

“È il momento di avere pazienza e di non fare errori. È il momento di cercare la nostra corsa perfetta, quella che abbiamo costruito giorno per giorno, espressione del nostro personale equilibrio tra sforzo e durata, tra velocità e resistenza. Se ci siamo allenati con la testa, oltre che con le gambe, ormai la conosciamo bene, è diventata una vecchia amica. Siamo nelle condizioni migliori per metterla in pratica: non dobbiamo spingere troppo – anzi, dobbiamo controllare la velocità – e possiamo concentrarci sull’efficienza. Eccola, la nostra corsa perfetta!”. Così Gastone Breccia in “La fatica più bella. Perché correre cambia la vita”, edito da Laterza. La corsa sulle lunghe distanze è una disciplina dura. Richiede costanza, capacità di sopportare la fatica e superare soglie di sofferenza a cui la nostra vita sedentaria non ci prepara. Ma è l’attività più naturale che sia possibile praticare; un’attività nella quale milioni di anni di evoluzione della specie ci hanno reso imbattibili. E, soprattutto, la corsa ci rende felici. Non soltanto più magri e forti, più sani e soddisfatti: riesce a toccare qualcosa di misterioso, che ci avvicina alla nostra natura più profonda e ci fa sentire liberi. Se l’uomo è un perfect runner, la maratona è la distanza perfetta. Rappresenta infatti il giusto compromesso tra resistenza ed efficienza: mette alla prova la capacità fisica e mentale di ‘tenere duro’, ma consente di esprimere un gesto atletico efficace, limpido, ‘bello’. Può essere un’avventura splendida o fallimentare; può lasciare stanchi e felici, o frastornati, svuotati e delusi. Non tutto dipende dal risultato. Come insegnano i filosofi orientali, la strada è più importante del traguardo, ed è il cammino a dare un senso alla meta. Gastone Breccia, livornese, classe 1962, ha corso la sua prima maratona a Roma nel marzo del 1982. Ha un primato personale di 2h26’44” (ottenuto nel 1996) e di 1h08’58” sulla mezza distanza (Roma-Ostia 1997). Tra i master ha vinto l’argento ai campionati italiani di maratona del 2000, l’oro ai campionati italiani di duathlon classico nel 2007 e numerose competizioni, tra cui la Stramilano del 2007, la maratona di Valencia del 2010, la maratona di Firenze del 2014 e la 50 chilometri di Romagna del 2015. Ricercatore di Civiltà bizantina presso l’Università degli Studi di Pavia, membro del direttivo della Società Italiana di Storia Militare (SISM) e collaboratore fisso della rivista “Focus Wars”.