Indice

Premessa. Il perfetto corridore	IX
I. Ricordare	3
Eroi, p. 3 - Uomini comuni, p. 14	
II. Conoscersi	17
Alba, p. 17 - Il nemico, p. 20 - L'obiettivo, p. 26	
III. Preparare	31
La cassetta degli attrezzi, p. 31 - Giocare con la velocità, p. 36 - «No pain, no gain», p. 40 - Dodici settimane, p. 43 - Quattro cancelli, p. 55 - Il momento più difficile, p. 59	
IV. Raggiungere	62
Riti di passaggio, p. 62 - Giro d'orizzonte, p. 68 - Ultima cena, p. 72 - Vorrei il 19, ma non succede mai, p. 76 - Alla partenza, p. 78	
V. Partire	81
«Today we die a little...», p. 81 - Subito prima, p. 84 - Doppio nodo, p. 86 - Fisiologia critica dell'inizio, p. 91 - Subito dopo, p. 93	
VI. Pazientare	96
Saggezza popolare, p. 96 - Cattivi esempi, p. 101 - Alla ricerca della perfezione, p. 113 - Distrazioni, p. 118	
VII. Resistere	122
Un mondo nuovo, p. 122 - Pensare ai piedi, p. 124 - La miglior difesa, p. 127 - Combattere un altro giorno, p. 130 - Diecimila ore e due birre, p. 135 - Un fragile equilibrio, p. 138	

VIII. Soffrire	142
Ricordare e dimenticare, p. 142 - Abbracciare il dolore, p. 143 - «Mushin», o la mente vuota, p. 149 - Il muro, p. 151 - Duello al sole, p. 156 - La solitudine del maratoneta, p. 164	
IX. Finire	166
Firenze, 30 novembre 2014, quarantunesimo chilometro, p. 166 - Leggerezza, p. 166 - La falcata perfetta, p. 169 - «Negative split», p. 178 - L'ultimo rettilineo, p. 181 - Fermare il tempo, p. 184	
X. Vivere	188
L'ultima, p. 188 - Tornare a scuola, p. 196 - Scoperte e incontri, p. 201 - La prossima, p. 210	
 <i>Appendice 1. Un esempio di preparazione-maratona</i>	 214
<i>Appendice 2. Alcuni strumenti utili</i>	222
<i>Appendice 3. Le migliori prestazioni sulla maratona</i>	228
 Indice dei nomi	 233