

# CHI L'ENDURANCE LA VINCE

DAL DESERTO ALL'OCEANO, DAI VULCANI ALLE VETTE  
INNEVATE, LE ULTRAMARATONE SPORTIVE  
STANNO CONQUISTANDO GLI OVER 40. UNA PALESTRA  
DI VITA, DOVE LO SFORZO FISICO NON È TUTTO,  
E TESTA E CUORE DEVONO ANDARE DI PARI PASSO

DI SAMANTHA PRIMATI





Gentle Images

## Atleti d'impresa

**S**I CHIAMANO GARE di endurance e sono la nuova passione di molti imprenditori e manager. Ultramaratone sportive in cui ci si mette a dura prova, spesso immersi in paesaggi da togliere il fiato, quasi in un ritorno a una condizione ancestrale. Per esempio, l'ironman è la disciplina regina del triathlon, in cui si nuota in acque aperte per 3,8 km, si pedala per 180 km e, per finire, si corre una maratona di 42,195 km. La più dura si svolge a Kona, nelle Hawaii, mentre la norsman, che si pratica in Norvegia, termina con la scalata di un vulcano. L'otillo, invece, è uno swimrun (nuoto e corsa) in cui si corre per 65 km e si nuota in acque aperte per 10 km tra le isole dell'arcipelago di Stoccolma, in Svezia. La Race Across America è un coast to coast in bicicletta, 5mila km sui pedali. Nella Marathon des Sable si corre per 240 km nel Sahara marocchino. E poi ci sono le imprese personali.

«L'endurance è nella natura dell'uomo, che si riscopre oggi attraverso un rituale primitivo», racconta a *Gentleman* **Daniele Barbone**, imprenditore nel settore green e autore del libro *Dall'ufficio al deserto. Runners si diventa* (Corbaccio editore). «Gli ominidi, cacciatori e raccoglitori, dovevano percorrere lunghe distanze per stanare e abbattere le prede, caricarsi il bottino in spalla e riportarlo a casa. Uno sforzo sovrumano possibile solo grazie all'autoproduzione di endorfina, l'ormone della felicità». La fatica, per Barbone, è una materia che maneggia come plastilina, visto che all'attivo ha le sei major marathon: New York, Boston, Chicago, Londra, Berlino e Tokyo. Ma anche 100 km nel Sahara in solitaria e altri 100 nel Judean Desert, in Israele. Il deserto è la sua casa.

Sforzo fisico, resistenza. Ma l'endurance è anche uno stile di vita, una scuola di resilienza (in psicologia, è la capacità di resistere a eventi difficili). Praticarlo «modella mente e corpo lentamente. Qui la passione conta di più delle doti tecniche. Perché non si studia per sostenere un esame, ma per imparare a vivere», spiega **Marco Viganò**, senior business development manager di Adidas Italia che, per ora, ha fatto quattro maratone e due ironman.

«In ogni impresa personale è celata la metafora della vita», aggiunge Daniele Barbone. Professione, sport e sfera privata sono collegati in molti punti. L'obiettivo, la preparazione, la crisi, il traguardo. In mezzo, la competizione, lo sforzo, il metodo, la conoscenza, il limite e la resa dei conti. Soprattutto con se stessi. Ma come si inizia a praticare sport così duri? «Io ho iniziato da solo, seguendo la mia indole che accetta il lavoro duro, la sofferenza, piuttosto che l'ozioso stare immobili sul divano», racconta **Fabrizio Beyerle**, imprenditore e appassionato ciclista. Nel suo carnet c'è

Il fiume Mosella, in Lussemburgo, ospita ogni anno una gara dei Campionati del mondo Ironman 70.3.



1 - L'imprenditore Daniele Barbone ha al suo attivo anche 100 km in solitaria nel Sahara. 2 - Stefano Rossi, ad di Edmond de Rothschild SGR Spa, due volte Ironman, presidente e ad di Fiera Vicenza Spa, ciclista per passione e per beneficenza.



4 - Lunghe distanze sulle due ruote per Andrea di Camillo, managing partner di P101. 5 - L'imprenditore Fabrizio Beyerle è anche presidente della squadra ciclistica Team 100.1. 6 - Quattro maratone e due Ironman per Marco Viganò, manager di Adidas Italia.



anche una Roma-Bergamo in 31 ore non-stop, mentre la sua prossima sfida sarà il Transalp, 850 km per 17mila complessivi di dislivello in bicicletta sulle Dolomiti. **«Credici, resisti e vedrai che ci puoi riuscire»**, è il motto di Beyerle (che è anche fondatore e presidente della squadra ciclistica Team 100.1, il cui obiettivo è percorrere sempre non meno di 100 km). Il suo motto ha trovato conferma in un episodio: «Partecipavo al Granfondo Nove Colli, in Romagna: 210 km, 3.600 m dislivello. Arrivo stanchissimo all'ultimo tratto di 30 km in pianura, col vento contrario. Sono in un gruppo di una decina di elementi e, nonostante non avessi più forza nelle gambe, decido di non perdere le loro ruote. Uno è tedesco e, quando mi chiede il cambio, rispondo che proprio non ne ho più, ma gli assicuro che non avrei fatto il furbo all'arrivo e sarei rimasto correttamente dietro di lui. Mi sorride, alza il pollice e mi dice di seguirlo. Raccoglio le ultime forze e riesco a restare con loro fino al traguardo. Come premio, leggo il mio tempo: 7,59,59, un secondo sotto le otto ore!».

Sono molte e diverse le motivazioni che portano verso uno sport di fatica, e una non esclude l'altra. Noia, curiosità, ambizione, desiderio di raggiungere uno scopo nobile. «Pedalare permette di raccontare sogni», spiega **Matteo Marzotto**, presidente e amministratore delegato di Fiera Vicenza Spa.

«Gli aspetti che compongono la mia esistenza da sempre dialogano tra loro, così le mie passioni si sono unite ai miei interessi e al mio lavoro». L'imprenditore, da diversi anni, ha fatto della sua grande passione per la bici uno strumento di comunicazione per sostenere la Fondazione per la ricerca sulla fibrosi cistica, da lui creata, macinando migliaia di chilometri da Milano a Roma, fino a Palermo. «Pedalare aggrega e, quando si condivide qualcosa di importante come il desiderio di fare qualcosa per il prossimo, ci si incontra a un livello più profondo. Con gli altri e con se stessi. Per me, stare in sella è spesso un momento di congiungimento con la spiritualità, di riflessione e di preghiera». Matteo Marzotto ha al suo attivo anche la partecipazione a 13 Vasaloppet, la gara di sci di fondo sulla distanza di 90 km che si svolge ogni anno in Svezia. **«Lo sport aiuta a crescere»**. È sempre fatica, una fatica sana, uno sforzo mirato al raggiungimento di un bell'obiettivo», conclude Marzotto.

Lo spirito di sacrificio è sicuramente uno dei valori in campo, implicito nella parola endurance e si misura anche col tempo dedicato ogni giorno agli allenamenti. «Sulla strada, in acqua, sui sentieri, ovunque gambe e braccia ti portino, il sacrificio credo sia il valore che misura la caratura degli atleti, almeno di quelli amatoriali come noi. Più ancora dei loro risultati», riprende Marco Viganò. Per preparare una di queste imprese, infatti, sono richiesti **tenacia, costanza, metodo**. Quello stato d'animo che gli inglesi chiamano **keen on**, appassionato a tal punto verso una cosa da renderla parte della propria quotidianità. «Se non ti alleni non vai da nessuna parte. Nello sport come nel lavoro», aggiunge **Stefano Rossi**, amministratore delegato della banca privata Edmond de Rothschild Italia, che ha partecipato a due ironman e a una granfondo di nuoto: 21 km percorsi nel Naviglio partendo da Abbiategrasso per arrivare alla Darsena di Milano. «L'endurance è una palestra per il corpo ma anche per la mente. Si lavora quotidianamente per allenarli entrambi», continua Rossi.

E quando ci si accorge di aver raggiunto i propri limiti fisici, entra in gioco la psicologia. «Per questo è necessaria una conoscenza profonda della **macchina-uomo** e delle sue dinamiche dentro e fuori, per fissare l'obiettivo e percorrere la strada per raggiungerlo», conclude Barbone. L'endurance è una palestra dove la forza fisica non è sufficiente. **Testa, cuore e muscoli** devono essere allineati e pronti ai blocchi di partenza per darsi il cambio come in una staffetta olimpica.

E poi? C'è quel senso di benessere dato dalla produzione di endorfine scatenata dallo sforzo fisico, proprio come 7 milioni di anni fa. Una ricerca fatta su un campione di 100 manager da BPsec, azienda del settore delle consulenze e dei servizi formativi, ha dimostrato che il 41% degli intervistati che svolge costantemente attività di endurance è meno esposto a episodi e patologie legati allo stress, presenta una maggiore competitività sul lavoro e registra migliori performance in ufficio. «Completare una tappa o una meta gratifica molto», aggiunge **Andrea Di Camillo**, venture capitalist e managing partner di P101, che nel suo curriculum sportivo vanta una lista di lunghe distanze percorse in bicicletta. «L'endurance ha caratteristiche che si ritrovano nella quotidianità professionale. E in questo mondo accomunano persone che sono stimolate dagli stessi obiettivi, con le quali ci si ritrova per affinità personali e professionali».

Il podio non conta e la medaglia ha un valore simbolico. **La vera vittoria è tagliare il traguardo**, arrivare fino in fondo. Questo ha un significato unico per ogni partecipante. E per ogni momento della sua vita.

*La Marathon des Sables è una delle competizioni più affascinanti e impegnative al mondo: 250 chilometri in sei giorni, tra le dune del deserto del Sahara, con gare a squadre o in solitaria.*

*Atleti d'impresa*



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato