

E se poi muori, ci hai provato

Saltare sul fuoco, nuotare nel fango, zigzagare tra cavi elettrici che paralizzano. Altro che corse a ostacoli: **le O.C.R.** sono sfide alla sopravvivenza, nelle quali vale tutto, tranne fallire. Il nostro inviato a L.A. racconta

DI ROBERTO CROCI A.K.A. LA BESTIA



PANORAMICA DALL'ALTO DI UNA COLLINA. NEBBIA MATTUTINA E COLONNE DI FUMO CHE S'ALZANO VERSO IL CIELO GRIGIO, DOVE L'ARIA PUNGENTE ALEGGIA SOPRA TERRENI SCORTICATI DAL SOLE E PONTI DI LEGNO COSTEGGIATI DA POZZE E PISCINE FANGOSE. A UN TRATTO IL SILENZIO VIENE SQUARCIATO DA VOCI ASSORDANTE, GEMITI, URLA, LAMENTI... FOSSIMO IN SCOZIA POTREBBE BENISSIMO ESSERE IL LUOGO DELLA BATTAGLIA DI FALKIRK, CON UN WILLIAM WALLACE-MEL GIBSON (DA OSCAR) CHE SI BATTE PER L'INDIPENDENZA SCOZZESE DALL'INGHILTERRA. UN URLO MI RIPORTA ALLA REALTÀ... AOO A'BBESTIA, VADO, SE VEDEMO DOPO. STOP. FLASHBACK: SQUILLA IL TELEFONO... SVEIIIIA-TE SONO GGIA 'E 5 E MEZZA.. 'NAMMO!

Antonino Scaglione, romano de Roma, ex paracadutista, ex condottiero ninja, ex bodyguard, ex istruttore sub, ex skipper, amico mio di lunga data con cui condivido gioie e dolori (matrimoniali) tuona minaccioso: 'NAMMO!!! Confesso, sono settimane che mi alzo all'alba per seguire Antonino nel suo training regimen - corsa, bicicletta, surf, tracking e power running - sulle Santa Monica Mountains (che la vostra bestia fa rigorosamente in bicicletta) per prepararsi alla sua prima O.C.R. aka Corsa ad Ostacoli, con lo scopo ben preciso di sfidare: avanzata del tempo, arrugginimento muscolare, orgoglio e crisi di mezz'età. Di altra natura la mia motivazione, specialmente dopo aver scoperto che è scientificamente provato che gli uomini che partecipano alle Endurance Races hanno un conteggio sperma e libido più alto della norma.

OBSTACLE COURSE RACING Dopo le corse campestri, Nino Castelnuovo che saltava lo stecato, i Giochi della Gioventù, le maratone (altro che DeeJay Ten, Linus vieni a farti una Spartan Race, poi mi dirai) triathlon, ironman ecc... ecco le O.C.R. - combinazione letale di esercizi di resistenza tipo maratona, sfida fisica tipo corsa a ostacoli, un mix tra allenamento per guida Sherpa nepalese e per ufficiale Navy SEAL o Rangers - disciplina e fenomeno glo-



bale che sta spopolando negli Usa e nel resto del mondo, Italia inclusa. Gli ostacoli sono diversi a seconda del tipo di corsa, alcuni terrificanti come Arctic Enema (ci si tuffa in una pozza piena di ghiaccio), Electroshock Therapy (attraversare una tenda di fili che danno scariche elettriche fino a 10mila volt), Everest (arrampicarsi su una rampa coperta di fango), altre fisicamente impegnative come Fire Jump (salto attraverso il fuoco), Spear Throw (tiro con lancia), Tyrolean Traverse (attraversamento tramite corda) e soprattutto fango in abbondanza. Due le più popolari: Spartan Race e Tough Mudder, seguite poi da Warrior Dash, CMC e GORUCK, Savage Race, e in Italia INFERNO a Firenze, la Monza Power Run che si corre all'autodromo e il Campionato Italiano Mud Run. Da non dimenticare che per partecipare a queste corse (sia Spartan che Tough Mudder) ti fanno firmare un death waiver, un foglio in cui, in caso di morte, le organizzazioni sono sollevate legalmente da ogni responsabilità.

ALLE ORIGINI La prima O.C.R. a combinare disciplina militare, concentrazione zen e prove fisiche/emotive/psicologiche è stata Tough Guy, creata in Inghilterra nel 1987 da Billy Wilson, maratoneta appassionato del training militare della Seconda Guerra Mondiale, conosciuto nel circuito come Mr. Mouse, ispirato al famoso pony Moorland Mouse, protagonista di una serie di racconti per bambini. Nel 2010, invece, dalla mente di Will Dean, inglese residente a New York, nasce Tough Mudder, esponendo alle masse americane quello che diventerà un fenomeno per chi, stanco di "semplici" maratone e ironman, è alle ricerca dell'evento più duro & difficile del pianeta. Nello stesso periodo nasce Spartan Race, questa volta da un'idea di Joe De Sena, finanziere di Wall Street, amante di sport estremi che nel 2008 aveva già fondato la Death Race, un triathlon massacrante, dove non veniva mai rivelato il tipo di percorso, così da rendere difficile persino la preparazione dei partecipanti.

DIAMO I NUMERI Nel 2015 più di un milione di campioni, atleti, principianti, giovani, vecchi, bambini, famiglie parteciperanno a varie O.C.R. in più di 20 Paesi nel mondo, in più di 120 eventi. Miliardario il giro di soldi: ogni evento costa dai 60 ai 200/300 dollari a persona. Senza contare guadagni, sponsorizzazioni, spettatori e introiti televisivi, devo dire che - dopo aver visto percorso e sofferenze - i

premi per gli atleti sono miseri: 15mila dollari per i rispettivi vincitori femminile e maschile per Spartan Race e 10mila dollari per Tough Mudder. Con tutti i soldi che fanno sulla fatica altrui, questi premi non sono davvero un cazzo, credetemi.

MALIBU SPARTAN RACE-CALIFORNIA Eccomi fisicamente con Antonino alla corsa. Devo dire che, oltre all'inno nazionale americano cantato da tutti alla partenza, la cosa che ricordo con più dedizione e piacere è stato il viaggio in autobus dal parcheggio (10 dollari a macchina) alla Tenda Ritrovo Partenza in quel di Calabasas, Malibu. È qui che ho avvertito (brividi lungo la schiena) il vero spirito di questa corsa, guardando i partecipanti seduti uno di fianco all'altro, spinti dalla voglia di competizione, ma anche da quella di aiutarsi reciprocamente: divertimento, passione, spiritualità e, nel nostro caso, anche assoluta sorpresa, visto che non avevamo idea né di doveravamo né di cosa ci aspettasse sul percorso. Poi, essere seduti vicino a una donna di mezz'età (soldatessa per due volte in Afghanistan) con una gamba sana e l'altra di grafite, simile a quella di Pistorius, ha portato alla mente visioni di coraggio, dedizione, speranza e mi ha fatto commuovere fino al punto che non sono riuscito a trattenere le fucking lacrime. Altro che 300 di Zack Snyder! Di sicuro, oltre che per per vanto (c'ero anche io!), il richiamo più forte per chi fa queste gare è l'acquisizione di esperienza come necessità di vita del XXI secolo, un qualcosa che nessun bene monetario, nessun titolo di studio o posizione lavorativa ti potrà mai dare.

LA TOUGH MUDDER Ci racconta Hunter McIntyre - sergente, ex marine, uno dei 500 fra dipendenti e volontari che presidiano le corse (e ne giustificano l'alto costo di iscrizione) in America - sono 10/12/14 miglia di corsa con ostacoli estremi di ghiaccio, elettricità e filo spinato a un livello sadistico da fare invidia a De Sade. La corsa inizia sempre con la musica di Rocky a palla, il primo gruppo parte alle 8 del mattino, e ogni 15 minuti ne parte un altro, orde di gente con un solo pensiero in testa: arrivare alla fine. Nessuno cronometra il tempo, puoi finire quando vuoi. Il 70% dei partecipanti di Tough Mudder (anche 10mila a corsa) sono uomini, la maggior parte hanno esperienze militari, da qui la scelta dei nomi per gli ostacoli: Arctic Enema, Birth Canal, simbolo di un vagina enorme, Balls Out ed Electroshock Therapy, la terribile tenda di cavi elettrici simile a un girone dantesco, dove c'è gente che urla, cor-

re, cammina, striscia: il trucco, poi, è correre dietro a qualcun altro in modo da minimizzare le scosse che paralizzano i muscoli.

LA SPARTAN RACE È divisa in tre categorie: Sprint, Super e Beast. Si inizia sempre saltando in un fossato di fango, seguito subito dopo da un muro di quasi 2 metri, poi si striscia sotto al filo spinato e via con le "monkey bars", sacchi di sabbia e tronchi d'albero. Il peggio sono le colline di fango, dove a ogni passo sprofondi fino al ginocchio, poi la viscosa, scivolosa, fangosa, seguita dalla "cargo net" e da Spearman dove, in stile spartano, si tira una lancia/giavelotto in una balla di fieno, cercando di non farla cadere né di impalare il concorrente vicino. Quindi altre fucking colline, alternate da bagni gelidi in acqua zozza e fangosa. Poi finalmente il famoso Fire Jump, e l'arrivo.

FILOSOFIA & MOTIVAZIONE Mi racconta Will Dean: «Tough Mudder è nata quando frequentavo Harvard. Andavo a correre con un compatriota inglese, e poco alla volta, avevamo formato un gruppo. A quel punto mi sono reso conto che era molto più divertente fare esercizio fisico insieme ad altre persone, il gruppo non solo ti sostiene, ma ti sprona a dare il meglio di te, non puoi permetterti di mollare e deludere i tuoi compagni». Ecco spiegata l'esplosione del fenomeno: lo spirito di squadra. «Per superare certi ostacoli, hai bisogno di una mano», spiega William Chau, trainer veterano della race di Malibu Race. «Per terminare corse come Tough Mudder o Spartan non basta essere allenati fisicamente, bisogna essere determinati a realizzare l'obiettivo che ti sei prefisso quando hai cominciato ad allenarti. Solo così ti crei l'immunità agli ostacoli, solo così impari a superare le avversità. Sono le sfide mirate a renderci più forti, più sicuri di noi stessi, non solo nel fango, ma soprattutto nella vita. Fallire non è un'opzione. Niente è facile». Molti dei partecipanti sono gruppi di amici, donne (tantissime, è il gruppo più in espansione con la pluricampionessa Amelia Boone), colleghi di ufficio, famiglie con figli - popolarissime le gare per soli mini Spartans, bambini di età non inferiore ai 4 - sostenitori di cause benefiche, fanatici della fitness, ex fidanzati mollati dalla donna, o goliardici come i Gockasaurus, un team il cui scopo è finire la corsa trasportando un Tirannosauro Rex gonfiabile. Importante è finire la corsa, non importa quando o come. **TRAINING** Il training di base dura 12 settimane, il tempo minimo indispensabile per permettere ai muscoli di costruire la resistenza necessaria

per affrontare ogni ostacolo. Necessario imparare a fare il "burpees", perché, se durante la corsa non si riesce a superare un ostacolo, il sergente-istruttore-motivazionale ti costringerà a farne 30. Consiglio di Antonino: meglio superare l'ostacolo. Il "burpees" è l'esercizio più comune nelle prigioni, oltre che la base del training Crossfit. Consiste in un push up, che va in uno squat, seguito da un salto il più alto possibile, per ritornare allo squat e poi al push up. Altro esercizio fondamentale: "pull ups" cioè arrampicarsi sulle corde e scalare i muri. Corsa in salita! E non parlo di colline, ma salite ripide, da fare a tutta velocità.

SPONSOR Reebok è sponsor ufficiale di Spartan Race, mentre Chipotle e Shock Top di Tough Mudder, oltre a vari altri partner come Air National Guard, Advil® o Clif Bar. Spartan Race sarà anche uno show tv su NBC, con team composti da due uomini, due donne e un atleta Spartan Elite. Sia Spartan Race che Tough Mudder sono molto attivi in varie opere di beneficenza, tra cui organizzazioni militari per veterani tipo Homes for Our Troops, Green Beret Foundation, Special Ops Survivors e Wounded Warrior Project.

NEXT STEP «Dopo l'Europa vogliamo conquistare l'Asia», dichiara Joe De Sena, «ho trasferito tutta la famiglia a Singapore per sviluppare la nostra filosofia in quella parte del mondo. Vogliamo investire, espanderci, creare un mondo migliore per milioni di persone. Voglio portare questo sport a disciplina sportiva riconosciuta ai Giochi Olimpici. È uno sport in espansione come nessun altro ed è in grado di catturare in pieno lo spirito eroico delle prime Olimpiadi». Dopo un percorso massacrante, da Zagor, Black Macigno, gli indiani di Tex Willer e le peripezie di Indiana Jones e Rambo insieme, ecco che si intravede la fine della corsa, dove ti aspetta come ricompensa... un fossato fiamme e fuoco che devi saltare, ustionandoti un attimo e bruciandoti il pelo, per poi venir accolto trionfalmente da 4/5 gladiatori armati di lance/cazzi imbottiti che ti massacrano di botte e cercano di impedirti, per gli ultimi 20 metri, di raggiungere l'agognato Paradiso, dove puoi finalmente sentire in technicolor tutti i dolori ricevuti, anche se il grado di soddisfazione e di fiera è più di un orgasmo. Vi ricordate il motto "L'importante non è vincere ma partecipare"? Nelle Spartan Race l'importante non è partecipare o vincere, ma arrivare alla fine, in piedi. Se finisci sei molto fiero di te. Fuoco e fucking fiamme comprese!

L'importante, nelle Spartan Race, non è partecipare, ma arrivare alla fine, in piedi



IN APERTURA FOTO GANEFACE MEDIA, DALL'ALTO FOTO JAMIE McDONALD/GETTY IMAGES, MICHAEL REGAN/GETTY IMAGES

DALL'ALTO FOTO ANGELUS NORDANT/DEKOTIX/CORBIS, BOB MARTINI/GETTY IMAGES, JANIE McDONALD/GETTY IMAGES, JESSICA RINALDI/REUTERS/CONTRASTO

Ovunque, come in un girone dantesco, gente che urla, corre, cammina, striscia