

Daniele Oddo

L'ULTIMO CHILOMETRO

Una corsa contro il passato

EDIZIONI
DEL FARO 

Daniele Oddo, *L'ultimo chilometro*
Copyright© 2025 Edizioni del faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: giugno 2025 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-5512-528-4

Cover Graphic Design by solanixy

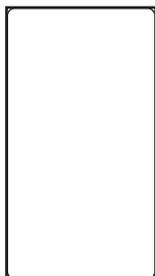
L'autore devolve i proventi derivanti dalla vendita di questo libro per sostenere la formazione, informazione e cultura di una buona e corretta alimentazione e nutrizione per i giovani sportivi e le loro famiglie.

Instagram: daniele_oddo_official

Tiktok: Daniele.oddo.official

Facebook: Daniele Faoro (Oddo)

Playlist Marathon



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*a mia figlia Martina,
la mia luce, la mia forza, il mio motivo per non mollare
mai. Questo libro è per te, perché ogni passo che ho fatto,
ogni chilometro che ho corso, è stato per dimostrarti
che i sogni non hanno età, e che l'amore di un padre
può spingersi oltre ogni limite. Grazie per essere la mia
ispirazione, oggi e sempre. Con tutto il mio cuore,*

Papo

*“Non importa quanto lentamente vai,
l'importante è non fermarsi mai.”*

Confucio

Disclaimer

I fatti e i personaggi descritti in questo libro sono ispirati a eventi e persone reali, ma sono stati romanzati e arricchiti con elementi di fantasia per esigenze narrative. Nomi, situazioni e dettagli sono stati modificati o creati dall'autore per proteggere la privacy delle persone coinvolte e per offrire un'esperienza letteraria più coinvolgente. Qualsiasi somiglianza con eventi o persone reali è puramente casuale e non intenzionale. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali interpretazioni o utilizzi impropri di quanto narrato. Eventuali marchi e loghi sono stati utilizzati al solo scopo narrativo e non sono di proprietà dell'autore, né dell'editore. Questo libro è stato scritto e sviluppato con l'aiuto e il supporto di varie AI allo scopo di dimostrare che, come per correre una maratona a cinquant'anni, con dedizione, perseveranza e supporto di quanto la tecnologia moderna ci offre, quasi nulla è impossibile. Neanche scrivere un libro. Chiediamo di non soffermarvi sui dettagli ma sullo scopo vero e unico per il quale è nato questo progetto: sostenere la formazione, informazione e cultura di una buona e corretta alimentazione e nutrizione per i giovani sportivi e le loro famiglie.

L'ULTIMO CHILOMETRO

Una corsa contro il passato

PREFAZIONE

Ci sono momenti nella vita in cui ci fermiamo a guardare indietro, a riflettere su chi siamo, su cosa abbiamo fatto, su cosa avremmo potuto fare. A cinquant'anni, mi sono trovato in uno di quei momenti. Ero un uomo come tanti: un padre, un marito, un lavoratore. La mia vita era piena di responsabilità – un lavoro impegnativo come responsabile commerciale, una famiglia da sostenere, bollette da pagare. Ma in mezzo a tutto questo, avevo perso qualcosa di essenziale: me stesso. Mi guardavo allo specchio e non riconoscevo più il ragazzo spensierato che correva sulla spiaggia di Misano a vent'anni, con il vento salmastro sul viso e un senso di libertà che sembrava infinito. Quel ragazzo era sparito, sostituito da un uomo stanco, appesantito dagli anni e da una vita sedentaria che mi aveva lasciato con chili di troppo e un fiato corto che mi faceva fermare dopo due rampe di scale.

È stato in quel momento di crisi, in un freddo dicembre del 2024, che ho deciso di fare qualcosa di straordinario. Ho deciso di correre una maratona. Non una maratona qualsiasi, ma la Wizzair Milano Marathon, una gara di 42,195 chilometri che si sarebbe tenuta il 6 aprile 2025, a sole sedici settimane di distanza. Non ero un atleta professionista, non avevo mai corso più di dieci chilometri in vita mia. Ma qualcosa dentro di me si è acceso, una scintilla che non provavo da anni. Non era solo una questione di correre: era una questione di vivere, di dimostrare a me stesso e a mia figlia Martina che non è mai troppo tardi per inseguire un sogno, per spingersi oltre i propri limiti.

Questo libro è la storia di quel viaggio. È la storia di un uomo di cinquant'anni che ha deciso di rimettersi in gioco, di affrontare le sue paure, di superare le sue insicurezze. È la storia di un padre che

ha corso non solo per sé, ma per sua figlia, per mostrarle che la vita è una maratona e che l'importante non è arrivare primi, ma non mollare mai.

È la storia di una famiglia – mia moglie Sabina, mia figlia Marti e io – che ha trasformato una sfida personale in un'avventura condivisa, un progetto che ci ha uniti.

Scrivere questo libro è stato un modo per rivivere ogni momento di quel viaggio: le mattine gelide delle domeniche d'inverno, quando mi svegliavo presto per correre lungo il Naviglio, con il freddo che mi pizzicava il viso e il fiato che si condensava nell'aria; il dolore all'inguine, che mi ha tormentato per settimane, e le sedute con la mia amica Ely, che mi ha insegnato a non arrendermi; i lunghi estenuanti, quando l'Apple Watch si spegneva e io continuavo a correre contando i chilometri nella mia testa; le sere in cui tornavo a casa distrutto, con le gambe che tremavano e il corpo che implorava riposo, e Marti, che mi aspettava con un sorriso, dicendomi: «Sei il mio Papo.»

Ogni pagina di questo libro è intrisa di sudore, fatica, dubbi, ma anche di gioia, amore e speranza.

Non è stato facile. Ci sono stati momenti in cui ho pensato di mollare, momenti in cui il “muro” della maratona – quella barriera fisica e mentale che arriva intorno al 30° chilometro – mi ha fatto dubitare di tutto. Ma ogni volta che stavo per cedere, pensavo a Marti, a Sabina, a Ely, a tutti quelli che avevano creduto in me. E così ho continuato, un passo alla volta, fino a quel momento indimenticabile in Piazza del Duomo, quando ho attraversato il traguardo con un tempo netto di 3:53:38, con le lacrime lunghe tutto l'ultimo chilometro che mi rigavano il viso e il cuore che esplodeva di gioia.

Questo libro non è solo la mia storia. È la storia di chiunque abbia mai avuto un sogno e abbia trovato il coraggio di inseguirlo. È per chi si sente troppo vecchio, troppo stanco, troppo occupato per provare qualcosa di nuovo. È per chi pensa che i limiti siano insormontabili, che il meglio sia già passato. Voglio che chi legge questo libro capisca una cosa: non è mai troppo tardi. A cinquant'anni, ho corso una maratona. Ho dimostrato che si può ricominciare, che si

può combattere, che si può vincere. E se ce l'ho fatta io, può farcela chiunque.

Scrivere queste pagine è stato un modo per celebrare quel viaggio, ma anche per guardare avanti. Perché la maratona non è stata la fine, ma un nuovo inizio. Mentre correvo verso il traguardo, ho incrociato lo sguardo di un altro runner, un uomo sulla sessantina che spingeva la sedia a rotelle con suo figlio.

Con un entusiasmo immenso mi ha detto: «Se pensi che questa sia dura, prova la Maratona di New York.»

Quelle parole mi sono rimaste in testa, come un seme piantato in un terreno fertile. E ora, mentre scrivo queste righe, mi chiedo: qual è il prossimo traguardo? Qual è la prossima sfida? Il futuro è un libro aperto, pieno di pagine bianche da scrivere. E io non vedo l'ora di scoprire cosa c'è oltre l'orizzonte.

Spero che questo libro possa ispirare chi lo legge a trovare il proprio “ultimo chilometro”, quella sfida che sembra impossibile ma che, con coraggio e determinazione, può diventare realtà. Spero che possiate sentire il battito del mio cuore in ogni pagina, la fatica nei miei passi, la gioia nel mio pianto. E spero che, come me, possiate scoprire che la corsa non è solo uno sport, ma uno stile di vita, un modo per sentirsi vivi, per affrontare le sfide con il cuore aperto e la testa alta.

Milano, aprile 2025

PS: grazie a questa “impresa” e alle lezioni che ho dovuto imparare, nasce il progetto e la volontà di portare la corretta nutrizione e alimentazione ai giovani sportivi e alle loro famiglie. Se stai leggendo queste righe, stai sostenendo questo progetto. Grazie di cuore.

PROLOGO – L'OMBRA SUL SELCIATO

Misano Adriatico. Inverno. Alba.

Il mare era un respiro lento, pesante, che risucchiava la sabbia e la restituiva in silenzio. La luce tagliava l'orizzonte in strisce sottili, la spiaggia sembrava aspettare qualcosa. O qualcuno.

Un uomo correva.

Non si vedeva il volto. Solo una sagoma scura, asciutta, in completo tecnico, scarpe leggere che affondavano appena nel terreno morbido. Ogni passo un battito, ogni battito una scelta.

Il mondo non sapeva che lui era lì. Ma lui lo sapeva.

Correva sulla battigia, seguendo una linea invisibile, con la precisione di chi ha tracciato quella mappa mille volte. A ogni falcata lasciava un'impronta, subito lavata via dall'acqua. Il mare cancellava, ma la spiaggia ricordava.

In lontananza, una roccia scheggiata. Un tempo sedeva lì con due amici. Ridevano. Fingevano di non avere paura. Ora non c'era più nessuno.

Solo lui.

Rallentò. Si fermò. Restò in piedi, in silenzio. Il fiato che si alzava in nuvole leggere, le mani sui fianchi, lo sguardo fisso sull'orizzonte.

Poi si chinò.

Con un dito, tracciò qualcosa sulla sabbia umida.

Tre parole.

Nessuno poteva vederle. Non ancora.

Si rialzò.

Fece un passo verso il mare.

Poi un altro.

E un altro ancora.

L'onda lo raggiunse all'altezza delle caviglie. Ma non si fermò.
Entrò nell'acqua senza esitazioni, come si entra in un sogno troppo
vivido o in un ricordo troppo antico.
L'ultima cosa che rimase fu il suono dei suoi passi.
Poi il silenzio.
E la spiaggia, vuota.
In attesa di qualcuno che un giorno sarebbe tornato.
A cercarlo.

I. IL TEMPO DI CORRERE

Milano, fine febbraio

Il gelo tagliava l'aria come una lametta dimenticata in un cassetto troppo a lungo. Oddo stava fermo sotto il portico di corso Sempione, le spalle raccolte nel giaccone tecnico, lo sguardo inchiodato al quadrante dell'Apple Watch Ultra. Nessun suono, solo il battito regolare del suo cuore. Era il primo giorno del piano. E non poteva più tornare indietro.

Un clic secco. Il cronometro partì.

Scese il cappuccio e iniziò a correre.

Milano lo inghiottì subito, con le sue strade sudicie e i marciapiedi crepati. I lampioni lanciavano coni di luce giallastra che sbriciolavano l'oscurità in frammenti taglienti. Oddo passava accanto a un bar ancora chiuso, il vetro segnato da dita di condensa. Dentro, un uomo delle pulizie lo osservava, per un istante soltanto. Uno sguardo. Uno specchio.

Poi sparì.

Ogni passo era un colpo di pistone nei polmoni. Ogni respiro, un atto di guerra.

Oddo correva da solo, ma portava con sé più peso di quanto le sue gambe potessero sopportare. Il corpo era pronto. La mente, no. E lo sapeva. Ma non aveva alternative. La maratona lo aspettava come un giudice con la toga già indossata.

Un semaforo rosso lampeggiava nel vuoto. Oddo lo ignorò. Le auto erano poche, le strade umide e nervose. Il suo riflesso sbatteva sui finestrini delle macchine parcheggiate: un uomo di cinquant'anni, asciutto, la barba disordinata come i pensieri che cercava di domare. Un volto che non sapeva più a chi appartenesse.

Il freddo pungeva, ma era l'ultima delle sue preoccupazioni. Dentro, sentiva un'altra morsa. Più antica. Più profonda.

Fu allora che il pensiero si fece nitido. Non correva per arrivare. Correva per scappare.

Accelerò.

Il ritmo aumentò, le scarpe tagliavano l'asfalto con la precisione chirurgica di chi ha smesso di fingere. Superò il ponte della Ghisolfa, le luci della città sotto di lui come un campo minato di ricordi. Una voce nella testa – non sua – gli sussurrò: «Stai ancora tentando di dimenticare?»

Oddo ignorò anche quella. Le voci si erano fatte frequenti, ultimamente. Ma le gambe andavano e quello bastava.

Passò accanto a un murale sbiadito, un volto senza occhi. Si fermò. Il fiato rotolava fuori da lui come vapore denso. Guardò l'immagine. Un brivido. Per un secondo, parve riconoscere quel volto.

Poi il ricordo si nascose di nuovo.

Ripartì.

Non c'era tempo per la memoria. Non più. Ogni chilometro era una dichiarazione di guerra al passato. Ogni battito, un appello disperato al futuro.

Oddo corse fino a quando le gambe tremarono. Poi ancora un po'.

Il cronometro si fermò con un altro clic secco.

Cinquanta minuti. Otto chilometri.

Non era abbastanza. Non lo sarebbe mai stato. Ma era l'inizio.

E lui, finalmente, aveva deciso di iniziare a correre davvero.

Lo specchio appeso al muro del bagno restituiva più ombre che immagini. La luce al neon vibrava appena, come incerta se restare accesa o cedere al buio. Oddo si avvicinò a piccoli passi, nudo fino alla vita, con la pelle imperlata di sudore e i muscoli ancora caldi dalla corsa.

Il volto che gli si presentò davanti era quello di un uomo che non conosceva più del tutto.

Occhi verdi, taglienti. Sempre in cerca di qualcosa che gli sfuggiva. Una barba di due giorni che ormai era diventata abitudine, co-

me l'insonnia. I capelli, corti e brizzolati, si piegavano docili al rasoio ogni venerdì mattina. Il viso era scavato. Le rughe non erano solo rughe: erano percorsi. Tracce di battaglie non vinte, ma sopravvissute.

Si lavò il viso con acqua gelida. Non per svegliarsi, ma per sentire qualcosa. Il freddo, almeno, non mentiva.

Il riflesso tremò per un istante, come se anche lo specchio avesse esitato a restituirgli quell'immagine. Oddo strinse la mascella. Osservò il suo petto, le spalle, le braccia: ogni parte era frutto di disciplina e fatica. Non c'era nulla di regalato in quel corpo. Tutto era stato preso, centimetro dopo centimetro. Ma sotto quella superficie definita si agitava qualcos'altro. Qualcosa di irrisolto.

Appoggiò entrambe le mani sul lavandino. Le nocche sbiancarono per la forza. Avrebbe voluto spaccarlo, quel vetro. Ma non serviva a niente. Le schegge non avrebbero cambiato ciò che vedeva.

Un rumore lo distrasse. Un ticchettio. L'acqua che gocciolava dal rubinetto. Un ritmo lento, beffardo. Come un metronomo che scandiva i secondi di una vita sospesa.

Si chinò, afferrò il barattolo della crema dopobarba. Lo aprì, lo richiuse. Non lo usava mai. Lo teneva lì da anni. Regalo di un collega, una vita fa. Gli ricordava che c'era stato un tempo in cui qualcuno lo vedeva diverso. Più morbido. Più accessibile. Più vivo.

Tornò a guardarsi. Più a lungo, stavolta.

Aveva cinquant'anni. E li sentiva tutti nelle articolazioni, nei risvegli lenti, nei pensieri che si attardavano più del dovuto. Ma non era questo che lo turbava. No. Era l'assenza. L'assenza di paura.

Un tempo la conosceva bene. Gli si appollaiava sulle spalle prima di ogni decisione, lo sfiancava con domande che non avevano risposta. Ma ora, la paura non bussava più. E questo, paradossalmente, lo inquietava.

«Cosa vuoi da me?» sussurrò al riflesso, senza muovere le labbra.

Il silenzio rispose come sempre.

Dietro di lui, la casa era quieta. Sabrina ancora dormiva. Tina, forse, stava ascoltando musica nel suo mondo parallelo. E lui, in mezzo,

sospeso tra due vite: quella che aveva costruito e quella da cui stava cercando di fuggire.

Lo specchio non offriva giudizi. Solo verità.

Oddo spense la luce. E nel buio, lo specchio smise di riflettere. Ma lui no.

Tina era seduta sul pavimento della sua stanza, gambe incrociate, la schiena appoggiata al letto disfatto. Aveva le cuffie grandi sulle orecchie, capelli raccolti in uno chignon disordinato e uno sguardo perso tra le righe della schermata dell'iPhone. Le dita scorrevano rapide sulla playlist che stava costruendo per lui. La chiamava "Marathon", come se bastasse un titolo per dare senso a tutto.

Oddo era sulla soglia. Non entrava mai senza chiedere, ma stavolta lei lo notò prima. Si tolse una cuffia e sollevò lo sguardo.

«Se salti l'Amoroso, ti squalifico.»

Un mezzo sorriso, tagliente ma affettuoso. Quello era il modo che aveva Tina di dirgli che c'era, che lo stava accompagnando in quel delirio di preparazione e chilometri e ossessioni. Oddo entrò, si appoggiò allo stipite. La stanza aveva ancora l'odore delle sue giornate: smalto, libri aperti, qualcosa di agrumato e indefinito. L'odore di una figlia che cresce troppo in fretta.

«Hai inserito anche quella dei Survivor?» chiese lui.

Tina alzò un sopracciglio.

«Papà, per favore. "Eye of the Tiger" è nel DNA di ogni playlist che si rispetti.»

Oddo rise, ma fu un lampo. Poi tornò serio. Si lasciò cadere sulla sedia accanto alla scrivania, affondando nei pensieri come in sabbie mobili. Tina lo osservò di sottocchi, con quell'aria da spettatrice disillusa. Lo conosceva. Più di quanto lui fosse disposto ad ammettere.

«La fai per me, vero?» disse, senza tono accusatorio. Solo constatazione.

Lui non rispose subito. Prese tempo guardando fuori dalla finestra, dove Milano cominciava ad accendersi di arancione. Il tramonto era una ferita lenta sull'asfalto.

«Non per dimostrarti che sono un eroe, se è quello che pensi – la sua voce era roca, scavata – Voglio solo che tu sappia che i limiti sono... sono elastici. Si possono tirare, superare. Anche a cinquant'anni.»

Tina si tolse l'altra cuffia. Si spostò di qualche centimetro, come se volesse avvicinarsi senza farsene accorgere.

«Io lo so, papà. Ma non devi provarmelo correndo fino a romper-ti.»

Un silenzio breve, pieno di quello che nessuno dei due diceva.

Poi lei abbassò lo sguardo sul telefono.

«Hai mai corso per qualcosa di più importante di te stesso?»

Oddo ispirò lentamente. Quel tipo di domande, a diciassette anni, erano come proiettili sparati da mani inesperte. Non facevano più male, ma colpivano in punti che nessuno proteggeva.

«No. Mai. Finora.»

Tina lo fissò. E in quegli occhi così giovani, c'era già la consapevolezza antica di chi sa che il dolore non si misura in chilometri.

«Allora metto anche quella di Baglioni – disse infine, tornando sul display – Perché se inciampi nei sentimenti, almeno ci arrivi con la musica giusta.»

Oddo sorrise. E per la prima volta da settimane, si sentì al posto giusto. Nella corsa. Nella stanza. Nella vita.

Sabrina lo fissava da dietro la tazza di caffè. Mani ben curate, anello all'indice destro, unghie corte. La giacca appoggiata sullo schienale della sedia, la camicia sbottonata fino al secondo bottone. Erano le sette e mezza del mattino, la cucina odorava di tostato e detersivo. Oddo stava infilando le scarpe da corsa, piegato su sé stesso come se stesse cercando qualcosa che non era mai finito sotto quel mobile.

«Ma sei sicuro?» chiese lei.

Niente tono sarcastico. Solo un'increspatura nella voce, come un foglio spiegazzato di colpo. Oddo sollevò la testa. Sabrina non era mai stata una donna facile da leggere. Ma ora tremava. Non nel corpo. Nella voce. Nello sguardo.

«Sicuro di cosa?» chiese lui, allacciando l'ultima stringa.

«Di fare tutto questo. Hai le ginocchia di un cinquantenne, non di Kipchoge.»

Il nome era uscito con naturalezza, come se fosse parte del lessico quotidiano. Non lo era. Ma Sabrina, quando voleva colpire, studiava. E sapeva dove affondare.

Oddo si raddrizzò. Guardò fuori dalla finestra. Il cortile era silenzioso, ancora immerso nell'alba. Un gatto passò, lento, indifferente, come se anche lui sapesse che le storie importanti si svolgono tutte in silenzio.

«Non devo vincere una medaglia – disse – Solo finire la gara. Tutto qui.»

«E questo ti basta?» domandò lei.

Lui si voltò verso di lei. Occhi nei suoi. Nessuno si mosse. Un attimo denso, come la colla secca.

«Mi basta avere un motivo» rispose.

Sabrina lo studiò. Aveva sempre avuto quello sguardo, da analista bancaria anche fuori dall'ufficio. Le sue valutazioni non si fermavano mai al saldo visibile. Andavano sotto, dove le cifre diventano persone e le persone diventano errori.

«Ma non è per la maratona che sei così teso – disse, quasi sottovoce – È qualcos'altro.»

Oddo sorrise. Un sorriso sghembo, poco convinto. Andò verso la porta, prese le chiavi. Le fece tintinnare tra le dita come un tic nervoso. Stava già scappando. Con le gambe, con la mente.

«Sto solo tornando in forma» mentì.

«No – ribatté lei, senza alzare il tono – Stai cercando di diventare qualcun altro.»

La frase rimase nell'aria come un vetro infranto. Non serviva raccoglierne i pezzi. Bastava lasciarli lì, sotto i piedi.

Oddo uscì. Il rumore della porta fu secco. Definitivo. Sabrina rimase seduta. La tazza vuota tra le mani.

Guardò l'orologio.

Poi il cielo.

Poi il silenzio.

Non aveva paura della corsa. Aveva paura del vuoto che sarebbe rimasto se Oddo si fosse perso dentro quella maratona. Se, al ritorno, non fosse stato più lui. O peggio: se avesse scoperto di non esserlo mai stato davvero.

Il suono della sveglia arrivò come una fitta nel buio. Non era un allarme vero. Era un impulso interno. Le 5:45, come sempre. Oddo aprì gli occhi nello stesso istante in cui il suo Apple Watch vibrò sul comodino. Nessun lamento. Nessun pensiero. Solo il movimento, meccanico e deciso, di chi ha trasformato il corpo in rituale.

In cucina, la luce fredda tagliava il piano in marmo come un bisturi.

Latte senza lattosio. 250 ml, misurati a occhio. Un misurino colmo di proteine in polvere. Due cucchiaini di cereali integrali, presi dalla scatola con la stessa lentezza metodica con cui si carica una pistola. Poi gli Omega 3. Due capsule. Vitamina C. Una bustina da sciogliere in acqua.

Nessuna musica. Nessuna TV accesa. Solo il ticchettio delle tubature vecchie, che raccontavano la loro solita storia d'inverno.

Dopo colazione, Oddo si sedette a terra. Schiena dritta, gambe distese. Stretching. Lunghi minuti di silenzio teso. Ogni muscolo doveva rispondere. Ogni giuntura doveva obbedire. Respirava attraverso il naso, espirava lentamente. Contava dentro di sé. Non per calmarsi. Per mantenere il controllo.

Poi si alzò, andò verso l'ingresso e si inginocchiò davanti alla scarpiera. Le On Cloudboom lo aspettavano lì, allineate con precisione quasi maniacale. Le infilò con gesti rapidi, ma precisi. Tirò bene le stringhe. Doppio nodo. Niente margine d'errore. Il margine era un lusso e lui non se lo concedeva più.

Prese gli AirPods. Un clic. La playlist "Marathon" partì con un riff graffiante. Metallica, in apertura. Sempre.

Oddo uscì di casa. Milano era ancora addormentata, ma viva. Il gelo pizzicava il collo, ma lui lo ignorò. Avviò il GPS, attese il segnale. Quando il display si colorò di verde, iniziò a correre.

I primi cento metri erano sempre una battaglia. Il fiato che non si sistema, il corpo che protesta. Ma lui lo conosceva, quel fastidio. Era solo un guardiano pigro che si arrendeva in fretta. Bastava insistere.

Il suo respiro si sincronizzò con il battito. Le gambe trovarono il ritmo. E poi fu solo corsa. Nessuna distrazione. Nessuna deviazione.

Era così ogni giorno. Sveglia, colazione, stretching, scarpe, corsa. Poi doccia, lavoro, famiglia, silenzi. Riposo, sveglia e da capo. Una routine senza gloria, ma con uno scopo. Ogni dettaglio era una scelta. Ogni gesto, un mattone.

Non si trattava di diventare migliore. Si trattava di lasciare indietro qualcosa. O qualcuno.

Oddo non correva più per arrivare da qualche parte.

Correva per allontanarsi da dove era stato.

E più diventava disciplinato, più sentiva che l'uomo che era stato stava svanendo. Non in un colpo solo. Ma un grammo alla volta.

Come il sudore che adesso scivolava dalla sua fronte e si perdeva nell'asfalto.

Milano, ore 21:46. Un tram passò lento su via Ripamonti, le luci interne spente a metà, come se anche lui avesse sonno. L'aria odorava di pioggia evaporata e smog, e i passi di Oddo suonavano ovattati sulle piastrelle bagnate. Correva come ogni sera, tra le strade che conosceva a memoria, ma che sembravano sempre cambiare appena il sole calava.

La città di notte è un'altra cosa. Respira più piano, ma con fiato più freddo.

Oddo passò accanto a una vetrina di ferramenta. Il neon blu pulsava sopra gli attrezzi da muratore, rendendo tutto irreali. Si vide riflesso: camminata tesa, petto proteso in avanti, mani contratte nonostante il ritmo lento.

Non aveva ancora fame, ma aveva sete. Una sete che la borraccia non spegneva.

Rientrò mezz'ora dopo, il corpo ancora acceso e il cuore a ritmo sostenuto. Si tolse le scarpe nel corridoio, camminando scalzo sul par-

quet. La casa era silenziosa, ma viva. C'era una luce accesa in cucina. Tina.

Era seduta sullo sgabello alto, un bicchiere d'acqua e un pacchetto di cracker mezzo aperto davanti a sé. Stava sfogliando qualcosa sul telefono, ma appena lo vide sollevò lo sguardo.

«Hai corso anche oggi.»

«Come sempre.»

Lei annuì. Prese un cracker, lo spezzò in due.

«Corsa lunga o lenta?»

«Trenta minuti, ripetute, zona due. Gamba destra un po' più pesante del solito.»

Tina lo guardò con uno sguardo da adulta. Quella specie di calma clinica che solo i figli sanno usare quando i genitori fanno qualcosa che li preoccupa ma non vogliono sembrare apprensivi.

«Hai un piano preciso o stai solo scappando?»

Oddo rimase in piedi, appoggiato allo stipite della porta. Un filo di sudore gli scivolava lungo il fianco, sotto la maglia termica.

«Sto correndo per prepararmi.»

«Per cosa?»

Fece un passo nella stanza. Aprì il frigorifero. Prese un'arancia, la guardò come se aspettasse che parlasse per lui.

«Per la maratona. Lo sai.»

Tina scrollò le spalle.

«Sì, lo so. Ma non intendevo questo.»

Il silenzio tra loro non era mai stato pesante. Solo denso.

«Tu ci credi davvero? – chiese lei – Che in quarantadue chilometri si possa cambiare qualcosa?»

Oddo si sbucciò l'arancia, con gesti precisi. Un segmento, poi l'altro. Una pausa.

«Non lo so.»

Tina si alzò, prese un pezzo dal suo palmo.

«Io penso che certi cambiamenti non siano chilometri. Siano curve. Di quelle che non vedi arrivare. E che se non sterzi in tempo, ti ribaltano.»

Lui la guardò. Vedeva sua madre in quel modo di parlare piano e tagliare profondo. Ma la voce era solo sua.

«Magari sto cercando proprio quella curva.»

Tina annuì. Mise in bocca l'arancia. Fece una smorfia.

«Aspra.»

«Già.»

Non dissero altro.

Lui finì il frutto, lei spense la luce.

E quella notte, entrambi dormirono poco. Ma per motivi molto diversi.

Lo studio di Elisa Birlo era al piano terra di una palazzina anni Sessanta, in una via laterale tra Città Studi e il confine con Lambrate. La targa in ottone fuori dalla porta era consumata, il nome inciso a mano: "Elisa Birlo – Osteopatia & Movimento". Nessun titolo altisonante. Nessuna promessa miracolosa. Solo il necessario.

Oddo arrivò con dieci minuti d'anticipo. Sempre così, da quando aveva ripreso a correre. Entrò, annuì alla segretaria e si sedette nella sala d'attesa, dove il tempo sembrava rallentare. Le pareti bianche, la luce calda, il profumo di oli essenziali che non riusciva mai a identificare. Lavanda? Rosmarino? Forse solo quiete distillata.

Quando Ely lo chiamò, la sua voce attraversò la stanza senza bisogno di alzarsi.

«Oddo.»

Lui si alzò. Entrò nello studio. Lì dentro tutto cambiava. I rumori di Milano restavano fuori come cani sotto la pioggia. Ely era in piedi, capelli raccolti, la solita felpa grigia e i jeans neri. Niente trucco. Niente maschere.

«Sdraiati.»

Oddo si tolse le scarpe e si stese sul lettino. Ely appoggiò le mani sulla sua schiena. Silenzio. Poi un respiro lungo, profondo. Le sue mani cominciarono a muoversi, leggere e lente. Aveva un modo pre-

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Prefazione | 9 |
| Prologo – L'ombra sul selciato | 13 |
| 1. Il tempo di correre | 15 |
| 2. Tracce sotto i passi | 31 |
| 3. Ombre in progressione | 46 |
| 4. Il ritorno del passato | 59 |
| 5. Il corpo non mente | 72 |
| 6. La mente in corsa | 85 |
| 7. La paura di non arrivare | 98 |
| 8. La linea di partenza | 110 |
| 9. La corsa dentro di sé | 122 |
| 10. La corsa finale | 134 |
| Epilogo – Il ritorno della maratona | 152 |
| Ringraziamenti | 155 |