

**Rassegna**  
**Stampa**  
**la Repubblica.it**

TORONTO/ L'impresa di Fauja il super  
centenario che fa la maratona

**Centenario indiano completa maratona ed entra nel Guinness  
Toronto (Canada, Usa) 17 ottobre 2011**



LONDRA «Il segreto di una lunga vita è l'assenza di stress. Se non puoi cambiare qualcosa, perché preoccuparsi? Sii grato per tutto quello che hai, evita le persone negative, sorridi e vai avanti». Bè, non è soltanto il segreto di una lunga vita, ma anche quello di una lunga corsa, fatta a un'età in cui la gente solitamente non è più al mondo o, se c'è, al massimo muove cautamente qualche passo. Invece Fauja Singh, cittadino britannico di origine indiana, alla bella età di 100 anni ha completato una maratona, stabilendo un record: è l'uomo più vecchio del mondo ad essere arrivato al traguardo di una gara così estrema, capace di mettere a dura prova atleti ben più giovani di lui.



E' successo lo scorso fine settimana alla maratona di Toronto: al "muro" del 35esimo chilometro, il momento in cui tanti sentono di colpo tutta la fatica e desiderano abbandonare, anche Singh stava per rinunciare, ma ha tenuto duro ed è "andato avanti", come ripete nel suo mantra sul segreto di una lunga vita. Il suo tempo all' arrivo è stato di 8 ore, 25 minuti e 16 secondi, non eccezionale per un maratoneta, ma incredibile per un centenario. E per di più non è neanche arrivato ultimo: solo 3850esimo, con altri cinque concorrenti giunti alla "finish line" alle sue spalle. «Fauja è al settimo cielo, ha combattuto contro se stesso e ha vinto», è il commento del suo allenatore: per quanto le immagini di questo nonnino Sikh con il turbante e una lunga barba bianca, che trotterella a un ritmo più che dignitoso, non diano l'idea di un combattente, piuttosto di uno che si diverte, anche a correre 42 chilometri di fila. Del resto non era la sua prima maratona: ne ha corse altre sette, inclusa quella di New York, «la mia più bella», facendo il suo record personale sempre a

Toronto, nel 2004, con 5 ore e 40 minuti. E' già stato campione del mondo nella categoria maratoneti "over 90", sopra i 90 anni, tanto da figurare come testimonial in uno spot dell' Adidas per la campagna "Niente è impossibile" insieme a David Beckham e Mohammed Alì. E dire che ha cominciato a fare le maratone solo 11 anni fa, quando aveva 89 anni: si era trasferito a Londra dal suo villaggio in India per vivere con il figlio alla morte della propria moglie, si annoiava e si è unito a un club di jogging per anziani. Ma correre gli è sempre piaciuto, lo faceva anche da ragazzo, nel Punjab, dove ha sempre vissuto. Sarà per questo che ha l' aspetto, a dir poco, di un arzillo settantenne? No, risponde, non dipende dalla corsa, o almeno non solo dalla corsa, bensì dai suoi segreti di lunga vita: bere molto tè, mangiare curry allo zenzero e avere una filosofia "essere sempre felice e contento". Provare a imitarlo non garantisce di vivere 100 anni, tantomeno di fare una maratona a 100 anni; ma non deve fare neanche male.

- DAL NOSTRO CORRISPONDENTE ENRICO FRANCESCHINI -

*Repubblica.it - 18 ottobre 2011  
L' impresa di Fauja il super centenario che fa la maratona*

