

## SPORTWEEK

SPORT/STYLE

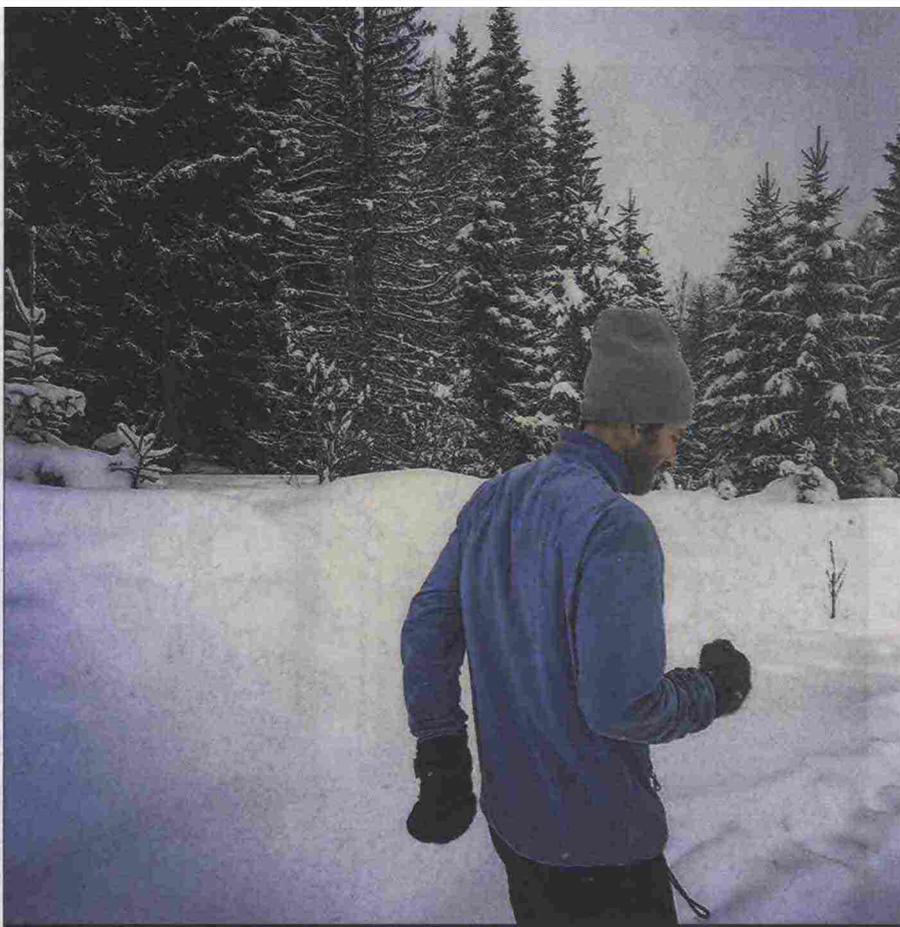
**RUNNING WILD**  
**Markus Torgeby**  
 192 pagine  
 UTET  
 € 16,00  
 ★★★★★



**M**etterti in contatto con Markus Torgeby non è proprio facile. Internet funziona a intermittenza, Skype è quasi un optional, e anche il cellulare si sente a scatti facendo perdere una parola su quattro. Del resto, da una persona che a 21 anni ha deciso di mollare tutti gli agi della città – per quanto Öckerö possa considerarsi tale, un'isola nell'arcipelago settentrionale di Göteborg senza un collegamento stabile con la terraferma – ed è andato a vivere in totale solitudine nella foresta artica che cosa ci si può aspettare? «Ma a me sta bene così», dice nella linea gracchiante. «La chiarezza che mi dà la natura non riesce a darmela nient'altro».

Markus oggi ha 42 anni e rispetto a quella prima fuga ha fatto passi da gigante nel mondo delle comodità. Vive con la moglie Frida e i tre figli piccoli in una casa di legno che si è costruito da solo ed è diventato famoso grazie a un libro che Utet ha appena pubblicato in Italia con il titolo *Running Wild*. «Il successo mi ha messo un po' di cibo in tavola», ammette Torgeby, «ma per il resto continuo a vivere come piace a me: taglio la legna per riscaldare la casa, passo ore nel bosco, nella neve e al freddo, e soprattutto corro».

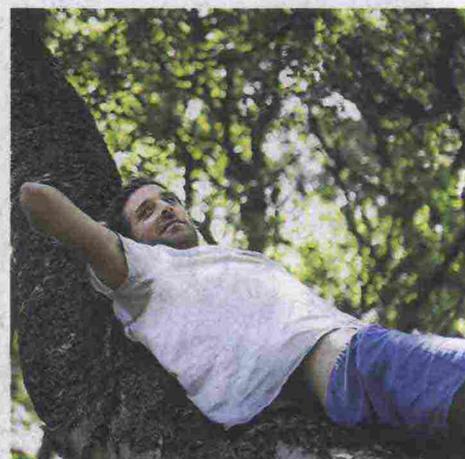
Markus Torgeby corre da quando era bambino. Ha un talento speciale e arriva fino alla nazionale juniores svedese di mezzofondo, come specialista dei 3.000 siepi. Finché un giorno, alla partenza di una gara, le sue gambe non ne vogliono sapere di muoversi. Con una madre giovanissima affetta da sclerosi multipla, si sente oppresso dalle aspettative – la famiglia, il risultato, gli obblighi sociali – e incapace di vivere la vita vera. Si iscrive all'università popolare di Halland per diventare un educatore specializzato in camminate in montagna e attività fisica. Poi, un giorno, si



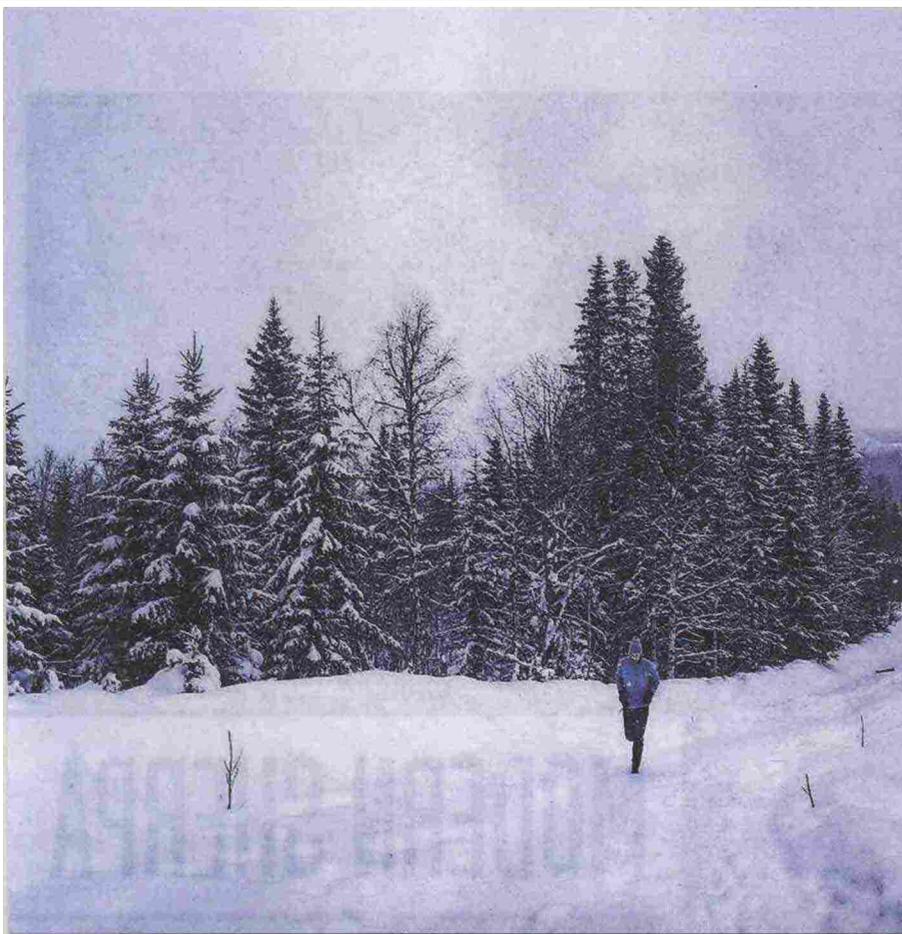
## CORRO DA SELVAGGIO

infilta le scarpe da corsa e corre lungo il sentiero che dalla scuola porta in altura in direzione del lago Helgesjön e, seguendo il fiume Slagsån, verso valle. «Da un lato gli abeti sono alti e fitti e offrono riparo dal vento e legna secca da bruciare. Dall'altro lato la foresta scende fino al fiume, fonte inesauribile di acqua potabile fresca. È il luogo perfetto. Ho deciso: finita l'estate mi trasferirò qui. Non ho dubbi, sono pervaso da una profonda calma», scrive in *Running Wild*.

Trova riparo nella foresta, si costruisce una *kota* (una tipica tenda lappone) che diventa la sua casa, convive con qualche alce di passaggio, si nutre in prevalenza di pappa d'avena e di quello che gli consente il denaro guadagnato lavorando saltuariamente in una casa di cura per anziani. «Avevo bisogno di solitudine e di natura», racconta al telefono. «Ho trascorso anche un mese

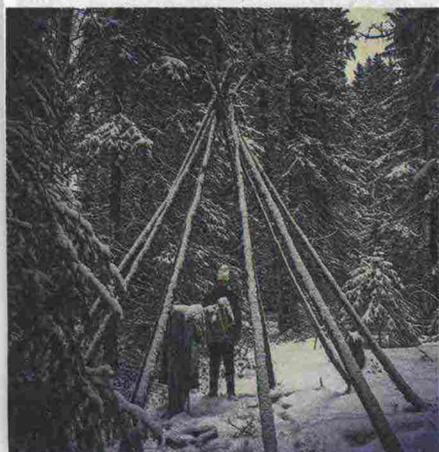
**NELLA NEVE**

Markus Torgeby nella foresta artica della contea di Jämtland, nella parte settentrionale della Svezia, dove si è ritirato all'età di 21 anni.



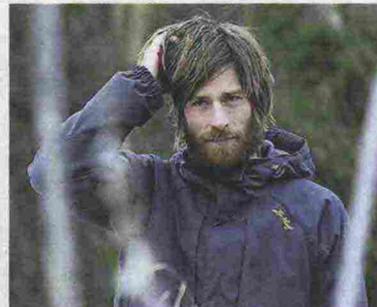
Markus Torgeby era uno specialista dei 3.000 siepi, ma si bloccava per l'ansia. Ora vive in un bosco, si è riscoperto «pulito e leggero» e ha scritto un libro. Per spiegare che un altro stile di vita è possibile

di **Carlo Annese**



**TENEREZZE**  
Markus con uno dei suoi tre figli avuti dalla moglie che ha condiviso la sua vita da eremita. La bimba più grande, 12 anni, accompagna il padre nelle sue corse nei boschi.

## ESTREMO



senza incontrare nessuno, ma non ho provato né tristezza né paura, anzi. Chi vive nelle città è convinto di avere tutto, ma in realtà sta perdendo qualcosa: se non prova la fame, non avrà mai la possibilità di scoprirlo e, di conseguenza, capire come soddisfarla. In generale, non saprà come prendersi davvero cura di sé. C'è tanta gente sola nelle nostre città che non sa di esserlo e non si rende conto che la solitudine, nel giusto contesto, può essere un valore».

Ancora oggi Markus ha bisogno di star da solo almeno una o due ore al giorno. E poi, come sempre, di correre. Mentre viveva ancora nella *kota* ha passato sei mesi in Kenya con una squadra di mezzofondisti per imparare a essere lieve e rilassato come loro. «Correre tra le otto e le dodici volte a settimana», dice. «L'anno scorso, in estate, sono arrivato a 75 chilometri al giorno. Spesso mi segue la figlia più grande, che ha dodici anni: sta imparando la tecnica, ma non mi interessa che si prepari per l'Olimpiade. Quando Internet funziona, vede Netflix, ma preferisco che conosca la bellezza del bosco. Ogni volta che corro nella foresta, il mio corpo si pulisce, tutto diventa chiaro e io mi sento leggero».

La corsa e la foresta, per la verità, sono anche diventate un piccolo business. Torgeby sta scrivendo un secondo libro, è testimonial di un brand svedese di scarpe tecniche per il trial - molto diffuso nei Paesi nordici - e collabora, assieme alla moglie designer, con un famoso marchio inglese per una collezione di intimo per l'outdoor. E poi potrebbe fare presto una corsetta fino a Hollywood. «È possibile che si faccia un film sulla mia storia. Ne sarei felice, e non solo per il guadagno personale. Penso che ci sia molta gente che ha necessità simili alle mie. Ha bisogno di quiete, silenzio e natura. Con il mio esempio, forse può capire come raggiungerli».

