

**ROBERTA
LIGUORI**

**non
chiamatemi
SUPEREROE**

Come realizzare
IMPRESE STRAORDINARIE
senza avere i superpoteri

**FABBRI
EDITORI**



Roberta Liguori

Non chiamatemi supereroe

Come realizzare imprese straordinarie
senza avere i superpoteri

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8384-0

Prima edizione Fabbri Editori: giugno 2020

NON CHIAMATEMI SUPEREROE

*Ai miei genitori Carla e Renato,
perché mi hanno insegnato
che con il giusto impegno
si può ottenere qualsiasi risultato.*

Sommario

1. Una meravigliosa ossessione	11
2. Perseverare è diabolico	23
3. Tutto è possibile	33
4. Gli errori da dilettante	47
5. Angelo	61
6. Se sei incerto tieni il gas aperto	73
7. Hai voluto la bicicletta	83
8. La corsa di Frankenstein	97
9. L'ultramaratona	111
10. La passerella rossa	125
Epilogo. <i>C'era una volta...</i>	143
Mind Training: vuoi saperne di più?	173

1.

Una meravigliosa ossessione

Sto tremando così forte che mi fanno male le mandibole. Non so se sia per colpa della temperatura esterna che si è abbassata da quando è calato il sole o per la devastante spossatezza, ma tremo come una foglia da più di tre chilometri e non ho ancora trovato il modo di scaldarmi. E sì che sto correndo!

Fuori è quasi buio e, nel tratto di percorso che costeggia il mare, le onde arrivano a infrangersi sul marciapiede creando piccole nubi di spruzzi e vapore. Ci passo in mezzo, mi bagno, sento ancora più freddo. Perfetto. I vecchi lampioni in ferro battuto si accendono in sequenza e proiettano la mia ombra sul selciato bagnato. Caspita, sto correndo davvero così curva? Raddrizzo la schiena, ma con scarso successo. Niente da fare a questo punto, i miei passi continuano a essere pesanti e neanche le grida di incitamento della folla riescono più a risollevarmi.

Ho male dappertutto e ho sale dappertutto. Nelle ultime dodici ore ho sudato così tanto che ho l'intero corpo ricoperto da una patina salata, il mio body da gara è a chiazze e il mio viso è segnato da sottili strisce bianche lungo le