

Il keniano Sabastian Sawe è diventato il primo uomo a correre una maratona in meno di 2 ore

Per correre la maratona in meno di due ore bisogna tenere un passo inferiore ai **2 minuti e 50 secondi** per ogni chilometro — tutti e quarantadue, più i 195 metri finali — senza mai rallentare. Nessuno c'era mai riuscito in una gara ufficiale. Fino a domenica 26 aprile, quando **Sabastian Sawe** ha tagliato il traguardo della Maratona di Londra in 1 ora, 59 minuti e 30 secondi.

Il trentenne keniano, allenato dal tecnico italiano **Claudio Berardelli**, ha demolito il limite di 30 secondi netti. Per trovare un paragone adeguato bisogna risalire al 6 maggio 1954, quando Roger Bannister percorse un miglio in meno di quattro minuti a Oxford, abbattendo un limite che molti medici consideravano **fisiologicamente** invalicabile. Come allora, il vecchio limite è crollato di colpo: undici secondi dopo Sawe, l'etiope **Yomif Kejelcha** — al suo debutto assoluto sulla distanza — ha tagliato il traguardo in 1:59:41, diventando il secondo uomo a scendere sotto le due ore. L'ugandese **Jacob Kiplimo** ha chiuso terzo in 2:00:28, anch'egli sotto il precedente record mondiale. Un podio mai visto nella storia della disciplina.

Il primato apparteneva al keniano **Kelvin Kiptum**, che nell'ottobre 2023 aveva corso la Maratona di Chicago in 2:00:35. Kiptum morì in un incidente stradale in Kenya nel 2024, a soli 24 anni. Sawe lo ha migliorato di 65 secondi, un'eternità nelle categorie del fondo mondiale.

La gara ha avuto la struttura di un capolavoro che si rivela più grande del previsto. Sawe è passato a metà percorso in 1:00:29, su **ritmi alti** ma non ancora storici: fino a quel punto il record sembrava una possibilità, non una certezza. Poi qualcosa è cambiato. Tra il 30° e il 35° chilometro ha coperto la distanza in 13'54" — poco più di 2'46" al chilometro — abbassando ancora il ritmo tra il 35° e il 40° in 13'42". Non stava tenendo il passo: stava **accelerando**. La seconda metà di gara, chiusa in 59:01, è la più veloce mai registrata in una maratona. Soprannominato "l'assassino silenzioso" per la freddezza con cui logora gli avversari, Sawe non ha mai perso una maratona in carriera: quattro gare, quattro vittorie. La quinta è quella che resterà nei libri.

Va ricordato che il "muro delle due ore" era già stato teoricamente abbattuto, ma [senza valore ufficiale](#). Il 12 ottobre 2019 Eliud Kipchoge corse 1:59:40 nella INEOS 1:59 Challenge a Vienna, con un sistema di "lepri rotanti" non ammesso dal regolamento World Athletics: diversi **atleti** si alternavano precedendo Kipchoge per garantirgli sempre una scia perfetta, un vantaggio aerodinamico impossibile da replicare in una gara vera. Quella prova dimostrò che il limite era superabile; Sawe ha reso evidente a tutti che può essere superato in gara.

Il keniano Sabastian Sawe è diventato il primo uomo a correre una maratona in meno di 2 ore

Lo stesso giorno, a Kelsterbach — alle porte di Francoforte — un'altra impresa sulla distanza dei 42,195 chilometri passava quasi in secondo piano. **Alex Schwazer**, 41 anni, campione olimpico della 50 km di marcia a Pechino 2008, ha vinto la [maratona](#) di marcia in 3:01:55, stabilendo il primato italiano sulla disciplina, introdotta nel calendario internazionale quest'anno e il cui record sarà omologato ufficialmente a fine stagione. Il suo tempo è il terzo al mondo nel 2026 e il migliore europeo. All'arrivo lo aspettava Sandro Donati, l'allenatore e amico che lo accompagna da quando, dopo la prima positività del 2008, decise di collaborare con le autorità sportive. Una storia lunga e controversa, ancora aperta: nel settembre 2025 la Corte Europea dei Diritti dell'Uomo ha ammesso il suo ricorso contro la seconda squalifica inflittagli dalla WADA nel 2016. Quel 3:01:55, a 41 anni, ha tutto il peso di una bella rivincita.



## Mario Catania

Giornalista professionista dal 2011, si occupa di inchieste, reportage e attualità. Ha lavorato per la carta stampata, per l'online e come videoreporter, spaziando dalla cronaca alla politica e tematiche ambientali. Autore di libri e saggi, per *L'Indipendente* coordina i lavori del mensile.