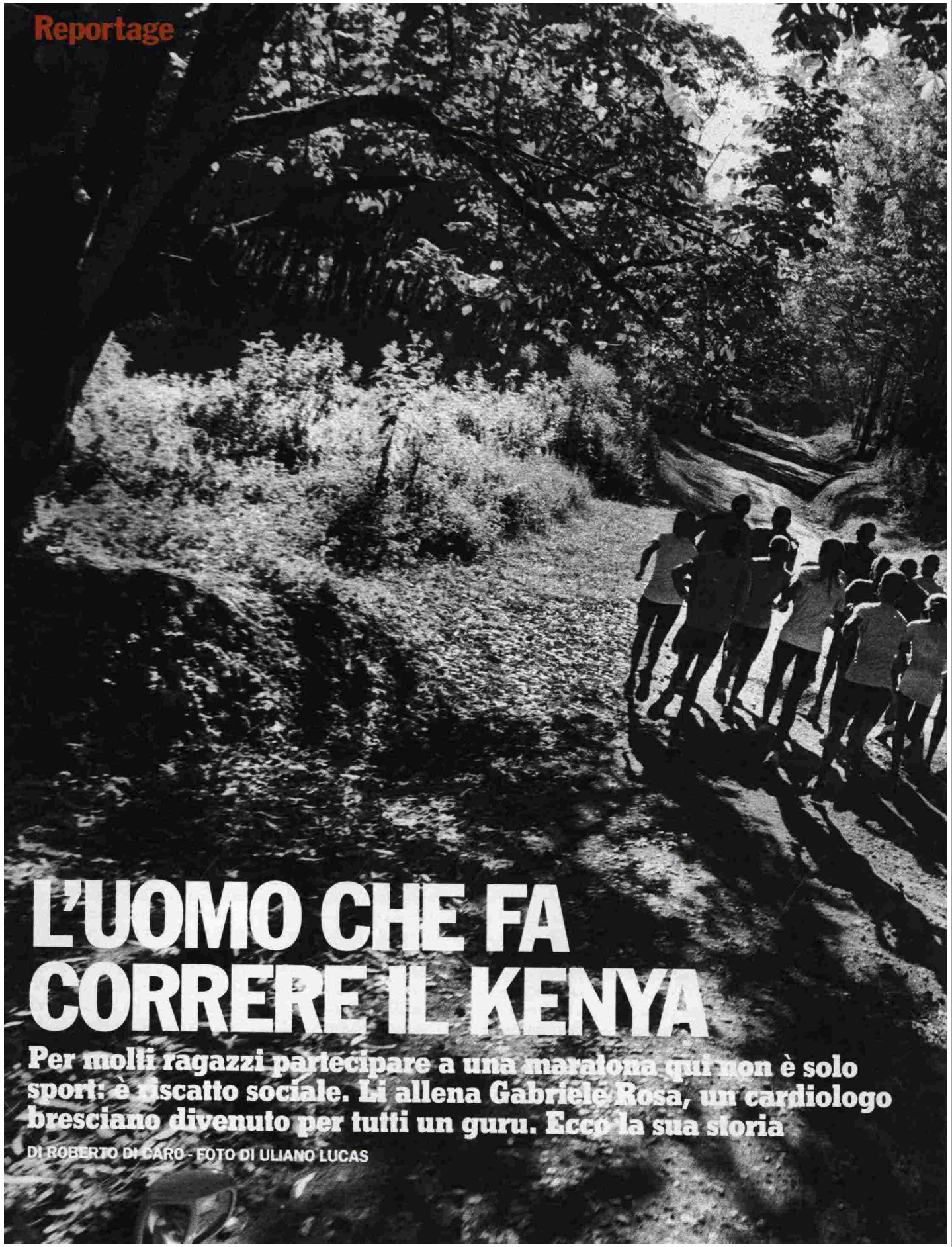


ReportageA black and white photograph showing a group of runners from behind, running along a dirt path that winds through a dense forest. The path is dappled with sunlight and shadows from the surrounding trees. The runners are in various stages of their stride, and their shadows are cast long and dark on the ground ahead of them.

L'UOMO CHE FA CORRERE IL KENYA

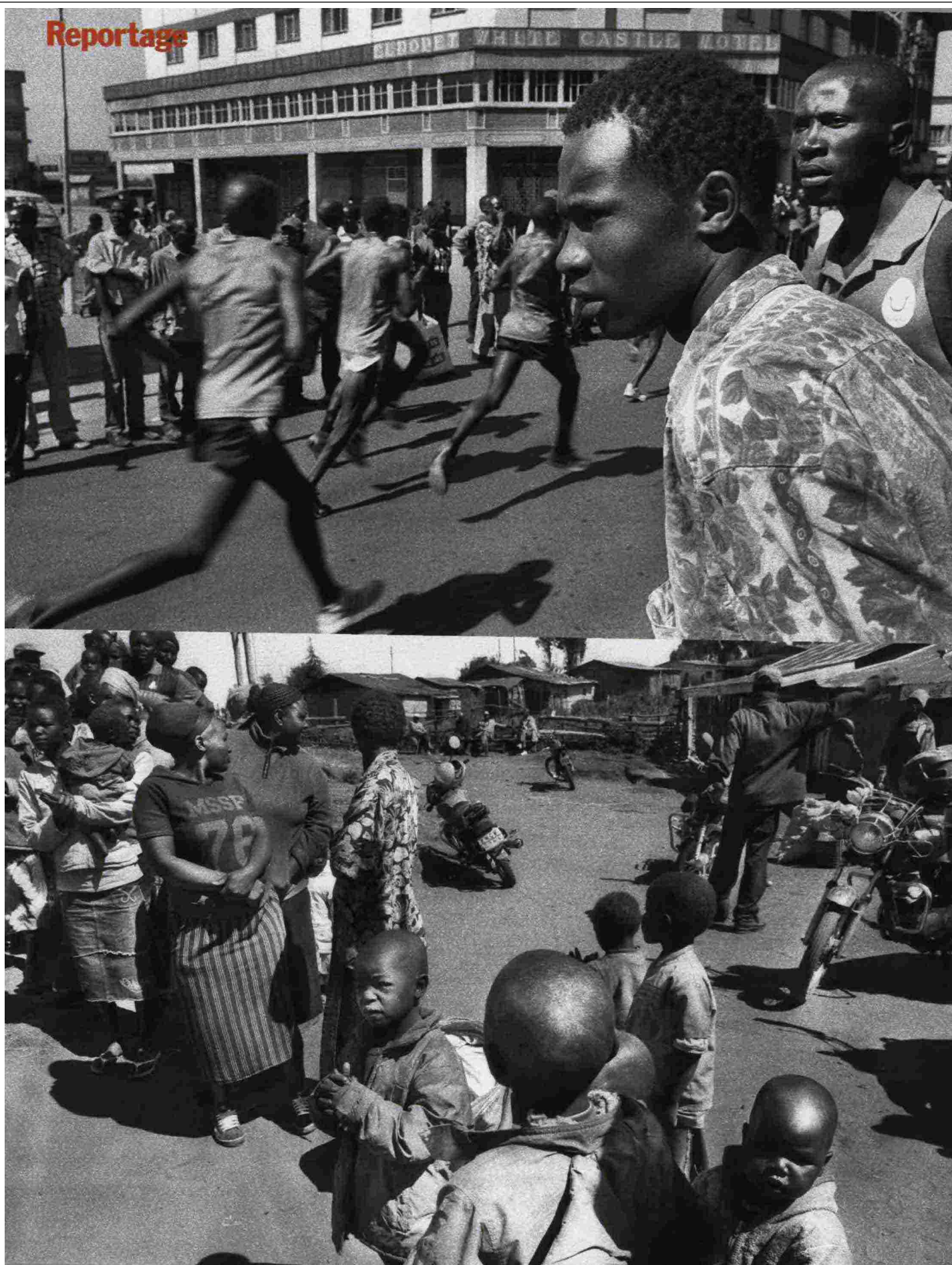
Per molti ragazzi partecipare a una maratona qui non è solo sport: è riscatto sociale. Li allena Gabriele Rosa, un cardiologo bresciano divenuto per tutti un guru. Ecco la sua storia

DI ROBERTO DI CARO - FOTO DI ULIANO LUCAS



Giovani kenioti si allenano nella regione delle Nandi hills, che ha dato i natali a molti grandi maratoneti

Reportage

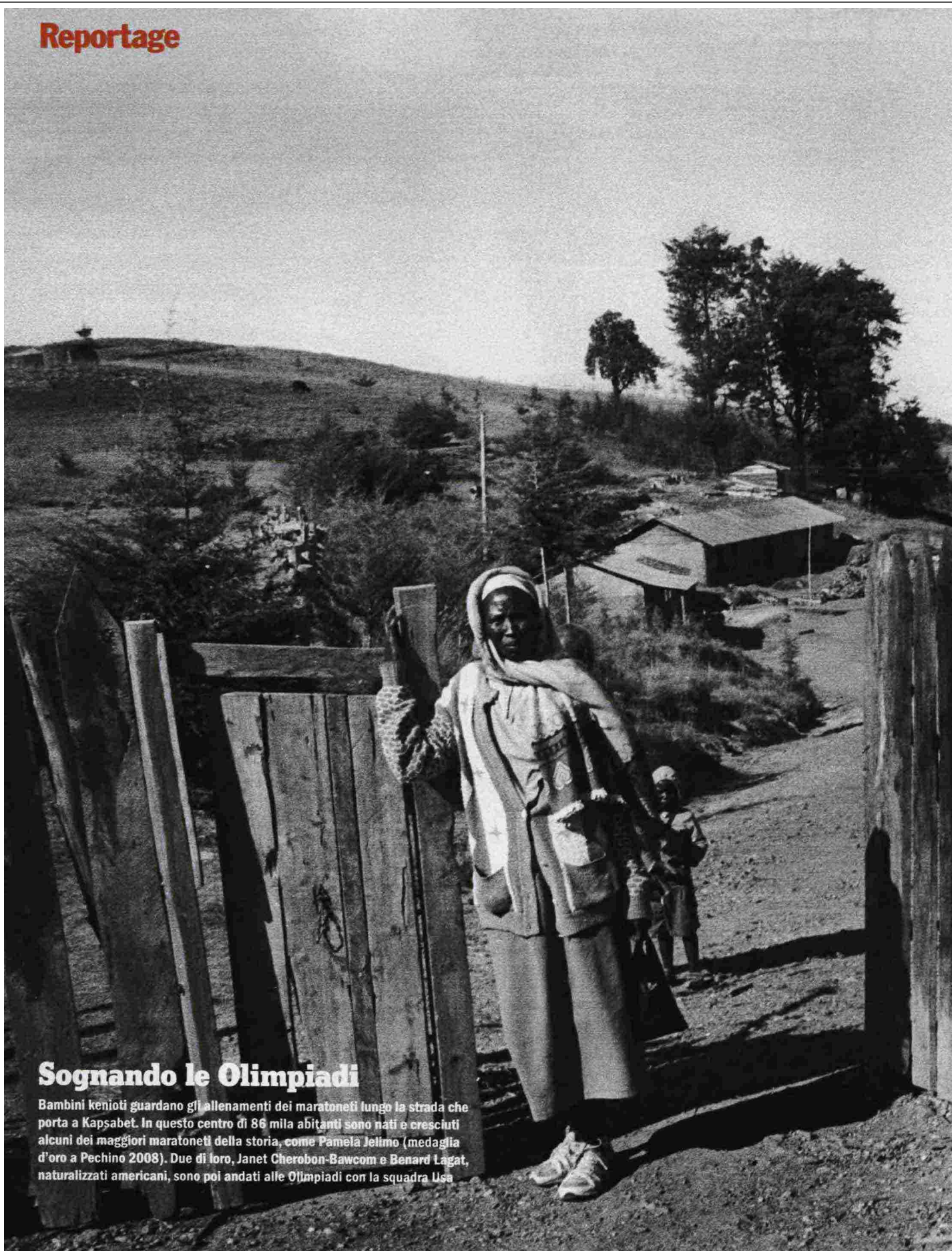


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

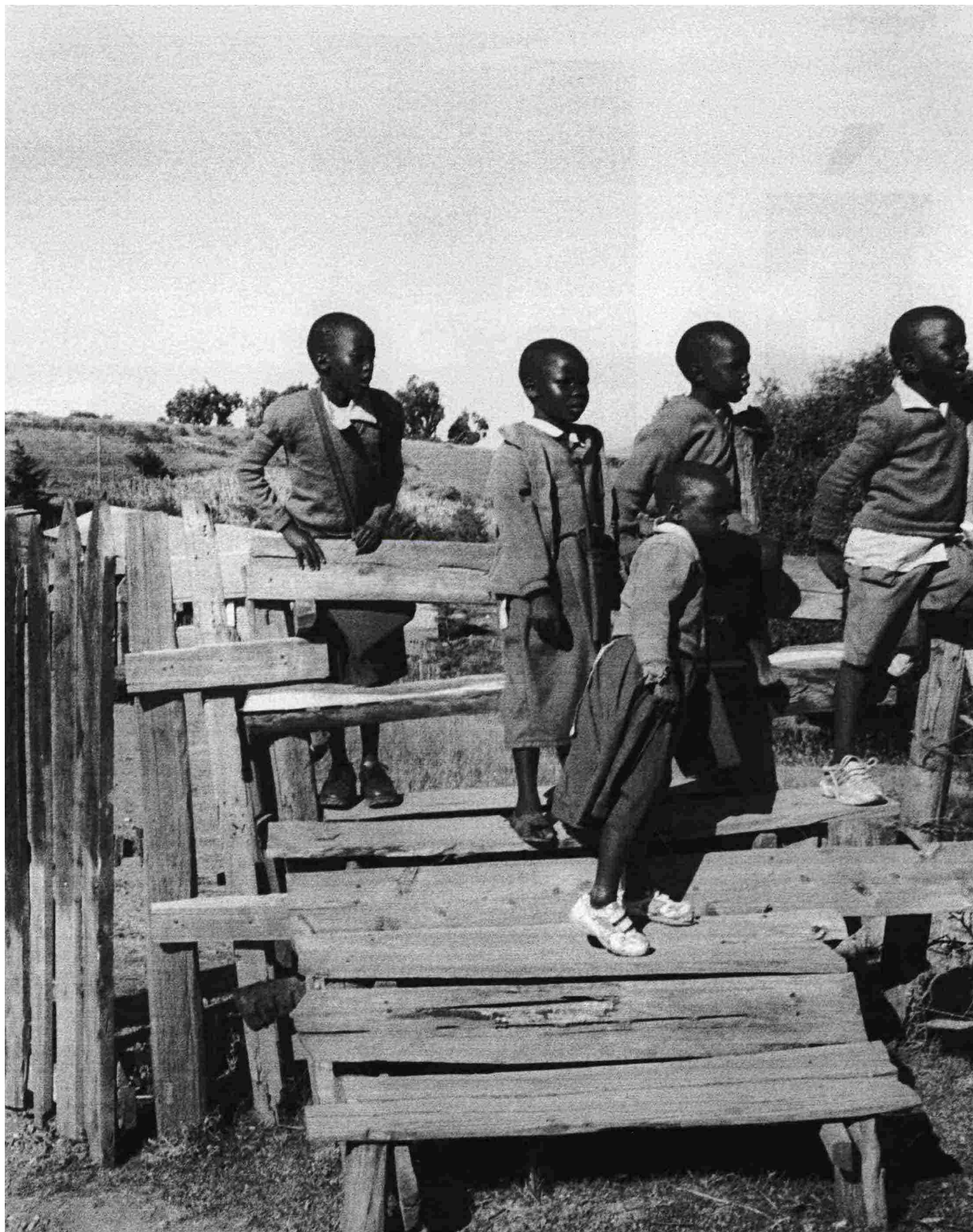


Tra le nuvole sulla terra battuta

In questa pagina, due immagini degli allenamenti dei maratoneti delle Nandi Hills. Iniziano a correre poco dopo l'alba, attraversando spesso sentieri in terra battuta e foreste, dedicando a questo impegno tutta la giornata: «Corriamo, mangiamo, dormiamo e ricominciamo da capo», spiega uno di loro, Eric Kimaiyo. Nell'altra pagina, in alto: la gara della mezza maratona "Discovery Kenya", che si è tenuta a Eldoret nel febbraio scorso. In basso: il villaggio keniota di Kapsait, a 3.000 metri di altitudine. È talmente famoso per i suoi maratoneti che il governo di Nairobi sta pensando di sfruttarlo come attrattiva turistica

Reportage**Sognando le Olimpiadi**

Bambini kenioti guardano gli allenamenti dei maratoneti lungo la strada che porta a Kapsabet. In questo centro di 86 mila abitanti sono nati e cresciuti alcuni dei maggiori maratoneti della storia, come Pamela Jelimo (medaglia d'oro a Pechino 2008). Due di loro, Janet Cherobon-Bawcom e Benard Lagat, naturalizzati americani, sono poi andati alle Olimpiadi con la squadra Usa

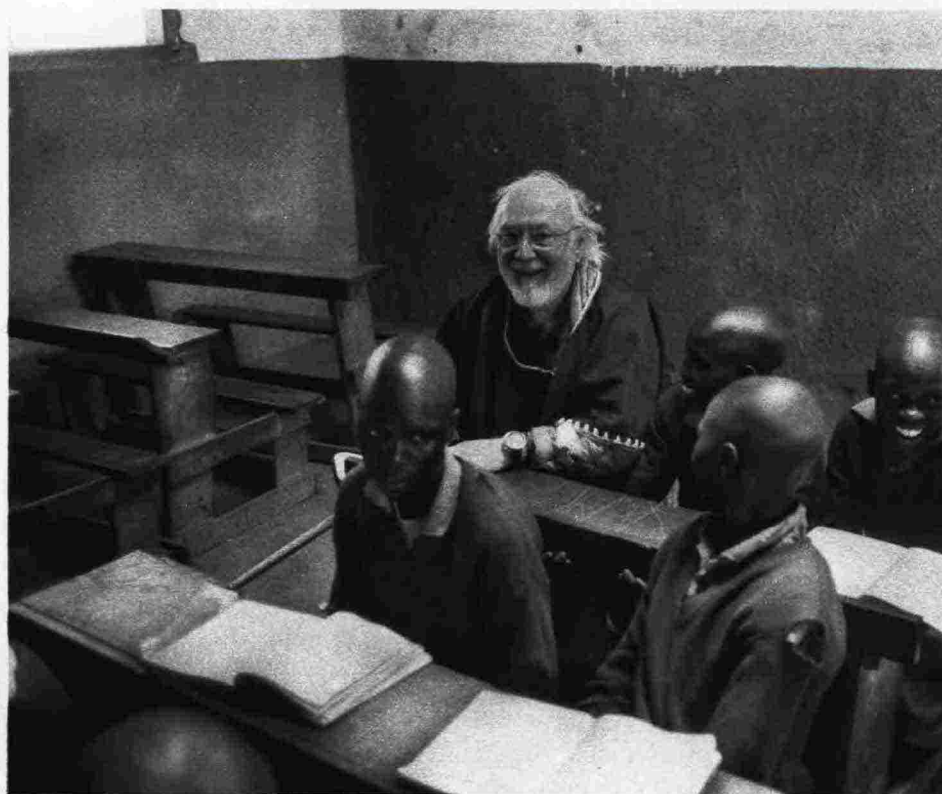


Reportage

È

un racconto corale, quello di Uliano Lucas. Nelle parole come nelle immagini di queste pagine. La prestazione, la forza, i muscoli, lo scatto, la tensione del corpo? Certo, ma fin qui è la classica fotografia di sport, e non sembra appassionarlo più di tanto. I campioni? Bene, per carità, e ancor meglio le loro storie tra favola e dramma, raccolte nel libro "Correre la vita: sulla storia della maratona contemporanea". Ma, spiega Lucas, «ciò che nel profondo mi ha toccato nei miei due viaggi a distanza di un anno a Eldoret in Kenya, ormai la capitale mondiale della maratona, è vedere com'è cambiata la vita di un'intera popolazione, dai bambini alle donne alle centinaia di ragazzi per i quali la corsa è diventata la speranza e l'occasione di riscatto. È uscire dalla città alle sei di mattina verso i Grandi Laghi e incontrare decine e poi centinaia di persone che corrono per allenarsi fra le piantagioni di thé sull'altopiano e in mezzo alle foreste di alto fusto. È scoprire i bambini a piedi nudi festeggiare quando passano i loro eroi con le loro falcate dal disegno geometrico, e i venditori di latte e di carbone o le raccogliatrici di thé accodarsi ai corridori, uomini e donne, in un'allegria contagiosa».

Tutto questo ha, una volta tanto, un autore. Un nome e un cognome. Gabriele Rosa. Come il patriota dei moti mazziniani del 1833, che era il suo trisavolo e nella Iseo dove lui vive in faccia al lago non fa un passo senza imbatterti in una statua, piazza, scuola a lui dedicate. Gabriele Rosa, il nostro, è uno dei più grandi coach nella storia della corsa. Negli ultimi vent'anni i suoi atleti hanno vinto tutte le corse possibili comprese Londra, Boston e New York, raziato una cinquantina di medaglie d'oro ai campionati del mondo,



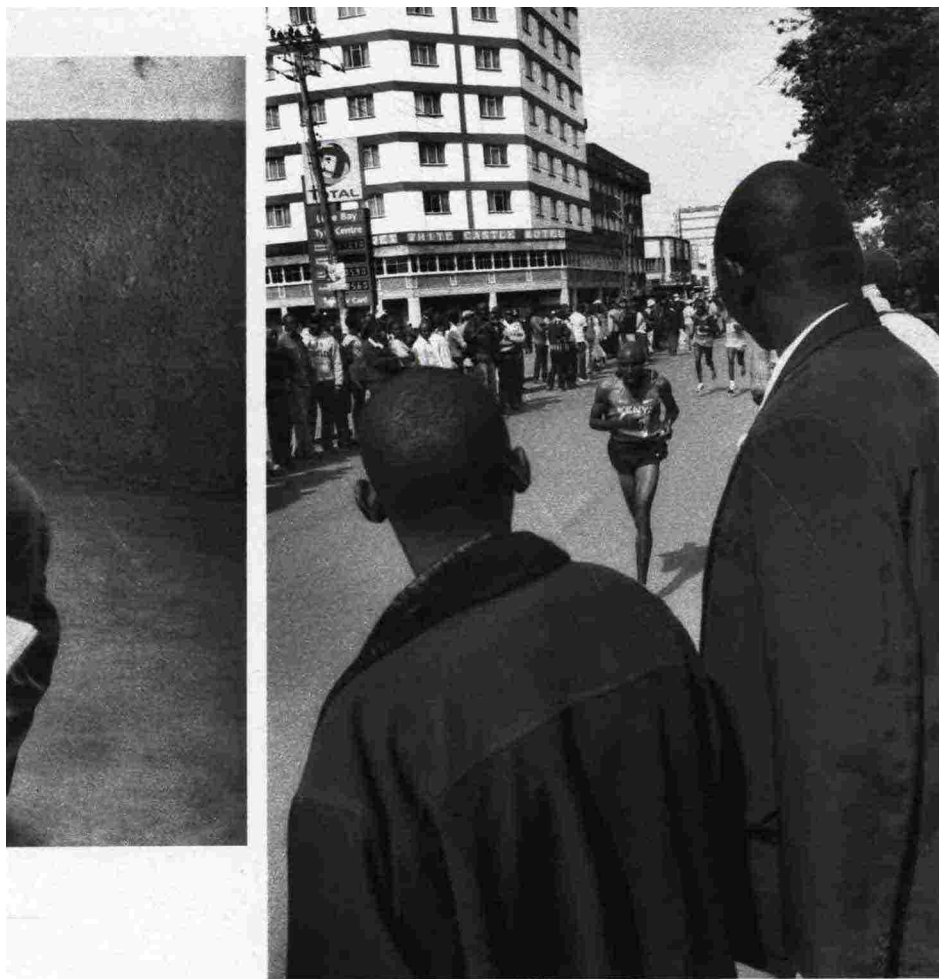
Ai figli dei contadini e dei pastori, Gabriele insegna anche a mangiare, a studiare, a seguire regole di vita

bruciato otto record assoluti in maratona, mezza maratona, 10 mila metri e 3 mila siepi. Se i kenioti, a cominciare da quelli del suo Rosa Nike Team, sono oggi i dominatori indiscussi della disciplina, «quelli che hanno vinto più di tutti, quelli da battere», lo devono a lui. Classe 1942, cardiologo, fondatore nell'81 a Brescia del Marathon, uno dei primi centri privati di medicina dello sport in Italia, dieci anni dopo mette in piedi a Eldoret, nella Rift Valley narrata da Karen Blixen, il primo di una rete di training camp che oggi seleziona, allena e porta alla vittoria le gambe più veloci e tenaci del pianeta.

Quando però vai a trovarlo a Iseo, non è il Kenya ciò che subito ti racconta, né i tempi dei record le cifre che ti sciorina. Attacca invece con San Patrignano, dove un paio d'anni fa lo invitarono per una visita di cortesia e lui s'inventò il progetto

«Oltre il traguardo»: «Ho testato e preparato una ventina di ragazzi, dieci uomini e due donne: li ho portati alla maratona di New York dove hanno anche ottenuto buoni tempi. Ora sono settecento i giovani della comunità che si allenano nei viali di San Patrignano e nelle colline riminesi tutt'intorno. Con programmi studiati e calibrati sul loro stato fisico e psicologico, s'intende».

Questo dice abbastanza dell'uomo. Mai fermarsi, mai sedersi sugli allori. Sul centro medico di Brescia, diretto dal figlio Marco, ha costruito una florida impresa e una società di servizi in Franciacorta, quaranta collaboratori in tutto. In Kenya, dove nei primi anni era un intruso malvisto e boicottato da autorità locali e centrali, oggi è una specie di eroe nazionale: la rete dei training camp (seguita dall'altro suo figlio Federico, manager cioè agente degli atleti, e diretta dal giovane allenatore Claudio Berardelli con una ventina di tecnici) si è estesa sul territorio e altri soggetti del posto si sono aggiunti e integrati. Non ha mollato nulla di ciò che ha costruito negli anni, Gabriele Rosa. Ma intanto s'è cercato nuove sfide, altri terreni di ricerca medica e d'intervento: «Lavoro molto sulle categorie deboli», racconta. «I diabetici, soprattutto i bambini in cui la malattia è genetica, calibrando dieta, somministrazione di insulina e attività motoria: seguio proget-



QUI SOPRA: L'ULTIMA EDIZIONE DELLA MEZZA MARATONA "DISCOVERY KENYA" DI ELDORET. A SINISTRA: GABRIELE ROSA NEL COMPLESSO SCOLASTICO DI KAPTABUK, DOVE HANNO STUDIATO DIVERSI RAGAZZI POI DIVENTATI MARATONETI. SPESSO GLI ALLIEVI DI ROSA INVESTONO I GUADAGNI OTTENUTI CON LA CORSA IN TERRENI E BESTIAME, PER GARANTIRSI UN REDDITO ANCHE A CARRIERA FINITA

ti in tutta Italia, per dimostrare che non sono dei disabili, che possono fare sport e vivere una vita normale. Poi gli obesi, perché protocolli di movimenti corretti si rivelano più utili di qualunque dieta. E i depressi, perché la produzione di endorfine con la corsa migliora l'umore. Stiamo tentando di capire anche come intervenire sul Parkinson, patologia assai difficile». La logica è che, se coi tuoi studi e metodi riesci a stabilire record del mondo in una disciplina dove il carico di lavoro è estremo come la maratona, allora puoi applicare quelle conoscenze a tutti.

L'avventura keniota comincia nel '91. Per caso, come quasi tutto nella vita di Rosa, «un seguito di diverse favole legate alla corsa e al suo strano potere divinatorio, compresa la passione per il mezzofondo quando da giovane cominciavo a metter su chili, epoca in cui in Franciacorta i muratori che ti vedevano correre per strada ti gridavano «va a lavurà, lazarùn»». Anni Ottanta, la maratona diventa mania di massa

e lui apre il Centro Marathon di Brescia: ci vanno assi del ciclismo come Poli, Faustini, Bergamini e Bassi, arriva anche Maradona, poi a ruota Ezio Gamba, olimpionico di judo e Giorgio Lamberti, primatista mondiale di nuoto sui 200 stile libero. Un giorno, per curarsi un ginocchio, arriva Moses Tanui, corridore keniota noto sui 10 mila ma non ancora una star. Si ferma cinque mesi, si prepara con gli atleti e sugli schemi di Rosa, gli chiede di allenarlo per i Mondiali di Tokio. Vince. ««Vieni da me in Kenya», mi dice, «allena anche gli altri, digli cosa fare, come mangiare, con che regole vivere». Ci vado e scopro fra i due e i tremila metri d'altezza un mondo di contadini e pastori dove le donne lavorano assai più degli uomini, i bambini fanno venti chilometri al giorno a piedi per andare a scuola, le tribù litigano e s'ammazzano da tempo immemorabile...» E siccome lui non è «un allenatore, ma uno che fa progetti», s'inventa il primo training camp con sette-otto giovani (oggi sono una decina con centinaia di atle-

ti, un quarto donne). Funziona così: una selezione per scoprire i talenti, ogni anno l'ultima settimana di gennaio, «Discovery Kenya» già alla ventitreesima edizione: sei o settemila persone accorrono da ogni parte per competere su undici gare di cross e una mezza maratona, o per tifare o perché è una festa collettiva con musica e balli. Chi promette bene entra nel training camp, venti o trenta ciascuno, i più ospitati in case di Rosa, sponsor unico la Nike che ha in cambio il diritto di prelazione sui futuri atleti. Cross country d'inverno, pista da maggio a settembre, corsa su strada tutto l'anno. Le ragazze, prima del training camp, a scuola, rette pagate: oggi sono trenta quelle che partecipano regolarmente alle competizioni internazionali, e un centinaio i maschi. Non solo per la gloria: vincere una maratona frutta dai 10 ai 400 mila euro, e dei kenioti di Rosa «sono almeno cinquecento quelli che guadagnano con la corsa, reinvestono in terreni e bestiame o per avviare altri allo sport». I più noti dei suoi primi allievi si chiamano Paul Tergat, ora uno dei nove nel board del Cio, il Comitato olimpico internazionale; Martin Lel, tre volte primo a Londra e due a New York; Margaret Okayo; Janet Jepkisgei diventata l'immagine di Kenya Airways. E il Samuel Wanjiru «straordinario vincitore a 21 anni ai Giochi di Pechino con una corsa anomala di improvvise accelerazioni, morto tre anni dopo per un incidente, la peggior tragedia della mia vita».

Perché non sembri che il Kenya o San Patrignano abbiano esaurito la vena un po' folle di Rosa, va detto che ha organizzato una maratona a Ushuaia, finis terrae, la città più a sud del mondo; ha rifatto uno stadio in Bolivia per tentare il record del mondo in bici a 3.600 metri d'altitudine; sponsor la Fila, ha organizzato un «Discovery Usa» a Woodstock e Mount Laguna; ha fatto correre 15 deputati e senatori con l'iniziativa «Parlamentari in forma». E, consulente della nazionale cinese di maratona, li ha mandati a quel paese: «Ho proposto un «Discovery China»: su un miliardo e tre di abitanti ci saranno 50 mila in grado di correre, no? Loro invece volevano risultati subito, vincere le Olimpiadi con quattro brocchi allenati intensivamente, come fossero polli in batteria! Ma non è così che funziona. Ci vogliono progetti. Tempo. E cuore».

Roberto Di Caro