

# Elogio della Velocità e della Lentezza

Nello sport, Velocità e Lentezza sono due categorie peculiari per cui, parafrasando De Gregori, «può essere giudicato un giocatore» o un atleta di qualsiasi disciplina. Su una pista d'atletica, i «figli del vento» Jesse Owens e Carl Lewis grazie alla loro Velocità sono saliti sulla cima di Olimpia e hanno lastricato d'oro il cammino di emancipazione degli afroamericani, bistrattati per secoli nella società statunitense. Da noi, Pietro Mennea prima di diventare il primo bianco ad abbattere i record degli sprinter ha rappresentato «il treno del Sud», partito da Barletta per riscattare velocemente decenni di *questione meridionale*. Il runner Michele Evangelisti, ha ben presente queste pagine di storia veloci, così come le vecchie glorie del ciclismo che si sono dati appuntamento Ferrara al «Festival del Ciclista Lento», non possono che ispirarsi al leggendario Luigi Malabrocca di cui quest'anno ricorre il centenario della nascita. Malabrocca, la leggendaria «maglia nera» del Giro d'Italia partiva per arrivare ultimo, in modo da incassare il premio speciale messo in palio dalla *Gazzetta dello Sport*. Era una lentezza calcolata, mentre spesso nello sport certi lenti erano e sono naturali, e il più delle volte costretti a cedere il passo se non a sparire nel confronto con i veloci. Ma qui partono alla pari nel doppio elogio, quello della Velocità e della Lentezza. (M.Cast.)

L'INIZIATIVA

Nella città estense al via oggi tre giorni per ricordare, insegnare, spiegare e raccontare la bellezza di uno stile di vita, una reale categoria dello spirito



«Maglia nera», il ciclista Luigi Malabrocca

## Serie A: ansia Lazio. Juve: CR7 guarito

La tre giorni europea è alle spalle e anche le 7 squadre impegnate tra Champions ed Europa League tornano a pensare al campionato. La Juve ritrova Cristiano Ronaldo: il fuoriclasse portoghese è guarito dal Covid-19 e mette nel mirino lo Spezia, gara in programma domani nella 6ª di Serie A. Fari puntati anche sull'incubo Covid in casa Lazio con diversi elementi in isolamento: ieri Inzaghi aveva solo 12 giocatori all'allenamento. Negli anticipi di oggi l'Atalanta reduce da due sconfitte in campionato fa visita al Crotone (ore 15 Sky). Alle 18 (Sky) è di scena l'Inter in casa contro il Parma, con Conte che dovrà fare a meno di Lukaku. Stasera infine alle 20.45 il Bologna ospita il Cagliari.

## Tennis, impresa di Sonogo: Djokovic ko

Lorenzo Sonogo, numero 42 del mondo, conquista la semifinale del torneo di Vienna, eliminando il serbo Novak Djokovic, attuale leader della classifica Atp. Risultato netto per il tennista torinese, ora virtualmente n.35, che si è imposto con il clamoroso punteggio di 6-2 6-1. Ora attende il vincitore della sfida tra il bulgaro Dimitrov e il britannico Evans.

## Rugby, a Roma l'Italia contro gli inglesi

Si chiude oggi il Sei Nazioni più lungo della storia del rugby e in corsa per il titolo ci sono ancora Irlanda, Francia e Inghilterra. Se le prime due si sfideranno in uno scontro diretto, alle 17.45 (diretta DMax) l'Inghilterra è obbligata a vincere e a farlo con un punteggio larghissimo per provare a rimontare sull'Irlanda. E l'avversaria degli inglesi è l'Italia a Roma nel vuoto dell'Olimpico. Per gli azzurri, sempre a zero vittorie e all'ultimo posto, ci vorrà più di un'impresa.

## Daghestan choc Khabib a lutto: «Non lotto più»

EDUARDO ACCORRONI

Sette giorni fa, la notte del 24 ottobre 2020, è una data che resterà indimenticabile nella complicata storia della Ufc (Ultimate fighting championship, organizzazione di arti marziali miste statunitense). Dopo aver dominato il malcapitato avversario Justin Gaethje, confermando la propria imbattibilità in 29 incontri disputati, Khabib Nurmagomedov annuncia il proprio ritiro. Khabib ha solo 32 anni, un fisico ancora del tutto integro e lontano dal più pallido accenno di declino fisico, con un record di incontri e di vittorie fin troppo eloquente. Dopo aver infilato la papakha di lana di pecora (simbolo per eccellenza della cultura del Daghestan), stringendo tra le mani la cintura di campione dei pesi leggeri Ufc, ha mostrato tutta la sua umana fragilità, ricordando in lacrime, la recente morte del padre, scomparso pochi mesi fa causa Covid, e promettendo alla madre che non avrebbe mai più combattuto. L'irripetibile carriera di Khabib è stata forgiata e pazientemente costruita dalle sapienti mani di suo padre Abdulmanap Nurmagomedov: ex veterano dell'Armata Rossa, che ha plasmato con cura certosina il figlio, fino a farlo diventare uno dei più grandi fighter di sempre. Continuare la propria carriera, dopo la prematura scomparsa del proprio mentore, è parsa a Khabib una sorta di affronto nei confronti della figura paterna, come ha detto dopo il suo ultimo incontro: «Non avrebbe senso, non voglio più combattere. Ho promesso a mia madre che le sarei stato accanto». Una devozione assoluta e totalizzante nei confronti del padre e della sua famiglia; non a caso, l'irlandese Conor McGregor a più riprese, prima del loro incontro dell'ottobre 2018, lo ha ripetutamente provocato, tirando in ballo i legami dei Nurmagomedov con Ramzan Kadyrov, leader ceceno accusato, in più di un'occasione, dalle Nazioni Unite di aver commesso crimini di guerra. Il campione russo Khabib Nurmagomedov è originario del Daghestan, Repubblica della Federazione Russa, la più grande del Caucaso settentrionale, nella quale convivono una commistione di popoli differenti per origini, tradizioni, cultura. Più in particolare, la famiglia di Khabib appartiene al gruppo etnico degli «avari», popolo nomade, storicamente musulmano che, per decenni, ha composto la temibile prima linea degli eserciti imperiali dei sovrani persiani ed ottomani. Il forte legame con la propria religione si è a più riprese, «scontrato» con i suoi doveri da lottatore professionista, ma Khabib non è però sceso a compromessi od abiure: «Continuo ad allenarmi nel periodo del Ramadan, digiunando come ogni musulmano. Amo lo sport, non faccio altro da una vita, ma la religione è sempre al primo posto per me». La retorica del più forte di sempre, più che mai attuale nel mondo globalizzato moderno, è stantia e priva di fondamento; ma è una logica spesso immutabile, tant'è che anche Khabib ha chiesto, prima di lasciare per sempre l'ottagono dell'Ufc, di essere messo in cima alla classifica dei migliori fighter in attività. Ultima e forse unica dimostrazione di velleità di un lottatore unico, trascendentale dentro e fuori la «gabbia», che sicuramente non potrà che venir rimpianto da tutto il movimento sportivo internazionale.

IL PERSONAGGIO

## «Il benessere inizia dal movimento», parola di Evangelisti

L'ultrarunner azzurro, 40 anni, padre di due figli: «Dobbiamo avere più rispetto per noi stessi e per la natura. Impariamo dai bimbi ad apprezzare ciò che ci circonda»

CESARE MONETTI

17 Marzo 2020 è una data che ricorderemo tutti per tanto tempo: è l'inizio del lockdown, il Governo italiano per bloccare la pandemia da Covid-19 ci blocca in casa, fatto mai accaduto, siamo tutti intimoriti e dubbiosi. Per l'ultra runner Michele Evangelisti è una data ancor più importante: quella notte deve scappare con la moglie in ospedale, sta nascendo il suo secondo figlio, i minuti sono contati. Cambia tutto per tutti in quelle ore, c'è una nuova realtà da affrontare, qualcosa di ignoto e come tutte le cose sconosciute fanno paura. Anche Michele seppur in estasi per il nuovo venuto è spaventato. Ma ha un vantaggio. Lui è un coach sportivo, ha alle spalle tanta esperienza di gare dure ed estenuanti, avventurose spedizioni in solitaria in giro per il mondo e capisce subito che non è il momento di fermarsi. Anzi. È il momento di fare qualcosa, di mettersi in movimento e di aiutare tutti coloro che lo seguono iniziando a usare la testa e le gambe. Scrive così in quel difficile settimanale *Sulle tue gambe*, libro edito da De Agostini (pagine 138, euro 13,90), un riferimento utile e pratico per imparare a non fermarsi davanti a tutte le difficoltà e le prove che vita può presentare, per poter reagire in maniera positiva a situazioni che possono paralizzare e far vacillare. «Sono i piccoli gesti quotidiani che ci possono aiutare a tenere alta la motivazione - fa sapere l'autore Michele Evangelisti - Si tratta solo di trovare la chiave dentro a ognuno di noi, solo così ce la si può cavare. Non bisogna aver paura dei propri limiti, bisogna esplorarli e superarli con determinazione, la soddisfazione che arriverà sarà doppia». Non usa solo determinazione, il termine che spesso utilizza è «resilienza», vocabolo forse abusato troppe volte ma in questo caso necessario che si unisce ai termini «tenacia» e «ottimismo» per reagire alle sfide della vita, tutti riportati nel sottotitolo del libro. Quarant'anni, due figli, sportivo da sempre e per sempre, nel suo palmarès karate, rugby, canottaggio professionistico ed infine la corsa. Sì, il più semplice dei gesti atletici, un passo dopo l'altro, che l'hanno portato a gare e allenamenti lunghi, resistenza pura e agonismo con tanto di maglia azzurra con la nazionale di ultramaratona 100km a campionati Mondiali ed Europei. È una filosofia di vita la sua che lo porterà anche alle distanze più lunghe tra le montagne con gli ultratrail e a vivere il sogno dell'Outback in Australia, 3113km in 45 giorni: «Questo libro è una esortazione a stare sulle gambe, ovvero a muoversi. Il nostro benessere deriva in primis dal movimento fisico a cui segue quello men-

tale. Dobbiamo riappropriarci della natura, vivere gli spazi. Non dobbiamo diventare campioni, ma dobbiamo rimanere attivi. Con il lockdown di marzo e aprile abbiamo capito quanto la natura, la luce, il sole e l'aria siano importanti per noi e quanto ci mancano quando ci vengono tolti. Dobbiamo avere più rispetto per noi stessi e per la natura che ci sta intorno. Dobbiamo rallentare, siamo troppo veloci, iperattivi e spesso davanti alle difficoltà scappiamo dai problemi e non siamo più capaci di affrontarli». Nel lockdown Michele Evangelisti si trasferisce con la famiglia in campagna dai suoceri: «È lì che guardando mio figlio più grande giocare in casa ho capito che dobbiamo imparare dai bambini ad adattarci, ad apprezzare il semplice, il normale, il poco. Una passeggiata, esercizi fisici, leggere un libro, chiamare un amico, tutto è fondamentale. Questo libro non è comunque una biografia e nemmeno un manuale, lo ritengo un punto mio "esperienziale" per far vedere come si superano le difficoltà. La tenacia è la base di tutto e tutti noi ne abbiamo tanta, ma non lo sappiamo, dobbiamo sempre e comunque pensare in positivo». Un anno difficile questo 2020, dove abbiamo tutti imparato a conoscerci meglio, per Michele un periodo anche per nuove idee: «Vorrei un cammino lungo come fatto in Australia ma qui in Italia. Tipo *Forrest Gump*, io parto e vado, chi vuole si unisce per quanto tempo e per quale distanza vuole. Convidiamo lo stesso percorso, tanto oppure anche poco non importa. Diverrebbe "per tutti", non una esperienza per me stesso da compiere da solo ma un muoversi nella stessa direzione con altri. Dare e ricevere insieme, ma ognuno sulle sue gambe.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'ultramaratoneta Michele Evangelisti, autore anche del libro «Sulle tue gambe»

## Adagio in bicicletta, una vera filosofia: il festival di Ferrara

MARCO PASTONESI

Il record dell'ora, quello di Coppi, Moser, Wiggins, Campenaerts. Ma al contrario. Non la maggiore distanza coperta pedalando 60 minuti, ma la minore. Rallentando, frenando, indugiando, temporeggiando, sostando, senza mai appoggiare i piedi a terra. Oggi, alle 15, al velodromo di Ferrara, l'appuntamento più prestigioso e simbolico del Festival del Ciclista Lento, l'unico nel suo genere su tutto il pianeta. Tre giorni per ricordare, insegnare, ammonire, spiegare, raccontare come la lentezza - anche in bici - sia uno stile di vita, una categoria dello spirito, un tipo di filosofia. Migliore. «Le bici andavano troppo forte - dice Guido Foddiss, il creatore del Festival del Ciclista Lento - Professionisti e Under 23, juniores e allievi, esordienti e perfino master, tutti concentrati sui computerini per controllare velocità, frequenza cardiaca e di pedalata, addirittura i watt. E poi anche granfondisti e cicloamatori, uomini e donne. Allora ho pensato che fosse tempo di staccare i piedi dai pedali, respirare, guardarsi intorno, apprezzare quello che ci circonda, diffidare di quello che ci assedia, liberarsi di quello che ci soffoca, dedicarci a quello che ci piace. Mangiare, bere, oziare. Ma anche visitare musei, palazzi, castelli. E godere di panorami, paesaggi, panchine. Con una serie di appuntamenti: incontri, chiacchierate, pedalate, concerti, per presentare libri, itinerari, cibo e vino meglio se a chilometro zero. Anche perché non esiste nulla più lento, anzi, fermo del chilometro zero». Il Festival è nato nel 2017, timidamente, a Ferrara, ribattezzata la città

delle biciclette perché da sempre, complici anche le strade piatte come un tavolo da biliardo. Fra gli ospiti, Serena Malabrocca, la nipote di Luigi Malabrocca, la mitica Maglia Nera del Giro d'Italia (nonché nume tutelare della rassegna), che nel 1946 arrivò quarantesimo e ultimo a 4.09'44" dal vincitore, Gino Bartali, e che nel 1947 si superò giungendo cinquantesimo e ultimo a 5.52'20" dal vincitore, Fausto Coppi. Inoltre, altre due maglie nere - *enfants du pays* - a raccontare le loro sfortunate peripezie, Dino Bruni di Portomaggiore (ultimo al Giro del 1964) e Giuseppe Poli di Santa Maria Codifume (ultimo a quello del 1968). Nel 2018 la stella è stato Gibi Baronchelli, convertito all'andatura più che tranquilla, tanto da stabilire il nuovo primato dell'ora con 1313 metri. Nel 2019 sono stati Bruno Zanoni, maglia nera al Giro d'Italia del 1979, e Gibo Simoni, primo a quelli del 2001 e 2003, un testacoda eccitante e servante, terminato con la vittoria di Zanoni per due metri, 1070 a 1072. Una vittoria costata cara: dopo l'impresa, «Nembro Kid» (così i colleghi del gruppo chiamavano il bergamasco, nativo - appunto - di Nembro) ha dovuto recarsi in ospedale per controlli. Chi ci ha provato, non ha dubbi: «È un esercizio molto più duro, faticoso, stressante di quello che si possa immaginare - sostiene Baronchelli - Ad andare piano si fa una gran fatica». Oggi alle 15, a sfidarsi e tentare il nuovo primato mondiale, saranno Silvio Martinello, olimpionico a Los Angeles nel 1996 su pista e candidato alla presidenza della Federazione ciclistica italiana, e Alan Marangoni, campione ma fra i gregari, che dopo 10 anni di attività professionistica (e una sola vittoria, in Giappone, proprio all'ultima corsa) oggi si è riciclato come presentatore di un canale YouTube. I due, con fair play e autoironia, alla vigilia si sono punzecchiati. Martinello: «Alan, ma che cosa hai vinto in vita tua?». Marangoni: «Silvio, lascia perdere, hai già una certa età».

A sostenere il Festival si sono coalizzati Comune di Ferrara, Ministero dell'Ambiente, Ispra, Fiab, Visit Ferrara, Acli, Ascom e Officina Ricicletteria. Il resto del programma è, causa Covid-19, in "streaming". Da ieri è online il grande libro del Festival, il book del Festival del Ciclista Lento (fra gli ospiti Marina Romoli, Davide Cassani, Simone Cadamuro e lo stesso Baronchelli, con interventi molto volanti di Eddy Merckx e Francesco Moser); stamattina dalle 11 la pedalata più lenta del mondo, 5 km in 5 ore, un giro virtuale di Ferrara accompagnati da guide, scrittori e campioni; e domani dalle 11 la Granfondo del Merendone, pedalata virtuale del territorio tra fortezze e corsi d'acqua alla scoperta dei tesori nascosti del paesaggio estense. «Di questi tempi - sospira Foddiss, musicista, la sua Repubblica delle biciclette è la band di casa - bisogna accontentarsi. Speriamo che rimanga l'unica "pandemic edition" della storia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA