

Di corsa sul bordo del torrente nel New Hampshire, lungo la strada 112, la Kancamagus Scenic Road, nella White Mountains National Forest.



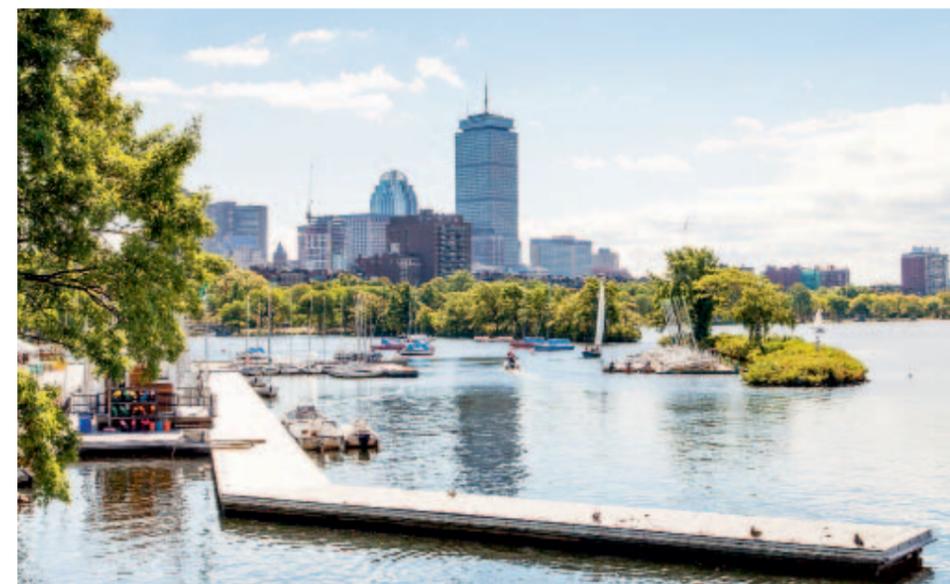
**LA "CAPITALE" DI QUESTA REGIONE,**

ospita la maratona più antica dell'epoca moderna e uno degli eventi di running tra i più prestigiosi al mondo. Gli uomini bianchi che colonizzarono per primi queste zone vennero chiamati Yankee, e ancora oggi gli abitanti del nord est vengono indicati con questo nome. È uno dei luoghi dove il running è considerato un'attività quasi sacra ed è uno spettacolo vedere nelle aree verdi o nelle strade runners di tutte le età. Lo sport in generale è parte integrante della vita dei suoi abitanti. Si chiamano Red Sox, Celtics, Bruins, Patriots, Cannons, Revolution, le squadre di baseball, basket, hockey su ghiaccio, football americano, lacrosse e calcio che militano nei campionati nazionali di questo grande Paese.

**Avete capito dove ci troviamo?** La città da cui partiremo è Boston, l'unica di tutti gli USA ad avere 6 squadre nelle rispettive serie "A" delle varie discipline. La regione che andremo a scoprire è il New England, che comprende gli stati del Massachusetts, del New Hampshire, del Vermont, del Maine, del Rhode Island e del Connecticut. Per capire meglio cosa significhi il running nel New England e cosa gli giri intorno, basti pensare che hanno sede a Boston e dintorni aziende come New Balance, Reebok, Saucony e molte altre ancora. È una terra, questa, dai grandi scenari che si fondono tra modernità, storia, tradizione e una natura maestosa, che ogni appassionato di sport – della corsa in particolare, ma anche della vita –, dovrebbe conoscere.

Testo di Paolo Venturini

Boston: lo skyline visto dal Public Garden... e dal parco del Charles River Esplanade. In basso: in corsa nei pressi di Storrow Lagoon.



La Nuova Inghilterra è la storia dell'America di oggi; in effetti è da qui che sono partiti i primi progetti d'indipendenza dall'Inghilterra delle colonie d'oltreoceano che successivamente avrebbero dato vita agli Stati Uniti d'America. Nel New England nacquero i primi movimenti per abolire la schiavitù. Cultura, filosofia e rivoluzione industriale hanno sempre caratterizzato la mentalità delle genti di questi luoghi: uomini fuggiti dalle persecuzioni europee, avventurieri, religiosi, sognatori, persone in cerca di fortuna. Era il 1636 quando nei sobborghi di Boston, a Cambridge, John Harvard fondò la prima università d'America. Oggi la *Harvard University* è l'università più ricca d'America (forse del mondo) e rimane un polo accademico d'eccellenza. Tra le tantissime discipline sportive finanziate dall'università, spicca la *Harvard Athletics*, ovvero il team dell'atletica leggera che ha visto indossare la leggendaria maglia rosso bordeaux a decine di campioni statunitensi.

La particolarità di queste zone è quella di poter passare dalle vedute futuristiche dei grattacieli di Boston, dai grandi centri commerciali sotterranei, dalle autostrade che attraversano la città sopra e sotto la tua testa, dall'aeroporto costruito praticamente sul mare, alla pace e alla tranquillità dei parchi cittadini, dove a ogni ora c'è gente che corre, accompagnata da scoiattoli, oche canadesi e animali di tutti i generi che non penseresti mai d'incontrare in città. Una rete invidiabile di piste ciclabili e sentieri, canali e spazi d'acqua disponibili per ogni attività nautica, oltre che ad impianti sportivi aperti a tutti, fa di questa città un vero spettacolo per chi ama il movimento.

Tutto questo diventa positivamente sconvolgente, quando ci si allontana dalla metropoli. Seguendo la costa atlantica verso nord, in direzione del confine canadese, si attraversa parte del Massachusetts, del New Hampshire e del Maine, dove i boschi arrivano al mare.



Piccoli villaggi di pescatori, immersi in atmosfere mistiche di leggende indiane e di esploratori, racchiudono in piccole baie porticcioli con barche e yacht da sogno. Tra le palazzine in stile coloniale si possono sentire gli odori forti del mare e il profumo delle cucine di ristoranti che servono il prodotto principe di queste zone, ovvero l'astice o lobster. Il nord della East Coast è uno dei più pescosi al mondo per questo crostaceo, così è possibile gustarlo a prezzi modici. Il livello della cucina in questa regione degli USA è veramente di prim'ordine, delicato e molto europeo, a volte sorprendente. Lunghi tratti di spiaggia chiara si alternano a scogliere a picco sul mare dove dominano i fari più belli d'America. Uscendo a correre o anche a fare una passeggiata tra i vicoli di questi villaggi, che sembrano dipinti su vecchie pergamene, o seguendo le immancabili piste ciclabili, ci si regala emozioni difficili da provare altrove.

Quando si viaggia verso ovest, il paesaggio diventa sterminato, sempre verde, ricoperto da foreste poco abitate e da una miriade di laghi e specchi d'acqua. È la terra dell'alce (*moose* in inglese),



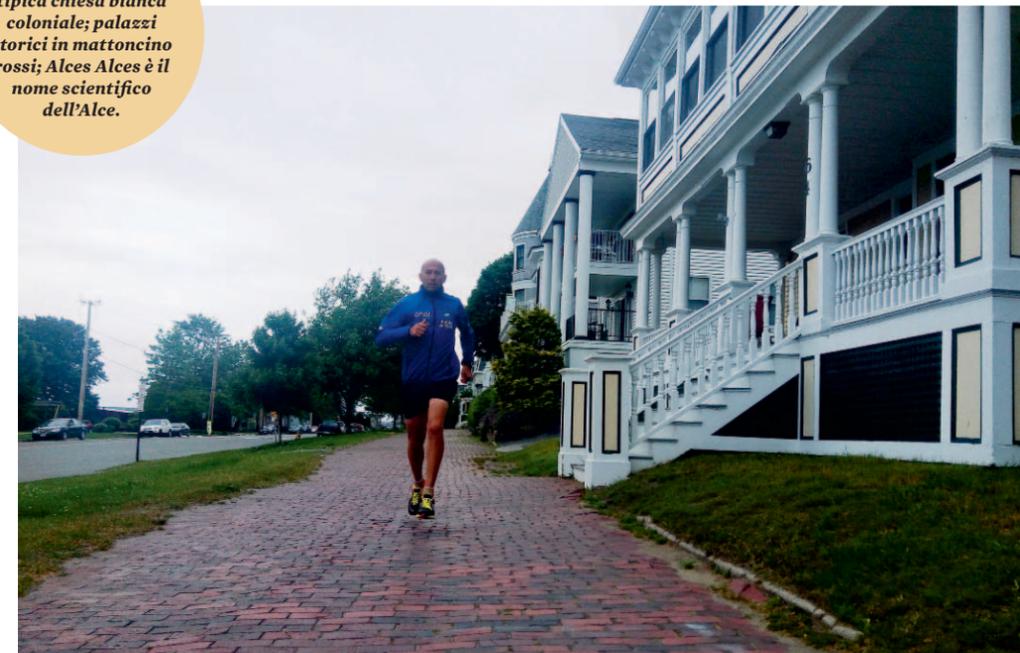
Maine: il faro di Cape Elizabeth, il più fotografato d'America, e Paolo in corsa a fianco del totem dei nativi indiani Abenachi.

il cervide più grande al mondo, perfettamente adattato alla vita nei boschi e negli acquitrini con le sue lunghissime zampe e il muso sporgente, così da poter brucare l'erba sommersa. È veramente enorme: la sua altezza alla spalla arriva a oltre 2 metri, ma con la testa e il palco di corna sventa a 3 metri d'altezza... Insomma, uno spettacolo.

Piccoli paesi che si affacciano su placidi e cristallini fiumi, case eleganti, dai giardini curatissimi, sempre in stile coloniale o vittoriano, con l'immane chiesetta bianca con il campanile centrale: qui il tempo sembra essersi davvero fermato. Le persone sono molto socievoli; in questi posti il rispetto per l'altro sembra essere ancora quello di una volta, dove il saluto è d'obbligo, ma anche scambiare due chiacchiere. Gestì semplici, ma sempre spontanei, sarà perché gli umani qui sono la minoranza, ma è sempre bello scoprire che quando ti presenti come italiano, quasi tutti raccontano di essere stati almeno una volta nel nostro Paese e i loro ricordi sono sempre piacevolmente indelebili nel tempo. Quest'aria, i colori, gli enormi spazi, convinceranno anche i più restii a mettersi le scarpette e uscire per una sgambata e vivere così il territorio. Non dimentichiamo però che questo ambiente idilliaco è veramente enorme e che la natura ne è padrona, quindi è bene riferire sempre a qualcuno in che direzione si va e magari portare con sé un cellulare. Orsi, alci e serpenti vivono qui ed è casa loro e spesso noi non bussiamo prima di entrarvi... quindi attenzione!

Viaggiare per il Vermont è una sorprendente esperienza continua. Il suo nome non tradisce: dal francese "verdi montagne", che arrivano fino al confine con il Quebec, in Canada. Stazioni sciistiche, fattorie che sembrano uscire da un libro di fiabe, i famosi ponti coperti (così realizzati per evitare che con il ghiaccio diventassero troppo scivolosi e con l'accesso simile alle porte dei grandi fienili, così che il bestiame non avesse paura nell'attraversarli).

Maine: case sulla baia di Portland; tipica chiesa bianca coloniale; palazzi storici in mattoncino rossi; Alces Alces è il nome scientifico dell'Alce.





**New Hampshire:** il ponte coperto a Jackson; dalla linfa dell'acero canadese si ricava lo sciroppo d'acero; le celebri White Mountains



Una cura per i dettagli, dalle infrastrutture urbanistiche, alla segnaletica. E quando meno te lo aspetti, si scoprono sapori unici come lo sciroppo d'acero, che qui viene prodotto ovunque, e caseifici artigianali che creano dei pregiati formaggi che non ti aspetteresti di gustare da queste parti. Vermont vuol dire anche birra artigianale, con aromi unici. Tutto questo si può trovare nell'elegante cittadina di Stowe. Tanto bella che sembra (ma non lo è!) finta. Locali alla moda dove arte e design ai accompagnano a tutti i prodotti gourmet della zona. Caminetti accessi che accolgono, in inverno gli amanti degli sport invernali. In estate sarà un boccale di sidro, il succo di mela fermentato, che disseterà il runner o il biker in questa che è una palestra a cielo aperto. Sentieri e piste ciclabili segnati in miglia e in chilometri; fontane d'acqua attrezzate per gli umani, ma anche per gli amici a 4 zampe; un programma di gare che spazia dalle 5K fino alle Ultra e ai Trail: Stowe è veramente un luogo magico.

**È stato, il mio, un bellissimo, lungo e impegnativo viaggio.** Se dovessi sintetizzarlo in poche parole, lo farei con quelle trovate scolpite in una panchina di pietra della bellissima scuola universitaria di Holderness (nella foto a destra con la immancabile bandiera americana), nei pressi della cittadina di Plymouth, nel New Hampshire, che dice: *"Don't let one second slip by - absorb everything - that's the best advice I could give"* (Non perderti neanche un secondo, assorbi tutto, questo è il migliore consiglio che posso darti).

**Un'America che non ci si aspetta,** anche per la vicinanza. Il New England è, non a caso, anche l'America più vicina a noi in termini di tempi di viaggio. Infatti il comodo volo da Lisbona della compagnia aerea TAP impiega meno di 7 ore, che, con il fuso orario del Massachusetts (5 ore indietro rispetto al Portogallo) vuol dire partire alle 10:55 e arrivare a Boston "solo" alle 13:30 a Boston. 

## Incontri ravvicinati... di tre "tipi".

In questo viaggio, tra le tante persone che ho incontrato, tre di loro mi hanno lasciato un segno particolare.



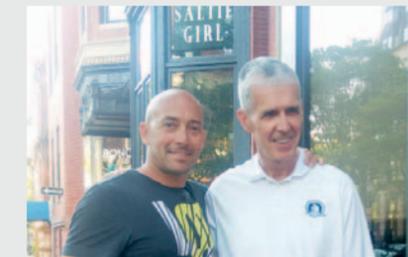
### Mark Coogan

Mark Coogan è stato un fortissimo mezzofondista americano degli anni Novanta, ottimo crossista, poi olimpico nella maratona ai Giochi di Atlanta. Atleta carismatico, sponsorizzato in carriera da New Balance, ha continuato la collaborazione col brand diventando responsabile e allenatore del Team New Balance di mezzofondo. L'ho incontrato nella cittadella che la *New Balance Foundation* sta costruendo nei sobborghi di Boston. Oltre al centro direzionale dell'azienda, agli showroom e all'outlet, NB ha realizzato un modernissimo centro fitness, una foresteria per gli atleti del suo team e sta dando vita a una pista d'atletica di 400 metri coperta, ad uno stadio dell'hockey coperto e altri impianti sportivi, con scuole e asili. Ho parlato a lungo con Mark in particolare sulla crisi dei risultati dell'atletica italiana, che purtroppo perdura da anni. Anche negli USA, seppur meno, c'è stata una carenza di risultati, ma è stata risolta con investimenti, incentivi, ricerca e con qualche ritorno al passato sulle tecniche di allenamento, in particolare nel mezzofondo e nella maratona, tornando a fare più chilometri e meno "soluzioni di allenamenti alternativi".



### Andrea Sorgato

Andrea è un amico che conosco da anni. Anzi, athleticamente posso dire di averlo visto nascere. Forte mezzofondista padovano (personal best: 8'08" sui 3.000; 13'59" sui 5.000; 1:07' sulle mezza maratona), un po' sfortunato a causa dei vari infortuni e dalla delusione di non essere potuto entrare nelle Fiamme Oro, al contrario del fratello gemello Nicola. Dopo aver terminato gli studi e aver conosciuto Caitlin, mezzofondista del Massachusetts, ha deciso di trasferirsi a Boston. Ci siamo trovati nel cortile dell'università di Harvard. Perché qui? Perché è diventato il fisioterapista dell'Harvard Athletics, oltre a essere un grande conoscitore dell'atletica USA e a continuare a correre e a togliersi soddisfazioni. Anche Andrea sostiene che per correre forte nelle medie e lunghe distanze, bisogna correre tanto e che forse da noi si è un po' dimenticato che i grandi mezzofondisti e maratoneti del passato si "scioppavano" chilometri più volte al giorno. Quello che oggi continuano a fare gli atleti degli altipiani africani. Grazie alle sue capacità e alla sua gentilezza Andrea ha saputo trovare spazio in un ambiente di grande professionalità e oggi fa onore al nostro Paese e alla nostra atletica.



### Thomas Grilk

Ho avuto l'onore e il piacere di passare una serata con Tom, l'*Executive Officer* della Boston Marathon. Abbiamo cenato insieme a pochi passi dalla linea d'arrivo della maratona più antica. Un personaggio unico, patron della maratona dal 2011. Da buon runner, Tom è "tirato", impegnato nel sociale e richiestissimo da media e TV. La maratona di Boston aiuta scuole, centri per anziani, finanzia progetti di solidarietà e diffonde il messaggio sportivo non solo negli USA. Simpatico e molto umile, non mi ha mai fatto sentire in imbarazzo. Sono stato io, anzi, che, senza volere, l'ho fatto commuovere nel farmi raccontare i drammatici momenti dell'edizione del 2013. Tom è stato uno dei primi a intervenire, in quanto si trovava a pochi passi dall'esplosione. Ancora stordito dal boato è sceso dal palco e, senza aver capito cosa fosse successo, è corso a prestare assistenza ai feriti. A 4 anni di distanza non ha ancora metabolizzato lo shock e forse mai lo farà. Sempre alla ricerca di innovazioni per la Boston Marathon, mi diceva che, anche se dentro di sé sente "sua" la maratona, l'evento non può che restare della città di Boston, patrimonio dei suoi cittadini e di chi viene a correrla.



## INFOpoint

- Per tutto il New England [www.discovernewengland.org](http://www.discovernewengland.org)
- Massachusetts [www.massvacation.it](http://www.massvacation.it)
- Ufficio del Turismo in Italia Telefono: 02.33105841
- Maine <https://visitmaine.com>
- Vermont <https://vermontvacation.com>
- New Hampshire [www.visitnh.gov](http://www.visitnh.gov)
- Voli aerei: [www.flytap.com](http://www.flytap.com)