle difficoltà nel loro vecchio paese che i discendenti americani non immaginavano neanche. I loro movimenti erano incredibilmente espressivi.

Ballavano il *zeibekiko*, la *hasapiko* e la *pentozali*, con una tale emozione che riuscivano a trasmetterla a tutti.

Nelle pause della band facevano dei brindisi con dei bicchieri pieni di un liquido chiaro, alzando il calice al cielo e gridando “*Opa!*” prima di bere. Imparai in seguito che i bicchieri contenevano un liquore conosciuto come *ouzo*, o un distillato più forte chiamato *tsipouro*. Se invece erano di provenienza cretese, avrebbero bevuto il *raki*. Quando la band tornava agli strumenti, questi uomini erano sempre i primi a ritornare sulla pista da ballo, senza mai fermarsi, senza mai essere stanchi.

Di solito la nostra famiglia lasciava la festa intorno a mezzanotte, mentre questi uomini continuavano a ballare come se la festa fosse appena iniziata. Anche quando la band smetteva di suonare, potevi vederli ballare sulle note della colonna sonora diffusa dagli altoparlanti. La loro resistenza era straordinaria.

Non so perché ricordo questi particolari di quando ero un bambino. Ma l'immagine di quegli infaticabili danzatori greci me la porto dentro da sempre.

Un altro ricordo indelebile della mia infanzia è quello di una gara podistica durante il mio primo anno di asilo. Era una gara a cui partecipavano sia i bambini della mia classe sia i ragazzi più grandi del secondo anno. Sapevo di non essere il bambino più veloce, ma quella era una gara di quattro giri intorno al cortile, non una corsa veloce.

Il segnale di partenza risuonò e partimmo. La maggior parte dei bambini schizzò a un ritmo da sprint, correvano come se stessero affrontando una gara di 100 metri, non di quattro giri. Entro la fine del primo giro ero da qualche parte nel mezzo del gruppo.

Entro la fine del secondo giro, molti dei “velocisti” si lamentavano che la gara era troppo lunga. Gli insegnanti dicevano loro di tenere duro e di andare avanti. La maggior parte di loro, però, si fermò o iniziò a camminare.

Entro la fine del terzo giro, quasi tutti i bambini stavano

camminando per la stanchezza o erano seduti ai margini del percorso. Io invece continuavo a correre senza prestare attenzione alla mia posizione perché c'erano ancora tantissimi bambini davanti a me. Ero uno dei più giovani e mi ricordo che sorpassavo bambini molto più alti di me, come se stessi correndo attraverso una foresta di alberi.

Al quarto giro, successe qualcosa di straordinario. Sorprendentemente mi trovai davanti a tutti, in testa alla gara. Mi sembrò strano; non era certo il risultato che mi aspettavo. Ma ancora più sorprendente fu il fatto che avevo ancora un sacco di energia. Continuai a correre senza sentirmi stanco.

Arrivai al traguardo mezzo giro prima del rivale più vicino. Avevo terminato la gara senza mai rallentare o camminare, avevo mantenuto un ritmo costante e avrei potuto continuare anche dopo aver attraversato la linea del traguardo.

Gli insegnanti non sembrarono fare molto caso alla mia vittoria, almeno inizialmente. Si congratularono semplicemente con me e con tutti gli altri ragazzi. Più tardi quel giorno, però, iniziai a notare alcuni insegnanti che, mentre parlavano tra loro, gettavano lo sguardo verso di me. Stavano parlando di me, ma non sapevo cosa stessero dicendo. Cominciai a pensare che forse stavano dicendo qualcosa di buono, qualcosa di positivo per via della mia prestazione di quel giorno. Quello fu il primo episodio nel quale mi accorsi della mia inclinazione per la corsa e di come attraverso la corsa potevo attirare l'attenzione della gente.

Quella vittoria, tuttavia, non mi interessava particolarmente, quello che mi piaceva veramente era correre a casa dopo la scuola. Quello era il luogo dove potevo trovare la mia vera libertà. Lì potevo correre all'interno del parco che si trovava vicino casa, era ogni volta un'avventura. Attraversare il parco, inseguire le anatre intorno al lago, respirare l'aria fresca che soffiava dal Pacifico e ammirare le grandi distese, questa era la sostanza della vita per me.

L'educazione di un uomo non dovrebbe essere limitata alle mura di una classe, nemmeno a 6 anni, anzi, soprattutto non a 6 anni.

Perché questi ricordi si sono impressi nella mia memoria? Natura o educazione, nessuno lo può sapere. Come qualcuno suggerì forse siamo nati per correre e alcune persone sentono la forza di questo istinto primordiale più forte rispetto ad altre. Quale che sia il caso, la voglia di viaggiare e di vivere l'avventura sembrava impressa nella mia costituzione genetica, una caratteristica della mia stirpe, forse. Così crebbi imparando a esplorare liberamente e, così facendo, scoprii che i miei piedi mi potevano portare ovunque volevo andare.

“Forse correrai una maratona come fece Filippide” mi disse una volta mio padre.

“Chi?”

“Filippide, l'antico messaggero greco che corse dal campo di battaglia di Maratona per annunciare la vittoria.”

“Fu un lungo cammino.”

“Sì, fece più di 42 km e poi morì.”

“Ma riuscì a consegnare il suo messaggio, vero?”

“Sì” disse mio padre sorridendo “riuscì a consegnare il suo messaggio.”

Fu una vera rivelazione. Un uomo, un messaggero greco, un corridore come me, era crollato a terra morto per la stanchezza, ma solo dopo aver adempiuto al dovere della sua vita. Lo zelo del mio giovane cuore non poteva pensare a un modo più onorevole di andarsene. Da quel momento in poi seppi qual era l'obiettivo della mia vita. Volevo essere come Filippide. Volevo correre una maratona.