

Milano - Incontro con Dean Karnazes

Scritto da Maurizio Lorenzini - Redazione Podisti.Net

Giovedì 08 Marzo 2012 15:30 - Ultimo aggiornamento Giovedì 08 Marzo 2012 15:37



Andrea Trabuo con Dean Karnazes

Ieri sera presso la sala Buzzati di RCS Sport si è tenuto l'incontro con "the ultramathon man", Dean Karnazes, un uomo, un'atleta, del quale sentiamo parlare spesso; una serata divisa in due sessioni, la prima riservata ai giornalisti e la seconda a seguire aperta al pubblico.

Questo 48enne californiano con qualche origine greca, fa del podismo estremo la sua ragione di vita, estremo dal punto di vista dei chilometri che percorre e della sequenza ininterrotta di prestazioni quantitative fuori dall'ordinario.

Ecco alcune delle sue imprese; 50 maratone in 50 giorni negli Stati Uniti, 400 chilometri percorsi consecutivamente in tre giorni, la Coast to Coast negli Stati Uniti, da San Francisco a New York, 5000 chilometri in 70 giorni. Una più "normale" 24 ore sul tapis roulant (esperienza che ha giurato di non ripetere mai più), poi ha corso per almeno due volte nei 7 diversi continenti e poi...molto altro ancora.

La sua giornata tipo prevede la sveglia alle 3.30 e poi...corre una maratona (a ritmo lento, assicura lui!), arriva a casa giusto in tempo per preparare la colazione per la famiglia, accompagna i figli a scuola e dedica alcune ore successive al suo lavoro. Nel pomeriggio, invece...lavori di qualità, dai 10 ai 20 chilometri corsi a ritmi più impegnativi.

Quando è cominciato tutto questo? La storia, forse un po' leggenda, tipicamente americana, vuole che una sera si trovasse in una discoteca, dopo aver bevuto un congruo numero di drink ed essere tentato da una graziosa figliola, si è alzato, è uscito ed ha corso tutta la notte fino allo sfinimento, per sfuggire all'alcool così come le tentazioni femminili (era sposato e già veramente innamorato della moglie).

Quella era stata la sua prima maratona, o forse anche ultra, è da lì inizia la sua storia.

Tutta la sua vita è incentrata sulla corsa ma anche sull'attività fisica, è perennemente in movimento, pensate che il suo studio è attrezzato con scrivanie, pc, telefono....tutto si trova ad altezza di torace, in questo modo lui resta sempre in piedi perché, a detta sua, l'uomo è stato creato per stare in piedi.

Ok, interrompiamo un attimo la corsa e riflettiamo.

Certamente Dean Karnazes è un uomo fuori dal comune, non solo per la strada che percorre. E' un ottimo comunicatore, abile nel marketing, un personaggio un tantino costruito ad arte; difficile non restare colpiti e anche un po' affascinati dai suoi racconti, dal suo modo semplice e immediato di porsi in relazione con il running così come con le persone.

Milano - Incontro con Dean Karnazes

Scritto da Maurizio Lorenzini - Redazione Podisti.Net

Giovedì 08 Marzo 2012 15:30 - Ultimo aggiornamento Giovedì 08 Marzo 2012 15:37

Negli Stati Uniti è un personaggio di assoluto rilievo, secondo il Times Magazine è una delle 100 persone più influenti al mondo; la first lady americana, Michelle Obama, lo ha assunto come promotore di uno stile di vita più sano, con particolare riguardo ai bambini.

Un pericoloso modello da non imitare, verrebbe istintivamente da dire, in particolare quando racconta che il figlio Nicolas a 14 anni ha corso insieme a lui la prima maratona, anche se papà Dean giura di non aver mai fatto nulla per convincerlo e nemmeno indurlo.

In realtà l'immagine dell'eroe è da sempre vista in chiave positiva e può veicolare più facilmente determinati messaggi; non beve, non fuma, si alimenta in modo naturale, ha una fondazione che vuole supportare i programmi di attività fisica nelle scuole degli Stati Uniti, tutto vuole portare i giovani ma anche i sedentari a identificarlo come un modello positivo.

il prossimo progetto, o follia? Correre una maratona in ogni paese del mondo, sono 207, in fondo nemmeno tantissime per uno che la corre tutti i giorni, il fatto è che vuole farlo nell'arco di un anno!!

Ciao Dean, buone corse anche a te.