

Έτρεχε 80 ώρες και 44 λεπτά χωρίς ύπνο: Ο υπεράνθρωπος Έλληνας αθλητής που άφησε άφωνους τους επιστήμονες

Μπορεί να μην έχει κατακτήσει κάποιο μετάλλιο σε Ολυμπιακούς Αγώνες ή Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, αλλά το όνομά του είναι ένας μύθος στις μεγάλες αποστάσεις. Ο Ντιν (Κωνσταντίνος) Καρνάζης και τα μοναδικά επιτεύγματά του αποτελούν μια απόδειξη πως οι άνθρωποι δεν... χαμπαριάζουν από αριθμούς και όρια.

Ο ελληνικής καταγωγής Ντιν, γιος του Νικ και της Φραν, από Αρκαδία και Ικαρία αντίστοιχα, από πολύ μικρός έδειξε τι θα έκανε στην ζωή του. Θα έτρεχε. Πολύ. Πάρα πολύ. Τόσο που δεν χωράει ο άνθρωπος νους, όπως άλλωστε θα διαβάσετε στις επόμενες γραμμές.

Ως παιδί είχε την τύχη να έρθει από νωρίς σε επαφή με την φύση της Καλιφόρνια και να αναπτύξει έτσι δύο μεγάλους έρωτες. Το περιβάλλον και το τρέξιμο, συνδυάζοντας τους σε ένα κοινό δρόμο που ούτε ο ίδιος δεν θα μπορούσε να φανταστεί πόσο μακριά (στην κυριολεξία) θα τον έστειλε.

Σε ηλικία μόλις 11 ετών κατέγραψε το πρώτο απίστευτο ρεκόρ του όταν διέσχισε το φαράγγι του Γκραν Κάνιον και συνέχισε να «καταπίνει» τεράστιες αποστάσεις, είτε με τα πόδια είτε με ποδήλατο (στα 12 του έκανε 54 χιλιόμετρα μόνο και μόνο για να επισκεφτεί τον παππού και την γιαγιά του) και μέχρι τα 15 είχε καταφέρει ήδη να λάβει μέρος στον πρώτο μαραθώνιο (από τους αμέτρητους) της ζωής του.

Όταν επικέντρωσε το ενδιαφέρον του στις σπουδές, το μεταπτυχιακό και την καριέρα του έκανε παύση 15 ολόκληρων ετών επό τον αθλητισμό. Η ζωή του άλλαξε εν μία νυκτί, ανήμερα των 30ων γενεθλίων του, στις 23 Αυγούστου του 1992. Ο Ντιν ήταν τότε απολύτως αφοσιωμένος στην επιτυχημένη καριέρα του ως μάνατζερ μεγάλων εταιριών και δεν έβρισκε χρόνο ούτε καν για jogging. Εκείνο το βράδυ βγήκε πιωμένος από το μπαρ που γιόρταζε, πέταξε τα ρούχα του και έτρεξε με το μποξεράκι 30 μίλια (όσα και τα χρόνια που μόλις είχε κλείσει)! Έτρεχε έως τις 4 το πρωί, χωρίς πυξίδα, έχοντας βάλει καλού-κακού ένα 10δολαρο στην κάλτσα του. Ήταν η μέρα που «πέθανε» ο καλοπληρωμένος μάνατζερ εταιριών και γεννήθηκε ένας υπεράνθρωπος των μεγάλων αποστάσεων.

«Έψαχνα εναγωνίως να ξεφύγω από την



«Έψαχνα εναγωνίως να ξεφύγω από την πρεμία και την ασφάλεια της δουλειάς και της ζωής μου, ήθελα να νιώσω πόνο, να βιώσω τις σκληρές εσωτερικές στιγμές που νιώθει κανείς όταν τρέχει δίχως σταματημό, δίχως έλεος, για ώρες»



πρεμία και την ασφάλεια της δουλειάς και της ζωής μου, ήθελα να νιώσω πόνο, να βιώσω τις σκληρές εσωτερικές στιγμές που νιώθει κανείς όταν τρέχει δίχως σταματημό, δίχως έλεος, για ώρες», έχει δηλώσει για τη μεγάλη απόφαση εκείνης της βραδιάς του 1992.

Δίχως αμφιβολία το πιο απίστευτο επίτευγμά του είναι αυτό που περιγράφεται από τρεις αριθμούς. Το 50/50/50 το οποίο σημαίνει ότι έτρεξε 50 μαραθώνιους, σε 50 μέρες, σε 50 διαφορετικές πολιτείες των ΗΠΑ. Ένα κάθε μέρα, μετά από ταξίδι... Μην βγάλετε κομπιουτεράκι για να υπολογίσετε, το κάναμε ήδη εμείς για εσάς. Ο Καρνάζης διένυσε σε αυτό το διάστημα 2.110.000 μέτρα. Και, ναι, δεν είναι τυπογραφικό λάθος... Δύο εκατομμύριο εκατόν δέκα χιλιάδες μέτρα ή 2.110 χιλιόμετρα σε 50 μέρες Ένα ανδραγάθημα το οποίο αργότερα περιέγραψε μέσα από τις σελίδες του βιβλίου του «50/50: Secrets I Learned Running 50 Marathons in 50 Days», ένα από τα best sellers που φέρουν την υπογραφή του.

Αποτέλεσμα αυτής της μοναδικής ικανότητάς του να τρέχει ασταμάτητα, και σε συνδυασμό με την επιχειρηματικές ικανότητές του, χάρισαν στον Καρνάζη δημοσιότητα αλλά και δυναμική που του επέτρεπε να συγκεντρώνει χορηγούς, γεγονός για το οποίο αρκετοί (ακόμη και συναθλητές του) αργότερα τον έψεξαν.

Φτάνουν, μάλιστα, στο σημείο να αμφισβητούν την σημασία των επιδόσεών του, προσπαθώντας να τις μειώσουν ή

να τις υποβαθμίσουν. Όχι όμως και να τις αντιγράψουν...

Εκείνο πάντως που αναμφισβήτητα ξεχωρίζει κανείς στο τρέξιμο του Καρνάζη είναι η ικανότητά του να αποδίδει το ίδιο ανεξάρτητα από τις καιρικές ή άλλες συνθήκες. Έτσι το 2002 τον βρίσκουμε να τρέχει μαραθώνιο στην Ανταρκτική, με θερμοκρασίες χαμηλότερες από τους -25 βαθμούς Κελσίου και μόλις 2 χρόνια αργότερα έκανε το ίδιο στον υπερμαραθώνιο της Κοιλιάδας του Θανάτου, καλύπτοντας 217 χιλιόμετρα κάτω τον καυτό ήλιο και με το θερμόμετρο να σκαρφαλώνει ακόμη και στους 50 βαθμούς πάνω από το μηδέν! Αργότερα, αποφάσισε να το πάει ακόμη περισσότερο στα άκρα, επαναλαμβάνοντας το ίδιο στην έρημο Σαχάρα.

Μεταξύ των κατορθωμάτων του ξεχωριστή θέση έχει η διαδρομή 560 χιλιομέτρων χωρίς ύπνο, με συνεχόμενο τρέξιμο διάρκειας 80 ωρών και 44 λεπτών, αν και κανείς δεν μπορεί να πάρει όρκο ότι ένας αθλητής με τις δικές του προδιαγραφές και την δική του τρέλα, δεν τρέχει ακόμη και στον ύπνο του!

Εύλογα, με τη δημοσιότητα που έχει λάβει - χάρη και στη συγγραφική ιδιότητά του - ο Καρνάζης έχει εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο με τα επιτεύγματά του, αφήνοντας παράλληλα... άφωνη την επιστήμη. Το 50/50/50, αλλά και το συνεχόμενο τρέξιμο επί τρία μερόνυχτα χωρίς ύπνο, δεν εντάσσεται στο πλαίσιο δυνατοτήτων ενός υπερμαραθωνοδρόμου, ούτε καν ενός υπεραθλητή. Φλερτάρει με τα (ανεξερεύνητα) όρια ενός κανονικού... υπεράνθρωπου! Όχι μεταφορικά, αλλά κυριολεκτικά. Διότι η αλήθεια είναι πως ο Καρνάζης διαφέρει και με την... επιστημονική βούλα από τους κοινούς θνητούς.

Οι επιστημονικές μετρήσεις στο σώμα του έχουν αποδείξει ότι τα γονίδια του δεν οδηγούν για κάποιο λόγο τους μύες του να παράγουν γαλακτικό οξύ όσο γρήγορα συμβαίνει σε άλλους οργανισμούς. Ένας δρομέας αρχίζει να κουράζεται όταν συσσωρεύεται γαλακτικό οξύ στους μύες του, οι οποίοι του στέλνουν σήμα ότι φτάνουν στα όριά τους. Ο Καρνάζης όμως δεν λαμβάνει ποτέ αυτά τα σήματα κι έτσι συνεχίζει να τρέχει... ανενόχλητος.

Ο ίδιος πιστεύει ότι στην περίπτωση του δεν είναι μόνο θέμα γονιδίων, αλλά και σωστής διατροφής με πολλές αλκαλικές τροφές, πολύ χαμηλό σωματικό λίπος, μειωμένη επιδρωση και ελάχιστη έκθεση σε περιβαλλοντικές τοξίνες. Κυρίως όμως πιστεύει ότι το «κλειδί» δεν είναι η ανθεκτικότητα του σώματος, αλλά του πνεύματος.

«Υπάρχει ένα σημείο όπου το αγνό πάθος σου είναι το μοναδικό καύσιμό σου, τη στιγμή που το σώμα σου και η δύναμη της θέλησής έχουν λυγίσει. Το πνεύμα είναι εκείνο που σε σπρώχνει μπροστά», έχει δηλώσει, συμπυκνώνοντας τη φιλοσοφία του σε μία και μόνη φράση: «Τρέξε όταν μπορείς, περπάτα αν πρέπει, σύρσου αν χρειαστεί. Απλά, μην τα παρατήσεις ποτέ»...

