

FUORI ONDA PARLA IL RE DEL DESERTO

di PAOLA CAMBIAGHI

Max **Calderan** è un quarantenne friulano, ex manager di un'industria farmaceutica, che da anni pratica uno sport: la corsa. Non è un maratoneta, la sua passione è correre da solo in mezzo al deserto, dove le temperature sono proibitive e le condizioni di vita estreme. Ha già compiuto imprese incredibili e percorso a piedi deserti inesplorati. Domani, domenica 10 maggio, partirà per un'altra traversata che ha anche un forte significato simbolico.

Max, tu hai attraversato i deserti inesplorati di tutto il mondo, e da sempre la corsa è una tua grande passione. Come nasce l'amore per uno sport così estremo?

Quello che mi ha spinto a sostenere prove così estreme è il desiderio di sperimentare ciò che non è stato ancora tentato e di portare più in là il limite delle capacità umane.

Tu hai compiuto numerose imprese che nessuno aveva mai osato tentare: sei, infatti, detentore di 4 prime mondiali per aver attraversato a piedi i deserti inesplorati arabi. Quanti chilometri riesci a percorrere e in quanto tempo?

La durata di ogni traversata può variare: in Qatar ho percorso 202 km in 38 ore, in Oman 437 km in 90 ore e poi, successivamente, 198 km in 90 ore e 360 km in 75 ore.

Che tipo di preparazione segui per poter sostenere prove così impegnative?

Occorre avere, innanzitutto, una forte condizione fisica che, però, va ricercata non solo nell'allenamento, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Tu affronti queste traversate in completa solitudine, soltanto con un GPS per orientarti, e senza



Media Business
Communication

L'OPINIONE

09 Maggio
2009

assistenza medica. Le corse durano parecchi giorni Dio. e tu praticamente non ti fermi mai. Ma come fai a nutrirti e a riposarti?

Riesco a correre quasi ininterrottamente grazie a micro cicli di sonno di 20-25 minuti. Per quanto riguarda l'alimentazione, mi nutro di farine, latte in

polvere, frutta energetica come i datteri e integratori alimentari.

Con l'allenamento e la forza di volontà si riescono a superare sonno, fame e fatica. Ma come si fa ad abituare il corpo alle temperature torride del deserto che superano i 50 gradi?

Con un allenamento particolare: d'estate lascio la macchina al sole, accendo il riscaldamento e poi entro bardato con cappotto e abiti invernali. L'aria è soffocante, ma è l'unica maniera per abituare il corpo a condizioni climatiche proibitive.

Oltre a fare i conti con il caldo torrido, quando attraversi un deserto sono tanti i pericoli in cui puoi incappare. Ti è mai capitato di trovarti in difficoltà?

Sì, ovviamente. Sono finito nelle sabbie mobili, mi è capitato di perdermi a causa di tempeste di sabbia o per la scarsa visibilità notturna. E poi mi sono imbattuto in animali pericolosissimi come serpenti velenosi e scorpioni, ma ogni volta mi è andata bene!

Domani, domenica 10 di maggio, partirai per una nuova traversata desertica. Quale sarà il percorso?

Questa sarà la mia quinta impresa estrema della lunghezza di 540 km: partirò da Gerusalemme, attraversando la Striscia di Gaza arriverò nella città di Rafah per poi giungere sul Sinai. Durante il tragitto, percorrerò luoghi storici come il fiume Giordano, Jericho e Betlemme.

Questa impresa sarà difficile non solo dal punto di vista atletico, ma anche perché dovrò attraversare territori segnati da conflitti e con una situazione geopolitica precaria. Qual è il messaggio che vuoi portare con questa corsa?

Durante il tragitto interagirò con la gente di quei luoghi così martoriati da guerre e divisioni: io mi farò portatore di un messaggio di apertura, tolleranza, pace, unione dei popoli e amore in nome di

