

Una mattinata a Berlino, 30/9/2007

Drinnn!

Suona il telefono di fianco al letto, rispondo e una voce in tedesco mi dice cose incomprensibili, un attimo per realizzare che si tratta della sveglia telefonica delle 6. La voce si ferma, esito a rispondere, non capisco se si tratta di un messaggio automatico, nel dubbio biascico un "thank you" e ho l'impressione che dall'altra parte apprezzino.

Piano piano rimetto insieme le idee, è la mattina della maratona e sono in una stanza di albergo a Berlino. Silvia e Giulia, moglie e figlia, dormono beate, il loro programma del giorno prevede una ricca colazione al buffet e il tifo al loro atleta preferito. Il mio programma è mettere qualcosa nello stomaco e poi fare 42 km di corsa.

Sulla poltrona in anticamera ecco i vestiti per la gara, posizionati come se fossero addosso ad un immaginario manichino, in modo da controllare a colpo d'occhio se manca qualcosa. Tutto a posto, anche il chip è saldamente attaccato alle stringhe di una scarpa. Se me lo dimenticassi, sarei completamente invisibile al rilevamento cronometrico, che oramai si basa solo sul passaggio del chip sui tappeti sensibili.

Quindi eccomi qua alla Berlin Marathon 2007, un anno dopo la maratona di New York. Mi hanno parlato un gran bene di questa gara, della città e del calore della gente. Vedremo.

Alle 6:30 la colazione. Il salone da pranzo è invaso da podisti che, come me, girano tre volte attorno al buffet prima di decidere cosa prendere. Niente latte (prima della gara ci sono già abbastanza problemi...), niente dolci troppo grassi per non appesantire il fegato che dovrà smaltire l'acido lattico, niente affettati, ... ci vorrebbe una semplice crostata, che non c'è. Scelgo le fette biscottate con la marmellata e una macedonia. Quasi tutti mangiano in silenzio, come me staranno ripetendo mentalmente i preparativi per verificare se si sono dimenticati qualcosa.

Esco in strada per andare a prendere la metropolitana, fa freddino, ad occhio meno di 10 gradi, però finalmente non c'è più la pioggia che ci ha fatto compagnia fin dall'arrivo a Berlino.

Siamo arrivati venerdì sera con Air Berlin, una compagnia low cost (80 € a/r) che a differenza delle altre non ti tratta come un barbone e ti offre un panino e una bevanda al pari di Alitalia pur costando un decimo.

Atterrati a Berlino a notte inoltrata abbiamo preso un taxi per raggiungere l'albergo. Il tassista è un enorme arabo piuttosto cupo, guida la Mercedes con il sedile quasi sdraiato e dietro a lui non c'è spazio se non per un bambino. Grazie al cambio automatico può tenere la mano destra a sorreggergli il mento con il gomito appoggiato al bracciolo. Resta immobile in questa posizione per i 20 minuti del viaggio.

L'albergo Victor è un bel 4 stelle non lontano da Alexanderplatz, la stanza doppia che ci hanno assegnato avrà circa 50 metri quadri di superficie, praticamente un appartamento. L'ho scelto su indicazione di un collega tedesco. Grazie alla convenzione con la mia azienda spendiamo 120 € in tre, che non è tanto considerando posizione, livello e periodo dell'anno.

Per fortuna per iscriversi a questa maratona non è obbligatorio avvalersi dell'inutile intermediazione dei tour operator, che invece è necessaria per le maratone di New York e Londra, quindi ci si può organizzare in libertà e a costi più bassi.

Il pre-gara

Il giorno prima della gara abbiamo ritirato il pettorale al marathon expò, non particolarmente comodo da raggiungere essendo posto in una zona periferica.

Un mucchio di gente, molti sponsor, un po' di confusione. Per me questo è il volto meno nobile di questi eventi: il grande business, le magliette sintetiche fatte in Cambogia e vendute a 40 euro, spremere 40.000 podisti amatori per poter pagare gli ingaggi ai 10 corridori più famosi. Dovrebbe essere lo sport povero per definizione e invece con il costo di iscrizione alla gara (70 €) ci saremmo fatti 2 maratone in taxi.

Gelindo Bordin, campione di maratona alle olimpiadi di Seul nell'88, parla con poco entusiasmo allo stand Diadora (d'altra parte saranno 20 anni che gli faranno sempre le stesse domande).

Peccato che non sia previsto il tradizionale pasta party della vigilia, a parte la possibilità di comperare un piatto di pasta alla mensa dell'expò che però chiude alle 18.

Nel pacco gara manca la classica maglia-ricordo che c'è sempre in tutte le maratone, forse uno sforzo potevano farlo. Le uniche maglie tecniche commemorative sono quelle in vendita a 40 euro nello stand del main sponsor Adidas, no grazie!



A parte questo, il clima elettrizzante dell'expò mi ha riportato nell'atmosfera della maratona che non provavo da un anno.

Quello che mi piace della maratona è che richiede un impegno non solo fisico ma anche mentale, quindi anche a 41 anni c'è spazio per migliorarsi e ottenere delle belle soddisfazioni sportive.

Quando cominciai a correre nel 2004 l'entusiasmo era tale che mi buttavo nelle maratone una dopo l'altra, 4 gare all'anno anche a poche settimane di distanza, solo gli infortuni mi impedivano di farne di più.

A dispetto dell'entusiasmo iniziale, sono poche le maratone che ricordo con piacere, molte quelle in cui ho sofferto per trascinarci fino al traguardo. Come a Venezia nell'Ottobre 2005, immerso nella nebbia sul "Ponte della Libertà", incapace di correre per via dei crampi ma ancora a 10 km dal traguardo, gelato sotto la maglietta bagnata, con le automobili che sfrecciavano a pochi metri di distanza oltre il guard rail. Ma il peggio mi aspettava dopo il traguardo... impiegai 8 ore per tornare a casa (2 km a piedi, 2 vaporetti, 1 bus, 1 treno locale, 2 km a piedi, 1 intercity senza posto a sedere, 1 metropolitana e qualche km in automobile)... semplicemente non ne valeva la pena.

Ci voleva una "pausa di riflessione" e dopo un anno, nel Novembre 2006, partecipai alla New York City Marathon. Temevo di rimanere deluso dopo averne sentito tanto parlare e invece passai 4 ore e 9 minuti indimenticabili, lasciandomi trasportare dalla corrente di energia generata da un pubblico instancabile e generoso.

Sulla base di queste esperienze, giunsi ad alcune conclusioni:

- 1) ci sono maratone in cui conta solo arrivare in fretta al traguardo senza guardarsi troppo attorno, che vanno bene o male in funzione del tempo impiegato; ci sono maratone che vanno assaporate metro dopo metro, a velocità di crociera, con le orecchie e gli occhi bene aperti. Purtroppo le seconde sono molto più rare delle prime.
- 2) La preparazione di una maratona richiede 4 mesi di allenamenti specifici (nei quali percorro circa 600 km), più alcune settimane di recupero dopo ogni gara, quindi un paio

di gare all'anno sono più che sufficienti, anche per salvaguardare le articolazioni (chi le ha progettate non pensava certo che l'uomo del ventesimo secolo si mettesse a fare maratone).

- 3) Nell'ambito della maratona, ci sono persone predisposte a eccellere (il 10% dei soci della mia associazione podistica impiega meno di 3 ore) e ci sono persone come me che per vincoli genetici e tempo a disposizione per gli allenamenti non scenderanno mai sotto le 3 ore e mezza.

Allora forse il vero traguardo è trovare l'equilibrio che punti al benessere fisico, correndo il giusto, facendo una gara ogni tanto per divertirsi e magari abbinare un altro sport complementare in modo da distribuire il tono muscolare nel resto del corpo. Da alcuni mesi abbinò alla corsa degli esercizi con i pesi per la parte superiore del corpo. Secondo gli esperti l'abbinamento è controproducente: chi fa pesistica non dovrebbe fare attività aerobica prolungata che "mangia" i muscoli e chi fa corsa non dovrebbe fare esercizi non strumentali alla corsa. Vorrà dire che non eccellerò in nessuna delle due cose (così come avverrebbe comunque), in compenso mi sentirò in forma e ogni piccolo miglioramento su un fronte o sull'altro sarà ancora più gratificante.

Alla partenza!

Seguendo il flusso di podisti, prendo la metropolitana e arrivo all'area della partenza, proprio di fronte al Reichstag (Parlamento). Fu costruito nel 1894 e nel 1933 venne incendiato da alcuni oppositori di Hitler divenendo inutilizzabile. I bombardamenti del 1945 lo danneggiarono ulteriormente fino alla ricostruzione del 1995 e il ritorno al suo ruolo di parlamento della Germania riunificata nel 1999. Guardando la facciata da vicino si possono vedere quante toppe di stucco e pezzi di pietra sono state necessarie per riparare i fori dei proiettili e delle bombe.



Il Reichstag nel 1945



Il Reichstag oggi, con la cupola di vetro aperta al pubblico

Il prato antistante il Reichstag è uno spazio ideale per cambiarsi e fare un po' di riscaldamento, ci sono anche delle aiuole ai bordi della piazza che vengono prese di mira dai podisti uomini che non hanno la pazienza di aspettare in coda ai servizi igienici. In effetti, nonostante la buona organizzazione generale, anche qui ci sono code di 10-20 metri davanti ad ogni toilette. Di fianco al Reichstag c'è un'altra batteria di toilette ma essendo poco visibili non vengono utilizzate.

Ultimi preparativi, stretching, vaselina sull'interno coscia, cerotti sui capezzoli, consegna della sacca al deposito, e sono pronto per la partenza delle 9:00.

Il via è all'interno del parco Tiergarten, un bosco grande un terzo del Parco di Monza, proprio al centro della città. Una parte del parco è occupata dallo spettacolare Zoo di Berlino e dall'annesso acquario.

Gli alberi del parco invitano i ritardatari ad un'ultima sosta liberatoria e il fitto fogliame garantisce un minimo di dignità anche alle signore.

Il fiume di podisti entra nelle gabbie che sono state assegnate in base al tempo che è stato dichiarato all'iscrizione: davanti i più veloci e in fondo i più lenti e chi è alla prima esperienza. Il mio posto è circa a metà.

Mi volto indietro e a poche centinaia di metri intravvedo il retro dell'imponente Brandenburger Tor (Porta di Brandeburgo), sotto cui transiterò a fine percorso. Così vicina, così lontana...

Pochi minuti alla partenza, la musica a tutto volume riscalda i partecipanti, qualcuno balla sul posto, sembrano tutti pupazzi meccanici con la molla troppo carica.

Via!

La musica si interrompe, conto alla rovescia, BANG! Una nuvola di palloncini colorati riempie il cielo, là davanti stanno già correndo. Il primo sparo indica la partenza dei corridori delle gabbie più vicine al via (la partenza "alla tedesca" prevede che al primo sparo si svuotino solo le prime gabbie, successivamente i corridori delle gabbie retrostanti camminano fino a riempire le prime gabbie e attendono il secondo sparo).

Passano pochi minuti, avanziamo camminando, di nuovo il conto alla rovescia, secondo sparo e via sul tappeto elettronico che sancisce l'inizio del mio cronometraggio.

L'obiettivo dei primi chilometri è a trovare il ritmo giusto, cosa non facile quando si è immersi in una massa di

corridori così fitta da non vedere il paesaggio circostante. L'impressione è quella di andare troppo piano, sono tutti scatenati e corrono a ritmi incoerenti con la loro posizione in partenza. Gente partita alle mie spalle, quindi con tempi superiori alle 4 ore e 10 minuti che tiene il ritmo delle 3 ore e 45 minuti. Non mi preoccupo, dopo 8 maratone ho capito che con molti di questi ci rivedremo prima dell'arrivo.



I primi chilometri sono lungo Strasse Des 17 Juni, un grande viale all'interno del parco Tiergarten che nel 1697 collegava Berlino alla vicina città di Charlottenburg (ora divenuta una zona di Berlino) proseguendo l'asse del viale Unter den Linden oltre i confini della città. Il nome deriva dai moti operai del 1957 nella Germania dell'Est, quando per reprimere le manifestazioni il governo comunista chiese l'intervento dei carri armati russi. 200 manifestanti vennero uccisi e 1.200 vennero incarcerati.

Il primo punto cospicuo che incontro è la Siegestraße, ossia la Colonna della Vittoria, eretta a commemorazione delle vittorie contro Austria, Danimarca e Francia (1864-1871), quando ancora la nazione si chiamava Prussia. Nel 1945 la Francia, una delle 4 potenze occupanti Berlino, rimosse il bassorilievo presente alla base del monumento perché raffigurava la vittoria sulla Francia nel 1871. La scultura venne rimessa al suo posto solo nel 1987 in occasione dei festeggiamenti per i 750 anni della città.

La colonna è uno dei pochi monumenti a non aver subito danni durante la guerra, grazie alla sua posizione all'interno del parco e lontana da obiettivi militari e civili.

Negli anni '80 la statua è stata utilizzata per le riprese del film di Wim Wenders, "Il Cielo Sopra Berlino", nel quale due



angeli, non potendo interagire con gli esseri umani, siedono sulle spalle della statua per osservare la vita che scorre sotto di loro. Uno dei due angeli si innamora di una donna e sceglie di diventare mortale. La “caduta” gli fa scoprire il dolore fisico, ma anche il caffè, il cibo e le altre esperienze della vita.

Il tema è stato poi ripreso dagli U2 nel bel video della canzone “Stay”, con Bono Vox anch’egli in piedi sulla spalla della statua.



Per la sua posizione al centro del grande parco, la colonna viene spesso a trovarsi al centro di vivaci raduni giovanili, come il Gay Pride e la Love Parade, delle quali diventa inevitabilmente l'icona.

Attraverso la grande rotonda che circonda la colonna e la seguo con lo sguardo finchè il collo me lo consente; con i suoi 67 metri di altezza è imponente e trasmette una sensazione di mistero e potere che raramente mi era capitato di provare osservando un monumento.



Il percorso della maratona compie un anello di 6 km, ritorna in prossimità del Reichstag per poi entrare nella zona di Berlino Est passando vicino al nostro albergo. Al decimo km, alle 10:05, mi aspettano Silvia e Giulia che sono venute a incitarmi prima di tornare in albergo a fare colazione. E' importante accordarsi su un punto preciso e soprattutto sul lato giusto, dal momento che gli spettatori non possono attraversare il fiume di corridori.

Eccole lì, mi sbraccio per farmi vedere e Silvia ha già la macchina fotografica pronta. Un saluto, due baci e via. Le rivedrò dopo 3 ore al 42° km poco prima dell'arrivo, uno stimolo in più per godermi questa bella corsa.



Entriamo nella zona che fino a 18 anni fa era Berlino Est; molte cose sono cambiate da allora, ma alcuni brutti palazzoni squallidi fanno ancora capire che qui una volta non se la passavano troppo bene.

Svetta la torre della televisione con i suoi 356 metri, che ricorda un ago che infilza una pallina da golf e che è diventata il simbolo di Berlino oltre ad essere un utile punto di orientamento visibile da ogni parte della città.

Fu costruita 40 anni fa dal governo comunista dell'epoca e sorprese tutti, committenti e progettisti, per un fenomeno a loro sgradito: nelle giornate di sole appare sulla sua superficie un riflesso a forma di croce che i berlinesi chiamano "la Vendetta del Papa" in risposta all'ateismo promosso dal regime comunista.



Il percorso prosegue passando da Alexanderplatz, una delle piazze principali della città e costeggiando il nuovissimo centro commerciale Alexa, inaugurato solo due settimane prima, con ben 180 negozi.

All'interno c'è anche il più grande negozio Media World del mondo, su 4 piani. Il giorno dell'apertura è stato preso d'assalto da 5.000 persone attratte dalle promozioni dell'inaugurazione, sono dovuti intervenire 100 agenti e ci sono stati 15 feriti. Dal comunismo al consumismo più estremo...



E' in questo centro commerciale che il giorno prima ho celebrato il rito della vigilia della gara con un bel piatto di pasta nel grande e assortito reparto ristorazione. I carboidrati (pasta, frutta e verdura) sono indispensabili nei giorni che precedono una maratona perchè si trasformano in glicogeno, che viene immagazzinato dai muscoli e poi consumato come fonte di energia durante la gara.

Ma dovrò attendere il 32° km per verificare se il carico di carboidrati abbia avuto successo, infatti quella è la distanza alla quale di regola si incontra "il muro", ossia l'esaurimento di glicogeno e il passaggio ad altre fonti di energia meno efficienti, con rischio di degrado delle prestazioni.

Vedremo, per ora mi sento benone e i chilometri passano senza farci troppo caso.

Giriamo verso Sud, i vialoni a 4 corsie lasciano il posto a strade più strette che consentono un contatto più diretto con il pubblico. La gente è sempre presente lungo il percorso, incita, fa rumore, batte un mestolo su una pentola, qualcuno balla sul balcone di casa in mezzo agli altoparlanti dello stereo diretti verso la strada. Qua e là bande musicali allettano per pochi secondi il passaggio dei corridori. Se posso fare un appunto... alcune bande suonano jazz, che non è proprio la musica più energizzante... bene invece per le bande con i tamburi tribali che sembrano trasmettere energia nella sua forma più primordiale.

Tutto sommato una gran bella accoglienza, pur non raggiungendo il calore e l'entusiasmo di New York, è comunque lontana anni luce dalla cafoneria degli automobilisti italiani, capaci di osannare 11 analfabeti strapagati che giocano a calcio e di insultare le migliaia di persone normali che corrono la maratona e per una domenica mattina all'anno creano qualche disagio alla circolazione.¹

I chilometri passano veloci e per darmi la carica celebri i piccoli traguardi intermedi: al 14° ho già fatto un terzo, al 22° mi resta meno di metà, e via di seguito.

Ancora prima di partire per Berlino avevo deciso di puntare a un tempo simile a quello dello scorso anno a NY (4h 9m), avevo quindi preparato una tabella da portare al polso con i tempi di passaggio di tutti i chilometri. Seguendo il consiglio di un libro, avevo pianificato i tempi al chilometro tenendo conto del probabile degrado di prestazioni che avviene nella seconda metà per via dell'affaticamento e dell'esaurimento delle riserve di glicogeno. Questa pianificazione secondo me ha due grandi vantaggi:

1. non ci si fa prendere dallo sconforto se ad un certo punto si è costretti a rallentare perchè in qualche misura è già previsto che possa accadere.
2. se verso il 30° ci si sente inaspettatamente arzi è possibile mantenere o incrementare il ritmo per migliorare di qualche minuto l'obiettivo prefissato.

Di tanto in tanto, quando riesco a vedere il cartellone del km (con tutta questa gente dentro e fuori dal tracciato non è facile), controllo la tabella di marcia e se necessario faccio piccole variazioni di ritmo. Noto con soddisfazione che gli scostamenti rimangono molto contenuti, segno che sto riuscendo ad amministrare le risorse oculatamente. Tant'è che al 30°, dopo 3 ore di corsa, lo scarto con la tabella di marcia è inferiore al minuto.

Al 34° vedo apparire una sagoma singolare e piuttosto inquietante. Si tratta della Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche (Chiesa-Memoriale dell'Imperatore Guglielmo), detta anche "dente cavo". Costruita nel 1895, venne quasi completamente distrutta dai bombardamenti della RAF nel 1943. Invece che ricostruirla, decisero di lasciare i ruderi a testimoniare le distruzioni della guerra.

Passarci di fianco, nel silenzio di una strada senza automobili, fa un certo senso. Ho letto che dopo le grandi catastrofi c'è sempre un silenzio surreale e per un attimo ho immaginato di essere un berlinese nel 1943 subito dopo il bombardamento.

A rovinare l'atmosfera, le oscure costruzioni geometriche da un lato e dall'altro della chiesa, quelle sì che andrebbero bombardate senza pietà.



Al 35° faccio il punto della situazione. Mi sento relativamente fresco e il fatto di aver superato il "muro" senza alcuna crisi mi fa sentire ottimista, ci sono le condizioni per ripetere il tempo dell'anno scorso in tutta rilassatezza. Decido invece di aumentare il ritmo per togliere qualche minuto, sperando che un crampo non mi azzoppi e mi costringa a camminare come già

¹ Come l'anno scorso a NY, anche in questa cronaca non posso evitare di stigmatizzare la "sportività italiana"; mi spiace, ma continuerò a farlo finchè non riceverò anche all'estero gli insulti che ho ricevuto alla maratona di Milano.

successo altre volte. E' vero che mancano solo 7 km, ma se li dovessi fare camminando invece di guadagnare qualche minuto ne perderei 50.

Al 37° il panorama cambia radicalmente. Compaiono grattacieli di cristallo e acciaio, sagome avveniristiche, per un attimo mi sembra di essere a Times Square a New York, invece si tratta di Potsdamer Platz. L'edificio più alto, il Daimler Chrysler, è stato progettato dal nostro Renzo Piano.

La zona è da sempre parte della vita dei berlinesi, quando nel 17° secolo la città vecchia era cinta da mura, Potsdamer era una delle porte della città, come quella di Brandeburgo. Con il passare del tempo divenne il crocevia di importanti arterie commerciali e per organizzare il flusso di tram, treni, vetture e pedoni nel 1924 Siemens vi installò il primo semaforo al mondo, posto su una torretta al centro della piazza.



Potsdamer Platz nel 1924, al centro la torre su cui era montato il primo semaforo della storia



La piazza nel 1968, il Muro interrompe strade e binari dei tram



La piazza ai giorni nostri, con una riproduzione del famoso semaforo.

Poi negli anni '60 il Muro di Berlino l'ha spaccata in due, facendola diventare una grande area senza vita.

Già il Muro... ma dov'è finito?

Ho già corso per 37 chilometri in lungo e in largo e ancora non ne ho visto un solo pezzo. Eppure il famoso Checkpoint Charlie, teatro di tensioni internazionali e storie di spie, dovrebbe essere da queste parti. E poi... che ci faceva un muro in mezzo alla città?!

Tutto iniziò nel febbraio del 1945, quando a Yalta si incontrarono i tre rappresentanti delle potenze che stavano conducendo la guerra contro i tedeschi: Roosevelt, Churchill e Stalin. In vista dell'imminente sconfitta dei tedeschi (che avvenne tre mesi dopo), i tre si accordarono sull'assetto post-bellico della Germania. Le decisioni prese in quei giorni condizionarono l'assetto politico mondiale per i successivi 50 anni.

Si stabilì che Stati Uniti, Inghilterra, Francia e Unione Sovietica occupassero provvisoriamente la Germania in attesa che fossero tenute libere elezioni. Ai Sovietici venne assegnata la regione nord orientale al cui centro si trovava la città di Berlino. Si concordò che Berlino venisse suddivisa in quattro settori, uno per nazione.

Ai Sovietici andò la parte orientale della città, compreso il centro storico, con una linea di demarcazione che ricalcava il lato ovest delle mura cittadine nel 1800. Si delineò quindi una situazione anomala: una parte di Berlino veniva occupata dalle potenze occidentali, ma all'interno del territorio occupato dai Sovietici.

Per quanto instabile, questo assetto avrebbe dovuto essere provvisorio in attesa di smilitarizzare la Germania e indire libere elezioni.



A Berlino arrivarono per primi i Sovietici, nell'aprile del 1945, con gli Alleati ancora a 100 km di distanza. Il 2 Maggio 1945, dopo un assedio della città e incessanti bombardamenti che non risparmiarono nessun edificio, i Sovietici conquistarono Berlino.

La corsa alla conquista della città era dettata, oltre che da motivi propagandistici, anche dalla necessità di arrivare per primi all'Istituto di Fisica Kaiser Wilhelm, posto alla periferia sud-ovest, dove i tedeschi stavano realizzando dei prototipi di bomba atomica. Gli scienziati e gran parte del materiale però era già stato evacuato alcune settimane prima, quindi ai Sovietici non rimase che impacchettare quello che rimaneva e spedirlo velocemente in Russia prima dell'arrivo degli Alleati. Stessa sorte toccò ai forzieri della banca nazionale Reichbank, dove i Sovietici trafugarono tutti i lingotti d'oro.

Successivamente gli Americani e gli Inglesi entrarono in città e si posizionarono nei rispettivi settori. Le truppe di occupazione francesi arrivarono solo a Luglio e non trovarono più settori liberi. Nessuno degli occupanti volle retrocedere dalle posizioni e alla fine toccò agli Inglesi spostarsi per fare spazio ai Francesi.

La guerra finalmente era finita, la Germania era stata rasa al suolo, ma con l'aiuto economico degli Alleati poteva guardare con ottimismo al futuro. Ma i problemi non tardarono ad arrivare. Il dittatore Stalin, alleato di comodo durante la guerra benchè ideologicamente contrapposto alle democrazie occidentali, non tenne fede agli impegni di Yalta e impose la dittatura in tutti i paesi dell'Europa dell'Est. Fu l'inizio della Guerra Fredda.

Nel 1948 Stalin cercò di espellere gli Alleati da Berlino cingendoli in un assedio che durò un anno. Gli Alleati organizzarono un ponte aereo che permise a Berlino Ovest di sopravvivere,

arrivando a compiere 1400 voli al giorno. Non erano passati che tre anni dalla sconfitta del nazismo e già si delineava una nuova minaccia per il mondo libero e il rischio di un conflitto con armamenti atomici.

Col passare degli anni l'evidente contrasto tra i livelli di vita nei due blocchi creò un flusso migratorio da Berlino Est verso l'Ovest. Difatti mentre i confini occidentali dei paesi del Blocco di Varsavia restavano chiusi impedendo la fuga dal regime comunista, a Berlino bastava attraversare la città e da lì raggiungere l'occidente.

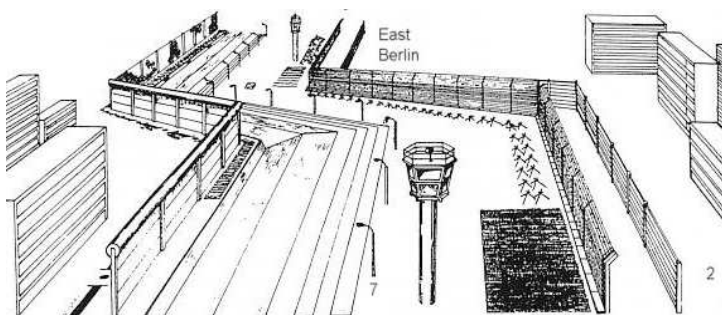
In questo modo la Germania dell'Est perse manodopera qualificata, al ritmo di 1500 persone al giorno, in aggiunta ai pendolari che quotidianamente si recavano a lavorare nella parte Ovest.

Al risveglio della mattina di domenica 13 Agosto 1961 i Berlinesi trovarono la città divisa in due dal filo spinato. Le case poste lungo il confine vennero sbarrate, al punto che gli abitanti non poterono più uscire dalla porta di casa ma solo dal retro. Le linee ferroviarie vennero interrotte, la metropolitana continuò ad attraversare le due parti ma senza fermarsi alle stazioni dell'Est, che divennero luoghi spettrali senza viaggiatori e pattugliati dalla polizia. Famiglie, affetti, amicizie, tutto venne separato così come si trovava in quella notte.

Immediatamente iniziarono i lavori per la costruzione del muro, che con i suoi 155 km di lunghezza chiuse Berlino Ovest in un recinto. Come dice un personaggio del film "Il Cielo Sopra Berlino" riferendosi all'orientamento all'interno di Berlino Ovest: "In ogni caso non ci si può perdere, alla fine si arriva sempre al Muro".

Il regime della Germania Est battezzò il muro "*Antifaschistischer Schutzwall*" (Barriera di Protezione Antifascista), ma a dispetto del nome questo muro era rivolto verso l'interno.

Con gli anni il muro venne perfezionato, da semplice recinzione divenne un sistema di sbarramento composto da diverse componenti. Chi cercava di scappare doveva prima affrontare degli sbarramenti di filo spinato, sensori e fili ad alta tensione, poi attraversare la "striscia della morte", un tratto di 50-100 metri disseminato di mine e cani e sorvegliato da torri costantemente presidiate da guardie con l'ordine di sparare a chi tentasse di passare. Infine bisognava scavalcare il muro perimetrale alto 4 metri.



In 200 persero la vita nel tentativo di passare. Un ragazzo di 18 anni, Peter Fechter, venne colpito da un proiettile mentre stava scavalcando il filo spinato. Per un'ora invocò aiuto, ma fu lasciato morire dissanguato, sotto gli occhi degli occidentali che non poterono intervenire. Mentre il mondo si indignava per l'accaduto, a Est le guardie venivano decorate per l'efficienza dimostrata nella difesa del comunismo.

A molti altri andò meglio, c'è chi scappò in piccoli aerei, in mongolfiera, scavando tunnel, nascondendosi in doppi fondi delle automobili. Molte anche le guardie di frontiera che scapparono approfittando della loro posizione.

Una coppia di fidanzati restò separata dal muro, lui ad Ovest e lei a Est. Lui poi divenne amico di una ragazza che somigliava alla sua fidanzata, ottennero un visto per fare una visita nella parte Est della città e, una volta arrivati, sottrasse i documenti alla



Una immagine famosa: un soldato della Germania Est getta il fucile e scappa all'Ovest

ragazza e li utilizzò per tornare all'Ovest insieme alla sua fidanzata. Non si sa che fine abbia fatto l'amica lasciata all'Est.

Anche ad Ovest del muro succedevano cose strane. Il muro non sempre ricalcava fedelmente i confini tra le due germanie, in alcuni casi risultava arretrato di qualche decina di metri. In piazza Potsdammer una situazione di questo tipo venne sfruttata dalle bande di anarchici in fuga dalla polizia perchè entrando in queste zone lungo il muro non erano perseguibili in quanto territorio della Germania Est, tant'è che vi si stabilirono con una baraccopoli.

Ma le cose prima o poi dovevano cambiare. Nel 1989, dopo l'avvento di Gorbaciov e le pressioni del presidente americano Ronald Reagan, l'influenza totalitaria dell'Unione Sovietica nei confronti dei paesi satelliti cominciò ad alleggerirsi.

La prima falla nella Cortina di Ferro fu l'apertura delle frontiere tra l'Ungheria e l'Austria. Questo provocò un'onda migratoria di tedeschi dell'Est verso l'occidente passando per l'Ungheria.

In parallelo, nella Germania orientale crebbe il malcontento, che culminò con una manifestazione di un milione di persone attorno ad Alexanderplatz. Il 9 novembre 1989 i checkpoint vennero aperti e i Berlinesi dell'Est vennero accolti e abbracciati dai loro concittadini dell'Ovest.

Oggi non rimangono che pochi tratti del muro, protetti dagli scalpelli dei cercatori di souvenir e lasciati a testimonianza dei 18 anni che segnarono la vita di tutti i berlinesi.

Sono a metà di Potsdamer Platz e noto una striscia di mattoni che interrompe l'asfalto, con una placca di metallo che reca la scritta "Berliner Mauer 1961 – 1989".

Eccolo il muro! Saltarlo con un balzo senza venir fucilato val da solo il viaggio a Berlino.



La linea di mattoni che ricorda il tracciato del muro è visibile anche nelle foto satellitari di Google Earth, questo è il passaggio attraverso Potsdamer Platz (stesso punto della foto a pagina 8)

La corsa prosegue, dopo poco oltrepasso Wilhelmstrasse, nel pieno del quartiere centrale Mitte. Poco più in là c'è il Memoriale dell'Olocausto, un dedalo di 2.700 pilastri di cemento inaugurato nel 2005. La struttura è fatta in modo che camminando verso il



centro del memoriale le colonne diventano via via più alte, il cielo si stringe creando un senso di disorientamento.

C'è anche un museo sotterraneo con una mostra fotografica e la ricostruzione di una camera a gas, ma ho preferito non portarci una bambina di 3 anni, che sogna un mondo di animali parlanti. Sono sicuro che crescendo non le mancheranno le occasioni per venire informata sui fatti di quegli anni, per ora lasciamola in pace.

Bisogna comunque dare atto ai tedeschi di un notevole coraggio nel decidere 60 anni dopo di erigere un monumento ai propri crimini, di queste dimensioni, nel pieno centro della propria capitale, destinato a diventare una tappa obbligata per ogni turista che visiti la città.

Duecento metri più a sud, un tabellone davanti ad un parcheggio condominiale informa che in quel punto nel 1945 c'era il bunker sotterraneo di Hitler, costituito da uno strato di 4 metri di cemento a protezione di 30 stanze. Qui Hitler visse negli ultimi 3 mesi della sua vita per scampare agli incessanti bombardamenti. Il 29 Aprile 1945 Hitler e Eva Braun si sposarono nel bunker mentre a Piazzale Loreto i partigiani stavano appendendo i corpi di Benito Mussoli e Clara Petacci. Il giorno successivo Hitler e la Braun si suicidarono. Come dalle loro ultime volontà, i corpi vennero cosparsi di benzina e bruciati nel giardino sopra al bunker. Sette ore dopo, a 800 metri di distanza, i soldati sovietici issarono la loro bandiera sul Reichstag.

Negli anni seguenti i russi distrussero l'interno del bunker e sigillarono gli accessi. Negli anni '80 su quei luoghi vennero costruiti dei condominii, ma l'area sovrastante al bunker divenne un parcheggio in quanto lo strato di cemento sotterraneo non la rendeva edificabile.



In dirittura d'arrivo

Al 41° imbocco il viale principale di Berlino Unter den Linden ("Sotto i Tigli"), un lungo rettilineo che risale al 1647 e che deve il nome agli alberi che lo adornano. Hitler li fece rimuovere nel 1935 in modo da avere più spazio e visuale per le parate militari, ma dopo la guerra sono stati ripiantati.

Per oggi si prevede una parata di atleti stanchi e sudati e la presenza dei tigli non costituisce un problema.



40° km, la meta è vicina

Accelero il ritmo, superando atleti cotti e ciandolanti, si tratta dell'ultimo rettilineo e voglio farlo in bellezza, correndo leggero e godendomi la Porta di Brandeburgo che piano piano si ingrandisce.

Ma prima di transitare tra le sue storiche colonne devo tenere gli occhi aperti perchè in un punto prestabilito dovrei trovare moglie e figlia che mi aspettano per l'ultimo incoraggiamento. Eccole là contro le transenne. Una breve sosta e poi via perchè il cronometro segna 4 ore 5 minuti e il traguardo non sarà a più di 200 metri.

Sono a ridosso della Porta di Brandeburgo, dall'alto la maestosa quadriga osserva quello che succede, chissà quante ne ha viste!

La porta fu costruita nel 1788 per dare alla città un ingresso che fosse degno della maestosità del retrostante viale Unter den Linden (la porta rappresentava il confine occidentale della città). Dei cinque passaggi in mezzo alle colonne, quello centrale, più ampio, era riservato alla famiglia dell'imperatore e ai loro ospiti.

Sulla sommità della porta venne collocata una statua in rame della dea Eirene (Dea della Pace) a bordo di una quadriga e con in mano un ramo di ulivo. La statua era girata verso il centro della città a simboleggiare la Dea che portava la pace ai berlinesi.



Nel 1806 Napoleone vinse i Prussiani, occupò Berlino e come da sua abitudine si portò la quadriga al Louvre come trofeo di guerra. Ma 8 anni più tardi i Prussiani si presero la rivincita occupando Parigi e la quadriga poté ritornare al suo posto. Per festeggiare l'avvenimento si decise che la figura rappresentata dovesse essere la Dea Vittoria e modificarono la statua in modo che al posto dell'ulivo ci fosse la croce di ferro, il cerchio di alloro e l'aquila prussiana. Durante il periodo nazista la porta divenne il simbolo del Partito Nazionalsocialista di Hitler e venne spesso utilizzata come scenografia per le cerimonie notturne al lume di torcia e per le parate militari.

La quadriga venne danneggiata nel corso dei bombardamenti su Berlino, ma nel 1957 vennero rinvenuti gli stampi originali e venne ricostruita.

Con la costruzione del muro di Berlino nel 1961, la porta venne a trovarsi per poche decine di metri all'interno nella zona controllata dai Sovietici e vennero eliminati dalla statua i simboli del militarismo prussiano (croce di ferro e aquila). Trovandosi in una zona di confine, non accessibile al pubblico, la porta divenne il simbolo della divisione delle germanie, ma quando nel 1989 il muro venne rimosso, essa tornò ad essere il simbolo della città e della ritrovata unità tedesca tant'è che è raffigurata sul retro delle monete da 10, 20 e 50 euro cent tedesche.



Ma non erano ancora finite le disavventure... durante i festeggiamenti di capodanno del 1989 la statua venne danneggiata dalla folla esultante. Nel corso delle successive riparazioni venne ricollocato in mano alla Dea Vittoria la croce e l'aquila e così è rimasta fino ai giorni nostri.

Supero la porta attraversando il passaggio centrale (quello dell'imperatore di Prussia) e mi ritrovo nella piazza che fu per decenni il palcoscenico del dissenso occidentale verso il muro. In questo punto John Kennedy nel 1963 disse "*Ich bin ein Berliner!*" (sono un Berinese) e Ronald Reagan nel 1987 "*Mr Gorbaciov, tear down this wall!*" ("abbatta questo muro!").

Ma non ho tempo di ascoltare i loro discorsi, mancano solo 100 metri al traguardo. Ultime falcate, scarto con un pizzico di fastidio un podista che davanti a me si mette a fare l'aeroplano con le braccia aperte andando a zig zag, e poggio il piede sul tappeto del traguardo.

Guardo il cronometro, 4 ore 6 minuti, ho tolto 3 minuti al mio primato personale. Non sarà un gran ché, ma per la prima volta sono arrivato al traguardo fresco e con addosso la voglia di continuare a correre ed è questo che conta quando lo fai per divertirti.

Ma questa maratona non verrà ricordata per i miei 3 minuti, quanto piuttosto per i 29 secondi che l'etiope Haile Gebrselassie ha tolto al record del mondo, finendo in 2:04:26.

Poco più avanti gli addetti distribuiscono le medaglie che sono ammassate su dei tavoli, impressionante vedere quante sono. Da un lato ti rendi conto di essere uno dei tanti, dall'altro vedere di non essere proprio l'ultimo fa un certo piacere. Sono arrivato 17.351° e ne devono arrivare altri 18.000.



Poi è la volta della foto di rito con la medaglia al collo e la sempre gradita copertina termica nella quale avvolgersi come in un bozzolo.

Mi consegnano anche il sacchetto con i generi di conforto: banana, snack e bevanda, che divoro.

Ma cosa vedo... podisti con in mano il bicchiere di birra subito dopo una maratona?! Siete pazzi!!!

La voglio anch'io!!!

Ecco là, è quel chiosco da sagra di paese, una birretta e via a cambiarsi. Il piacere di avere addosso degli abiti asciutti è secondo solo a quello della doccia.

Rieccomi sul grande prato di fronte al Reichstag, com'è cambiata l'atmosfera in poche ore, passata la concentrazione della partenza ora tutti si godono un meritato relax. C'è gioia oggi su questo prato.

Un cartello mi ha colpito in mezzo alle migliaia lungo il percorso, diceva solo "PURE LIFE", vita allo stato puro. Non mi viene in mente una sintesi più azzeccata per questa splendida mattinata.



Marco Bordieri, 12/10/07