

*Estratto dal libro di CLAUDIO CONTRO
editato da Bags4Dreams*

© Claudio Contro, 2024

**ControVento
Alla ricerca di nuovi orizzonti
per trovare se stessi**

Prefazione di Adriano Berton

Care amiche e amici di corsa sono onorato e orgoglioso di scrivere alcune emozioni su una persona che considera l'arte della corsa in tutte le salse, un vero nr.1 che fa capire all'universo quanto importante sia questo sport più antico che mai.

San Giovanni Bosco diceva che quello che proviamo nei primi otto anni di vita poi rimane indelebile nella mente e nel corpo. E fu proprio così che il mitico Claudio Contro ha vissuto a 8 anni le cronache che arrivavano da Città del Messico nel 1968, sede delle Olimpiadi, ma purtroppo sede di movimenti studenteschi sfociati nel sangue. Movimenti studenteschi sanguinari in tutto il mondo, ma Claudio spostò il focus sulle gare di corsa e su un aquilone dove era disegnata una colomba.

Dal quel momento, dentro lo spirito di corsa di Claudio le sue gambe non si fermarono più, diventando colomba del running egli stesso.

Quando ho conosciuto Claudio una decina d'anni fa, e ha cominciato immediatamente a parlare poeticamente di

running, i suoi occhi, con una trapelata lacrima di gioia e il suo linguaggio del corpo, parlavano da soli.

Claudio, nella sua vita, possiede metaforicamente un contachilometri che, grazie a tutte le manifestazioni cui ha partecipato, maratone, non avrebbe potuto circumnavigare il mondo più volte.

Ora, nonostante non abbia mai smesso di correre sogno dopo sogno, è giunto per lui il momento di regalare dalla sua viva penna, emozioni uniche per i lettori di questo libro. Lo consiglio a tutti voi e noi runners di tutto il mondo, ma è anche, come dicevo, un trattato di poesia emozionale dove ognuno può trovare spunti per migliorare se stesso.

Buona lettura a tutti e avanti tutta Claudio Contro.

Adriano Berton



ph. Michele Giubilato

[1]

La scalinata

Ogni volta, poco prima dello *starter*, visualizzo la stessa immagine nella mia mente: un angolo di quarantacinque gradi, all'inizio astratto e sospeso nel vuoto, poi, mano a mano che mi concentro, l'immagine si arricchisce di dettagli e l'angolo diventa una scalinata: quarantadue i gradini, a ciascun gradino un km. Alla fine si intravede il traguardo, chissà, forse un podio e la medaglia del metallo più pregiato.

Anche adesso è così. Non importa chi mi sta intorno. Ho il pettorale numero 78, è un buon numero? A dire il vero, non sono mai stato molto attratto dai numeri, almeno finché non hanno cominciato a rappresentare qualcosa di più che semplici operazioni sui quaderni di scuola o calcoli di economia domestica, finché cioè non sono diventati dei mantra da ripetere per trasformare la realtà, sogni da inseguire e tentare di afferrare. Da bambino credevo tantissimo nei sogni. Mi svegliavo di notte, immerso nel buio della mia cameretta, spesso fradicio di sudore, ed ero convinto di essere stato davvero da qualche parte, in altri mondi, posti incredibili con creature misteriose, dotate di poteri fantastici e terribili. Non ho mai smesso di credere ai miei sogni. Grazie alla corsa posso raggiungere posti fantastici, e le creature che incontro sul mio cammino hanno davvero poteri incredibili perché corrono veloci e per tratti lunghissimi. A volte penso che se non ci fosse un traguardo, laggiù da qualche parte, potrebbero non fermarsi mai. E io sono diventato uno di loro.

È una maratona qualsiasi, non siamo in molti a correrla, ma anche se è un appuntamento poco blasonato ho deciso di partecipare lo stesso. Ero fermo da un po' e stavolta non dipendeva da qualche acciaccio del mio corpo, quanto piuttosto da un ospite sgradito piombato nelle nostre vite ormai due anni fa. Con l'arrivo del *Covid-19*, la maggior parte delle corse dell'intero pianeta è saltata per molti mesi; solo adesso qualcosa sta ricominciando, timidamente. Così, eccomi qui, a testarmi, e a riprendere in mano il filo della mia vita. Perché la corsa, la maratona, è molto più che una passione, è il mezzo attraverso il quale il mio corpo e la mia mente si esprimono agli altri dicendo: sono Claudio Contro, sono un runner e correre è il mio modo di stare al mondo.

Le tappe – i gradini – vanno imparate a memoria. Di solito lo faccio durante le ultime sessioni di allenamento, e, ovviamente, la sera prima della maratona: dopo cena, spaparanzato sul divano di casa o nella camera di qualche albergo, se sono in trasferta, chiudo gli occhi e visualizzo il percorso. Gradino su gradino, chilometro dopo chilometro, penso alla strada e parlo al mio corpo: domani c'è da fare questo e quest'altro, e ci sarà da faticare, da stringere i denti, da sopportare i crampi e i mille scricchiolii che ci arriveranno dalle giunture, la tensione dei tendini, il sudore che inzuppa svaporando le nostre energie nell'aria, la voglia di fermarsi... Ma io non ti mollerò, e tu non mollerai me: è la mente che sodalizza col corpo; da soli, non avrebbero alcuna possibilità.

Mi guardo intorno e osservo le decine di corpi, maschili e femminili, tutti così simili al mio: dai pantaloncini spuntano le gambe secche, solide come giovani tronchi, i muscoli che fremono sotto la pelle abbronzata dopo gli allenamenti dei mesi

estivi; dalla canotta, le spalle spigolose, i bicipiti che precipitano senza gobbe, gli avambracci con tendini e vene a fior di pelle. Alcuni atleti stanno a gruppetti, probabilmente si rivedono dopo mesi e non vedono l'ora di scambiarsi informazioni sugli allenamenti fatti, sui personali raggiunti, sulle prossime gare, sul percorso di quella ormai imminente. Altri, come me, si isolano cercando quel ritmo interiore che poi li accompagnerà fino all'arrivo: si fanno un po' di allungamenti, le mani dai fianchi scivolano sulla punta dei piedi, si divaricano le gambe, ci si tasta le cosce, i glutei, i pettorali, un massaggio che riscalda e risveglia i muscoli. Gli organizzatori ci fanno sapere che tra pochi minuti si parte. Il silenzio si allarga mentre i nostri corpi si stringono, avvicinandosi al punto di partenza. Bevo un ultimo sorso d'acqua e sali minerali, controllo la frequenza cardiaca sull'orologio – 62 bpm, regolare –, sistemo gli occhiali da sole graduati. Sono pronto. Davanti, intorno, dietro, sono circondato da runners pronti come me a scattare verso l'obiettivo dei 42 km e 195 mt. E da questo momento, in cui il cronometro fa il suo ultimo giro prima del "VIA" definitivo, fino a che non arriverò laggiù, la strada da percorrere e l'immagine della scalinata si sovrappongono; quest'ultima mi solleverà in testa per tutta la maratona, ricordandomi a che gradino sono arrivato, quanti ne mancano e, soprattutto, quali. Perché i gradini hanno caratteristiche diverse l'uno dall'altro: non solo il paesaggio, il terreno, l'aria, ma anche i pensieri, lo stato d'animo, le paure, tutto cambia durante una maratona. È l'essenza del movimento, è la sostanza della vita. Ecco il motivo per cui mi è necessaria una mappa, un'idea di come potrebbe essere, altrimenti finirei in balia degli eventi, per non dire di me stesso. La gradinata è

la mia mappa, quella con cui ormai da decenni affronto maratone, mezze maratone e ultramaratone: a volte sono in testa, a volte resto indietro, la corsa è lunga e alla fine è solo con te stesso.¹

Continua...

1 Dal monologo finale del film *Big Kahuna*.



LIBRO EMOZIONALE

**Vivi le avventure di Claudio Contro
con la Realtà Aumentata di Bags4Dreams!**

Bags4Dreams è un innovativo Sistema di Comunicazione che si avvale della Realtà Aumentata per unire i tre principali canali comunicativi: cartaceo, web, social.

Si è pensato di arricchire questa preziosa testimonianza di Claudio con la *dinamicità* della Realtà Aumentata: inquadrando la foto di copertina – detta *TAG* - con l'applicazione [**BAGS4DREAMS**] - **B4D** è possibile emozionarsi con un VIDEO INTERATTIVO. Dal video, utilizzando gli appositi TASTI posti ai quattro angoli della schermata, è possibile usufruire di molti altri Contenuti Multimediali nel sito www.bags4dreams.com, in cui sono presenti altre foto e video di Claudio.

Scarica gratuitamente l'applicazione ed emozionati con noi!



- 1 – Scarica l'app BAGS4DREAMS – B4D
- 2 – Inquadra l'immagine di copertina
- 3 – Scopri e approfondisci i contenuti nascosti
- 4 – Segui le avventure di Claudio sul sito

[Immagine da inquadrare con l'applicazione B4D]

