

DANIELE BARBONE

# CORRERE

CAMBIA LA VITA



GIRO DEL MONDO IN DIECI TAPPE  
PER CHI **CORRE E CAMMINA**,  
DAL JESUS TRAIL ALLA VALLE DELLA MORTE

EDIZIONI  
LSWR

**DANIELE BARBONE**

# **CORRERE**

## **CAMBIA LA VITA**

Giro del mondo in dieci tappe  
per chi corre e cammina,  
dal Jesus Trail alla Valle della Morte

EDIZIONI  
**LSWR**

Correre cambia la vita | Giro del mondo in dieci tappe per chi corre e cammina,  
dal Jesus Trail alla Valle della Morte

**Autore:** Daniele Barbone

**Editor:** Louissette Palici di Suni

**Publisher:** Marco Aleotti

© Edizioni Lswr\* – Tutti i diritti riservati

2018 - Prima edizione

ISBN 978-88-6895-677-6

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI  
LSWR

Via G. Spadolini 7  
20141 Milano (MI)  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Finito di stampare nel mese di giugno 2018 presso "Rotolito" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI) Italy

\* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

# Indice

Introduzione	5
Elogio della fatica	5
<b>PRIMA TAPPA: SOGNANDO IL GIAPPONE</b>	<b>9</b>
Perdersi	11
Quando tutto ebbe inizio	19
Correre è raccontare	23
Andare, sì, ma dove?	27
L'ombelico del mondo	31
Filippide, tutta un'altra storia?	35
<b>SECONDA TAPPA: LA PALESTINA</b>	<b>41</b>
Che marciatore questo Gesù	43
Il "Jesus Trail"	51
Nazareth, vicoli e olivi	53
Freddo e pioggia verso Tiberiade	57
Cafarnao, il monte delle Beatitudini	61
<b>TERZA TAPPA: IL SAHEL</b>	<b>63</b>
Il fascino del deserto	65
Senegal, luogo di partenze	73
<b>RITROVARSI</b>	<b>75</b>
Tra paura e coraggio	77
Cosa si impara da una malattia	83
Sport e farmaci: un rapporto complesso	87

<b>SCANDALI E IMBROGLI VANNO DI CORSA</b>	<b>89</b>
Dorando Pietri: eroe o impostore?	91
Maratona di Boston, 1980	101
Maratona di Berlino, 2007	103
Maratona di Londra, 2018	105
Quando a imbrogliare sono gli organizzatori	107
<b>QUARTA TAPPA: L'ITALIA</b>	<b>111</b>
Correre da campioni ed essere dimenticati	115
<b>QUINTA TAPPA: CORRERE LIBERI</b>	<b>117</b>
Correre da soli, correre con gli altri	125
<b>SESTA TAPPA: IL DESERTO DELL'ATLANTE</b>	<b>131</b>
<b>SETTIMA TAPPA: LE AMERICHE</b>	<b>137</b>
La giungla del Caribe sulla pelle e nel cuore	139
Sbarco nella giungla	141
Il dominicano che corre	143
I bambini di Casa de Luz	145
<b>DONNE E SPORT</b>	<b>147</b>
Il soffitto di cristallo	149
Le prime crepe	151
Il dado è tratto	155
<b>OTTAVA TAPPA: LA VALLE DELLA MORTE</b>	<b>159</b>
La corsa all'oro	161
<b>NONA TAPPA: LA ROUTE 66</b>	<b>175</b>
End of the Trail	177
<b>DECIMA TAPPA: IL GIAPPONE</b>	<b>181</b>
Tokyo	183
Ringraziamenti	191

# Introduzione

## Elogio della fatica

«Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho mancato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto». A parlare è Michael Jordan, uno dei più grandi atleti di tutti i tempi, ma molti altri professionisti, non solo in campo sportivo, sostengono tesi analoghe.

Eppure la società sembra lanciarci messaggi diversi: Ti piace vincere facile, Diventa ricco senza sforzo, Dimagrisci senza dieta. E poi pasticche di ogni genere, che ci spingono verso tutto ciò che è immediato, semplice, gratis.

Anche il concetto di talento, per quanto affascinante, può essere ingannevole. I francesi oggi lo chiamano *nonchalance*, ma è un'idea più profonda concepita nel 1528 dal mantovano Baldassarre Castiglione, che la definiva "sprezzatura". Nel *Cortegiano* sosteneva come "regola universalissima" il dimostrarsi vincenti senza evidenziare alcun impegno né fatica: «Ciò che nasconda l'arte e dimostri di venire fatto senza fatica e quasi senza pensarvi. Da questo io credo derivi la grazia: perché delle cose rare e ben fatte ognuno sa la difficoltà, onde in esse la facilità genera grandissima meraviglia. E per lo contrario il sforzare da somma disgrazia e fa estimare poco ogni cosa, per grande ch'ella sia». Per concludere così: «Perché se è scoperta [la fatica] leva tutto il credito e fa l'omo poco estimato».

Insomma, siamo eredi di una cultura che vuole il successo a ogni costo e senza esibire alcun impegno. Solo così, si crede, esso verrà apprezzato. E come può essere giustificato, il successo, se non risulta figlio dell'impegno, della fatica, del sacrificio? Non può che derivare dal talento, dalla nascita, dal fato. Non a caso in tempi moderni ci sono sportivi che sono stati definiti Unto del signore, Mano di dio, Rombo di tuono, Baciato dalla sorte...

Ma la realtà è ben diversa. Se è vero che esistono atleti ai quali il DNA o la sorte hanno regalato coordinazione, forza, tempismo, velocità, potenza, senso dell'orientamento, equilibrio, capacità aerobica e mille altre doti in modo significativo, queste da sole non determinano alcun risultato. Anche quelli più famosi sono tali perché hanno scelto di lasciare prestissimo la propria famiglia, accettando di allenarsi fin da bambini prima quattro, poi cinque, poi sei, poi sette giorni a settimana e infine anche due volte al giorno, con ogni tempo e in qualsiasi condizione.

Magari diventando adulti prima del tempo, e trasformando la propria carriera in una meteora. Il talento, da solo, ha illuminato il cielo, ma giusto un attimo, per poi bruciare e svanire nel nulla.

«Papà dice che se colpisco 2.500 palle al giorno, ne colpirò 17.500 alla settimana e quasi un milione in un anno. Crede nella matematica. I numeri, dice, non mentono. Un bambino che colpisce un milione di palle all'anno sarà imbattibile». A parlare è Andre Agassi, uno dei più grandi giocatori di tennis dell'epoca moderna. Sappiamo quanto abbia amato e odiato il gioco del tennis, perché lo ha raccontato in *Open*, la sua autobiografia. Ogni sua giornata, sempre per volere di papà Mike, prevedeva questa sequenza: svegliarsi, allenarsi sul campo da tennis di casa, lavarsi i denti. Poi il resto. La fatica dunque non come scelta, cosa che può fare solo un adulto, ma come inevitabile fardello imposto da altri.

Comunque sia, la più grande lezione dello sport, professionistico o amatoriale, è che per vincere, per arrivare in alto, occorrono fasi preparatorie lunghissime e innumerevoli sconfitte. Bisogna saperle accettare, bisogna cadere, rialzarsi e poi cadere di nuovo. Bisogna dare l'anima, non una ma cento, mille volte. E ri-conoscere il valore fondamentale della fatica, che implica la capacità di utilizzare una sconfitta a proprio vantaggio per fare meglio nella gara successiva.

Non ci sono scorciatoie, inutile cercare di saltare dei passaggi, perché preparare una gara è un po' come arare un campo. Esiste il tempo della semina e quello del raccolto, e il periodo che il seme trascorre sottoterra è parte integrante della vita futura della pianta. Seppur invisibile all'esterno, senza di esso non vi sarebbe alcun raccolto. Il tempo che si dedica alla preparazione di una gara, quindi, diventa un valore di per sé, a prescindere dal risultato ottenuto: se qualcosa richiede dedizione, sforzo, tenacia, non può che essere nobile, importante e prezioso.

Quindi, alla fine, la vera differenza non sta nei muscoli ma nella testa, nell'approccio mentale utilizzato. Questo, e solo questo, fa sì che un

atleta partecipi ai Giochi Olimpici e un altro resti a casa. Questo, e solo questo, risulta vincente in qualsiasi ambito, non solo sportivo ma anche professionale, artistico e lavorativo.

«La fatica non è mai sprecata: soffri, ma sogni»: è questo il preziosissimo lascito dell'uomo e dell'atleta Pietro Mennea, dopo 5.482 giorni di allenamento, 528 gare, un oro e due bronzi olimpici, un record del mondo durato diciassette anni e ben quattro lauree conseguite al termine della carriera...

Abbasso la sprezzatura dunque, e viva la fatica. Sempre.



**PRIMA TAPPA**

**SOGNANDO IL GIAPPONE**



# Perdersi

Correre. I piedi volano sulla terra, sulla sabbia o sull'asfalto.

Correre. La mente vaga tra frammenti di pensieri.

Correre. Da solo o tra la gente.

Correre. Un passo dopo l'altro, verso il nulla, verso il domani.

Correre.

E temere di non poterlo più fare, non per mia volontà.

Busto Arsizio.

Ospedale.

Reparto di medicina nucleare.

Io, in timorosa attesa.

E molte donne. Nei loro occhi il peso di un viaggio, difficile e faticoso, che non avrebbero mai voluto intraprendere. Donne dal passato diverso, dal futuro diverso. Ma tutte uguali lì, in quell'attimo, tutte sedute in attesa di una visita. Come me.

Le ultime settimane sono state travagliate. Dubbio. Preoccupazione. Esami del sangue per nulla incoraggianti. Un'ecografia che parla di micronoduli.

Sono lì, pieno di incertezze, eppure più che mai la mente lavora senza sosta, i sensi sono più acuiti del solito. La dura panca su cui sono seduto sembra un'estensione di me stesso, tanto me ne sto immobile ad avvertire il freddo che trasuda dal muro sul quale sono appoggiato. E sento delle voci mulinare per la stanza, quelle dei pensieri indistinti di ogni persona in quella sala: esse compiono lo stesso cammino delle mie riflessioni, delle mie paure.

Cerco di allontanare una domanda, senza riuscirci. «Come sono arrivato di nuovo qui?»

Sì, perché ci ero già stato dieci anni fa, ma ora è diverso.

Dieci anni fa non avevo ancora indossato un paio di scarpe da *running*, anzi per dirla tutta sono arrivato fino a trentasei anni senza aver mai fatto sport seriamente.

La cosa che più ci si avvicinava era il *triathlon* del giovedì sera, partita a calcetto con gli amici seguita da pizza e birra. La quantità di calorie consumata nella prima specialità veniva inesorabilmente recuperata nella seconda e nella terza frazione, con gran divertimento e pochi sensi di colpa.

Eppure, nulla è più lontano dal vero dell'idea che si possa diventare un atleta da zero, senza fare fatica, o che si possa iniziare a correre da un giorno all'altro come Forrest Gump nell'omonimo film. *Runner*, insomma, si diventa, anche se la società vuole farci credere che la fatica sia un nemico, che non vada provata né tanto meno esibita. Correre invece vuol dire fatica, occorre un lungo lavoro per imparare ad accettarla e perfino ad amarla.

Ho iniziato con pochi giri del quartiere, giusto per smaltire qualche cena di troppo, e sono arrivato a indossare il pettorale per la mezza maratona a circa un anno dalla prima uscita: un traguardo impegnativo che mi ha regalato nuove, bellissime emozioni. E tanti insegnamenti.

Prima di tutto il saper accettare di compiere uno sforzo diverso da quello, pressoché di tipo psicologico, al quale è abituato chiunque svolga un lavoro di ufficio. Ho dovuto impegnare il mio fisico al cento per cento, e nello stesso tempo ascoltare i messaggi e le sollecitazioni della mia mente. Se riesci a tenerli uniti in una pratica costante, questa nuova fatica ti arricchisce enormemente. Diventa un'amica, un'alleata fedele che ti porta lontano. Ovunque tu decida.

Se sei una persona che si mette in gioco, che non accetta con facilità un limite apparentemente insormontabile, che vuole raggiungere traguardi ambiziosi, dopo un tempo adeguato vorrai cimentarti anche nella distanza regina, la Maratona.

Nel mio caso ci sono voluti due anni di preparazione. Poi, in un freddo inverno, per il mio compleanno a novembre del 2010, mi sono regalato l'esordio alla Maratona di Firenze, sotto una pioggia battente che non ci ha mai abbandonato. Esordio bagnato, esordio fortunato...

A quel punto ero perdutoamente *innamorato* della corsa, e non desideravo altro che partecipare a tutte le altre maratone del pianeta. Un amore vero, fatto di dolori e di grandi risate. Di impegno costante, di emozioni e di nuovi traguardi. Volevo correre ovunque e così è stato: Londra, Berlino, New York, Boston, Chicago, Milano, Torino, Roma, Ferrara, Parigi, Madrid e molte altre.

La cosa incredibile è che quella precisa distanza, quarantadue chilometri e centonovantacinque metri, mi consente di esprimere perfettamente me stesso. Ci sono momenti di particolare brillantezza come la partenza, un traguardo intermedio, un ristoro o l'incontro con i familiari sul percorso e poi all'arrivo. Ma sono solo momenti, una manciata di secondi ciascuno. Quello che serve veramente, in realtà, è la capacità di dosare meticolosamente lo sforzo. Tecnicamente, si tratta di restare in soglia a lungo, ovvero protrarre per lunghissimo tempo una performance di livello medio alto. Ogni fibra del tuo corpo viene portata a un valore limite, nel quale deve resistere per un periodo che varia da tre a cinque ore, a seconda delle condizioni dell'organismo e della preparazione. Non dev'essere al di sotto del potenziale, per non trasformare il percorso in un inutile calvario, e neppure di troppo superiore, per non andare fuori giri. Un equilibrio perfetto e delicato, che si impara a raggiungere col tempo.

Non esiste un altro sport che richieda così tanto e così a lungo. A un certo punto, inevitabilmente, arriva la crisi, ed è allora che bisogna usare le nostre risorse psicologiche per andare oltre, per non cedere ai muscoli che improvvisamente sembrano ribellarsi ai nostri comandi. Un momento prima tutto funzionava a meraviglia, e adesso invece ci sentiamo quasi seppelliti sotto il peso dei chilometri, delle salite che paiono infinite. Così come non esiste una vita senza eventi negativi, non esiste una corsa senza questi momenti difficili. È fisiologico. Cosa fare in entrambi i casi dipende solo da noi.

Personalmente in questi momenti, nella corsa come nella vita, ho imparato a visualizzare la mèta, trovando l'energia nelle persone intorno a me. Grazie ai momenti bui, ho imparato a rafforzare le mie parti migliori. Ho cercato di dare un senso profondo a ogni traguardo tagliato, non si è mai trattato di una semplice corsa per arrivare oltre la scritta "Arrivo". Altrimenti sarebbe stata solo ginnastica. Ogni volta è stato per un motivo. Per qualcuno. Per qualcosa. Per uno scopo. Per un progetto. Per un'idea. La maratona è tutto questo e molto di più, mi piace paragonarla all'arte dei Samurai ma senza spada.

Oltre la maratona, si va in oceano aperto. Fuori dal *mare nostrum* delle certezze, dove le onde sono più grandi, i rischi più alti. La preparazione, ovviamente, dev'essere maggiore, ma il viaggio è inimmaginabile per fascino e profondità di emozioni.

Quelle che amo di più sono le ultramaratone a tappe, di solito oltre i cento chilometri, erroneamente ritenute più semplici rispetto a gare

di una sola sessione. Correre più giorni, con pause di poche ore tra una tappa e l'altra, dormire all'aperto, mangiare in un campo, finire uno stage da quarantadue chilometri per poi ripartire e correrne altrettanti, impone sforzi e recuperi fisici e psicologici notevoli. Nelle corse "non-stop", quando tagli il traguardo sai di avere finito, ti godi la medaglia e di lì a poco torni nel mondo reale. Quando invece sai di dover ripartire a breve, bisogna essere molto solidi dal punto di vista psicologico: occorre diventare dei veri e propri *shogun*, comandanti di un esercito composto da un unico soldato: noi stessi.

Oggi io sono tutto questo. Sono allenato. Sono un atleta. Sono un ultramaratoneta.

In questi dieci anni ho spostato l'asticella sempre più in alto: il deserto, i deserti, in gara e in solitaria. Mai un infortunio serio. Mai una malattia che non si potesse superare con quei pochi farmaci comuni che si trovano in qualunque casa, in qualunque valigia.

Ma qui, in questo reparto, le cose stanno diversamente. Lo so perché ci sono già stato.

Essere di nuovo qui è come vivere in un film che ricomincia sempre da capo, più e più volte, mentre il normale svolgimento della trama non riesce a interrompere un circolo perverso e completamente insensato.

Essere di nuovo qui è del tutto incompatibile con una pratica sportiva impegnativa.

*È come perdere se stessi*, ed è proprio allora, paradossalmente, che bisogna mettersi in viaggio.

Possiamo viaggiare in molti modi, e non sempre occorre spostarsi fisicamente. Viaggiamo sempre, in un certo qual modo, anche se spesso non abbiamo la facoltà di decidere la destinazione finale. Qui sta il punto. E l'ho capito solo pochi giorni fa, a Novara. Alla Mezza di San Gaudenzio, la gara amica.

Fa freddo. Be', è normale, siamo ai primi di gennaio. Fa freddo, e dobbiamo anche affrontare un monotono percorso in mezzo alle risaie della pianura novarese. Freddo e umidità. Non importa. È una gara che conosco, padroneggio il percorso, calcolo bene le distanze. È una mezza maratona, non diversa da tante altre che migliaia di podisti affrontano ogni domenica. Partenza, sviluppo, punti di ristoro, arrivo, medaglia. In mezzo, un viaggio che di solito viene completato in meno di due ore.

Tocca a noi. Partenza, e si va.