

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως παιδί, ήμουν πολύ ντροπαλός και έπασχα από υψηλή πίεση. Έγινα ένας αδύνατος έφηβος, που οι συνομήλικοί του αποκαλούσαν κοροϊδευτικά «οδοντογλυφίδα». Δεν ήμουν ο πιο γρήγορος στο σχολείο ούτε ο πιο δυνατός ή ο πιο έξυπνος. Ήμουν ένας μετρίως μέτριος, ο οποίος αναζητούσε κάτι που δεν μπορούσε καν να κατονομάσει. Ήμουν ίδιος με όλους τους άλλους. Και τότε ανακάλυψα κάτι.

Δεν θα σας κουράσω με θολές παρομοιώσεις για την έμπνευση και την αφοσίωση στον στόχο. Δεν θα σας υποσχεθώ ότι αν θέλετε να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας το μόνο που χρειάζεστε είναι πίστη. Όχι, θα σας δείξω –απλά και ξεκάθαρα– πώς μεταμόρφωσα τον εαυτό μου από μέσα προς τα έξω και πώς μπορείτε να το κάνετε κι εσείς. Είτε είστε μαραθωνοδρόμος είτε κάνετε απλώς τζόγκινγκ τα Σαββατοκύριακα, είτε είστε κολυμβητής ή ποδηλάτης, είτε είστε νέος ή ηλικιωμένος, γυμνασμένος ή υπέρβαρος μπορείτε να τα καταφέρετε. Το ξέρω, γιατί τα κατάφερα κι εγώ.

Η ιστορία της ζωής μου θα σας ακουστεί πολύ οικεία. Όχι στις λεπτομέρειές της (εκτός αν έχετε χάσει κι εσείς τις αισθήσεις σας στην Κοιλάδα του Θανάτου, φυσικά), αλλά ως προς την επιθυμία. Είναι η ιστορία όλων όσοι έχουν νιώσει παγιδευμένοι σε κάποιο σημείο της ζωής τους και έχουν ονειρευτεί να κάνουν, να γίνουν κάτι παραπάνω.

Κάπως έτσι είχα παγιδευτεί κι εγώ πριν από μερικά χρόνια σε ένα από τα χαμηλότερα και πιο θερμά σημεία του πλανήτη. Από εκεί θα αρχίσω την ιστορία μου. Από εκεί θα αρχίσω την ιστορία σας.

1 Κάποιος

ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΜΠΑΝΤΓΟΥΟΤΕΡ, 2005

Ο καλύτερος τρόπος να φύγεις από κάπου
είναι διαμέσου αυτού.

– ΡΟΜΠΕΡΤ ΦΡΟΣΤ

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΟΥ ΦΛΕΓΟΤΑΝ. Το σώμα μου έβραζε. Η Κοιλάδα του Θανάτου με είχε σωριάσει στο έδαφος και τώρα με έψηνε. Τα μέλη του πληρώματος υποστήριξής μου με προέτρεπαν να σηκωθώ, λέγοντάς μου ότι ήξεραν πως μπορούσα να συνεχίσω, αλλά με δυσκολία τούς άκουγα. Ήμουν πολύ απασχολημένος να ξερνώ και να βλέπω το υγρό ρυάκι να εξατμίζεται στον φωτεινό κύκλο που σχημάτιζε ο φακός κεφαλής μου με την ίδια ταχύτητα που ξεχυνόταν στην αχνιστή ασφαλτο. Ήταν έντεκα το βράδυ, η θερμοκρασία στους 40 δολοφονικούς βαθμούς Κελσίου. Υποτίθεται ότι αυτή ήταν η *δική μου* στιγμή. Είχα χτίσει μια ολόκληρη αγωνιστική καριέρα εντοπίζοντας κρυμμένα αποθέματα ατόφιας θέλησης που άλλοι δεν διέθεταν σε στιγμές όπως αυτή, ανακαλύπτοντας δυνάμεις που με εκτόξευαν σε αποστάσεις και ταχύτητες που οι αντίπαλοί μου δεν μπορούσαν να ανταγωνιστούν. Αλλά εκείνο το βράδυ, καθώς ψηνόμουν στο έδαφος, το μόνο που μπορούσα να φέρω στον νου μου ήταν μια τηλεοπτική διαφήμιση που είχα δει μικρός. Στην αρχή βλέπαμε ένα αβγό στα δάχτυλα κάποιου και ακούγαμε μια φωνή: «Αυτός είναι ο εγκέφαλός σου».

Στη συνέχεια ο κάτοχος του χεριού έσπαγε το αβγό και καθώς το έριχνε να τηγανιστεί τσιτσιρίζοντας, η φωνή συνέχιζε: «Και αυτός είναι ο εγκέφαλός σου όταν έχεις πάρει ναρκωτικά». Αυτή ήταν η εικόνα που είδα στον καυτό νυχτερινό ουρανό. Άκουσα και την ασώματη φωνή. Αλλά αυτό που σκεφτόμουν ήταν: «Αυτός είναι ο εγκέφαλός μου στο Μπαντγούοτερ».

Είχα μόλις τρέξει 112 χιλιόμετρα σε ένα μέρος όπου άλλοι είχαν πεθάνει περπατώντας και μου έμεναν άλλα εκατόν πέντε. Υπενθύμισα στον εαυτό μου ότι αυτό ήταν το σημείο του αγώνα στο οποίο υποτίθεται ότι οποιοσδήποτε ήταν αρκετά ανόητος να ακολουθήσει τον ρυθμό μου στο πρώτο μισό θα έτρωγε τη σκόνη μου. Για την ακρίβεια, είχα ξεκινήσει με την πρόθεση να συντρίψω το ρεκόρ αγώνα – το να τον κερδίσω το θεωρούσα δεδομένο. Και τώρα δεν ήμουν και τόσο σίγουρος αν θα τερμάτιζα καν.

Μια απάντηση υπήρχε μόνο: Σήκω και τρέξε. Κάθε φορά που αντιμετώπιζα κάποιο πρόβλημα στη ζωή μου, η λύση ήταν πάντα η ίδια: *Μη σταματάς!* Τα πνευμόνια μου μπορεί να ούρλιαζαν για λίγο οξυγόνο, οι μύες μου να έκλαιγαν από πόνο, αλλά πάντα γνώριζα ότι η απάντηση βρισκόταν στο μυαλό μου. Μπορεί άλλες φορές κουρασμένοι τένοντες να ικέτευαν για ξεκούραση και η σάρκα μου να απαιτούσε ανακούφιση, αλλά πάντα κατάφερνα να συνεχίσω να τρέχω χάρις στο μυαλό μου. Αλλά όχι αυτή τη φορά. Τι είχε πάει στραβά;

Το τρέξιμο είναι η δουλειά μου. Είναι αυτό που αγαπώ να κάνω. Το τρέξιμο είναι –σε μεγάλο βαθμό– αυτό που είμαι. Στο άθλημα που έχω διαλέξει ως χόμπι, καριέρα, εμμονή και αλάνθαστο αλλά αμειλικτο δάσκαλο, το τρέξιμο είναι η απάντησή μου σε κάθε πρόκληση.

Τεχνικά μιλώντας, είμαι ένας υπερμαραθωνοδρόμος. Έτσι, συμμετέχω σε οποιονδήποτε αγώνα με απόσταση μεγαλύτερη από τα 42,153 χιλιόμετρα του μαραθωνίου. Για την ακρίβεια, η καριέρα μου έχει χτιστεί από συμμετοχές *και νίκες* σε αγώνες τουλάχιστον 80 χιλιομέτρων, πολύ συχνά 160 χιλιομέτρων και ενίοτε 215 και 240 χιλιομέτρων. Σε κάποιους από αυτούς προπορευόμουν από

την αρχή έως το τέλος – σε άλλους περίμενα υπομονετικά λίγο πιο πίσω έως τη στιγμή που χρειαζόταν να αναπτύξω επιπλέον ταχύτητα. Οπότε, γιατί αυτή τη φορά βρισκόμουν στην άκρη του δρόμου κάνοντας εμετό, ανήμπορος να συνεχίσω;

Ας ξεχάσουμε, όμως, τις επιτυχίες μου. Κάποιοι με είχαν προειδοποιήσει ότι αυτός ο αγώνας –αυτή η εκδρομή 217 χιλιομέτρων μέσα από την Κοιλάδα του Θανάτου– ήταν πολύ μεγάλος και ότι δεν είχα δώσει στο σώμα μου αρκετό χρόνο αποκατάστασης από τον προηγούμενο αγώνα – τα σκληρά και διάσημα 160 Χιλιόμετρα των Δυτικών Πολιτειών, που τα είχα κερδίσει μόλις δύο εβδομάδες πριν. Κάποιοι είχαν πει ότι η διατροφή μου –αποτελούνταν αποκλειστικά από φυτικές τροφές τα τελευταία επτά χρόνια– δεν θα μπορούσε να με συντηρήσει. Κανείς όμως δεν είχε αναφέρει αυτό που τώρα υποψιαζόμουν ότι ήταν το πραγματικό πρόβλημά μου: Είχα υποτιμήσει τον ίδιο τον αγώνα.

Κάποιοι υπερμαραθώνιοι διατρέχουν επίπεδα παρθένα δάση, δίπλα από ρυάκια που κυλούν μελωδικά, ανάμεσα από λιβάδια με αγριόχορτα. Άλλοι πάλι διεξάγονται στη δροσερή μελαγχολία του φθινοπώρου και άλλοι στην αναζωογονητική παγωνιά της πρώιμης άνοιξης.

Και μετά υπάρχουν οι υπερμαραθώνιοι σαν αυτόν που με είχε τώρα εξοντώσει. Η επίσημη ονομασία του ήταν Υπερμαραθώνιος Μπαντγουότερ. Οι συμμετέχοντες τον αποκαλούν Badwater 135 (από τον αριθμό των μιλίων) και πολλοί τον γνώριζαν ως τον «σκληρότερο αγώνα δρόμου της γης».

Αλλά δεν είχα λάβει σοβαρά υπόψη αυτές τις συμβουλές. Νόμιζα ότι είχα τρέξει δυσκολότερες διαδρομές. Νόμιζα ότι είχα αντιμετωπίσει πιο γρήγορο, πιο σκληρό ανταγωνισμό. Είχα τρέξει στο χιόνι και στη βροχή, είχα κερδίσει διοργανώσεις στις τέσσερις γωνίες της υδρογείου. Είχα σκαρφαλώσει σε σαθρά βράχια, σε κορυφές 4.200 μέτρων. Είχα κουτρουβαλήσει σε βραχώτοπους, είχα διασχίσει παγωμένα ποτάμια. Έτρεχα με άνεση σε μονοπάτια που ούτε τα ελάφια δεν μπορούσαν να διαβούν χωρίς να σκοντάψουν και να πέσουν.

Βέβαια, ο Υπερμαραθώνιος του Μπαντγουότερ περνούσε μέσα από την Κοιλάδα του Θανάτου τη θερμότερη εποχή του χρόνου. Και μάλιστα, σύμφωνα με τον θρύλο, τη χρονιά που μια εταιρεία υπόδησης πρόσφερε ένα ζευγάρι παπούτσια σε κάθε συμμετέχοντα, πολλές σόλες έλιωσαν στο φλεγόμενο οδόστρωμα.

Αλλά εντάξει, η ιστορία αυτή δεν ήταν αληθινή, σωστά; Και παρότι το Μπαντγουότερ τσουρούφλιζε και η απόστασή του ήταν μεγαλύτερη από αυτές που συνήθως έτρεχα, η αγριότητά του ήταν μονοδιάστατη. Ήμουν συνηθισμένος να αντιμετωπίζω εχθρικά εδάφη, καιρικές συνθήκες και αντιπάλους. Εκτός από σεβασμό, άλλοι υπερμαραθώνιοι εμπνέουν και φόβο. Ο Μπαντγουότερ όμως; Η αλήθεια είναι ότι πολλοί επιτυχημένοι και γνωστοί υπερμαραθωνοδρόμοι δεν τον είχαν τρέξει ποτέ. Ναι, η Κοιλάδα του Θανάτου τον έκανε να ακούγεται δυσσείωνος, αν όχι ολέθριος, αλλά οι ιστορίες κινδύνου και θανάτου είναι κάτι που συνηθίζεται μεταξύ των κορυφαίων δρομέων υπεραποστάσεων. Αυτές οι ιστορίες μάς άρεσαν αλλά δεν τις πολυαναλύαμε. Δεν γινόταν διαφορετικά.

Δεν είχα πάει απροετοίμαστος: Στο επάγγελμά μου η έλλειψη προετοιμασίας ισοδυναμεί με αυτοκαταστροφή. Είχα αγοράσει έναν ψεκαστήρα βιομηχανικών προδιαγραφών για να δροσίζομαι ανά τακτά διαστήματα. Είχα φορέσει ειδικά σχεδιασμένα θερμοαντακλαστικά σορτς και φανέλα της Brooks. Τις πρώτες έξι ώρες του αγώνα κατέβαζα ενάμισι λίτρο νερό την ώρα. Αλλά αυτά τα μέσα προφύλαξης είχαν σχεδιαστεί για να προστατεύσουν το σώμα μου. Κανένας βιομηχανικός ψεκαστήρας δεν μπορούσε να προστατεύσει το μυαλό μου. Και το μυαλό του υπερμαραθωνοδρόμου είναι αυτό που μετρά περισσότερο.

Το να τρέχεις σε υπερμαραθωνίους απαιτεί απόλυτη αυτοπεποίθηση, μετριασμένη από ισχυρή ταπεινοφροσύνη. Για να γίνεις πρωταθλητής πρέπει να πιστέψεις ότι μπορείς να συντρίψεις τον ανταγωνισμό. Αλλά θα πρέπει επίσης να συνειδητοποιήσεις ότι η νίκη απαιτεί πλήρη αφοσίωση, και ο παραμικρός δισταγμός,

έλλειψη ορμής ή στραβοπάτημα μπορεί να οδηγήσουν το λιγότερο στην ήττα. Μήπως είχα φανεί υπερβολικά σίγουρος και όχι αρκετά ταπεινός;

Στην αρχή του αγώνα, λίγο μετά το εικοστό έβδομο χιλιόμετρο, ένας πεζοναύτης που είχε εγκαταλείψει με χαιρέτηση καθώς περνούσα μπροστά του, γιατί με αναγνώρισε. Ένας άλλος αθλητής, βετεράνος των αγώνων στην έρημο, εγκατέλειψε περίπου 50 χιλιόμετρα μετά, μόλις διαπίστωσε ότι τα ούρα του έρεαν μαύρα σαν τον καφέ. Και αυτός γνώριζε τη φήμη που με συνόδευε. Αλλά η φήμη μου δεν με βοηθούσε και τόσο τώρα. Ούτε και η πρώιμη αυτοπεποίθησή μου.

Επικεφαλής στον αγώνα ήταν ένας πενηντάχρονος κυβερνήτης του πολεμικού ναυτικού, ονόματι Μάικ Σουίνι, ο οποίος έκανε καταδύσεις από βράχους και είχε συμπεριλάβει ως μέρος της εκπαίδευσής του να χτυπά το κεφάλι του. Τον ακολουθούσε ένας σαρανταοκτάχρονος Καναδός αχθοφόρος, που του άρεσε να παραθέτει ρήσεις του Νίτσε, ονόματι Φεργκ Χοκ.

Οι δρομικοί δημοσιογράφοι με αποκαλούσαν «Ο αυθεντικός». Ήμουν, όμως, όντως κάτι τέτοιο; Ή μήπως ήμουν μια απάτη;

Όλοι κατά καιρούς αμφισβητούμε τους εαυτούς μας. Είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης να αναρωτιόμαστε γιατί τοποθετούμαστε σε συγκεκριμένες καταστάσεις και γιατί η ζωή βάζει εμπόδια στον δρόμο μας. Μόνο οι άγιοι και οι παράφρονες καλωσορίζουν κάθε μορφή πόνου ως άλλη μια πρόκληση και αντιλαμβάνονται κάθε απώλεια ως μια σκληρή ευλογία. Αυτό το ξέρω. Όπως επίσης ξέρω ότι έχω επιλέξει ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από μακρά διαστήματα πόνου και ότι ανήκω σε μια μικρή, εκλεκτική κοινότητα ανδρών και γυναικών όπου το κύρος κάποιου πηγάζει ακριβώς από την ικανότητά του να υπομένει. Για μένα και τους συναθλητές μου οι παραισθήσεις και οι εμετοί είναι τα αντίστοιχα των λεκέδων από το χορτάρι για τους ποδοσφαιριστές. Οι δερματικοί ερεθισμοί, τα μαύρα νύχια των ποδιών και η αφυδάτωση είναι απλώς τελετές ενηλικίωσης για όσους από μας τρέχουν 80 και 140 χιλιόμετρα ή και ακόμα περισσότε-

ρα. Ο μαραθώνιος είναι ένας γαλήνιος πρόλογος, όπου μπορείς να σκεφτείς και να διορθώσεις μικρές αγωνιστικές ατέλειες. Στα πόδια των υπερμαραθωνοδρόμων συχνά δημιουργούνται φουσκάλες τόσο άσχημες, που οι αθλητές ενίοτε αναγκάζονται να τραβούν και να αφαιρούν τα νύχια τους για να ανακουφιστούν από τον πόνο. Ένας υπερμαραθωνοδρόμος αφαίρεσε χειρουργικά τα νύχια του πριν από έναν αγώνα, ώστε να μη χρειαστεί να το κάνει μόνος του αργότερα. Με τις κράμπες ούτε που ασχολούμαστε. Οι αστραπές που σκάνε κοντά σου δεν είναι τίποτε άλλο παρά γραφικό σκηνικό, εκτός κι αν κάνουν τις τρίχες στο δέρμα σου να σηκωθούν όρθιες. Οι πονοκέφαλοι από το μεγάλο υψόμετρο είναι τόσο συνηθισμένοι όσο και ο ιδρώτας και εμπνέουν χονδρικά τον ίδιο βαθμό ανησυχίας (παρότι σε έναν αγώνα στο Κολοράντο ένας δρομέας πέθανε από ανεύρυσμα εγκεφάλου). Οι διάφοροι πόνοι αντιμετωπίζονται με αδιαφορία ή προσμονή και ενίοτε με ιβουπροφαίνη (ένα μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες φάρμακο), κάτι που είναι ριψοκίνδυνο. Σε συνδυασμό με την έντονη εφίδρωση, η υπερβολική ποσότητα ιβουπροφαίνης μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια, που συχνά έχει ως αποτέλεσμα μια ωχρότητα σαν του φαντάσματος και, αν είσαι τυχερός, την αερομεταφορά από ελικόπτερο στο πλησιέστερο νοσοκομείο. Όπως είχε πει κάποτε ένας φίλος υπερμαραθωνοδρόμος και γιατρός, «δεν είναι όλοι οι πόνοι σημαντικοί».

Οι υπερμαραθωνοδρόμοι εκκινούν το χάραμα και συνεχίζουν το δειλινό, υπό το φως του φεγγαριού, έως το επόμενο χάραμα και το επόμενο δειλινό, ώσπου να ξαναβγεί το φεγγάρι. Πολλές φορές σκοντάφτουμε από την εξάντληση και σωριαζόμαστε από τον πόνο, ενώ άλλοτε σχεδόν πετάμε πάνω από βραχώδη μονοπάτια και σκαρφαλώνουμε με μανία 1.000 μέτρα, έχοντας μόλις ανακαλύψει μια άγνωστη πηγή δύναμης. Τρέχουμε με μελανιασμένα κόκαλα και γδαρμένο δέρμα. Είναι ένα σκληρό, απλό αξίωμα: Τρέξε μέχρι να μην μπορείς να τρέξεις άλλο. Και μετά τρέξε λίγο ακόμα. Βρες μια νέα πηγή ενέργειας και θέλησης. Και τότε τρέξε ακόμα πιο γρήγορα.

Σε άλλα αθλήματα υπάρχουν μέτρα ασφαλείας, αλλά στους υπερμαραθώνιους τα μέτρα προφύλαξης που σώζουν ζωές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του εγχειρήματος. Οι περισσότεροι αγώνες είναι κατάστικτοι με σταθμούς τροφοδοσίας, όπου ελέγχονται τα ενδιάμεσα περάσματα των αθλητών, κάποιες φορές τούς ζυγίζουν και τους προμηθεύουν με τροφή, ενώ τους παρέχονται σκιά και ιατρική υποστήριξη. Στην πλειονότητα των αγώνων υπάρχουν και «λαγοί», αθλητές δηλαδή που επιτρέπεται να συνοδεύουν τους αγωνιζομένους στα μεταγενέστερα στάδια της διαδρομής (αν και η συνδρομή τους εξαντλείται στο να δίνουν συμβουλές και να τους καθοδηγούν, καθώς απαγορεύεται να κουβαλούν τρόφιμα ή νερό). Τις περισσότερες φορές οι υπερμαραθωνοδρόμοι μπορεί να συνοδεύονται από πληρώματα υποστήριξης, άνδρες και γυναίκες που παρέχουν τροφή, νερό, ενημέρωση για την πρόοδο των αντιπάλων και τη βεβαιότητα ότι μπορείς, όντως, να συνεχίσεις, παρότι είσαι σίγουρος ότι θα καταρρεύσεις.

Σχεδόν όλοι οι υπερμαραθώνιοι διεξάγονται χωρίς διακοπή, πράγμα που σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποιο σημείο όπου το ρολόι σταματά και όλοι κάνουν διάλειμμα για να φάνε ένα μεγάλο πιάτο ζυμαρικά και να απολαύσουν έναν καλό βραδινό ύπνο, όπως, για παράδειγμα, οι ποδηλάτες στον Γύρο της Γαλλίας. Αυτό είναι μέρος της πρόκλησης και της γοητείας του αγώνα. Συνεχίζεις σε καταστάσεις στις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι θα σταματούσαν. Τρέχεις, ενώ άλλοι ξεκουράζονται.

Αλλά αυτό ήταν το πρόβλημά μου – συνήθως οι άλλοι σταματούσαν για να ξεκουραστούν. Όχι εγώ. Αλλά τώρα είχα σταματήσει εγώ. Απλώς δεν μπορούσα να συνεχίσω.

Ο φίλος μου και μέλος του πληρώματος υποστήριξης, ο Ρικ, μου έλεγε ότι ήξερε πως μπορούσα να τα καταφέρω. Έκανε λάθος. Τι δεν είχα κάνει σωστά; Έφταιγαν η προπόνησή μου και η έλλειψη αποκατάστασης; Μήπως δεν είχα σχεδιάσει καλά το πρόγραμμα αγώνων μου; Ήταν άραγε λανθασμένη η πνευματική προσέγγισή μου; Έφταιγε η διατροφή μου; Μήπως σκεφτόμουν υπερβολικά;

Στους αγώνες υπεραποστάσεων έχεις πολύ χρόνο να σκεφτείς – όταν, βέβαια, δεν προσέχεις μη σου επιτεθούν λιοντάρια, δεν αποφεύγεις γκρεμούς ή δεν αποκρίνεσαι στους βράχους που γελούν και στα δέντρα που φλυαρούν (που το μυαλό σου αρνείται να δεχτεί ότι είναι πλάσματα της φαντασίας σου). Το να σταματήσεις σε έναν υπερμαραθώνιο, το να εγκαταλείψεις, σου δίνει ακόμα περισσότερο χρόνο για ενδοσκόπηση. Αλλά ίσως να χρειάζομαι χρόνο για να σταματήσω. Ίσως να μου ήταν γραφτό να μείνω ξαπλωμένος ανάσκελα στην έρημο για να αναρωτηθώ γιατί έτρεχα σε έναν φούρνο. Γιατί υπέβαλλα τον εαυτό μου σ' αυτό το βασανιστήριο;

Είχα ξεκινήσει το τρέξιμο για λόγους που μόλις είχα αρχίσει να κατανοώ. Όταν ήμουν παιδί έτρεχα στο δάσος και γύρω από το σπίτι μας για πλάκα. Στην εφηβεία έτρεχα για να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση. Αργότερα, έτρεχα για να βρω γαλήνη. Έτρεχα, και συνέχισα να τρέχω, γιατί είχα μάθει ότι ποτέ δεν εγκαταλείπεις κάτι που έχεις ξεκινήσει, διότι στη ζωή, όπως και στους υπερμαραθώνιους, πρέπει πάντα να ασκείς πίεση για να προχωρήσεις. Στο τέλος, έτρεχα γιατί είχα γίνει δρομέας και το άθλημά μου μου πρόσφερε σωματική ικανοποίηση και με είχε κρατήσει μακριά από τα χρέη και τις αρρώστιες, από τα ενοχλητικά άγχη της καθημερινότητας. Έτρεχα επειδή μου άρεσαν οι προκλήσεις και επειδή δεν υπάρχει ωραιότερο συναίσθημα από το να φτάνεις στη γραμμή του τερματισμού ή να ολοκληρώνεις μια σκληρή προπόνηση. Και επειδή ως επιτυχημένος δρομέας μπορούσα να πω στους άλλους πόση ικανοποίηση μου πρόσφεραν το να ζω υγιεινά, να μπορώ να κινώ το σώμα μου κάθε μέρα, το να υπερνικώ τις δυσκολίες, να τρώω με συνειδητότητα, το ότι σημασία δεν έχει πόσα χρήματα βγάζεις ή πού ζεις, αλλά πώς ζεις. Έτρεχα επειδή το να ξεπερνάω τις δυσκολίες ενός υπερμαραθωνίου μου υπενθύμιζε ότι μπορούσα να ξεπερνάω τις δυσκολίες της ζωής, ότι το να ξεπερνάς δυσκολίες είναι η ίδια η ζωή.

Γινόταν να εγκαταλείψω τον αγώνα χωρίς να θεωρηθώ κότα; «Το έχεις κάνει», είπε ο Ρικ. «Μπορείς να το ξανακάνεις».

Πολύ εκτίμησα την αισιοδοξία του. Όπως εκτίμησα και την ηλιθιότητά του.

Κάποια άλλη στιγμή, κάποια άλλη καλοκαιρινή νύχτα, σε κάποιον άλλο αγώνα μπορεί να αγνάντευα τα αστέρια που θα αστραφτοβολούσαν με φόντο το μαύρο βελούδο της νύχτας. Μπορεί να είχα στρέψει το κεφάλι για να θαυμάσω τις χιονισμένες κορυφές της Σιέρα Νεβάδα που παραμόνευαν σαν θυμωμένοι φρουροί στις παρυφές της ατέλειωτης ερήμου και τότε θα έβλεπα, αντί για την απειλητική ήττα, το μεγαλείο. Θα είχα κινήσει προς τον σκοτεινό, βλοσυρό όγκο των βουνών έως ότου, τελικά, θα με καλωσόριζε.

«Το στομάχι μου», στέναξα. «Το στομάχι μου». Δύο μέλη του πληρώματος υποστήριξης μου πρότειναν να χωθώ στον μεγέθους φέρετρου καταψύκτη που είχαν γεμίσει με πάγο και είχαν σύρει στον δρόμο για να πέσει η θερμοκρασία μου, αλλά αυτό το είχα ήδη δοκιμάσει. Ο Ρικ μού είπε να σηκώσω τα πόδια ψηλά – αυτό μπορεί να με έκανε να νιώσω καλύτερα. Είπε να το κάνω στην άκρη, μακριά από τον δρόμο, για να μη με δουν τα άλλα πληρώματα, γιατί οι αναφορές τους θα εμπύχωναν τους δρομείς τους. Δεν καταλάβαινε ότι οι άλλοι δρομείς δεν χρειάζονταν εμπύχωση; Ο πιο διάσημος τύπος δεν θα πήγαινε πουθενά σήμερα.

Το να μένω ακίνητος ήταν ευχάριστο. Δεν ήταν καν τόσο ντροπιαστικό όσο είχα φανταστεί. Μου έδωσε τη δυνατότητα να αναλογιστώ την ύβρι μου.

Αν γυρνούσαμε ταινία, αυτή θα ήταν η σκηνή κατά την οποία θα έκλεινα τα μάτια και θα άκουγα την αχνή, πνιχτή φωνή της κλινήρους μητέρας μου, που θα μου έλεγε ότι με αγαπούσε και ότι ήξερε πως μπορούσα να καταφέρω ό,τι ήθελα, κι εγώ θα κοκκίνιζα από ντροπή, και μετά θα άκουγα την επιτακτική φωνή του πατέρα μου, που θα έλεγε: «Μερικές φορές, απλώς πρέπει να κάνεις κάποια πράγματα!» Θα είχα στηριχτεί στους αγκώνες, θα είχα κλείσει τα μάτια και θα είχα οπτικοποιήσει όλους τους συμμαθητές μου από το γυμνάσιο που με αποκαλούσαν «οδοντογλυφίδα»,

και μετά οι ίδιοι θα είχαν πάρει τις μορφές όλων των αμφισβητιών στην αρχή της καριέρας μου, που έλεγαν ότι δεν υπήρχε λόγος να ανησυχούν οι ανταγωνιστές μου για μένα, ότι δεν ήμουν παρά ένας ευθειάκιας. Στην ταινία αυτή θα είχα σταθεί στα γόνατα και ξαφνικά θα είχα θυμηθεί ποιος ήμουν –ήμουν δρομέας!–, θα είχα σηκωθεί με προσπάθεια όρθιος, θα είχα ισιώσει το κορμί μου και θα είχα αρχίσει να δραςκελίζω στο πηχτό σκοτάδι της νύχτας, καταδιώκοντας τους δύο έμπειρους βετεράνους μπροστά μου, όπως ο λύκος κυνηγά τους καταδικασμένους αρουραίους.

Προσπάθησα να κάνω κι άλλο εμετό, αλλά το μόνο που μου ερχόταν ήταν ένα στεγνό ανακάτεμα, από αυτά που προκαλούν αφόρητο πόνο με κάθε μάταιο ρούφηγμα της κοιλιάς.

Οι συνοδοί και φίλοι μου μού είπαν να κλείσω τα μάτια και να χαλαρώσω. Αντίθετα, επέλεξα να κοιτάζω τα αστέρια. Τα πάντα εξαφανίστηκαν από την έρημο. Η απώλεια της περιφερειακής όρασης ήταν σύμπτωμα αφυδάτωσης και λιποθυμίας. Αυτό μού συνέβαινε άραγε; Ήταν σαν να κοιτούσα μέσα από έναν μικρό κύκλο στην άκρη μιας σήραγγας τον ατέλειωτο, γυαλιστερό ουρανό.

Το πλήρωμά μου μου είπε να κατεβάσω μερικές μικρές γουλιές νερό, αλλά δεν μπορούσα. Σκεφτόμουν: «Δεν νομίζω να τα καταφέρω αυτή τη φορά», και τότε άκουσα έναν θόρυβο· ήταν η φωνή μου που έλεγε αυτό που σκεφτόμουν: «Δεν νομίζω να τα καταφέρω αυτή τη φορά».

Τα αστέρια δεν νοιάζονταν. Να άλλη μια ευχαρίστηση του να τρέχεις έναν αγώνα υπεραπόστασης: η απόλυτη και κατευναστική αδιαφορία της γης και του ουρανού. Και τι έγινε αν έκανα ένα λάθος; Δεν ήταν και το χειρότερο πράγμα στον κόσμο. Οι αστερισμοί δεν με κουτσομπόλευαν. Ίσως αυτό να βοηθούσε την ταπεινοφροσύνη μου. Ίσως η εγκατάλειψη και η ήττα να ανανέωναν το πνεύμα μου. Ίσως το να έτρεχα έναν αγώνα λιγότερο να μου έκανε καλό.

Ας μπορούσα μόνο να πειστώ ότι αυτά ίσχυαν.

Μήπως έπρεπε να είχα ακούσει τους προπονητές και τους γιατρούς που έλεγαν ότι οι αθλητές πρέπει να φορτώνουν τα σώ-

ματά τους ζωική πρωτεΐνη; Μήπως έπρεπε να είχα προπονηθεί λιγότερο; Είχα πιστέψει ότι ήμουν ανίκητος. Έκλεισα τα μάτια.

Είχα παιδαγωγούς καλόγριες και με είχε μεγαλώσει μια μητέρα που είχε ραντιστεί με αγιασμό από τη Λούρδη, με την ελπίδα να μπορέσει να σηκωθεί από το αναπηρικό καρότσι. Τώρα εγώ ήμουν εκείνος που δεν μπορούσε να σηκωθεί.

Δεν είχα υπάρξει πάντα ο πιο γρήγορος δρομέας, αλλά πάντα θεωρούσα ότι ήμουν από τους πιο σκληρούς. Ίσως το να αποδεχτώ τα όριά μου να ήταν το σκληρότερο πράγμα απ' όλα. Ίσως το να μη συνέχιζα να μην έδειχνε αδυναμία, αλλά δύναμη. Ίσως η αποδοχή των ορίων μου να σήμαινε ότι έπρεπε να σταματήσω να είμαι δρομέας και να γίνω κάτι άλλο. Αλλά τι ήταν αυτό; Αν δεν ήμουν δρομέας, ποιος ήμουν;

Κοίταξα τα αστέρια άλλη μια φορά. Δεν είχαν άποψη επί του ζητήματος.

Και τότε ακούστηκε από την έρημο μια φωνή, μια οικεία φωνή από τα παλιά:

«Δεν πρόκειται να κερδίσεις αυτόν τον γαμημένο αγώνα ξαπλωμένος ανάσκελα στο χώμα. Άντε, Τζουτζούρεκ, σήκω όρθιος, πού να σε πάρει».

Ήταν ο παλιόφιλός μου, ο Ντάστι. Με έκανε να χαμογελάσω. Πάντα με έκανε να χαμογελώ, ακόμα και όταν όλοι γύρω του ήταν απογοητευμένοι.

«Σήκω, γαμώτο!», φώναξε, αλλά δεν μπορούσα και δεν επρόκειτο να σηκωθώ.

«Ο Σουίνι ψοφά και εσύ θα πας να τον περάσεις. Θα τον κερδίσουμε αυτόν τον τύπο!»

Κοίταξα τον φίλο μου. Δεν έβλεπε ότι δεν θα κέρδιζα κανέναν; Γονάτισε και έφερε το πρόσωπό του μερικά εκατοστά από το δικό μου. Με κοίταξε κατάματα.

«Θες να γίνεις κάποιος, Τζουτζούρεκ; Θες να γίνεις κάποιος;»

Κεφτεδάκια ρυζιού (Ονιγκίρι)

Είδα πρώτη φορά αυτές τις τυλιγμένες σε φύκια μπάλες από ρύζι όταν ζήτησα από έναν Ιάπωνα δρομέα να μου δείξει τι κουβαλούσε στην τσάντα του για τον αγώνα. Είμαι ευγνώμων που τον ρώτησα, γιατί το άσπρο ρύζι είναι μια εξαιρετική τροφή για να δροσίζεις το σώμα, ειδικά σε καυτά κλίματα όπως στην Κοιλάδα του Θανάτου. Είναι γεμάτο υδρογονάνθρακες, δεν είναι υπερβολικά γλυκό και είναι μαλακό και ευκολοχώνευτο. Εξαιρετική πηγή ηλεκτρολυτών και αλατιού (χάρис στα φύκια), τα κεφτεδάκια ρυζιού πωλούνταν πάντα από υπαίθριους πωλητές στην Ιαπωνία. Πλέον, μπορείτε να τα βρείτε και σε παντοπωλεία στην Ασία. Αν θέλετε να κάνετε την ίδια συνταγή χωρίς σόγια, μπορείτε να αντικαταστήσετε το μίσο με πιπερόριζα τουρσί ή πάστα ουμεμπόσι.

- 2 φλιτζάνια ρύζι σόγιας
- 4 φλιτζάνια νερό
- 2 κουταλάκια του γλυκού μίσο
- 3-4 φύλλα φύκια νόρι

Βράστε το ρύζι. Αφήστε το να κρυώσει. Γεμίστε ένα μικρό σκεύος νερό και βρέξτε και τα δύο χέρια ώστε να μην κολλά το ρύζι. Με το χέρι, πάρτε $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού ρύζι και σχηματίστε ένα τρίγωνο. Απλώστε $\frac{1}{4}$ κουταλιού μίσο ομοιόμορφα στη μια πλευρά του τριγώνου. Σκεπάστε το με άλλο $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού ρύζι. Σχηματίστε τρίγωνο και βεβαιωθείτε ότι το μίσο καλύπτεται από ρύζι. Διπλώστε τα φύλλα νόρι στη μέση και στη συνέχεια κόψτε τα. Χρησιμοποιώντας μισό φύλλο, τυλίξτε το τρίγωνο ρυζιού με νόρι και σιγουρευτείτε ότι έχετε καλύψει όλο το ρύζι. Επαναλάβετε χρησιμοποιώντας το υπόλοιπο ρύζι, μίσο και νόρι.

ΓΙΑ 8 ΟΝΙΓΚΙΡΙ