

Jean Bouin, pioniere del mezzofondo

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 30 Marzo 2012 16:16 -

Jean Bouin (Marsiglia, 20 dicembre 1888- Saint Michel 25 settembre 1914)) è stato uno dei pionieri dell'atletica moderna. Aveva praticato nuoto, ciclismo ,sollevamento pesi e pugilato prima di scoprire una passione per le corse a piedi.Tarchiato per essere un corridore di mezzofondo (alto 1,70 metri per 70 kg, al punto che gli svedesi lo avevano chiamato "il grasso"), iniziò a allenarsi in maniera molto intensa. Si trattava di una preparazione prettamente aerobica, basata su molti chilometri percorsi in natura. Questo era un suo schema giornaliero: alle 7 faceva colazione con frutta fresca (soprattutto prugne) e conserva di rabarbaro; alle 8, vestito di indumenti pesanti (maglione di lana, vecchio paio di calzoni , grosse scarpe) era nel bosco: camminava, si arrampicava sugli alberi, trasportava grossi tronchi, e terminava alle 11. Quindi c'era il massaggio e poi pranzava in albergo: carne ai ferri, legumi variati ogni volta, frutta, acqua con succo d'arance, spremute e zucchero. Dopo l'allenamento beveva gin con acqua calda, aggiungendovi limone e zucchero. Una preparazione che adesso potrebbe far sorridere, ma che diede risultati sorprendenti: nel 1908 Bouin divenne primatista francese dei 5.000 m (15'48"8) . Nel 1912 fu autore di una grande gara alle Olimpiadi di Stoccolma, ingaggiando un fenomenale testa a testa con il finlandese Kolehmainen (allora i paesi nordici dettavano legge): l'atleta finnico lo superò di poco con 14'36"8. Questo restò record nazionale francese per trent'anni (!). Nel 1911 fu il primo francese a vincere il Cross delle Nazioni. Nel 1913 firmò il record mondiale dei 10.000 m in un avveniristico 30'58"8; nello stesso anno percorse nell'ora di corsa 19,021 chilometri, primo uomo nella storia dell'atletica a superare la barriera dei diciannove orari. Nel 1914 il grande mezzofondista transalpino morì in occasione della Prima Guerra Mondiale a Saint Michel, durante una terribile battaglia di trincea. "Credevo di avere la stoffa di un eroe", aveva scritto qualche anno prima nelle sue memorie.