

*Passaggi di dogana*

© 2018 Giulio Perrone Editore S.r.l., Roma  
I edizione Maggio 2018

Pubblicato in accordo con MalaTesta Lit. Ag. Milano

progetto grafico, copertina e logo design: Maurizio Ceccato | ifix

stampato presso Cimer, S.n.c., Roma  
978-88-6004-462-4

[www.giulio Perrone Editore.com](http://www.giulio Perrone Editore.com)

Chiara Marchelli

# **New York**

una città di corsa

GIULIO  
PERRONE  
EDITORE





## Indice

1. Iniziamo dai segreti: Highland Park	7
2. <i>Do the right thing</i> , Bed-Stuy	21
3. Tacco-punta tacco-punta, disse Joyce	35
4. La Contea dei Re	47
5. Red Hook, un <i>runners' loop</i> e i Resident Runners	63
6. Manhattan Intro	75
7. Uptown: <i>West Side Story</i>	82
8. SoHa e Sua Maestà Central Park, with a twist	95
9. Downtown: il (West) Village	106
10. Manhattan Waterfront Greenway: correre sui fiumi	120
11. Concludendo, ovvero un paio di ottime ragioni	131



## 1. Iniziamo dai segreti: Highland Park

*Quando corro, non devo parlare con nessuno e non devo ascoltare nessuno. Questa è una parte della mia giornata senza cui non posso stare.*

Haruki Murakami

Stamane l'aria era fresca, finalmente. Il cielo per metà nuvoloso. Avevano dato pioggia, ma non c'era nemmeno l'odore. La pioggia si annuncia sempre, come una buona corsa. E stamattina, nonostante le poche ore dormite, sapevo che lo sarebbe stata.

Così ho deciso di mangiare qualcosa, bere due caffè ben zuccherati e prepararmi a stare fuori a lungo: la testa, l'annuncio al corpo. Con quel tempo perfetto,

l'aria croccante, il sole che andava e veniva, la temperatura ideale, sono uscita.

Fuori non c'era ancora nessuno. È sabato, nel mio quartiere si tira mattina per strada nel fine settimana, perciò alle sette e mezzo – tardi, di solito parto un'ora prima, ma siamo a fine settembre e ieri sera sono uscita – sul marciapiede ero sola. Quasi. Il sorriso di Dustin, uno dei vicini che mi tiene il conto delle miglia, ha avviato il passo.

Leggero.

Una corsa la si riconosce dal primo tratto di strada: indipendentemente dallo stile con cui corriamo, come stiamo si sente subito. E io ho cominciato in armonia, ben accordata.

Ho salutato Dustin, attraversato la strada e affiancato il playground dove sono state girate le scene in esterni del film *Collateral Beauty*, con Will Smith.

Che festa, quei giorni! Camion, decorazioni natalizie, stand ristoro, luci, microfoni, tecnici e cavi ovunque. Ricordo ancora la meraviglia di una bimba che, scendendo dallo *school bus* che la riportava a casa, incredula aveva gridato: «Stanno girando un film!». Ma increduli eravamo un po' tutti per il fatto che stessero girando un film nella nostra zona. Da quel momento è stato un crescendo: le produzioni cinematografiche hanno scoperto che l'incrocio di Chauncey e Thomas Boyland è identico a molti angoli del Village, e costa molto meno. E all'incirca dallo stesso momento ha preso piede il processo di gentrificazione che ha infine



coinvolto, sebbene tardi e più lentamente rispetto ad altre zone di Brooklyn, anche Ocean Hill, il mio quartiere.

Quindi, elastica e avvolta dentro un paio di pantaloni a compressione graduata nuovi di zecca, ho proseguito lungo le *brownstone* della mia strada e attraversato Broadway. Che non è la Broadway sbrilluccicosa di Manhattan, ma quella multi-etnica, odorosa e commerciale di Brooklyn. Da lì, pochi passi ed ero a Bushwick. Abito sul confine tra Bedford-Stuyvesant e Bushwick, che sono divise da Broadway, che una volta si chiamava Division Avenue perché divideva la città di Brooklyn da quella di Bushwick, perciò è sufficiente un paio di isolati.

Mi sono arrampicata lungo Bushwick Avenue e, dopo 2 chilometri in mezzo al traffico quieto del sabato mattina, sono entrata a Highland Park.

Di Highland Park mi ha parlato un autista. Mi stava portando a JFK e, a differenza di altri, aveva preso Bushwick Avenue. A un certo punto affianchiamo un parco e, poco più sotto, un altro.

«Cos'è quello?» chiedo.

«Quelli sono Upper e Lower Highland Park. Ci vengo a correre».

E tanto mi è bastato. All'epoca usavo un tapis roulant in casa. Ho sempre detestato le palestre e così, pur di correre, mi sono messa quel sarcofago nella stanza da letto in più, che era ancora sprovvista di un letto. Ma la notizia del parco è stata un'illuminazione. Rientrata a

New York a gennaio, ci sono andata subito, e me ne sono profondamente innamorata.

Upper Highland Park, che chiamerò per praticità Highland Park, è formato da due parti: la prima è un parco che ospita un campo da baseball, uno da football americano, due da pallavolo e uno spazio organizzato e piuttosto vasto per picnic e barbecue. Il campo da baseball e quello da football sono generalmente occupati da squadre di afroamericani che sbraitano da una parte all'altra del diamante schemi di gioco a me del tutto incomprensibili, quello da pallavolo da gruppetti festanti di sudamericani, che allestiscono nel contempo gran picnic e grigliate di fine partita. Mi è successo spesso di vedere orde di uruguayani, ecuadoregni e peruviani occupare questa porzione del parco e trascorrerci le giornate di festa, come ho visto fare per tutta l'infanzia nel paese dei miei nonni nel Monferrato.

L'altra metà del parco, cui si accede attraversando una strada e salendo una scalinata in pietra, è il Ridgewood Reservoir.

Meno famoso del Reservoir di Central Park intitolato a Jacqueline Kennedy Onassis (anzi, sconosciuto a tutti gli abitanti di Manhattan e alla maggior parte di quelli di Brooklyn), il Ridgewood Reservoir è un ovale di 2 chilometri che, insieme al resto di Highland Park, è situato su una cresta formata dalla morena terminale del ghiacciaio continentale del Wisconsin, la Harbor Hill Moraine. Il Reservoir si estende su più di 20 ettari

e sovrasta la circostante pianura alluvionale di Jamaica Bay. È diviso in tre bacini, separati e chiusi da alti muri di pietra.

Dal Reservoir si possono vedere i due cimiteri di Cypress Hills e The Evergreens, la zona denominata East New York, Woodhaven, le Rockaways e, forzando l'immaginazione, l'Oceano Atlantico.

Highland Park fu in origine acquisito dalla municipalità di Brooklyn, dall'associazione dei City Parks e dalla Highland Park Society. Il primo acquisto risale al 1856, quando fu comprato Snediker's Cornfield per costruire il Ridgewood Reservoir, progettato per soddisfare il fabbisogno crescente di acqua da parte dei residenti di Brooklyn e del Queens, che erano in rapido aumento.

Il Reservoir fu costruito nel 1858 e aveva una capacità di 154 milioni di galloni d'acqua. Operò come approvvigionamento idrico per Brooklyn dal 1858 al 1959. Dal 1960 al 1989 uno dei due bacini del Reservoir fu utilizzato come riserva idrica per Brooklyn e il Queens; nel 1990 il Department of Environmental Protection smantellò definitivamente il sito. Nel 2004 il sindaco Michael Bloomberg decretò il passaggio di proprietà ai Parchi cittadini e avviò un piano di conversione del Reservoir a parco pubblico.

Essendo rialzato rispetto al resto del parco, quando ci si cammina o corre lo si fa all'altezza delle chiome degli alberi. Un sentiero taglia in due il Reservoir e affianca lo stagno, ma spesso è inaccessibile perché chiu-

so da due cancellate che vengono aperte quando allo staff del parco avanzano le energie (dico io). Ma quando lo trovo aperto, mi ci butto: il sentiero in terra battuta è stretto dalla flora locale che viene curata dai giardinieri del parco (più o meno la stessa che è stata ripiantata sulla High Line di Manhattan) e si snoda vicino allo stagno, che a sua volta è circondato da amarene, betulle, aceri rossi, robinie, pioppi, salici e storaci americani. Vegetazione tipica delle paludi e degli altipiani come falaschi, muschio e giunchi abbondano nel parco, oltre ad alcune specie vegetali che sono quasi estinte.

Anche la fauna deve avere un suo interesse, perché ho visto spesso gruppi di *bird watchers* in abiti verdognoli armati di cannocchiali fissare immobili un punto tra gli alberi, o spuntare circospetti da un cespuglio. Esploratori che con pazienza certosina aspettano di intravedere molte specie di uccelli protette a me sconosciute avvistabili nel parco. Non le conosco, ma le sento.

Così come sento il rumore del vento tra le foglie, la cadenza del mio passo sul terreno dei sentieri e sull'asfalto dell'anello del Reservoir, o il fiato di chi mi supera. Perché io, come molti runner, amo correre senza ascoltare la musica. Ho corso con la musica a lungo, ma poi ho scoperto che per me era una distrazione. Ho scoperto di non essere l'unica a pensarla così. Malcolm Gladwell, autore di molti libri famosi in tutto il mondo, tra cui *In un batter di ciglia* e *Il punto critico*, ha un'opinione piuttosto forte a questo proposito.

Penso che sia debole correre con la musica. Penso che le persone che lo fanno scappino dalla corsa. Cercano di distrarsi mentre corrono. A che pro? Se non vuoi correre, se l'atto di correre è così spaventoso che hai bisogno di spararti la musica nelle orecchie, allora dovresti fare altro.

In linea di principio condivido, ma mantengo una posizione più morbida. Ritengo che, con o senza musica, l'importante sia correre. La musica, come qualsiasi altra cosa, può essere usata in modo intelligente e può anzi servire ad apprezzare maggiormente, per esempio, una corsa in mezzo all'incanto di uno splendido paesaggio. Oppure, come di solito accade, serve a dare energia e ritmo. Il mio unico appunto, dato che ho un altro punto di vista, è che non dovrebbe essere ascoltata così forte da impedire di percepire l'esterno: il traffico, altri *runner*, un eventuale pericolo.

Ma torniamo al parco.

Andando a documentarmi un po', ho scoperto che il Reservoir si estende lungo una rotta migratoria costiera che si chiama Atlantic Flyway. Sorgendo su una cresta, crea correnti termiche sfruttate da molti uccelli predatori.

Il Reservoir è tra le cinquecento migliori località del New York State per il *bird watching*. Nel 2007, dentro il Reservoir sono state catalogate centoventisette specie di uccelli, di cui sette in via d'estinzione. Tra i predatori avvistati, il gufo di palude, il falco dalle spalle rosse e, a maggio, stormi di uccelli mi-

gratori diretti a nord. Quanto ad altri animali, vedo o sento spesso grilli, scoiattoli, conigli e topi campanoli, ma so che ci sono anche opossum, procioni, tartarughe, serpentelli e rane. Qualche cane al guinzaglio dei propri padroni, che ci corrono insieme, anche se di rado. Questo parco è meno frequentato di altri più conosciuti, e quasi mai affollato.

Mi sono trovata spesso a correre lungo il Reservoir da sola o quasi. Quando piove, per esempio, e la popolazione si riduce di colpo e rimangono solo i veri corridori.

E chi sono i veri corridori?

Per esempio, chi non si perderebbe una corsa per quasi nulla al mondo, figuriamoci la pioggia che, piuttosto, è un incentivo e non un ostacolo; e che anzi, dopo aver corso sotto un diluvio, torna a casa stravolto dagli elementi e dall'esaltazione, e viene sottratto alla vista dei figli per non dare il cattivo esempio. Chi sa che a un certo punto, il momento in cui il corpo va in piena e armonica sintonia con la mente, si entra in quella che in inglese viene definita "the zone", in cui si dimentica tutto e tutto diventa naturale, privo di sforzi, e si prende a scivolare sulle gambe in indissolubile corrispondenza con il mondo. E chi nella corsa trova una dimensione che soltanto un'impresa come la scrittura, per quello che mi riguarda, può offrire. Perché correre e scrivere, per me, sono due elementi che appartengono allo stesso sistema.

Lo ha detto bene Peter Hessler, autore e giornali-

sta americano vincitore della prestigiosa MacArthur Fellowship, i cui articoli appaiono regolarmente sul «New Yorker» e sul «National Geographic»:

Comincio sempre a scrivere con un progetto, un'idea di quello che voglio fare, in mente, ma mentre scrivo arrivano cose che non mi aspettavo, e devo essere tranquillo e rilassato abbastanza da lasciarle entrare. Ho notato che quando corro la mia mente è lì, in questa sorta di luogo in cui le cose fluiscono liberamente, un luogo senza struttura né confini precisi. Fa parte dello spazio mentale che mi è necessario per scrivere.

Ma tornando alla pioggia.

A molti sfugge un'evidenza che ritenevo lampante, ma che evidentemente non lo è: correre quando piove è bellissimo. Poi dipende, certo. Essere presi a sberle da un temporale di montagna può non essere così divertente – anche se a me piace anche quello – però correre sotto una pioggia leggera, o anche un bell'acquazzone primaverile o autunnale, è magnifico. I profumi che salgono dalla terra bagnata, il silenzio, l'acqua sull'asfalto, i piedi che battono sul terreno, i colori del bosco lucido d'acqua, il rumore delle foglie nel vento.

Correre quando piove è un'esperienza inebriante, ma pochi lo sanno. Dopo una corsa sotto la pioggia, si avverte una sorta di purificazione. Come se fossimo stati ripuliti da dentro. Come se la natura ci fosse pas-

sata attraverso, si fosse presa tutta la sporcizia e ci avesse lasciati intonsi. Fradici, certo, ma tersi. Non è evidente a prima vista, me ne rendo conto. D'altronde, quante volte ciò che sul momento pare respingente è un accesso dissimulato al paradiso.

Stamattina, però, non piove. L'aria è fresca dopo una delle solite impennate afose degli ultimi tempi.

Entrando nel parco, dopo la salita di Bushwick Avenue, non c'è nessuno: solo qualche addetto che si muove pigro. L'altra mattina ho visto una mamma, un'impiegata del Park Conservancy, con la sua bambina. Lei lavorava e la bimba, vestita con la sua divisa bianca e blu, la seguiva. Mi sono chiesta come mai: forse un papà che doveva portarla a scuola e non si è fatto vedere, oppure un turno che la mamma non si aspettava, capitato all'improvviso. Al ritorno, dopo un'ora e mezzo, erano ancora lì: la madre a badare alla sua porzione di parco dando ordini bruschi alla figlia, la bimba appresso, a saltellare assorta qui e là, quieta e – mi è parso – abituata.

Rallento il passo e scendo verso destra, attraversando il ponte riaperto dopo il restauro dell'anno scorso. Adesso che hanno finito i lavori, quest'angolo è ancora più suggestivo: il ponte fatto di pietra e cemento, gli alberi che curvano tutto intorno, le poche case dietro le chiome. Se fosse domenica, suonerebbe anche la campana della chiesa vicina.

Risalgo il sentiero, curvo, arrivo alla strada, salgo i gradini e sono al Reservoir.



Io e pochi altri, perché è presto per essere sabato, la gente dorme ancora. E come ogni volta che entro nel Reservoir, esco dal percorso di cemento e salto sul terreno. Buffa la sensazione del primo passo che vi poggio: un sollievo, il respiro più ampio. Sospiro, per l'esattezza. O piuttosto espiro. L'aria accumulata salendo i gradini, il fiato assemblato in corpo nei 3 chilometri precedenti, fatti a un ritmo che ora, qui, cambierà. Ed espiro tutto ciò che mi porto dentro. Butto fuori, stabilizzo, recupero. Mi sintonizzo. Da adesso in avanti, per la prossima ora almeno, il corpo e la mente troveranno – spero – un'armonia che ogni volta si decide da sé. Ma il corpo quest'oggi sta bene e la mente è robusta. E così vado. Sapendo già che oggi proprio non ce la farò, a correre poco.

Correre poco non mi basta. A correre 5 chilometri mi parrebbe di essermi appena allacciata le scarpe. Non faccio le maratone per molti motivi, ma cerco anche di correre sempre tra i 12 e i 21, 22 chilometri. La mezza maratona sarebbe la mia misura, se facessi gare. Ma le gare le ho sempre sofferte e poi io corro anche per stare da sola. Raccogliermi, immergermi, staccarmi. Per questo mi serve una misura più o meno lunga. Sono una persona lenta, in questo senso: mezz'ora non mi basta per entrare nello stato meditativo che raggiungo correndo.

Oggi ce l'ho, il corpo risponde bene. Fortunatamente non soffro di alcun tipo di dolore articolare, né ho mai subito infortuni: le gambe sono forti, il fiato c'è. Sin da ragazzina ho un battito cardiaco molto len-

to, che si è ulteriormente rallentato da quando corro molto, quindi vado.

Dapprima piano – mi aspettano 22 chilometri, oggi – poi, a tratti e quando il corpo lo vorrà, a passo più spedito. Quel che mi importa non è il cronometro. Non capisco e diffido anche di chi si esprime in chilometri all’ora e ripetute. Io corro per correre. Mi metto su una strada e vado. Forrest Gump più che Paula Radcliffe. Come lui, faccio ciò che ritengo naturale: procedo. E quando arrivo al punto finale, che nel mio caso è il corpo che è stanco, mi volto e torno indietro.

È una pratica rituale, che esercito con un senso di necessità e devozione. In questo senso, ho molto in comune con lo scrittore Andre Dubus, che concluse un suo racconto con queste parole: “Io correvo per la gioia e il senso di catarsi che ne traevo”.

Oggi spingerò un po’, però. 20 chilometri, per chi non è un atleta professionista, non si fanno come se niente fosse. Generalmente ho un calo al quattordicesimo, ma oggi arriverà prima. Arriverà al dodicesimo, nel momento in cui mi sembrava di essere ancora in piena carburazione. Però sono stanca. Ho trascorso un’estate intensa a promuovere il mio ultimo romanzo, adesso mi accorgo del carico che corpo e mente si portano appresso.

Ma Highland Park ha visto ben altro. Mi ha vista triste, ansiosa, spaventata. Cosa vuoi che sia la stanchezza. Stavolta, come tutte le altre volte, mi guarirà.

Ho corso via ogni mio problema, sempre. *Corso via*. Non si dice, ma lo dico lo stesso. Perché l'idea è esattamente questa: correre finché non passa. Faccio parte della razza di persone che all'analista preferisce la corsa. Non è la stessa cosa, lo so. Sarà che ho amici e un compagno la cui intelligenza e onestà producono risultati equiparabili a quelli delle sessioni di analisi che ho provato, oppure forse sono così, un po' rudimentale nei metodi di guarigione. Penso, e anche molto, e meglio quando corro. Risolvo così: correndoci su.

Ho corso su qualsiasi cosa: sulla disperazione, sulle offese, sugli abbandoni, sulla solitudine, sulla paura e l'umiliazione. E ho corso sulla gioia, sull'amore, sulla pace, la quiete, l'armonia di una vita che cerco di tenere sempre d'occhio, perché non sfugga mentre mi distraigo e si vada a far vivere da qualcun altro. Correre insegna anche questo: a stare.

E insegna la resistenza. Continuare anche quando credi di non farcela più, quando le gambe diventano macigni, il respiro è spugnoso, ti fa male tutto, hai le mestruazioni e sei dolorante, oppure peggio: sei nella settimana prima delle mestruazioni e staccheresti a morsi la testa di chiunque. Prosegui e attraversi il dolore. Da una parte o da un'altra si esce sempre.

Così procedo. Non conto i giri. Ne devo fare molti e comunque ci si può raccontare qualche frottola di incoraggiamento, di tanto in tanto. Tipo: sono solo pochi giri in più del solito. Suona meglio di 3 chilometri

all'andata, 3 al ritorno, più 2 chilometri a giro, quindi 8 giri in tutto e stai appena cominciando il primo.

Ci sono 13 gradi, una bella temperatura. Il cielo si sta scoprendo, il sole arriva a scaldare le mani, a carezzare le guance. Ripeto a me stessa di rilassare le spalle e spingere il piede indietro – lo ritiro troppo presto e tendo a incassarmi nelle spalle – e ogni volta che mi pesco a non farlo, dolcemente torno al punto.

Chi fa meditazione sa che il procedimento è identico. Cerchi di non pensare a nulla e, quando ti sorprendi a pensare a qualcosa, provi a tornare al vuoto. Tra le tante cose di cui è fatta la corsa, c'è anche questo: è una forma di meditazione.

Ma molto spesso non è il vuoto, che attraverso. Sono ragionamenti, riflessioni, ricordi, ripetizioni. Correndo mi vengono in mente persone da contattare, storie da scrivere, scene del passato che credevo sepolte, o che non mi venivano in mente da secoli.

Tipo il mio arrivo a Bed-Stuy, cinque anni fa.