

I segreti per correre 50 maratone in 50 giorni e sviluppare la massima resistenza

Dean Karnazes

Matt Fitzgerald

FS

Le Edizioni Ferrari Sinibaldi sono un editore specializzato in testi di psicologia, neurologia, medicina, psichiatria e scienze sociali e antropologiche Il libro è dedicato a mia madre e a mio padre che mi hanno sempre dato la possibilità di sperimentare liberamente.

Possano le nostre avventure non finire mai...

RINGRAZIAMENTI

Inizierò questa pagina di ringraziamenti dicendo che sono uno degli uomini più fortunati della terra. Perché? Perché sono circondato da alcune delle migliori persone del mondo. A loro, devo tutto. La lista è lunga e in cima ci sono mia moglie Julie, mia figlia Alexandria e mio figlio Nicholas. Il vostro continuo supporto, incoraggiamento e il vostro spirito positivo mi hanno fornito ispirazione e un'incommensurabile motivazione. Non potrò mai ringraziarvi abbastanza.

Sarò sempre grato all'intero team della The North Face e in particolare a Topher Gaylord e a Steve Rendle. È stato divertente e non è ancora finita!

I miei ringraziamenti vanno a Matt Fitzgerald per avermi aiutato con questo libro, e la mia gratitudine va anche a Chris Carmichael e a Jason Koop per avermi supportato nel percorrere cinquanta maratone consecutive senza aver avuto un solo crampo!

Al dinamico duo della Grand Central Publishing, Natalie Kaire e Jimmy Franco; i vostri instancabili sforzi per portare alla luce questo libro sono stati straordinari. Grazie per tutto quello che avete fatto e che continuate a fare ogni giorno. E devo anche tanta gratitudine alla mia fidata agente, Carole Bidnick, la cui dedizione e impegno sono stati incrollabili nel corso di tutto questo lunghissimo periodo vissuto insieme. Infine, voglio ringraziare le migliaia di atleti che hanno aderito al nostro progetto. Insieme, abbiamo fatto la differenza.

50/50

I segreti per correre 50 maratone in 50 giorni e sviluppare la massima resistenza

Dean Karnazes, Matt Fitzgerald

PRE	FAZIONE	11
PRE	FAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA	13
INT	RODUZIONE - II viaggio	21
1.	Partire con il piede giusto	
2.	Grazie per il vostro supporto	47
3.	Essere consapevoli dei propri limiti	57
4.	La maratona è una dieta miracolosa	65
5.	Ecco il futuro	75
6.	Uniti nella corsa	83
7.	Running clinic	91
8.	Correre nella natura	99
9.	Il tocco di una donna	109
10.	Correre divertendosi	119
11.	L'uomo e il mito	127
12.	Se puzza, mangialo!	135
13.	Correre per gli altri	145
14.	Treni, aerei e scarpe da corsa	153
15.	Quando il caldo si fa sentire	161
16.	Correre in quota	173

17. Non dimenticare mai la tua prima volta	181
18. Piccoli passi	191
19. Cosa mi motiva?	197
20. Un pieno recupero	209
21. Il livello successivo	215
22. Il crollo	223
23. La lunga corsa	233
24. La mente oltre i chilometri	241
25. Correre ecologico	249
26. L'arte della falcata	259
27. Rimettersi in piedi	267
28. Una seconda vita	277
29. Questione di scarpe	289
30. L'orologio corre	297
31. Adattarsi e crescere	305
32. Il tragitto verso casa	313
EPILOGO - Scappare via	323
APPENDICI	
A. Come ci si allena per correre cinquanta	
maratone consecutive?	329
B. Endurance 50: statistiche e riflessioni	333
C. Programma di allenamento per i principianti	335
D. Programma di allenamento per battere	
il proprio record personale	341
E. I risultati si vedono	345
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	349
ALITORI	351

PREFAZIONE

Men's Fitness ha dichiarato che potrei essere l'uomo più in forma del pianeta. Time ha scritto che non sono un semplice mortale. Wired mi ha indicato come l'uomo perfetto. Permettetemi di condividere un piccolo segreto con voi: io sono un uomo nella media. Forse anche un po' sotto la media. Lo so meglio di chiunque altro. Non posseggo poteri sovrumani. Non ho alcun dono speciale. Non c'è nessuna magia nel mio corredo genetico. Sono solo un ragazzo nella media.

Quindi come è possibile che io sia in grado di correre centinaia di chilometri alla volta? Come sono stato in grado di completare cinquanta maratone, in cinquanta stati, in cinquanta giorni consecutivi? Come faccio a fare queste cose? Ho scritto questo libro per rispondere a queste domande. Ci sono lezioni che ho imparato lungo questo percorso che possono aiutarvi a raggiungere incredibili livelli

di resistenza, qualsiasi siano i vostri obiettivi.

Alcune di queste lezioni non sono altro che consigli pratici raccolti con l'esperienza, come fanno tutti i corridori; altre provengono dalle sfide che ho affrontato; altre lezioni consistono nell'illustrarvi un approccio o un atteggiamento che si è dimostrato per me efficace. In tutti i casi, l'obiettivo di questo libro è quello di condividere con voi quegli aspetti che mi hanno aiutato a raggiungere i miei obiettivi, nella speranza che voi sarete in grado di raggiungere i vostri, non importa quanto grandi o piccoli siano.

Basta ricordare che, seppur alcuni dei miei successi possano apparire come imprese ai limiti dell'estremo, state sempre leggendo le esperienze fatte da un uomo medio. Un uomo estremamente nella media.

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

a cura di Carlo Buono

Iniziamo questo libro proponendo la prefazione scritta da Carlo Buono, un maratoneta neofita, che racconta la sua prima partecipazione a una maratona, quella di New York. Il racconto di Carlo ben rappresenta lo spirito che anima Dean Karnazes. Dean è infatti convinto che correndo si possa costruire un mondo migliore e che correre sia il segreto per una vita serena e più salutare.

2 novembre 2014 La Maratona di New York di Carlo Buono

L'appuntamento è per le 5:30 della mattina, "ma quest'anno coincide con il cambio dell'ora", prova a dire qualcuno "e quindi è come se fossero le 6:30..."

Bella consolazione! Ma tanto ho dormito poco, anzi per niente, che alle 3 sono vispo come un garzillo... eppure sono arrivato a New York solo il giorno prima!

Già, perché io ho deciso di fare la maratona di New York solo un mese prima. Anzi, solo un mese prima ho pensato che, forse, all'alba dei 52 anni era l'ora di correre la mia prima maratona. E quindi perché non puntare sulla più bella, la più ambita, il sogno: la New York City Ma-

rathon.

La lettura del libro di Dean Karnazes, accompagnandomi durante le ultime serate estive, mi ha influenzato non poco, convincendomi della concreta fattività di un sogno ambizioso: se un uomo normale come Dean ha iniziato a fare cose straordinarie, posso provarci anch'io, nel mio piccolo, a correre una maratona!!!

Essendo pazzo, ma non maniaco, lascio la decisione finale al destino. Chiamo Terramia, che si occupa di organizzare i pacchetti sportivi, a tempo ormai scaduto, sfidando il fato, quasi certo dell'impossibilità che avrebbe sedato il mio animo inquieto. Ahimè, però, mi dicono che hanno trovato un posto, e dunque non ho alibi: sono l'ultimo della lista degli iscritti, ma ci sono, e mi tocca farla. *Ora o mai più!*, penso.

Sono le 5:30 del mattino del 2 novembre 2014, appunto, e scendo nella hall dell'albergo piuttosto spaventato e infreddolito: una mail notturna degli organizzatori ci ha pregato di vestirci in modo adeguato, perché la temperatura sarà intorno allo zero con forte vento, e prima della gara si deve aspettare un bel po'!

Si parte per l'avventura, tutti sull'autobus, il primo di tanti bus, tutti in fila indiana, in direzione del battello di Staten Island. L'avventura è iniziata, e la cornice sono le facce multicolore e multirazziali che mi circondano, facce di ogni età e di ogni nazione, di gente rannicchiata su se stessa alla ricerca di un po' di calore, contro il freddo, e a tacitare il timore di quello che l'aspetta!

Sul battello di Staten Island sembra di essere sulle navi che ti portano in vacanza, ma che viaggiano di notte. È buio, fa freddo, la gente si copre con coperte, giacche a vento, tute di ogni forma e varietà: si aspetterà la partenza per spogliarsi di tutto ciò, che verrà poi regalato ai senzatetto.

Ecco la Statua della Libertà che si piazza davanti a noi, che appunto forse la libertà la stiamo cercando, o meglio la

stiamo celebrando, come scopriremo fra non molto, partecipando alla Maratona.

Sul battello c'è tempo per meditare, e ognuno ha i suoi pensieri, sicuro di portarseli dietro per 42 km e più... si spera!

Io voglio fare la maratona, voglio finirla, e voglio camminare il giorno dopo, mi dico. È questo il mio obiettivo: farla in tranquillità. Ma forse mento, tradisco la voglia di fare un minimo risultato, chi può saperlo e chi può dirlo?! In fondo è la mia prima maratona, non ho un allenamento specifico, che il mio sport pare essere il nuoto. Dunque va bene così. Tranquillo Carlo, keep calm.

Le gabbie ci aspettano. Sì perché quando arrivi al villaggio della partenza ti posizioni vicino alla tua griglia, che è una gabbia, e si chiama proprio gabbia, e aspetti, infreddolito. Ti tocca, lo sai già, te l'hanno già detto. La maratona di NY è impegnativa anche per questo: per l'attesa, i numeri, le quantità. La mia partenza è fissata per le 10:05 (i primi, quelli veri, quelli forti, partiranno alle 9:40) ma siamo già tutti in ballo dalle 5:30 e fa freddo, e c'è vento. Le telecamere sono ovunque, ma non sei in un film, sono operatori della sicurezza che controllano ogni punto e ogni momento, e non c'è nessuno del 51.000 presenti (sì cinquantunmila!) che si sogna di fare la pipì per terra, dietro l'angolo: è vietato, e siamo in America... la polizia c'è e si vede, le regole anche, e vanno rispettate: qui si fa cosi! Sul serio: niente chiacchiere e distintivi. L'elicottero ci sorvola, e anche qualche mitra ci osserva: ma qui siamo per la pace, tutti! E fortunatamente sarà così.

Si apre la griglia, si avvicina l'ora X. Iniziamo a spogliarci, io mi libero della vecchia tuta e dei due poncho appena acquistati per questo uso.

Sono nervoso, butto via per sbaglio anche i guanti e mi tocca cercare di recuperali con affanno nell'immondizia. Li trovo, fortunatamente, mentre un tedesco mi osserva dall'alto dei suoi quasi due metri, sorridendo, lui che pare essere un veterano, io, invece, che si vede che sono qui quasi per caso, un neofita, ma non certo l'unico.

Ma il tempo sta per scadere, la gabbia è chiusa, e iniziamo a camminare lentamente verso la zona di partenza: il mitico ponte di Verrazzano. Il vento cresce e, d'improvviso, sale anche la musica "New York, New York", e non poteva che essere quella la sigla, sale sempre più forte e ti entra dentro, mentre cresce l'emozione. Ci siamo, cavolo, inizia la battaglia, anzi no la festa. La pistola spara: si parte!

Il ponte di Verrazzano è mitico, è la cartolina di questa Maratona, ma oggi sembra un eliporto, pieno di vento. Parto bene, molto tranquillo, accorto a non perdere il pettorale agitato dalle folate ventose.

Non so bene cosa fare, come muovermi, se e chi seguire. Ho acceso il Garmin, ma spero di guardarlo il più tardi possibile, per non agitarmi. Ecco un giapponese che corre con l'asta del 3.45 come tempo di riferimento. Bene, mi dico, seguo questo qui. E mi metto alle sue calcagna.

Il ritmo è giusto, sopportabile, e un po' va avanti così, ma subito mi stacco. Vado avanti, sono più veloce, e allora cerco qualcun altro, uno di quelli giusti, vestito in modo molto tecnico, che pare sappia il fatto suo: è un italiano, ha la maglia di una squadra di Milano, e io lo seguo. Va bene così!

Il ponte è superato, il vento diminuito, la curva che porta verso il primo quartiere è lì, sulla destra, ci sono quasi...la faccio, ed ecco capisco il perché del fascino: sto per entrare nella festa!

La prima band è dietro l'angolo e sembra aspettarci per farci danzare, e infatti appena ci arrivi hai voglia di sorridere, di ballare con loro, e la gente che ti festeggia sembra essere parte della maratona: spettacolo indescrivibile.

Le band si susseguono, la folla è sempre più festante. Ti urlano, ti acclamano, ti chiamano per nome se ce l'hai sul pettorale. "Vai Italia, vai!" dicono a me, che vesto una maglietta con la sigla della mia nazione.

E corro, e sento cantare, e quasi canto anch'io, e gli altri fanno la stessa cosa, e i bambini ti chiedono il 5... e si va avanti così, non so dire per quanto tempo.

Il Garmin non l'ho ancora guardato, sto bene, vado avanti così. A che ritmo? Boh! Non lo so, so solo che sto bene.

Mi sto divertendo, e allora continuo per scoprire cosa si nasconde nel prossimo quartiere e quale musica mi aspetta. Lancio un segno di stima verso la ragazza che mi supera priva di una gamba e verso l'accompagnatore del non vedente: *Caspita*, *però*, *ma questi vanno forte!* penso dentro di me.

Un uomo sul bordo (ma mica è una piscina!?) mi porge dell'acqua: la bevo e corro, e vado avanti. Non so a quale ritmo sto andando, né quanti km (ops miglia) ho percorso, ma un po' di strada devo averla già fatta. Guardo il Garmin? mi chiedo. No, meglio di no. Meglio sentire l'orologio del mio fisico. Il mio obiettivo è finirla e camminare il giorno dopo, mi dico e mi confermo!

Mi fermo a quasi ogni ristoro, perché mi hanno detto di fare così. Non ho esperienza. Ho fatto la Traverlonga, gara di nuoto di 14 km nel lago d'Orta, e so cosa vuol dire soffrire. Un po' di fiato ce l'ho, ma qui non si nuota, e le gambe del podista hanno regole diverse, che ho studiato solo un po'...

Una signora mi porge uvetta e caramelle, le tengo ma poi le regalo a un bimbo che mi chiede di battere il cinque: sorride di felicità, la maratona la sta facendo anche lui, e corre con me!

Un po' di tempo è passato. Mi accorgo all'improvviso che siamo a 20 km: *Cavolo va bene così*. E mi prendo un "gel, un gellino tonificante" per mettere un po' di benzina: mi serve, mi servirà.

È corro e vado, e la musica mi circonda, la gente sorride, la città applaude, quasi ovunque, senza eccezioni. È uno spettacolo in cui gli spettatori guardano chi corre, ma chi corre guarda gli spettatori, perché loro osservano la maratona ma la fanno con te, anzi la fanno per te, e sono bambini, signori, ragazze, anziani, tutti per te, tutti con me....evvai!

Ma ecco d'un tratto il giapponese del 3,45 è davanti a me. *Ma come*, mi dico, *mi ha superato...devo aver rallenta-to...che faccio? Guardo il Garmin?! No*, mi rispondo, *meglio di no!* Il giapponese è lì davanti a me, e dunque va bene così: io la maratona la devo finire, e devo camminare domani (ma forse non è vero, starò mentendo un po').

Qualche altro miglio è stato percorso e la festa continua, ma ecco sbucare il ponte (che io chiamo coperto): il ponte in salita, il ponte dei ponti, il ponte di Queensboro... ragazzi che ponte!

Alcuni si fermano e si fanno le foto. Quando mai gli capiterà di correre a piedi su questo ponte e con questa vista?! Io corro da solo, solo con me stesso, non posso far foto e non ne ho bisogno. Sto andando tranquillo e va bene così!

Alcuni si fermano, ma non si fanno le foto: stanno male, sono stanchi. *Ah però*, mi dico, *allora un bel po' di strada è fatta!*

La risposta arriva subito, è li a pochi metri, quando il ponte diventa salita, e inizia la vera fatica, la vera maratona...

Si vede che rallento, lo sento che rallento. Fino a quel momento con molta scioltezza superavo parecchi atleti, ma ora sono gli altri che mi superano, a poco a poco, e sempre di più.

Il ponte di Queensboro è infinito, sembra non avere termine. Ed ecco che prendo un altro gel, un po' di benzina ci vuole: occorre carburare!

Quel ponte è bellissimo, teatro di scene di polizieschi, di action movie e di film di fantasia. Un ponte maledetto però: il ponte del dolore!

Non finisce il ponte che, ecco, sento un "crack" nella gamba sinistra. Accidenti... quella dell'operazione!

Eh sì, perché quella è la gamba del piatto tibiale spaccato dall'incidente, la gamba dell'operazione, dei sette chiodi...quell'operazione che sto sfidando, appunto, correndo la maratona. Forse vuole vincere lei.

Il ponte è terminato, e non vedo più il giapponese del 3,45. Vabbè, io devo finirla, non posso non farcela!

La curva alla fine del ponte, ed ecco l'altra scena del film: la strada verso la città, la sterminata First Avenue con in fondo i grattacieli di Manhattan!

È immensa. La devo percorrere tutta e sento il dolore, e sto rallentando. Ma devo farcela!

Il grattacielo, i grattacieli sono lì davanti, ti sembrano vicini ma solo perché sono altissimi. Lontani, sono lontani... questa strada non finisce più! E io rallento, lo faccio vistosamente, e qualche spettatore mi incita: "Go Italia, go go go!".

Sì, col cazzo! penso dentro di me. Ma non potevo starmene a casa o a nuotare in piscina? Non potevo trovare il sold out, invece del pettorale forse rinunciato da qualche inconsapevole bene (male) fattore?!

Ma la sfida continua, e non mi tiro indietro, devo farcela, devo finirla. Ora il giapponese che vedo davanti a me porta il tempo di 4. Dunque sono in forte ritardo... ma devo finirla, mi fa male questa cazzo di gamba, ma devo farcela!

Arrivo a Manhattan ed entro in Central Park, sono nel cuore della città della Maratona e si moltiplicano i cartelli degli spettatori con il nome dei mariti e/o delle mogli e/o dei figli e/o dei compagni, alcuni con le foto, e tutto sembra un circo dentro e fuori, una festa per tutti... e deve esserlo anche per me!

A un certo punto zoppico, mi fermo quasi, ma poi mi riprendo, capisco che sono sopra le 4 ore di previsione finale. Il Garmin non l'ho ancora guardato, e a quel punto non lo guarderò mai. Sono in pieno Central Park e vedo il segnale 23 miglia, poi 24. L'obiettivo è 26 miglia: *Dai che*

sto per farcela, penso e tiro fuori tutta la grinta, butto via il cappellino, chissà perché poi, forse per liberarmi di un peso e/o per esorcizzare il dolore.

Gli applausi e le urla della gente ti porterebbero all'arrivo anche morente, ma io senza cappellino sono più forte e non sento più dolore: ecco che avanzo, cavolo, mi sono ripreso... e vado, e corro, recupero, supero addirittura. Ecco, vedo un numero in lontananza, ho perso il conto... sono in preda a un'emozione infinita: non è il 25... no, non lo è. Il numero è il 26 e dunque sono quasi arrivato, mancano poche centinaia di metri, devo sorridere - altrimenti la foto viene male, devo salutare - altrimenti pare brutto... così mi hanno detto, e così faccio. E corro, sorrido, saluto, forse mi sento una star... ma sto solo fingendo, ho un dolore immenso. Ma la finisco così, col sorriso, col saluto! Il traguardo è passato, e mi ricordo del Garmin che blocco: 4 ore, 5 minuti, 37 secondi! Voglio finirla e camminare anche dopo: ed è così che è andata.

Lo spettacolo è stato immenso e indescrivibile. Una parata che non è nulla di parvenza, uno spettacolo di cui fai parte Tu, quanto il pubblico, che è giusto salutare con il sorriso, e che se ti applaude merita il tuo plauso perché ha corso con te, e tu con lui, in un coacervo di musica e colori che sai già ti mancherà molto presto.

Questa è la maratona di uno che si è quasi improvvisato, ma questa è anche la maratona di New York: la più bella maratona del mondo. 50/50

INTRODUZIONE

II viaggio

In un luminoso sabato mattina nel febbraio del 2002, io e la mia famiglia abbiamo intrapreso l'ennesimo viaggio in perfetto stile Karnazes. La sera prima della partenza non avevamo ancora preparato i bagagli e non avevamo puntato nessuna sveglia per il mattino dopo. Semplicemente rotolammo giù dal letto, ognuno secondo i propri ritmi. Poi, scoppiò il caos. Ci fu una folle corsa per riempire i bagagli e caricarli sul nostro amato motorhome di otto metri. In cucina, il cibo apparve sui fornelli, sui ripiani e sulla tavola, e subito dopo scomparve nelle nostre bocche. Le risate dei bambini risuonavano di continuo, mentre una palla o qualche altro giocattolo attraversava come un proiettile la stanza.

Di tanto in tanto mio padre chiedeva ad uno di noi se avessimo visto un qualche oggetto di cui aveva un disperato bisogno e che non riusciva a trovare. L'ultima cosa di cui aveva chiesto notizie era la chiave del camper. Mio padre aveva appena lasciato la cucina quando mia moglie, Julie, entrò.

"Popou è pronto?" chiese lei, usando la parola greca che sta per "papà", segno evidente che anche lei era già entrata nello spirito del weekend. Il caos destrutturato della mia famiglia greca a volte la innervosiva, ma altre volte, come in quel momento, si univa felicemente al nostro spirito e diventava una di noi.

"Popou sta cercando le chiavi", disse Alexandria, la nostra figlia di sette anni.

"Chi ha visto Nicholas?" domandò Julie freneticamente, realizzando improvvisamente che non aveva ancora visto nostro figlio di quattro anni.

"Popou ha detto che è già sul camper con Yiayia" rispose Alexandria, riferendosi alla nonna, mia madre, usando anche lei il corrispettivo termine in greco.

Nonostante fosse ancora piccolo, Nicholas stava già mostrando di aver ereditato l'insaziabile voglia di girovagare di suo padre. Se lasciato incustodito per pochi secondi sicuramente avrebbe imboccato la porta di casa per uscire.

"Aspetta un attimo" continuò Alexandria. "Se Nicholas e Yiayia sono già dentro il camper, devono avere le chiavi. In quale altro modo avrebbero potuto aprire la porta?".

Era ovviamente corretto. Essere messo nel sacco da una bambina non era certo un duro colpo per l'orgoglio di Popou. Non gli importava davvero; voleva solo proseguire con l'avventura ed era contento che qualcuno avesse finalmente trovato le chiavi che aveva cercato dappertutto negli ultimi dieci minuti.

Finalmente tutti fummo all'interno del nostro motorhome e Popou, con mani sicure, prese a guidare il veicolo verso nord. Cantammo, scherzammo e citammo dei film mentre lui pilotava sapientemente il mezzo lungo l'autostrada.

Nel corso degli anni ho compreso che la differenza

tra un corridore e un jogger è che un jogger ha ancora il controllo della propria vita. Dopo un'ora scarsa da quando avevamo lasciato la nostra casa di San Francisco mi sentivo già in agitazione, la mia contentezza iniziale fu sostituita da un senso di inquietudine. "Accosta" dissi.

Avendo anticipato l'inevitabile, mi ero già vestito con la mia attrezzatura da corsa. Alla prima uscita utile, papà imboccò il primo svincolo. Avevamo perfezionato la nostra routine nel corso di molti viaggi in famiglia. A volte preferirei uscire di casa per correre prima che il resto della famiglia sia partita e farmi poi raccogliere lungo la strada un paio d'ore più tardi. Altre volte riesco ad aspettare di raggiungere la nostra destinazione finale prima di andarmene via di corsa. A volte penso anche che mi piacerebbe correre per tutta la notte e incontrare la mia famiglia al mattino, pronto per la partenza. Oggi la formula è piuttosto semplice, mentre la mia famiglia si occupa di fare la spesa per il campeggio e per la preparazione di un vero e proprio pranzo da gourmet, io andrò a correre.

Diedi ad Alexandria e a Nicholas un rapido bacio sulla guancia mentre mi diressi verso l'uscita. Strinsi la mano di mia madre, abbracciai Julie e salutai mio padre.

"Ci vediamo fra un po' ragazzi" dissi, e mi ritrovai fuori dalla porta.

Oggi vorrei fare una quarantina di chilometri, circa una maratona. Quello che rappresenta l'ultima sfida per molti corridori è per me la distanza che percorro nel corso di un tipico weekend. A volte avrei voglia di correre una maratona il sabato e un'altra la domenica. Avevo già fatto più di 350 km non-stop più di una volta e ogni anno completavo diverse gare di duecento chilometri in ambienti estremi, così, non devo sforzarmi molto per affrontare una corsa di appena una frazione di tali lunghezze. Potevo finalmente godermi il ciclo ipnotico del mio respiro, le contrazioni ritmiche dei muscoli e lo splendore della giornata. Era una tipica, perfetta mattina d'inverno nella Napa Valley, non

una nuvola in cielo, l'aria secca, né freddo, né caldo, una leggera brezza rinfrescava la mia pelle nuda.

Ci sono due oggetti che porto obbligatoriamente con me quando esco per correre: un telefono cellulare e una carta di credito. Dopo tre ore di allenamento, il telefono squillò.

"Ehi, tesoro, abbiamo dimenticato di comprare il parm...". Un grosso camion mi ruggì alle spalle coprendo il resto della comunicazione.

Mi misi un dito in un orecchio e premetti il telefono contro l'altro. "Ripeti".

"Abbiamo dimenticato di comprare il parmigiano. Sai, il formaggio."

"Ohhh!"

"Potresti fermarti e prenderne un po lungo la strada?" "Certo."

Quando tornai al campeggio, 90 minuti più tardi, gli altri stavano finendo i preparativi per il pranzo. Si diffuse un buon profumo di pasta fresca, pane a lievitazione naturale, insalata, melone maturo e biscotti caldi provenienti direttamente dal forno a microonde (il camper non aveva un forno tradizionale così dovevamo improvvisare). Avevano apparecchiato la tavola all'aperto su di un tavolo da picnic.

"Hai preso il parmigiano?" domandò Alexandria.

"Accidenti! Sapevo di aver dimenticato qualcosa" dissi schiaffeggiandomi la fronte.

"Papààà!" mi rimproverò mia figlia sorridendo, poi si precipitò alle mie spalle e raggiunse la tasca sulla mia schiena. Aveva già capito il mio gioco.

Dopo pranzo abbiamo fatto una lunga camminata. I miei pensieri vagavano in una direzione familiare proprio mentre percorrevamo una strada lungo un sentiero stretto contornato da una fila di alberi. Queste vacanze in famiglia erano per me come un assaggio di paradiso. Avevo tutto: la mia compagnia preferita, l'avventura, la libertà e

un sacco di opportunità per correre lunghe distanze. Facevamo quattro o cinque di questi viaggi ogni anno, di solito all'interno della California, ma alcuni si erano estesi fino all'Oregon e al Colorado. Alcune volte avevamo preso un aereo per raggiungere uno stato più lontano dove avevamo affittato un camper per godere dello stesso mix di campeggio, natura e, almeno per me, corsa. In ciascuno di questi viaggi mi sono trovato a desiderare che potesse durare più a lungo per poter correre di più. Questa volta sono andato un passo oltre al solito desiderio: ho avuto un quadro chiaro di ciò che questa vacanza perfetta poteva essere.

Una cosa che mi fa sentire veramente vivo è percorrere distanze enormi che sembrano essere totalmente impossibili, per mettere alla prova la mia resistenza. Essendo sempre alla ricerca di una nuova sfida da intraprendere, la mia immaginazione mi ha improvvisamente fatto sognare di tentare di correre una maratona in ciascuno dei cinquanta stati degli Stati Uniti in soli 50 giorni. Ogni giorno avrebbe potuto essere proprio come questo, ma in un posto diverso, con un nuovo paesaggio. Sarebbe stata una prova di resistenza per tutta la famiglia, con le notti passate in viaggio per percorrere le centinaia di chilometri che separano il luogo di una maratona dall'altro. I bambini e tutta la mia famiglia avrebbero potuto unirsi a me per brevi tratti lungo i 42 km e 195 m della maratona, come a volte già facevano. Anche Julie avrebbe potuto partecipare, sebbene lei in genere corra solo quando viene inseguita. La mia mente era un tripudio di possibilità.

Poi venni colpito in testa da un ramo. A che cosa stavo pensando? Non avremmo mai potuto permetterci di affrontare questo viaggio. Julie e io lavoravamo per vivere. E la scuola? Nicholas si stava preparando per andare alla scuola materna, e Alexandria frequentava con profitto la seconda elementare. Per non parlare di mia madre che ancora lavorava come insegnante nella scuola pubblica di Orange County. Le rimanevano ancora quattro anni

prima della pensione. C'erano troppi ostacoli da superare. Così quel giorno catalogai l'idea come un sogno. Un pazzo, inverosimile sogno.

Ma negli anni seguenti, una serie di eventi fortunati hanno dato vita a questo sogno e, alla fine, ho persino superato la mia immaginazione.

In primo luogo, ho raggiunto un accordo di sponsorizzazione come atleta della The North Face, una società di abbigliamento sportivo con sede nella baia di San Francisco. Avevo ancora bisogno di lavorare per pagare le bollette, ma il supporto dello sponsor mi ha aiutato a sostenere una parte dei costi di viaggio per gareggiare in tutto il mondo. Inoltre, ho avuto fiducia in coloro che mi hanno dato lo stimolo per pormi obiettivi ancora più grandi. Alcuni mesi dopo la firma ufficiale con la The North Face, ho presentato una proposta per "le mie 50 maratone, in 50 stati, in 50 giorni" al reparto marketing dell'azienda. Era una proposta piuttosto modesta. Fondamentalmente gli avevo solo chiesto di coprire le spese di carburante e di cibo mentre viaggiavo attraverso tutto il paese con la mia famiglia. Tuttavia, feci il classico errore dell'atleta sponsorizzato inesperto, non pensando a cosa interessava veramente allo sponsor. Pensai che sarebbe bastato indossare il loro abbigliamento per fornire un po' di visibilità al loro logo sulle principali riviste di corsa.

Le persone del marketing della The North Face, chiaramente, non trovarono la mia proposta molto interessante. Passarono giorni e poi settimane, e poi mesi. Penso che sperassero che avessi desistito dal mio intento.

Poi accadde un altro evento fortunato: scrissi un libro che, da un giorno all'altro, mi rese uno dei più noti corridori di tutta l'America, uno dei pochi corridori che i non-runners realmente conoscevano. Il libro raccontava le mie avventure selvagge correndo per interi giorni e notti e divenne a sorpresa un best-seller. Improvvisamente, le ultramaratone folli che avevo corso negli ultimi dieci anni

fecero "notizia". Venni intervistato da David Letterman al Late Show, a 60 minutes e da Howard Stern. Gli organizzatori delle gare più prestigiose di tutto il mondo cominciarono a invitarmi per tenere seminari per gli appassionati di corsa che spesso registravano il tutto esaurito. Le riviste Runner's World e Outside mi dedicarono le loro copertine e pubblicarono la mia storia. Anche la rivista Time si interessò a me. Le mie avventure private erano ora di interesse pubblico.

La mia visibilità all'interno della The North Face ebbe un forte impulso. Poi, nel 2005, tre anni dopo aver pensato per la prima volta alla mia grande idea, un uomo di nome Joe Flannery diventò il nuovo vice presidente del marketing della società. Diede uno sguardo alla mia proposta e ne elaborò una sua personale visione.

Ero un fascio di nervi quando mi recai nello spazioso ufficio di Joe per parlarne.

"Voglio realizzare qualcosa di più grande" disse Joe.

"Vuole che ne corra più di cinquanta?" scherzai.

Joe rise brevemente. "Non di più, ma più in grande"

La visione di Joe era quella di trasformare la mia eccentrica vacanza con la famiglia in un enorme, transcontinentale Lollapalooza del fitness intitolato The North Face Endurance 50. Invece di correre cinquanta maratone in solitudine, avrei dovuto correre cinquanta maratone ufficiali, cinquanta eventi certificati e aperti anche ad altri partecipanti. Con l'aggiunta di eventi pre e post-maratona, proprio come succede in tutte le altre maratone. Sarebbero stati coinvolti gli organizzatori locali in ogni luogo dove si sarebbe svolta una corsa. Joe e il suo staff avrebbero progettato una massiccia campagna mediatica il cui obiettivo era quello di garantire che ogni uomo, donna e bambino negli Stati Uniti avesse sentito parlare almeno una volta dell'Endurance 50. L'esposizione del marchio per la The North Face sarebbe stata grandiosa!

Grande, pensai. Mi sono appena giocato la mia vacanza

in famiglia. Joe deve aver notato il mio sguardo sbalordito.

"Dean, sei diventato una figura in grado di ispirare un sacco di gente" disse seriamente. "Questa è l'opportunità di ispirare più persone di quanto tu abbia mai sognato di poter raggiungere. Per non parlare della grande raccolta fondi per Karno's Kids" aggiunse, riferendosi alla fondazione che avevo creato per motivare e responsabilizzare i giovani a diventare fisicamente attivi.

Il mio sogno prendeva di nuovo vita, ma in un modo ancora più grandioso. Pensai che se fossi morto dopo aver contribuito a motivare una o più persone a diventare corridori, sarei morto sapendo di aver fatto quello che potevo per rendere il mondo un posto migliore. Non è che mi manchi la fantasia per trovare una causa più grande nella mia vita. È che io credo fermamente che non ci sia causa più grande di questa. La corsa è molto più di un buon modo per perdere peso. È una cura per la depressione e un percorso di crescita personale e di auto-realizzazione. È la mia ricetta per rendere questo mondo una casa più armoniosa per la specie umana.

"Sono a bordo" dissi.

La prima mossa di Joe fu quella di chiamare Merrill Squires, fondatore dello Squires Sports Group. Credo che si possa classificare la SSG come un'azienda di produzione di eventi. Sono esperti di logistica, con una grande esperienza nella creazione di tour e di festival, come la corsa della torcia olimpica per tutta l'America nel 2002.

"Certo, siamo in grado di farlo" rispose Merrill. In realtà, prima di allora non aveva mai affrontato un progetto simile a quello dell'Endurance 50. Nessuno aveva mai sentito parlare di una cosa simile a quella che stavamo organizzando. Seppi in seguito che gli amici di Merrill gli davano ben poche probabilità di riuscire ad organizzare questo progetto. Le sfide erano enormi. In primo luogo avremmo dovuto trovare una cinquantina di organizzatori di maratone disposti a fissare i loro eventi in una data da

noi suggerita, oppure che ci permettessero di correre il nostro evento contestualmente alla loro maratona normalmente programmata. Poi avremmo dovuto sequenziare questi eventi in modo che fosse fattibile spostarsi in caravan da uno stato all'altro, in tempo per partecipare a ogni maratona durante la piccola finestra concessaci dalle forze dell'ordine locali che ci avrebbero assistito nel limitare il traffico al passaggio dei corridori. C'erano da definire infiniti dettagli circa il trasporto, l'approvvigionamento, l'assicurazione e il personale di supporto. E, non da ultimo, avremmo dovuto reclutare un numero sufficiente di sponsor per coprire gli 1,2 milioni di dollari di budget previsto per la nostra spedizione senza precedenti.

Fortunatamente, non ero personalmente responsabile dell'organizzazione di tutti questi aspetti. La The North Face Endurance 50 si era trasformata in qualcosa di diverso da quello che avevo immaginato per la mia vacanza in famiglia. Se l'Endurance 50 fosse stato un film, altri avrebbero assunto le responsabilità del produttore, del regista, dei sopralluoghi, del team di supporto e di tutto il resto. Io avrei avuto il ruolo del cosiddetto talento. La piccola stella di un grande spettacolo.

I quindici mesi di intensa preparazione all'Endurance 50, nei quali ho percorso circa diecimila chilometri su pista e facendo diverse ultramaratone, trascorsero velocemente. Il periodo tra il primo incontro avuto con Joe Flannery e il giorno di inizio della prima maratona è un ricordo sfuocato nella mia memoria. È stato come se qualcuno avesse premuto il tasto di scorrimento veloce e all'improvviso mi sono trovato nel settembre del 2006, quando sono volato a St. Louis, nel Missouri, e da lì ci siamo trasferiti verso la bucolica città di St. Charles per iniziare quelli che si sarebbero rivelati i 50 giorni più intensi della mia vita.

St. Charles era la città della Lewis & Clark Marathon,

che sarebbe stata una degli otto "eventi live" previsti nel nostro tour. Si trattava di una corsa giunta alla sua dodicesima edizione che avrebbe attirato circa cinquemila partecipanti. St. Charles fu anche il luogo di partenza della storica spedizione di Lewis e Clark. Quest'anno ricorreva il bicentenario di quel viaggio straordinario, ci sembrava il modo più adatto per dare avvio all'Endurance 50.

La mattina dopo l'arrivo, incontrai Joe Flannery in un ampio parcheggio. "Ecco" disse, "la vostra nuova casa per cinquanta giorni". Indicò un grande autobus completamente avvolto da una grafica colorata e dai loghi accattivanti degli sponsor. "E questi sono i tuoi nuovi amici" aggiunse.

Davanti a me c'era un gruppo eterogeneo di ragazzi dall'aspetto trasandato, per lo più ventenni, alcuni dei quali li avevo già incontrati un paio di volte, altri invece mi erano sconosciuti. Dovevo trascorrere con loro la maggior parte dei prossimi 50 giorni e notti all'interno di uno spazio angusto, con letti a castello in stile caserma. Speravo almeno che non ci saremmo uccisi l'uno con l'altro.

Tra i membri dell'equipaggio che già conoscevo c'erano Jason Koop e Jimmy Hopper. Con la sua mascella squadrata e i capelli arruffati, Koop sembrava appena uscito dal set di *Momenti di gloria*. Era un ex corridore collegiale che ora lavorava con Chris Carmichael, allenatore personale di Lance Armstrong. Koop era qui principalmente per monitorare la mia alimentazione e la mia capacità di recupero dalla fatica. "Hopps" aveva l'aspetto di un surfista della California del sud, con lunghi capelli biondi che avrebbe inspiegabilmente tagliato la mattina successiva, il giorno

¹ Per evento live si intende una maratona che si svolge normalmente ogni anno in quella data. Alcune maratone sono state invece "ricreate" appositamente per l'Endurance 50, replicando l'evento ufficiale in una data che consentisse a Dean di rispettare la sua tabella di marcia di 50 maratone in 50 stati in 50 giorni. Tuttavia, anche in questo caso è stato rispettato il percorso originale della maratona, il cronometraggio ufficiale e chiunque poteva iscriversi per correre la maratona assieme a Dean.

dell'inizio dell'Endurance 50.

Le persone che non conoscevo erano invece English, il nostro autista inglese (mi ci è voluto parecchio tempo per capire che quell'uomo era inglese e che il suo nome era English), e Dave, che era stato il coordinatore di molti tour di rock band ed era stato appositamente assunto per gestire la nostra spedizione. In effetti, il tour di una rock band era forse la cosa più simile che ci fosse all'Endurance 50, almeno a livello logistico. Dave aveva i capelli grigi, il pizzetto e una stretta di mano decisa. Loro due erano i membri più anziani del gruppo.

A mia insaputa, i membri più giovani della troupe avevano già messo a punto la propria particolare versione dell'Endurance 50: cinquanta Stati, cinquanta giorni, cinquanta numeri di telefono! Speravano di convincere qualche ignara volontaria a dare loro il proprio numero di telefono in ognuno degli stati di tutta questa grande nazione. Un obiettivo ambizioso, senza dubbio, ma come in seguito appresi, erano altrettanto determinati, quanto me, nella loro impresa e maledettamente intraprendenti.

Dave mi spiegò che si stavano recando ad allestire gli stand per il "Finish Festival" come fosse una sorta di prova generale per ciò che si sarebbe dovuto ripetere l'indomani e, di nuovo, ogni giorno per le sette settimane successive. Quando tornai due ore dopo, non riuscivo a credere ai miei occhi. Il team aveva eretto una piccola città di stand, tappeti, bandiere e cartelloni. La scena sembrava più quella di una strada di un bazar marocchino rispetto a quella di una fiera sponsorizzata. Le persone correvano in giro con martelli, trapani e altri strumenti, trascinando refrigeratori pieni di cibo e bevande. La musica ad alto volume squillava dagli altoparlanti. Tutti erano inzuppati di sudore per lo sforzo di trasportare tutta quella roba. Un arco gonfiabile che fungeva da ingresso di fortuna per la cittadina dell'Endurance 50 vacillava avanti e indietro come un dirigibile che si prepara per il volo, mentre due volontari locali

reclutati per il fine settimana (in ogni sede di maratona venivano reclutati volontari per approntare i palchi e gli stand) lottavano per fissarlo al terreno.

Rimasi in silenzio rimirando quella scena caotica, il mio stomaco era in subbuglio quasi fosse il presagio di quello che mi avrebbe aspettato.

Quella sera sarebbe stata la mia ultima possibilità di riposare una notte intera per quasi due mesi. La mia mente correva mentre giacevo sveglio nella camera d'albergo accanto a Julie. All'improvviso pensai: devo correre cinquanta maratone in cinquanta paesi nei prossimi cinquanta giorni! Ero convinto che avrei potuto farlo, ma sapevo anche che c'erano decine di possibili incidenti che avrebbero potuto far fallire la mia impresa. Qualsiasi cosa, da una distorsione alla caviglia, alle vesciche, all'essere investito da una macchina, avrebbe potuto portare a una prematura interruzione di quell'evento. Ero consapevole del fatto che la corsa sarebbe stata la parte "facile" di questa impresa. Correre cinquanta maratone in cinquanta giorni fuori dalla porta di casa mia era un conto; correrle tra frenetici eventi pre e post-gara e viaggi di centinaia di chilometri in autobus, sarebbe stata tutt'altra cosa.

Avevo già fallito in passato, ma non avevo mai avuto così tante persone che contavano su di me per la riuscita di questa impresa. Pensai alle migliaia di podisti che si erano iscritti per correre con me nei quarantadue eventi appositamente creati per l'Endurance 50, agli insegnanti di tutto il paese che avevano progettato attività didattiche per i loro studenti incentrate sull'Endurance 50, ai giornali e alle stazioni radio e TV che aveva preventivato lo spazio e il tempo per dare copertura mediatica alle mie imprese, e agli sponsor che avevano sborsato grandi somme di denaro per rendere possibile il tutto.

Quando si dedica così tanto tempo alla preparazione di una così grande impresa come lo è stato per l'Endurance 50, la mente immagina così tanti possibili scenari che sembra impossibile che ci possano essere delle sorprese. L'Endurance 50, invece, mi sorprese sotto molti punti di vista, ma soprattutto per il modo in cui mi obbligò a mettere in pratica tutte le lezioni sulla corsa e sulla vita che avessi mai imparato, e mi insegnò innumerevoli nuove lezioni di cui far tesoro in futuro. Lezioni che vale la pena condividere. Quindi, eccoci qui...

CAPITOLO 1

Partire con il piede giusto

Giorno 1: 17 settembre 2006 Lewis & Clark Marathon St. Charles, Missouri Altitudine: 301 m

Clima: 28 gradi, umidità elevata

Tempo: 3:50:52

Calorie bruciate: 3,187*

Numero di partecipanti: 4.800

Me ne stavo seduto in posizione rigida in una fredda sala conferenze di un albergo con un ago nel braccio. Erano le cinque e mezzo del mattino del primo giorno della The North Face Endurance 50. L'infermiera, che era stata ingaggiata appositamente per farmi i prelievi del sangue, era una donna dalle labbra sottili di circa cinquant'anni. Riempì tre fiale di sangue e poi mi consegnò un piccolo bicchiere di plastica.

"Urini qui" disse seccamente.

Avrei dovuto sopportare questo rituale mattutino circa due volte a settimana per tutto il mio tour autunnale attraverso l'America.

Cinquanta giorni, cinquanta Stati e decine di prelievi. L'idea era quella di monitorare alcuni dei più impor-

^{*} Questo numero rappresenta il numero cumulativo di calorie bruciate fino a questo punto dell'Endurance 50.

tanti indicatori di salute del mio corpo nel corso delle sette settimane successive. Un paio di recenti studi medici avevano suggerito che correre lunghe distanze poteva essere fisiologicamente dannoso. Io volevo dimostrare loro che avevano torto, oppure, morire provandoci.

Sentivo la testa leggera e provavo una lieve nausea, così feci in modo di evitare l'expo della maratona e la zona di partenza. Inoltre, lo stand era caotico, c'erano i corridori con i propri sostenitori, gli ufficiali di gara e i volontari che sfrecciavano in ogni direzione. L'area del festival dell'Endurance 50 era piena. Aveva l'aspetto di un bazar marocchino. Non avevo idea che sarebbe stato tutto così frenetico.

Mentre tentavo di farmi strada attraverso la folla quasi mi scontrai con un uomo magro che indossava una veste clericale. Era il mio caro amico e compagno ultramaratoneta Topher Gaylord.

"Gaylord!" esclamai. "Eh... Voglio dire, Padre! Sono contento di vederti."

"Seguimi, figliolo" disse. Topher era arrivato dall'Italia apposta per essere qui oggi nella duplice veste di corridore e di prete.

Ci ritagliammo un angolo di tranquillità in mezzo alla folla e ci fermammo con la mia famiglia: Julie, i ragazzi e i miei genitori. Topher afferrò un microfono e cominciò a leggere ad alta voce un testo che avevo scritto, mentre leggeva misi un braccio intorno alla vita di Julie, Alexandria portò un mazzo di fiori e Nicholas portò un anello su di un cuscino di velluto. Il volto di Julie assunse un'espressione sbalordita, i suoi occhi vagavano dalla veste di Topher, ai fiori, all'anello e, infine, al mio viso. Poi si riempirono di lacrime. Sorpresa, Julie! Volevo rinnovare le nostre promesse di matrimonio.

Attratti dalle parole pronunciate da Topher, si formò una folla di centinaia di persone intorno a noi. Poco dopo che ci fummo scambiati il "sì", come se tutto fosse stato

sapientemente coreografato, la voce dell'ufficiale di gara gridò: "Cinque minuti all'inizio della gara!"

Nella maratona poche cose sono più importanti che partire con il piede giusto. Fisicamente e mentalmente devi essere nella gara. Non si può controllare quello che accade dopo il trentesimo chilometro. Quello è il momento nel quale inizia la vera sofferenza, ed è sempre peggio del previsto, anche se hai già fatto molte maratone. Devi solo resistere e utilizzare tutte le forze che ti rimangono nel corpo e nella mente.

È possibile tuttavia controllare la prima parte di una maratona, e se sei sufficientemente saggio puoi controllarla a tal punto da rendere l'ultima parte, beh, non più facile, ma migliore. Dovete, infatti, resistere alla tentazione di iniziare troppo forte, assicuratevi di bere liquidi a sufficienza, cercate le traiettorie più brevi all'interno della carreggiata, e così via.

La sorpresa che feci a Julie fu il mio modo per iniziare questa maratona di maratone con il piede giusto. L'Endurance 50 era stata concepita come una vacanza da sogno per tutta la mia famiglia, ma era diventata qualcosa di diverso. Julie non era stata in grado di prendere un congedo dal suo lavoro di dentista, perciò l'avrei vista per lo più durante il fine settimana. Ma la sua impossibilità di seguire l'intero viaggio non le aveva impedito di svolgere il ruolo di pianificatrice dell'avventura per tutto il resto della famiglia.

Aveva lavorato instancabilmente per mesi e mesi. Una sera, rientrando a casa all'una di notte dopo aver corso, la trovai al telefono con un'agenzia di viaggi per organizzare i voli, il noleggio auto e i soggiorni in hotel per i miei genitori e per i bambini. Il suo cuore generoso meritava di essere onorato pubblicamente e ora lo avevo fatto.

Dopo aver sentito la comunicazione dei cinque minuti allo start, la folla cominciò rapidamente a muoversi verso la linea di partenza. Scambiai un ultimo abbraccio con tutta la mia famiglia. Topher si tolse la veste e scoprì il suo abbigliamento da running. Entrambi ci posizionammo sulla linea di partenza. La pistola diede il via, la folla si mosse in avanti e il mio sogno di cinque anni fa fece il primo passo verso la realtà, e poi un altro, e un altro ancora.

Topher e io trovammo subito un buon ritmo gara, leggermente sotto le quattro ore. I primi chilometri della maratona furono percorsi su strade pianeggianti che passavano attraverso la parte più storica di St. Charles. L'aria era calda e umida. Tuttavia, presto avrebbe fatto ancora più caldo.

Alcuni corridori mi riconobbero e si avvicinarono per incoraggiarmi. Dopo dieci chilometri, un ragazzo di circa dodici o tredici anni si fece spazio tra i corridori che mi circondavano.

"Sei Dean?" chiese.

"Sì, sono Dean" risposi.

"Sono John" disse il ragazzo. Mi raccontò che stava correndo la distanza della mezza maratona, che si svolge sullo stesso percorso della maratona, che invece copriva lo stesso circuito due volte. John aggiunse che per lui ero una fonte di ispirazione e che era venuto qui con la madre nella speranza di incontrarmi. Sentii un impeto di orgoglio salire in me, scatenato dalle sue parole.

"Stai andando alla grande!" dissi. Nel momento in cui passammo il cartello che segnalava i diciotto chilometri, John scorse sua madre a bordo strada che urlava per incoraggiare il figlio e alzava un cartello con la scritta: GO TEAM DEAN! Ma i raggi del sole stavano diventando sempre più intensi. John non aveva mai fatto una gara simile finora, sembrava che stesse spingendo oltre il suo ritmo per stare al nostro fianco.

Ai diciannove chilometri, il suo respiro era affannoso e le sue scarpe battevano pesantemente sulla strada a ogni appoggio. Poco più avanti John si piegò su stesso, ansimando per lo sforzo.

"Puoi farcela!" urlammo.

Quando mancavano circa cinquecento metri alla fine del suo sforzo, John iniziò ad ondeggiare e il suo passo crollò completamente. Non correva più, ma avanzava oscillando in avanti come fosse un uomo avvolto dalle fiamme.

"Dai! Puoi farcela!" gridai.

A solo un centinaio di metri all'arrivo John si fermò di colpo in mezzo alla strada e vomitò a terra con la forza di un idrante.

"Stai bene?" chiesi. "Vuoi sederti un minuto?"

"Vai avanti. Ti accompagno" John riuscì finalmente a rialzarsi con l'aiuto di alcuni spettatori che si erano riuniti intorno a lui e a concludere il suo sforzo. Topher e io riprendemmo a correre mentre in silenzio ci chiedevamo se avevamo appena commesso una qualche forma di abuso sui minori. Alcune forme eccessive di ispirazione lo possono diventare, pensai.

COME EVITARE DI STARE MALE DURANTE UNA GARA

- Consumate il pasto pre-gara almeno un'ora prima della partenza.
- Evitate di consumare latte e lattosio, così come alimenti altamente fibrosi, per almeno ventiquattro ore prima.
- Consumate prima della gara alimenti facilmente digeribili come farina d'avena, banane e barrette energetiche. Se il pasto pre-gara viene fatto a meno di un'ora dalla gara dovrebbe contenere non più di cinquecento calorie.
- Non bevete troppi liquidi durante la corsa. Lasciate che la vostra sete guidi l'assunzione dei liquidi. Bevete solo acqua o drink energetici.
- Preparatevi correttamente per la gara in modo tale che il vostro corpo sia abituato al livello di sforzo che gli sarà richiesto. Ad esempio, completate almeno una prova di trenta chilometri o più prima di correre una maratona completa.

Con una temperatura superiore ai 40 gradi la fatica si diffuse ben presto tra tutti i maratoneti.

Topher e io iniziammo a superare tutti quei corridori in difficoltà. Quei poveri ragazzi non avevano iniziato con il piede giusto. Molti di loro erano venuti qui con l'obiettivo di fare un tempo che ora, nelle loro condizioni, non era più realistico, ma si erano rifiutati di adeguare il proprio ritmo. Ora ne stavano pagando il prezzo.

"Stanno facendo una fatica terribile" disse Topher.

"Sì, il clima è veramente torrido oggi. Mi dispiace per loro"

Abbiamo tagliato il traguardo dieci minuti prima di quanto pianificato come ritmo gara, forse un po' troppo velocemente considerato ciò che mi aspettava nelle settimane seguenti.

Passai le due ore successive a rilasciare interviste, a sorridere per le foto, a firmare autografi su libri e poster, e a chiacchierare con gli altri corridori. A un certo punto vidi accanto a me John con sua madre. Sembrava rinato.

"Allora ce l'hai fatta?" dissi.

"Certo!" rispose. Era raggiante, con un sorriso che andava da orecchio a orecchio.

Dopo avergli firmato la copia logora del mio libro, John mi raccontò tutto eccitato dei suoi progetti per le gare future. Fu divertente perché, nonostante John fosse stato male sulla linea del traguardo, era totalmente affascinato e motivato a proseguire con la sua attività di runner.

IN PILLOLE: Lo zenzero crudo è meraviglioso per evitare i disturbi di stomaco e la nausea. Provate lo zenzero in salamoia oppure utilizzate direttamente la sua radice se avete bisogno di un sollievo immediato. Potete infatti usarlo prima di partire per evitare problemi o durante la corsa al primo segno di difficoltà.

Poco dopo aver salutato John e sua madre, sentii cadere sulla mia pelle qualche goccia di pioggia. In un primo momento fu solo una leggera spruzzata, ma dopo quindici minuti si trasformò in un acquazzone intenso.

La folla sparì. Il team dell'Endurance 50 entrò allora in azione. Come un esercito in ritirata smontarono e riposero nei contenitori tutto quanto prima che fosse completamente zuppo. L'area del Finish Festival assomigliava sempre più ad un campo di battaglia. Disseminati ovunque c'erano manifesti, scarti di cibo e detriti che straripavano dai bidoni. Una nebbia umida si alzò dal pavimento bagnato e caldo. Il mio team lavorava in silenzio. Non c'era più traccia delle battute e delle risate che avevano scandito i loro sforzi il giorno prima.

DOPO LA MARATONA

Date le esigenze dell'Endurance 50, la mia tipica routine postmaratona non era certo l'ideale per il recupero. Ecco cosa si dovrebbe fare dopo aver terminato una maratona:

- Bevete molta acqua per reidratare il corpo. Bevete abbastanza in modo che la vostra urina sia chiara o giallo pallido.
- Consumate un pasto sostanzioso contenente proteine per riparare i muscoli e carboidrati per ricostituire le vostre scorte di carburante per i muscoli. Ad esempio, pesce con riso pilaf, tacchino o pasta con sugo di carne.
- Immergete le gambe nel ghiaccio per dieci minuti per ridurre il gonfiore e il dolore muscolare. Lo faccio regolarmente a casa, ma farlo durante l'Endurance 50 non era molto pratico.
- Andate a letto presto e dormite tutto il tempo necessario per alzarvi completamente riposati.
- Provate a correre ok a zoppicare il giorno successivo per almeno venti minuti per far scomparire la rigidità.

Terminato questo lavoro noioso, Topher ci salutò velocemente. Doveva infatti prendere un volo la sera stessa per tornare a Roma. Julie mi diede un ultimo abbraccio. Anche lei si stava dirigendosi verso l'aeroporto. I miei genitori e i bambini rimasero invece all'interno del loro piccolo camper noleggiato per seguire l'autobus dell'Endurance 50 fino a Memphis, il luogo della maratona del giorno successivo.

COME CORRERE CINQUANTA MARATONE UFFICIALI CONSECUTIVE

Come è possibile correre cinquanta maratone ufficiali, in cinquanta giorni, in cinquanta stati, quando la maggior parte delle maratone si svolgono nei fine settimana? La nostra soluzione fu quella di coinvolgere gli organizzatori di tutte le maratone che scegliemmo di correre in ogni stato. Certo. tutto ciò richiese un sacco di lavoro e divenne un enorme problema organizzativo, ma fu l'unico modo per raggiungere l'obiettivo di correre cinquanta maratone, in cinquanta stati, in cinquanta giorni. Ci sono voluti molti mesi per organizzare tutta la logistica sul posto, ma si rivelò la decisione più giusta. Sapevamo che molti dei percorsi di queste maratone non erano percorribili a piedi tranne il giorno della gara. Senza l'aiuto degli organizzatori in loco non saremmo di certo stati in grado di correre 50 maratone reali, ufficialmente cronometrate, con altri partecipanti, ufficiali di gara, ristori ed esattamente della lunghezza di 42 km e 195 m. Chiunque avrebbe potuto infatti mettere in discussione la nostra credibilità. Nessuno di noi era disposto a compromessi su questo punto.

Volevamo anche dare l'opportunità ai potenziali partecipanti di iscriversi alle diverse maratone dell'Endurance 50 proprio come avrebbero fatto con qualsiasi altra maratona. I corridori interessati potevano visitare il sito web dell'Endurance 50 e registrarsi in un'apposita pagina per l'iscrizione. Ogni iscritto riceveva in anticipo il proprio pacco gara, esattamente come succede in ogni altra maratona.

Inevitabilmente, l'umidità e la sporcizia generata da quel diluvio venne trasportata anche all'interno del nostro autobus. Un fetore umido riempiva i nostri ristretti spazi condivisi. Le finestre erano oscurate dalla condensa. Tutto all'interno dell'autobus diventò umido e viscido, e il pavimento pericolosamente scivoloso.

"Beh, ne ho abbastanza" dissi a English appena misi piede a bordo. Egli grugnì in modo affermativo.

Dopo esserci messi in movimento cominciai a sentire la stanchezza. Non era data dall'esaurimento muscolare. ero abituato a fare corse ben più dure, ma era quella fatica mentale simile a quella che si prova alla fine del giorno del proprio matrimonio, dopo dodici ore filate di saluti, conversazioni, sorrisi e dopo essere stati a lungo al centro dell'attenzione. La maratona non mi aveva stancato poi tanto, ma gli impegni post-gara mi avevano esaurito. Mi chiedevo come diavolo avrei potuto tenere questo ritmo fino a New York, la nostra destinazione finale, tra quarantanove giorni. Mi sono chiesto se dopotutto avessimo cominciato con il piede giusto. Il modo più sicuro per vivere una maratona disastrosa è quello di farne una, prima di essere pronto, prima cioè di aver fatto tutto il duro allenamento che è necessario per preparare il corpo per percorrere molti chilometri. Il caos del post-gara, gli autografi, la frenesia, la brutalità inaspettata degli aspetti logistici e del viaggio e, per ultimo, gli sguardi scoraggiati sui volti di Koop, di Hopps e di Dave, il nostro tour manager, mi hanno fatto pensare di aver fatto il passo più lungo della gamba. Andare avanti per altri quarantanove giorni sembrava altamente improbabile.

Qualche istante dopo mi sorpresi a pensare a un piano di emergenza. Avremmo potuto ridare i soldi degli sponsor, lasciare l'autobus e proseguire questo evento in maniera ridimensionata, come forse avrebbe dovuto essere fin dall'inizio. Ma capii ben presto che questa idea non era praticabile. Oltre allo sponsor, come avrei potuto deludere le decine di altri John là fuori in attesa di vivere un'esperienza come la sua (meno il vomito, speravo)? L'Endurance 50 doveva essere tutto o niente.

Smetti con i tuoi piagnistei Karno, mi dissi. Ci vuole molto

di più di un inizio travagliato per fermare questa spedizione.

Durante il lungo viaggio di quella notte, lessi una email che risollevò il mio spirito e ribadì il mio impegno ad andare avanti, oltre che farmi fare una bella risata. Faceva riferimento al rinnovo della mia promessa di matrimonio con Julie:

- Messaggio per Dean Karnazes -

Amico, fai schifo. Tu e Julie avete alzato così tanto l'asticella che nessuno di noi sarà in grado di rivaleggiare con voi. Mia moglie continua a chiedermi quali sono i miei piani per la prossima maratona. So esattamente quello che intende dire!

Buona fortuna Karno. Solamente, per favore, per il bene di tutti noi ragazzi, non fare più qualcosa di simile.