

LA STORIA. Il medico iseano ha trasformato gli altipiani africani in una vera e propria fabbrica di campioni: «Ma vogliamo cercare ancora di migliorarci»

## «La passione per la corsa ha guidato la mia vita»

Il dottor Rosa a 77 anni ancora nei camp in Kenya  
«Dall'incontro con Moses Tanui è cambiato tutto  
E ogni giorno imparo ancora dai report dei coach»

Luca Regonaschi  
ELDORRET (KENYA)

Cinquant'anni di storia nel mondo dello sport condensati in una settimana di aneddoti, spunti, statistiche, tempi e vittorie; sette giorni al fianco del dottor Gabriele Rosa, durante il progetto «Discovery Kenya» da lui stesso inventato nel 1991, per capire come sono nati i training camp della Rift Valley e questa miniera di medaglie d'oro nella maratona.

IL CROSS COUNTRY per tutte le categorie è a Eldoret, «capitale» dell'altipiano, con la visita a quattro dei centri di allenamento firmati «Rosa & Associati». E tra un «chapat» e una chiacchierata con i suoi atleti, il medico bresciano, amico di tutti a queste latitudini equatoriali, ha raccontato la sua storia tracciando un bilancio anche dei camp: «Ho iniziato a correre da ragazzo, vincevo e mi divertivo. Poi gli obblighi da studente di medicina mi hanno costretto a smettere - ammette Rosa, fondatore del centro Marathon a Brescia nel 1981 -. Ho cominciato ad allenare a Iseo sino al grande successo grazie a Gianni Poli, alla maratona di New York del 1986. Quando smise lui, nel 1989, passai un anno in crisi di astinenza. Poi l'incontro con Moses Tanui cambiò la mia storia e quella del Kenya».

È POI IL SECONDO CAMP, ai 3000 metri di Kapsait, aperto nel 2003 dall'ex atleta Erick Kimaiyo, ancora oggi direttore e allenatore del centro dove vive e si prepara la primatista mondiale Brigid Kosgei. Lo stesso percorso, da stella a coach, l'hanno seguito Nancy Lagat (oro nei 1500 metri a Pechino 2008) e Benson Cheron, che adesso è il direttore del camp di Kaptagat (dove, allenando il fratello Lawrence, sta preparando l'assalto alla maratona dei Giochi di Tokyo). Le Olimpiadi tornano spesso nei discorsi del dottore, soprattutto quando pensa ai prossimi obiettivi: «I più importanti riguardano la nostra numero uno, Brigid Kosgei, che proverà ad abbassa-



Il dottor Rosa in un'intervista

divenne la sede degli allenamenti del primo gruppo su 42 chilometri - continua il dottore, che oggi ha 77 anni -. Capii subito che era la loro gara e arrivarono i primi successi».

Uno dei primi campioni degli altipiani si rivolse proprio a Rosa per rimettersi da un infortunio e tornò a vincere, ma non solo: mostrò al medico bresciano la terra rossa dove si allenava e lo convinse a investire qui le sue energie. «Nel villaggio di Kaptagat, in mezzo alla foresta, trovammo un albergo decaduto, che

re il suo record del mondo nella maratona e poi punterà all'oro olimpico», avverte Rosa, che vanta esperienze da preparatore anche nei Napoli di Mondonico e nelle nazionali azzurre di sci alpino, pallavolo e nuoto. «Ma il filo conduttore della mia vita è la passione per la corsa - continua -. Non mi ritengo un professionista, però dopo 50 anni continuo a divertirmi e a imparare dai report quotidiani dei coach: sono fondamentali per massimizzare e personalizzare l'allenamento, rappresentano il segreto dei nostri successi».

IN TOTALE, il Team Rosa ha stabilito 9 record mondiali, vinto 20 ori ai campionati iridati, 19 medaglie alle Olimpiadi e messo il timbro su 49 maratone del circuito Majors (Berlino, New York, Londra, Boston, Tokyo e Chicago). Frutto di una filiera che ha coinvolto anche Paul Tergat («Un esempio, era sempre al top della forma») e Samuel Wanjiru, alla cui memoria è dedicato il camp di Kaptagat («Il più grande maratoneta, oro olimpico a 22 anni»). Solo nel 2019, invece, gli atleti del club hanno conquistato 63 gare sui 42 chilometri e tre medaglie iridate a Doha: l'oro della maratona femminile con la keniana Ruth Chepngetich, l'argento in quella maschile con l'etiope Mosinet Geremew e il bronzo nei 100 metri femminili con l'ivoriana Marie-Josée Ta Lou. Orsa ha uno staff consolidato di 40 persone in Kenya e il suo metodo è stato «copiato» da diverse società. Ma non si accontenta: «Più atleti giovani, più scout presenti sul territorio e nelle scuole, più donne da inserire nei camp. Ecco dove possiamo migliorare ancora». •



Il dottor Rosa impegnato in uno dei suoi camp in Kenya: il suo lavoro un esempio per tutto il mondo, con la forza degli innumerevoli risultati

IL PERSONAGGIO. Il dj-runner alla quarta esperienza con il dottor Rosa

## Aldo Rock, sempre no-limits «Qui non servono parole»

«L'Africa, terra di contrasti  
Tutti però mostrano il sorriso  
e sanno che con la corsa  
le cose possono migliorare»

ELDORRET (KENYA)

Il dottor Rosa è ragione e cronometro, una batteria che tiene puntualmente il ritmo. Aldo Rock, invece, è passione e scarpe da running, un assolo di chitarra. C'è anche lui al «Discovery Kenya»: «Il Doc è l'uomo dei due secoli, dagli anni '80 continua a lasciare il segno nello sport». Aldo Calandro conosce Gabriele Rosa dal 2003: «Organizzato a Ushuaia la maratona più a sud del mondo, che io dispu-



Aldo Rock in mezzo ai campioni degli altipiani

tai - racconta l'atleta-dj -. Così nel 2004 partecipai al mio primo Discovery». Questa è la sua quarta esperienza: ne ha già parlato su Radio DeeJay (il video è su Youtube) e,

grazie alle riprese di Paolo e Alioscia, presto potremo ammirare il suo film. Con lui abbiamo seguito l'allenamento dei maratoneti del camp di Kapsabet: 17 chilometri sulle

Nandi Hills, immerse fra le piantagioni di tè. «L'Africa è la terra dei contrasti, come quello fra la lentezza di quei raccoglitori e la velocità dei runner. Però tutti sorridono, sono tutt'uno col paesaggio. Le radici del tè, avvinghiate nel terreno, sono le radici dei keniani che sprofondano in questa terra. Rispetto al 2004, ora vedo la consapevolezza che la corsa può migliorare la vita. Nei camp, anche chi non vincerà mai, ha già vinto la possibilità di correre. Fra ironman, ultratrail e scialpinismo, sono tantissime le esperienze sportive di Aldo, quest'anno a New York per la 17esima volta. Ma è il suo amore per il running e per la vita a colpire più di tutto e a renderlo simile a un campione degli altipiani: «La colonna sonora del viaggio? Una canzone di Ali Farka Touré o di Johnny Cash: un pezzo strumentale, un tappeto di chitarre e nessuna parola, qui superflua». • L.R.