

THE STORY

Across Alex

Un uomo. Cinquemila chilometri. Settanta giorni. Gli Stati Uniti attraversati da Los Angeles a New York per partecipare alla Footrace 2011.

Alex Bellini, esploratore solitario più a suo agio con l'acqua di mare che con strade e sterrati, racconta che cosa ti rimane dentro a percorrere l'America. A piedi. Senza fermarsi mai. Col desiderio di collegare simbolicamente i due oceani.

Di ALEX BELLINI

Fotografie di MAURO TALAMONTI

T«In America l'unico peccato è porsi dei limiti». Chissà cosa avrebbe pensato Ralph Waldo Emerson, tra i più noti filosofi statunitensi, se avesse visto il gruppetto variegato di runner partire quella mattina del 19 giugno, da Huntington Beach, California. 5000 chilometri, 70 giorni, una vita di corsa. Che forse stavolta avevamo un po' esagerato?

Correre attraverso gli Stati Uniti da costa a costa può sembrare un'idea folle, e in effetti per molti versi lo è. Ma per quanto tremenda, faticosa e noiosa sia la corsa, soprattutto quella su strada, c'è qualche cosa di misterioso e affascinante. Stare decine di ore al giorno sulle proprie gambe calpestando la propria ombra sull'asfalto, impietoso per legamenti e cartilagini, porta all'esaurimento fisico e mentale e al prosciugamento interiore. Sarà forse proprio il desiderio di vivere sulla propria pelle il processo di svuotamento/riempimento che dà senso a questo e che tanto mi appassiona. Sì perché se da una parte il corpo si svuota di energia, dall'altro la mente si riempie di consapevolezza. La fatica, i dolori e la monotonia di un gesto ripetuto oltre 700 ore

NELLA GRANDE MELA

New York City, 27 agosto, ultima tappa della LA-NY Footrace 2011. Alex Bellini, 33 anni, fa stretching al semaforo. Dopo 70 giorni, 5.000 km e 746 ore ha tagliato il traguardo

rincorrendo la linea bianca a bordo strada, hanno l'effetto di creare un ponte di collegamento tra i nostri vari sé.

Otto mesi di preparazione

Tra tutti i concorrenti dell'edizione 2011 della LA-NY Footrace io ero certamente il meno esperto. Non vantavo alcuna esperienza nelle *long distance* e la mia attività di corridore non aveva, a differenza di tutti gli altri runners presenti, anni di vita, ma solo pochi mesi. Otto per la precisione, se partiamo dal giorno in cui ho calzato le scarpe per il primo allenamento. Prima di allora avevo corso una sola volta la distanza della maratona, a New York nel 2000, e partecipato, nel 2001, alla Marathon des Sables. Al di fuori di queste due parentesi, forse perché nato e cresciuto tra le Alpi, la corsa ha sempre significato esclusivamente corsa in montagna. Da qualche tempo però nutrivo il desiderio di collegare simbolicamente i due oceani, l'Atlantico e il Pacifico, che qualche anno prima avevo attraversato a remi. L'America di corsa era la mia occasione.

Non ricordo che giorno fosse quando ho deciso di partecipare alla LA-NY, ma a distanza di mesi rivivo ancora la sensazione di quel momento. È stato come se tutta l'energia dell'universo si fosse concentrata in me in quel singolo pensiero e una lanterna avesse illuminato il mio cammino. Quella era la mia Strada.

Con l'arrivo dell'inverno è arrivata anche la lieta notizia che mia moglie stava aspettando la nostra seconda figlia e, ironia della sorte, la sua nascita era prevista proprio negli ultimi giorni di gara. Tuttavia abbiamo deciso di percorrere entrambe le

strade, vivere in contemporanea quelle due avventure così differenti e così divergenti l'una dall'altra. Forse agli occhi delle mie figlie domani rischierò di non apparire un padre modello, ma nutro la speranza che, crescendo, possano ricordare questa mia scelta e trarne l'insegnamento che inseguire le proprie vocazioni comporta rinunce e sacrifici. E con questo esempio mi auguro di apparir loro come un buon modello di uomo.

Giugno è arrivato così rapidamente che prima di potermene accorgere ero già sul volo per Los Angeles. Non ho subito realizzato in che avventura mi stavo imbarcando. Se l'avessi capito per tempo forse mi sarei posto più domande, invece il mio unico pensiero era quello di correre. Come si può aver paura di correre? In principio tutto mi è apparso molto naturale: in fin dei conti si trattava solo di mettere un piede davanti all'altro.

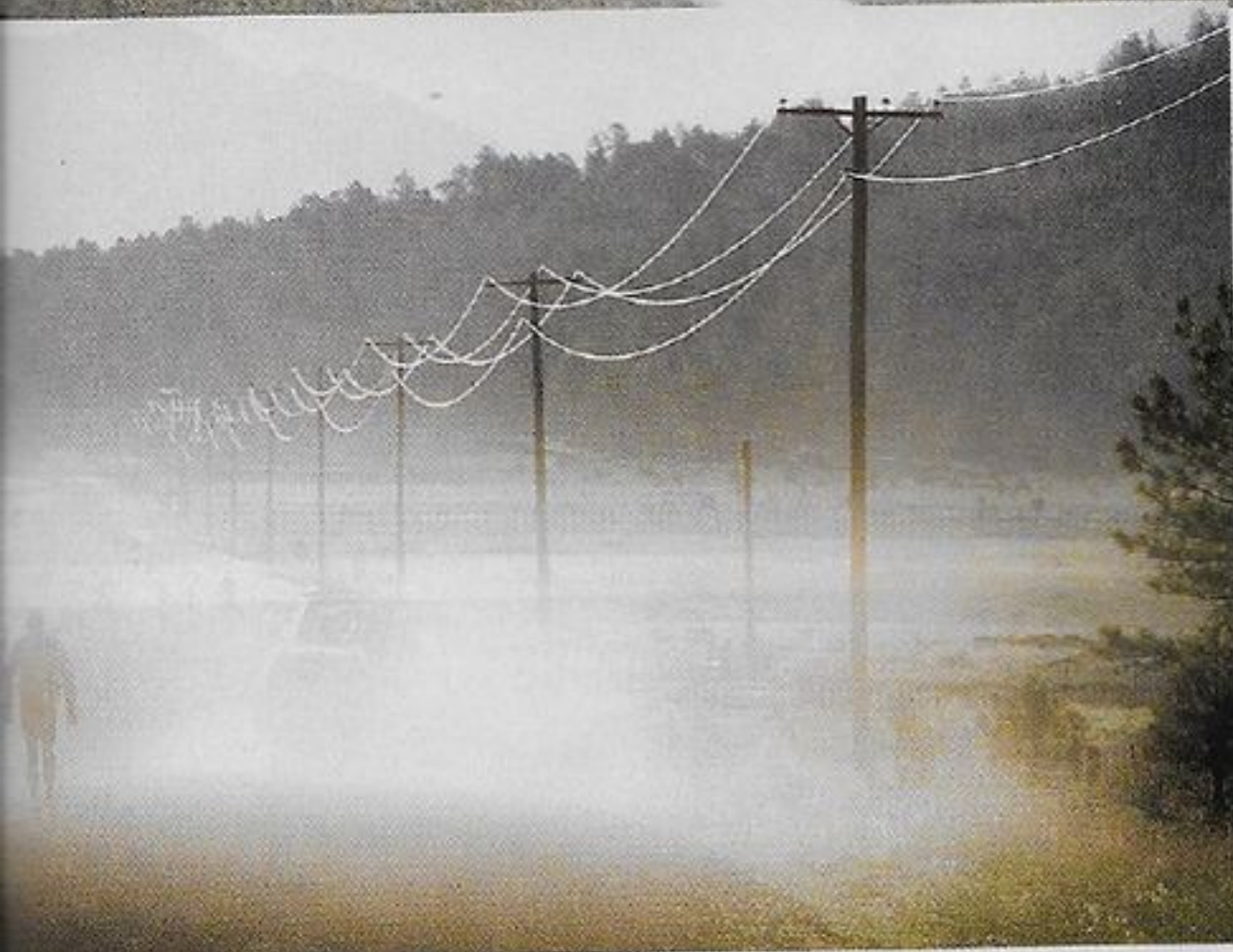
Solitario ma non solo

In quella mattina umida e scura in cui è stato dato il via, il Pacifico si appiccicava alla nostra pelle come un adesivo. Sedici corridori, ognuno immerso nei propri pensieri, con le gambe ancora piene di energia e le scarpe nuove. Il secondo giorno mi sono svegliato con il cielo ancora nero delle 3, uova, pane e prosciutto nel piatto e un dolore fitto ai femorali da riuscire a muovermi a stento. È stato solo nel preciso momento in cui mi sono allacciato le scarpe per uscire dal camper che ho capito cosa, dove, come e quanto. Stanco e stordito dalla sveglia a cui ancora dovevo abituarmi, mi è solo venuto da sorridere. Non era altro che l'inizio e presto avrei cancellato quell'espressione dal mio viso.

NEL CUORE DEGLI USA

La LA-NY Footrace 2011 ha attraversato 14 Stati degli USA. Nelle immagini, Alex in alcuni momenti delle prime tappe. A destra in basso, i runners partiti da Untington Beach, California





Sulle tracce di Andy Payne

Percorrere le sconfinite strade americane in un *coast-to-coast* all'insegna della libertà è da sempre il sogno di tanti avventurosi. Ma difficilmente qualcuno avrebbe potuto pensare che quelle 3.200 miglia (più di 5.000 chilometri) si sarebbe potuto farle di corsa. E invece la prima LA-NY Footrace non è una pazzia invenzione recente: risale addirittura al 1928 e la vinse il leggendario Andy Payne. La LA-NY Footrace 2011 (Lanyfootrace.com), organizzata da Laure Magnan (moglie dell'ultramaratoneta francese Serge Girard) che tra il 19 giugno e il 27 agosto scorso ha condotto una pattuglia di arditi runners di tutto il mondo a realizzare il loro sogno, si è tenuta sullo stesso percorso della prima edizione. Settanta giorni di corsa, percorrendo una media di 70 chilometri al giorno per coprire la distanza tra Los Angeles e New York. Tutto d'un fiato. Tutto in una volta, senza nemmeno un giorno in cui far riposare i muscoli, la mente, i piedi macerati dalle vesciche. Diciassette gli iscritti,

14 al via: soltanto 8 hanno portato a termine la gara nei limiti previsti. Tra loro i due italiani: Italo Orrù (terzo al traguardo in 630 ore e 31 minuti) e Alex Bellini (quinto in 746 ore e 28 minuti). Per raggiungere il traguardo newyorkese hanno sfidato i 50 gradi dei deserti del sud, le montagne e le praterie senza fine, e persino la coda dell'uragano Irene quando erano a un passo da New York. Rainer Coch, il tedesco arrivato primo, ha chiuso la Footrace in 522 ore 55' e 56". —ROSARIO PALAZZOLO



Anche la più solitaria delle avventure non si compie mai in completa solitudine. Anzi, perché un'impresa possa ambire a eccellenti risultati si ha la necessità di circondarsi di persone affidabili, appassionate e con un profondo spirito di riconoscimento nell'obiettivo. Sono grato verso il mio team di supporto che ogni giorno mi ha sostenuto pazientemente rifornendomi di acqua, cibo e fiducia. Condividevamo la stessa strada mossi da motivazioni differenti ma con valori comuni, e questo ha fatto di noi un team vincente al di là dei traguardi assoluti.

Ogni quattro chilometri avveniva il cambio borraccia e facevo uno spuntino per assicurarmi le forze necessarie per raggiungere il rifornimento successivo. Il clima torrido, con temperature abbondantemente superiori alle medie stagionali, aveva reso la prima metà della gara a dir poco estenuante, tanto che, dopo solo una settimana dalla partenza noi corridori eravamo rimasti in otto. Nel deserto del Mojave il caldo non solo scioglieva l'asfalto e tutto ciò che raggiungeva, ma rammolliva le mie gambe, annebbiava la mia vista e picchiava sulla testa come un tamburo. Le ore del pomeriggio passavano sempre lentissime e in almeno quattro occasioni ho dovuto interrompere la corsa per rifugiarmi all'ombra della nostra Jeep. Nelle giornate più calde, in cui si sono raggiunte temperature di 50°C, a ogni chilometro Simone e Mauro, i miei due angeli custodi, mi spruzzavano acqua ghiacciata sul corpo per mantenere controllata la temperatura corporea e scongiurare eventuali collassi. Di una cosa ero certo: quell'America non era fatta per i cuori deboli.

Per risparmiare energie ho deciso d'iniziare ogni tappa camminando per 5-6 chilometri e poi aumentare il passo alternando l'andatura. Così facendo, per la prima ora mi trovavo sempre in ultima posizione e risalivo la classifica nell'arco della giornata. Fatto salvo per i momenti in cui incontravo gli altri corridori o il mio team la corsa era prevalentemente silenziosa e solitaria.





Alex: il mio super team

Max Damioli - maestro di respiro (foto sotto)

Mi ha insegnato tecniche di respiro per rigenerare e potenziare il sistema muscolare. L'ho scelto perché volevo sperimentare benefici nella respirazione.

Simone Bortolotti - preparatore atletico (foto sopra)

Ha saputo prepararmi in 8 mesi dosando allenamento e riposo per farmi arrivare alla partenza fisicamente preparato ma non mentalmente stanco. L'ho scelto per il suo approccio appassionato.

Luca Saccagno - health coach

Ha curato gli aspetti della nutrizione e dell'integrazione prima, durante e dopo la gara. L'ho scelto perché volevo adottare un'integrazione naturale.

Giuseppe Vercelli - psicologo dello sport

Psicologo ma anche coach in ambito sportivo di livello internazionale. Al mio fianco per illuminarmi sui meccanismi che portano alla peak performance. L'ho scelto perché esperto di ipnosi.

Marco Fullin - osteopata

La corsa è un'attività sportiva molto traumatica e Marco mi ha messo nelle condizioni di poter sfruttare al 100% il mio fisico. L'ho scelto per la personalità molto sensibile.

Mauro Talamonti - multimedia reporter

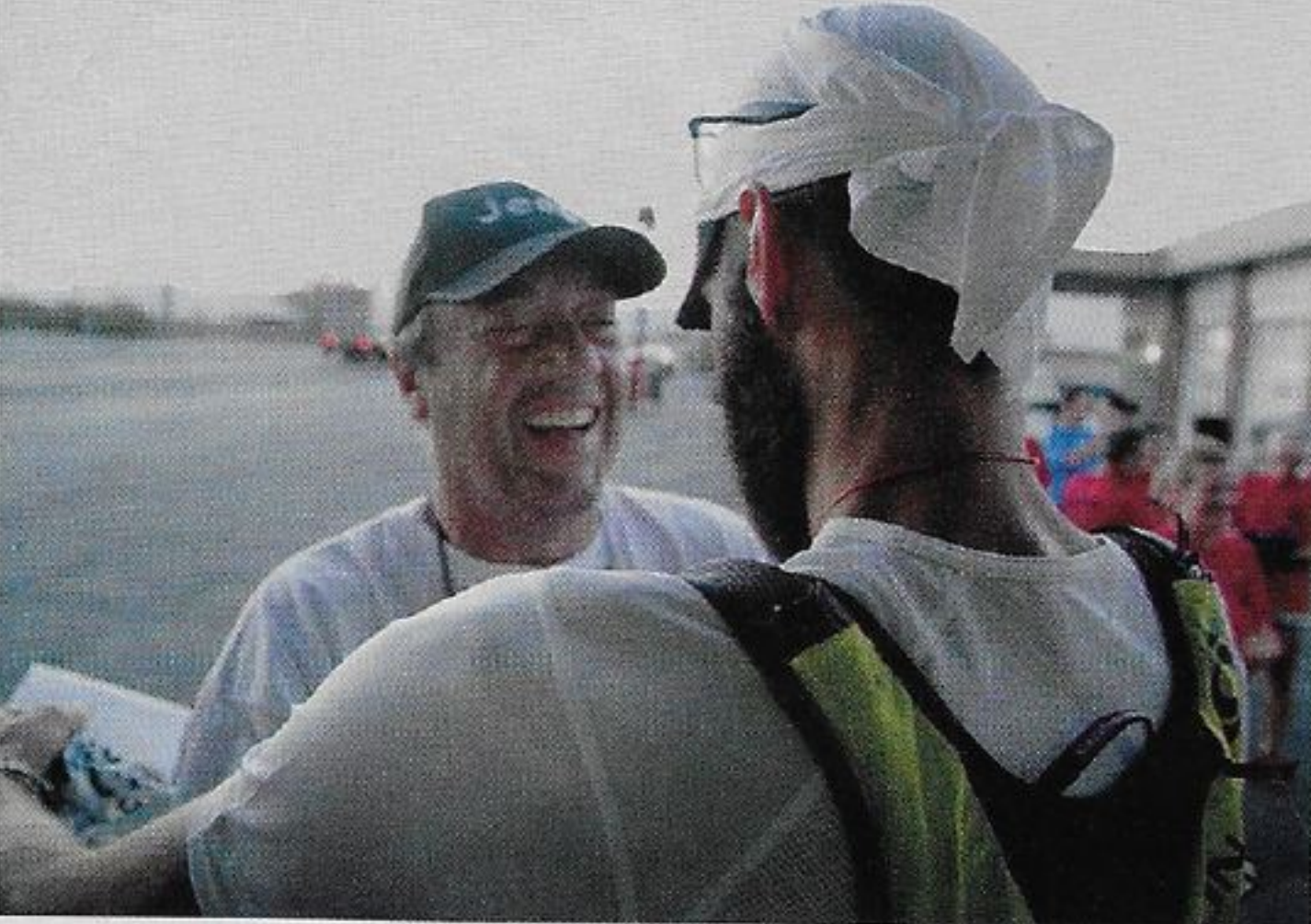
«Io non vorrei venire, ma sento di doverlo fare». Così si era presentato. Raccontare la gara e saperne esprimere il lato più autentico è stato un suo grande merito. L'ho scelto perché voleva essere invisibile.

Francesca Urso - coordinatrice del progetto

Al mio fianco in ogni momento, non solo come moglie ma come assistente personale. L'ho scelta perché non c'è nessuno che sappia fare il suo lavoro meglio di lei.

Jeep Wrangler Unlimited - veicolo di supporto

Condividiamo i valori dell'avventura e della passione. L'ho scelta perché se c'era un veicolo che potesse arrivare fino a New York questo era proprio Jeep.

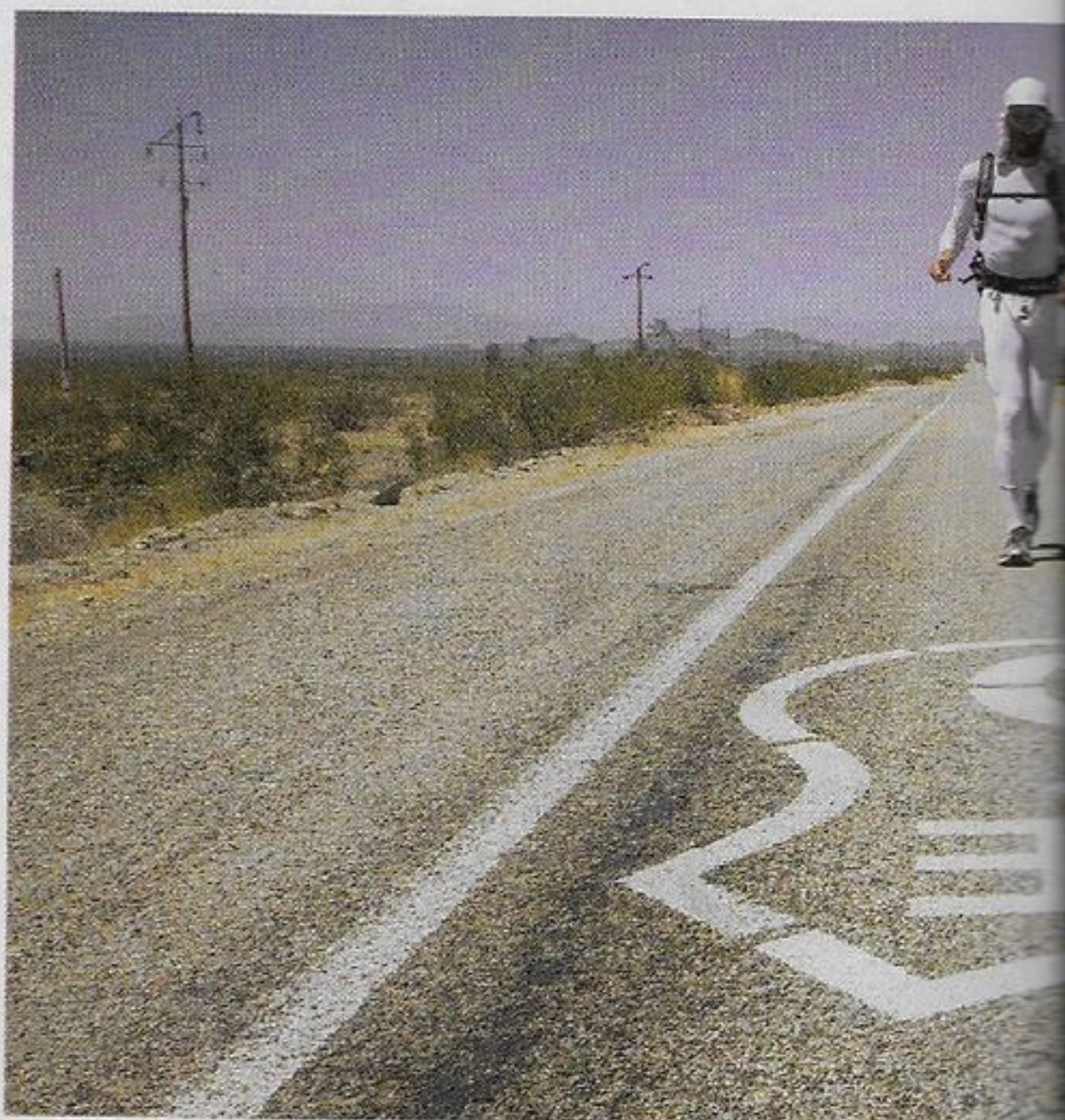


immensità (...) e nessuno, nessuno sa cosa toccherà a nessuno altro, se non il desolato stillicidio della vecchiaia che avanza».

Forse è per questa umana paura della vecchiaia e dei rimpianti che mi adopero a vivere la mia vita con così tanto ingegno, per non dover dire «Se ci avessi provato...». E forse, in fondo, la strada è fatta proprio per farci girare il mondo. »



Vai sul website ufficiale di Alex Bellini www.alexbellini.it
Guarda la gallery di Alex alla LA-NY Footrace
www.runnersworld.it/gallery/personaggi



Centro studi in movimento

Sfide come la LA-NY Footrace capitano una sola volta nella vita. Forse anche per questo la corsa di Alex è diventata l'occasione per studiare le reazioni di un essere umano a uno sforzo assolutamente fuori dall'ordinario sia per intensità che per durata. Il team ha cominciato a lavorare con Alex quasi un anno prima della partenza. In particolare Luca Saccagno ha messo a punto un complesso protocollo di alimentazione e idratazione con prodotti naturali. «Il nostro lavoro si è concentrato sulla capacità di controllare 22 diversi eventi sconosciuti che sapevamo potevano verificarsi in gara - spiega Luca - perché per noi era importante prevedere le reazioni di Alex a tali situazioni. Ma devo confessare che la realtà della gara è andata spesso ben oltre ogni previsione».

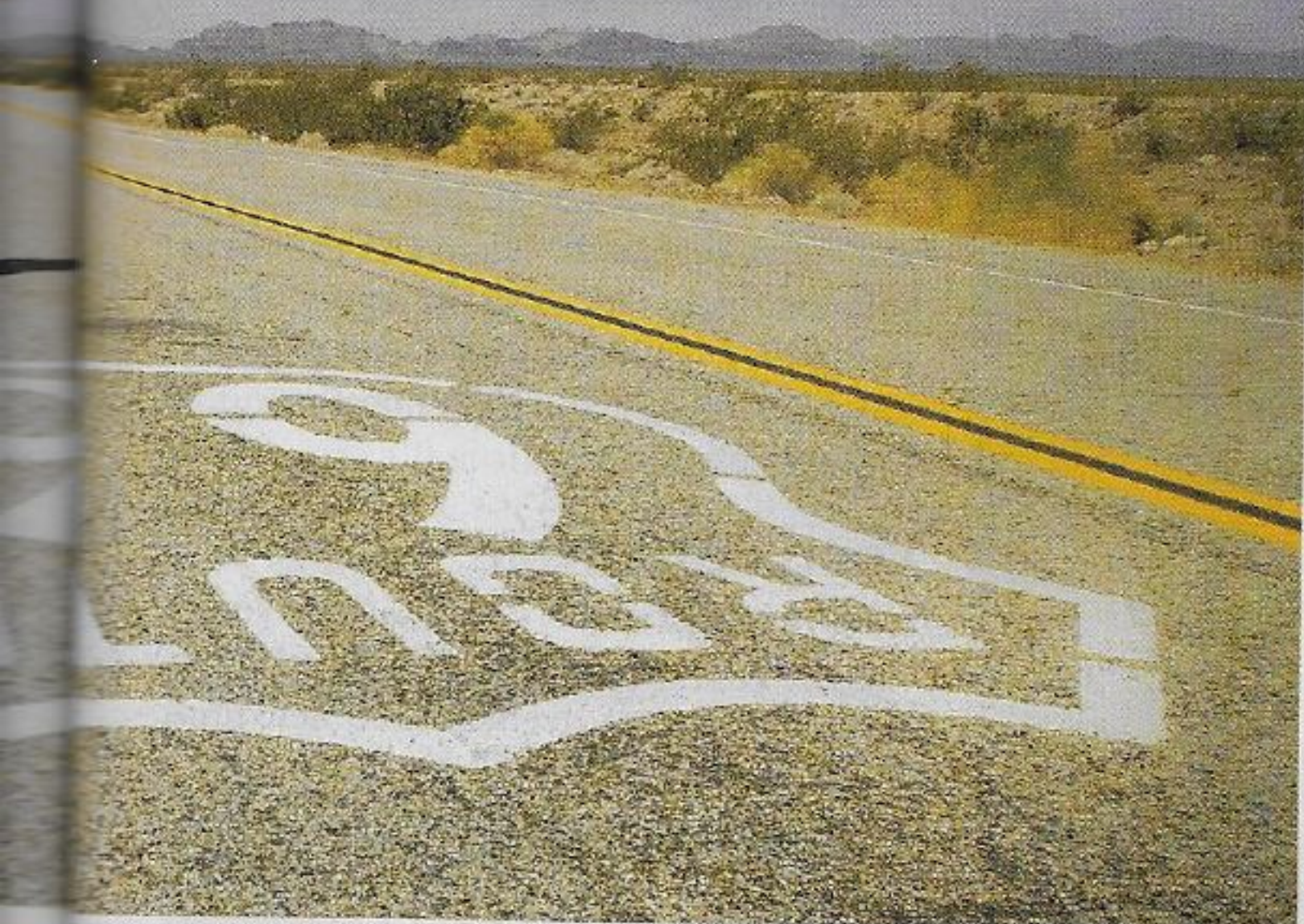
A cominciare dalle temperature, che nel deserto hanno superato tutte le indicazioni pre gara e che quest'anno pare siano state le più calde degli ultimi 150 anni. Nei giorni infernali, quando la temperatura è salita oltre i 50 gradi, Alex è arrivato a bere più di 20 litri di liquidi in una giornata. La «ricetta» di Luca è stata improntata alla consuetudine, con rifornimenti regolari ogni 4 chilometri per tutta la durata della tappa (in media quasi 70 chilometri).

«Per rendere più semplice la nutrizione abbiamo trasformato gli alimenti solidi in liquidi, grazie all'uso di speciali cibi in busta prodotti in Francia - racconta Luca -. In questo modo, a ogni cambio consegnavamo ad Alex due boracce, una di liquido e una di alimento». Si tenga conto



SULLA STRADA DI KEROUAC

Una strada, la mitica Route 66, e mille condizioni atmosferiche. Alex si è trovato a correre contro il sole tropicale, il freddo e persino (sopra) l'uragano Irene



che nei giorni più difficili Alex è arrivato a consumare fino a 7.000 calorie. «Siamo soddisfatti del lavoro fatto perché Alex ha reagito benissimo – continua Luca -. A tre mesi dalla fine di questa avventura, già smanìa per ripartire: significa che ha recuperato molto bene la sua forma psicofisica. È stato forse l'unico a non avere problemi intestinali e sicuramente ha sofferto meno di altri problemi infiammatori, anche perché abbiamo fatto una profonda preparazione antinfiammatoria che è cominciata 4 mesi prima della gara, andando a interagire sull'acidità dell'intestino».

Dimenticate i tradizionali integratori salini che compriamo al supermercato. Per 70 giorni Alex è stato un laboratorio viaggiante, sul quale Luca e i colleghi del team di supporto hanno potuto mettere a punto le migliori conoscenze in campo sportivo. Basti pensare ai volumi d'integratori naturali utilizzati che sono stati davvero ragguardevoli. Per citarne alcuni: circa 900 buste di integratore alimentare, 70 buste d'integratore post gara, 420 capsule d'iperalkalinizzante, 280 capsule di antinfiammatorio a base di frutta, 3.150 gocce d'integratore d'ossigeno, 280 capsule d'integratori alimentari, 630 capsule di sostanze naturali in grado di stimolare la moltiplicazione dell'Atp.

Oggi, tutto il lavoro compiuto su Alex è al centro di uno studio da parte di Luca e dei suoi colleghi. «L'esperienza condotta è preziosissima per realizzare un protocollo che possa essere di aiuto ai runners di tutti i giorni – dice -. Che è quello che faremo nei prossimi mesi». —R.P.