

Pietro Cristini

# ESSERE CORSA

EDIZIONI  
DEL FARO 

Pietro Cristini, *Essere Corsa*  
Copyright© 2014 Edizioni del Faro  
Gruppo Editoriale Tangram Srl  
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento  
[www.edizionidelfaro.it](http://www.edizionidelfaro.it) – [info@edizionidelfaro.it](mailto:info@edizionidelfaro.it)

Prima edizione: gennaio 2009 – UNI Service  
Seconda edizione: settembre 2014 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-6537-242-5

In copertina: Fotografia di Marzia Lami

Argomenti e approfondimenti: [www.esserecorsa.it](http://www.esserecorsa.it)  
Per comunicare con l'autore [cristinipietro@hotmail.it](mailto:cristinipietro@hotmail.it)

Stampa su carta ecologica proveniente da zone in silvicoltura, totalmente priva di cloro.  
Non contiene sbiancanti ottici, è acid free con riserva alcalina.

*Se esci a correre con il vento, la pioggia, la neve,  
con il caldo, col freddo, quando ancora deve sorgere il sole,  
o, di notte, quando la luce della luna rischiara i tuoi passi,  
se sarai capace di stare con me per molto tempo senza stancarti,  
se riuscirai a correre anche a piedi nudi,  
se mi cercherai semplicemente senza un perché  
allora, credo, Tu sia capace d'essere corsa.*

(dal diario segreto della Corsa)



*al mio amico Luigi Serafino,  
prematamente scomparso nel gennaio 2004,  
che mi incoraggiò a scrivere questo libro*



ESSERE CORSA





*Un viaggio di mille miglia  
ha inizio sotto la pianta dei tuoi piedi*

Lao-Tzu: “La regola celeste”, Demetra



## LA CORSA E IL CORRIDORE: UNA SOLA COSA

Sono all'incirca 50 gli anni che ho dedicato alla corsa, alternando momenti più intensi ad altri più blandi. Un numero di un certo rilievo, sicuramente significativo nel contesto della mia vita ove gli anni di matrimonio e quelli dedicati al lavoro non raggiungono tale cifra.

Un tempo discretamente lungo per imparare qualcosa dalla corsa, accumulare un po' d'esperienza e metterla a disposizione, pur nei limiti di un testo, a chi già la pratica, a chi intende iniziare o vuol farsi semplicemente un'idea.

Questo scritto non è un manuale tecnico, né contiene specifici programmi di lavoro, anche se vengono esaminate le principali metodiche d'allenamento: tenta di andare all'anima della corsa, scoprirne l'essenza, i significati meno noti, sondarne le potenzialità.

I tanti o pochi passi di corsa possono trascendere il limite della ripetizione meccanica per trasformarsi in altrettanti momenti di consapevolezza. Allora la corsa diventa un vissuto pieno e non semplicemente un mero esercizio fisico fine a sé stesso, seppur esercitato ad alti livelli.

Il titolo del libro potrebbe diventare l'obiettivo ambizioso di chi corre e mi è venuto in mente ricordando una storiella raccontatami, tempo fa, da un mio amico. Un pittore avendo dipinto in modo perfetto una barca e le tante tonalità dell'acqua di mare si identificò in modo totale con la propria opera artistica sino al punto da essere catturato dalla medesima, salire sulla minuscola imbarcazione e dissolversi, remando, nell'orizzonte da lui tracciato nel quadro senza lasciare traccia. Mi è sembrato, analogamente, che anche il podista sia in possesso delle potenzialità per dissolversi nella corsa, la propria creazione dinamica e diventare, in tal modo, un artista perfetto allorché riesce, con naturalezza e spontaneità, a vivere quel magico momento in cui non è più possibile distinguerlo dalla corsa, un attimo o una serie di attimi che ho voluto chiamare "essere corsa".

## PRESENTAZIONE DELL'AUTORE

Questa edizione si presenta ampliata e aggiorna rispetto alla prima e, spero, migliorata nella forma e in alcuni contenuti. Rimane il titolo originale a cui sono affezionato che è identico a quello del sito internet di riferimento ([www.esserecorsa.it](http://www.esserecorsa.it)) creato per accogliere novità, alcune modifiche rilevanti, perché un testo sulla corsa non è mai realmente terminato.

La struttura è pressoché identica pur presentando integrazioni di un certo peso come, per esempio, quella relativa al pensiero di un vero maestro della corsa quale Van Aaken che al momento della prima edizione avevo ommesso perché non disponevo della documentazione originale. Ora sono riuscito ad attingere al testo base, per la verità un estratto di un più corposo volume, "Van Aaken Method", pervenutomi da non molto tempo grazie all'interessamento di mio cognato Marco che l'ha reperito direttamente sul mercato editoriale USA.

Il precedente Essere Corsa, oltre ad avere avuto una segnalazione speciale al 44esimo Concorso letterario Coni, sezione tecnica, ha anche conseguito un secondo classificato al XIV Premio Letterario Nazionale di Ostana(CN), sembra sia stato ben accolto. Non essendo inserito in un circuito editoriale con visibilità mediatica e non usufruendo di supporti pubblicitari di nessun tipo né avendo ricercato sponsor ho dovuto provvedere personalmente alla promozione presenziando a parecchie manifestazioni podistiche soprattutto locali dove il contatto con il lettore è immediato, *de visu*. Questo modo particolare di essere autore ed, al contempo, "venditore" era l'unico a mia disposizione e mi ha consentito di rientrare in qualche modo in quel mondo podistico che mi aveva visto gareggiare in passato. Nello stesso tempo ho goduto di un raro privilegio per chi scrive un libro, seppure in modo non professionale, di conoscere direttamente alcuni suoi lettori. Di altri ho fatto la conoscenza indiretta, via mail, avendo essi

acquistato il testo, tramite internet, direttamente dalla casa editrice e taluni di essi non hanno mancato di esprimermi delle considerazioni incoraggianti. Un bilancio discretamente positivo per un esordiente della terza età, che scrive con uno scopo preciso: trasmettere la propria esperienza e visione sulla corsa di resistenza andando oltre i tradizionali manuali tecnici. Questa impostazione è d'altronde frutto di una mia evoluzione personale che mi ha visto in giovane età discreto atleta mezzofondista e, più avanti, podista amatore sino a giungere alla svolta decisiva, intorno ai 42 anni, quella d'imboccare la "storica" svolta caratterizzata dalla pratica della "corsa benessere" che trova la sua teorizzazione nella "corsa perfetta" in un capitolo del libro. Ancora un'informazione: il ricavato del mio scrivere, dedotte le spese di "produzione", finanzia, come la prima edizione, progetti che pongono la corsa come strumento di integrazione per soggetti affetti da sindromi particolari di cui si occupa con successo il Progetto Filippide. Un libro no-profit, una goccia per alimentare un immenso mare di bisogni.

Tornando alla struttura del testo ricordo che i primi capitoli sono dedicati alla imprescindibile necessità di creare un'ampia base atletica su cui poter poggiare una lunga e proficua attività podistica dedicando tempo, molto tempo alla metodica del lungo-lento. Accanto a questa scelta di fondo occorrerà, contemporaneamente, coltivare uno stato mentale equilibrato evitando di "bruciare le tappe", dedicando alla corsa la necessaria attenzione per collocarla in modo armonico all'interno di una giornata o settimana di lavoro o studio senza soccombere a forzate urgenze nonché modellando psiche e corpo per sostenere il nuovo compito. Per chi si trova già "lungo il sentiero", con mesi o anni di esperienza, la lettura potrebbe essere utile per riconsiderare o riconfermare il proprio modo di vivere la corsa prendendo in considerazione anche l'aspetto mentale e riuscire a bilanciarlo con quello fisico. Il riferimento a due grandi maestri della corsa di resistenza, quali Van Aaken e Arthur Lydiard, dovrebbe offrire spunti per capire le loro filosofie e, magari, cercare di ispirarvisi in qualche misura. L'ideale della corsa perfetta è, invece, l'essenza del mio attuale modo di vedere e considerare la corsa. È frutto, come già detto, di una lunga evoluzione personale attraverso gli anni che iniziò, come già detto,

con l'agonismo per passare alla fase amatoriale e giungere, alla fine, al traguardo poco convenzionale che definisco corsa benessere o apprezzamento della corsa in sé. Tante però sono le potenzialità della corsa di resistenza che oramai giungono a dischiudersi in modi e distanze un tempo imprevedibili come le ultramaratone nonché i trails e ultratrails. Stante la finalità del libro non poteva mancare un riferimento alla corsaterapia per far conoscere un progetto, quello di Filippide, che opera in più città d'Italia, compresa Torino che amo per svariati motivi e che offre a "tanti ragazzi speciali" sprazzi per un futuro meno angoscioso. Al termine qualche tabella con numeri da considerare con una certa attenzione perché indicatori di limiti entro cui inserire una sana pratica atletica anche senza riconoscere a essi un valore assoluto.

TROVARE DENTRO DI SÉ IL SENSO DELLA PROPRIA CORSA  
E IL MODO PER INTERPRETARLA IN MODO ECCELSO

Nel libro del "saggio runner" Edizioni "Pura Fantasia", introvabile da sempre, ci si imbatte in un racconto ricco di significati che vorrei riproporre qui. Un principiante votato alla difficile disciplina della perfezione da tempo cercava un maestro che gli potesse indicare dove poter trovare l'ago d'oro, il simbolo dell'essenza del sapere. Dopo anni di ricerche, finalmente, lo trovò: era un saggio dalla barba bianca che non esitò a fornirgli le seguenti indicazioni: "Vedi quella cima montuosa lassù alla tua destra? Ebbene devi raggiungerla perché sotto quell'alto abete rosso si trova proprio l'ago d'oro che tu cerchi da tempo".

Felice di avere avuto le necessarie istruzioni il ragazzo si avviò verso la cima della vetta ma, cammin facendo, si accorse che le istruzioni ricevute non erano così precise come gli erano apparse in un primo tempo perché trovare un ago sotto un abete non era così semplice. Provò egualmente a cercare per un po' di tempo senza riuscire a rintracciarlo. Sfiduciato fece ritorno dal Maestro per ricevere ulteriori istruzioni. "Non posso fornirtele" si sentì rispondere perché "è tuo compito continuare la ricerca altrimenti mi sostituirei a te stesso privandoti della gioia di trovare ciò che cerchi".

Fuor di metafora il saggio potrebbe essere paragonato a chi fornisce istruzioni, metodiche ai runners e il ricercatore della perfezione un volenteroso podista in cerca di istruzioni per migliorarsi tecnicamente e qualitativamente.

Ebbene nessun allenatore o coach potrà mai sostituirsi all'atleta nel suo agire né nel proprio sentire intimo, né entrare nella sua psiche. Sarà, piuttosto, quest'ultimo che dovrà completare l'opera del preparatore e proporsi l'obiettivo di una continua evoluzione atletica e psicologica. Allo stesso modo nessun scrittore di libri o manuali sulla corsa potrebbe pensare di essere esaustivo, di aver detto tutto ai propri lettori perché la corsa, nella sua essenza, contiene qualcosa di inesprimibile che solo chi la "gusta" potrà apprezzarne il senso profondo. Con questo grande limite, che penso di possedere, do alle stampe questo scritto accontentandomi di poter fornire qualche spunto di riflessione, idea per riuscire a toccare con mano scampoli di gioia correndo senza stress.

*Pinerolo 3 giugno 2014*





## COME L'UOMO HA CONOSCIUTO LA CORSA. COME INIZIARE A CORRERE

*La corsa fa parte della natura dell'uomo sin dai primordi dell'umanità e può essere scoperta e praticata in qualsiasi momento della vostra vita.*

### UNA RICOSTRUZIONE SENZA FONDAMENTI STORICI

Non ricordo cosa pensassi da bambino quando correvo: probabilmente nulla. Sicuramente ero molto intento nell'azione del correre con piacere e felicità, forse inconsci, in una genuina concentrazione spontanea rincorrendo i miei compagni di gioco. Nessuno mi aveva insegnato l'arte di concentrarmi nella corsa, né la sua tecnica. L'avevo appresa, probabilmente, per ragioni genetiche, ricordando la necessità di correre dei miei antenati per inseguire animali fuggitivi, per percorrere lunghe distanze in tempi ridotti, per sopravvivere. Per loro era un'arma, tale quale la fionda, il bastone, il sasso. La corsa stimolava nervi e muscoli, forgiava le forme dell'uomo quando la praticava, imprimendo nel suo animo un movimento rapido e gioioso. Essendo necessità non c'era tempo per soffermarsi a vederne il bello, a contemplarne l'aspetto ludico ed estetico. Spesso si trattava di correre più forte di un nemico per salvarsi la pelle. Non c'era tempo per allenarsi, per fare ginnastica. Tutto era fortuito e casuale. Ci volle sicuramente del tempo, secoli, per capire il modo di migliorare la corsa, per correre più forte e più a lungo. Poi, forse un giorno, trovandosi in mezzo a un prato in fiore l'uomo cominciò a correre per puro diletto, in armonia con quanto la natura gli proponeva: il sole, un'aria frizzante, un'alba che si profilava all'orizzonte. Così iniziò a correre per sentirsi parte di uno scenario dove mancava ancora il suo movimento per renderlo

perfetto. L'esercizio gli piacque e lo ripeté per gioco. Gli dava gioia e serenità. Non appena si presentavano le condizioni lo ripeteva e, a forza di ripeterlo, se lo impresse bene in mente al punto da non doverlo nemmeno ricordare quando distendeva le gambe in un'azione, chiamata dai posteri, atletica.

Capì che poteva correre con facilità scioltezza e piacere. Forse in quel momento nacque lo sport. Non c'era più la paura di non farcela, la grave incombenza di correre per sopravvivere. Contemporaneamente un altro suo simile, in un'altra zona del pianeta terra, scoprì le stesse sensazioni. S'incontrarono per caso e, per gioco, si sfidarono in una gara. L'agone presente in loro sbocciò immediatamente. Percorsero un lungo tratto insieme e il più veloce sopravanzò l'altro raggiungendo un ideale traguardo vicino al mare ove aleggiava un'aria salsa. Non c'erano applausi per lui, né premi, né onori: solo due uomini abbracciati e felici dopo una veloce corsa. Uno era stato più veloce dell'altro ma non cambiava nulla nei loro rapporti e la loro vita continuava, allo stesso modo.

La storia racconterà come si svilupparono i primi giochi di Olimpia, dell'elevata sacralità da loro assunta al punto di riuscire a far cessare le guerre. Un bel risultato, difficile da ripetere in seguito, come purtroppo abbiamo appreso dalla storia recente, auspicabile anche ai giorni nostri.

La corsa divenne compagna di popoli, eserciti, guerrieri che fecero della corsa la loro arma per vincere o per morire. I più veloci divennero messaggeri di re, di villaggi e città. Ragazzi rapidi come il vento, nell'immaginazione poetica, portavano con la loro corsa le notizie da un luogo all'altro prefigurando una rete di collegamenti che, in seguito, avrebbe fatto a meno delle loro gambe. Notizie liete e tragiche s'infilavano nei muscoli di questi uomini figli del vento. Qualcuno, intorno al 490 a.C., per aver corso come un matto per gridare al popolo di Atene la vittoria sui Persiani finì stramazzato a terra. Quella distanza, diventata simbolo delle gare di resistenza, percorsa dal miliziano con entusiasmo e pathos, si prepara oggi con tecnica e, oramai, moltissimi atleti, senza rischio, riescono a terminarla in buone condizioni fisiche e in tempi eccellenti.

## COME INIZIARE

Oggi chi inizia o già corre dovrebbe, in qualche modo, ritrovare l'istinto primordiale di cui abbiamo parlato all'inizio e ricordare la corsa dell'infanzia. Chi può aiutarvi in questo tentativo sono, soprattutto, i bambini: basta osservarli nei loro momenti di gioco in cui si muovono correndo per cogliere la spontaneità del loro gesto, la leggerezza, la velocità. Dovreste riuscire a memorizzare queste doti, il loro istinto a muovere con disinvoltura e agilità le gambe accompagnate dall'azione delle braccia nello sfiorare i fianchi. Questi dovrebbero essere i maestri della corsa naturale, non forzata. Potreste cogliere sui loro volti la gioia e la felicità e non la maschera della fatica e osservare un procedere elastico e non legnoso: uno spettacolo non costruito da un regista ma l'espressione di un'azione spontanea.

Chi non ha tempo o capacità di osservarli potrebbe cercare d'entrare in sé stesso e ricordare come correva da bambino replicando i movimenti di allora. All'inizio, forse, procederà con pesantezza, senza troppo stile. Dopo qualche giorno, potrà correre meglio, apprezzando la bellezza del gesto e i benefici per la propria salute. L'azione a ogni uscita risulterà probabilmente più morbida, l'impatto sul terreno meno violento, riuscirà a guardare in avanti e non solo la punta dei propri piedi, sarà meno incassato nelle spalle. Dopo qualche mese di costante lavoro, eseguito con regolarità e alle giuste scadenze ricercando il tempo per correre, senza forzature, fra i normali impegni di lavoro, studio o famiglia, si sentirà addirittura chiamato dalla corsa. Giungerà ad aver bisogno di questo esercizio per vivere meglio, psicologicamente e fisicamente, per completare la giornata, per offrirsi una sorta di dessert dal gusto atletico. "Se non corro mi manca qualcosa, la giornata sembra incompleta" mi disse, qualche anno fa, un mio amico, ottimo specialista di corse in montagna e prematuramente scomparso, mentre mi raccontava i suoi allenamenti.

C'è però un muro invisibile innalzato per tenere tante persone lontane dalla corsa e dai suoi benefici. Difficoltà reali per trovare il tempo per allenarsi tra gli impegni del caotico stile di vita degli anni 2000, a reperire percorsi sicuri in città ove poter praticare la corsa, special-

mente nelle ore serali e, soprattutto, pensieri e pregiudizi veri e propri ostacoli mentali per intraprendere un cambiamento.

Tra questi c'è sicuramente il timore di affrontare la fatica; istintivamente si è più inclini a cercare il piacere, l'appagamento, a rigettare a priori il sacrificio o un suo prossimo parente.

Forse non sappiamo nemmeno di quale materiale è fatto questo timore ma, intanto, ce ne serviamo per farci ipnotizzare e rimanere in pantofole a guardare la televisione, navigare su internet o giocare con la play-station.

Per un certo livello di pratica della corsa, la fatica è decisamente una parola non appropriata. Si potrà solo parlare di disagio psico-fisico, allo stesso modo di quando si affronta una qualsiasi nuova attività. Quella vera, fisica e mentale, si potrà incontrare più avanti quando si cercherà di avvicinare o superare i propri limiti, disputando gare tirate, approfondendo un impegno importante in allenamenti talora sovradimensionati.

Si è accennato prima al disagio. Certamente sarà riscontrabile quello psicologico perché per uscire dal proprio guscio abituale occorrerà spendere energie psichiche, affrontare la nuova realtà con il relativo costo di adattamento perché al nuovo non ci si abitua in tempi rapidi. E iniziare a correre significa imprimere una svolta alla propria vita: farla uscire dalla staticità, dalle comodità per assumere una visione dinamica, sbilanciarsi fisicamente, protendersi in avanti quando la posizione eretta diventa la precipua immagine umana. E non sarà facile decidersi perché, come afferma Goethe, "fino a che uno non si espone, c'è esitazione". E l'esitazione potrebbe indurci a rimandare l'incontro con la corsa sempre più in là nel tempo sino a renderlo del tutto improbabile.

Certamente chi deciderà di protendersi in avanti e provare la corsa dovrà affrontare, soprattutto nelle fasi iniziali, un certo disagio anche fisico. Taluni muscoli sono, lì, a riposo da troppo tempo. L'ultima corsa è un ricordo di anni fa quando si è rincorso l'autobus o è stata disputata una partitella a calcetto con amici.

Sarebbe ingiusto pretendere un buon funzionamento dei medesimi senza alcun inconveniente dopo tanto disuso!

Non è nemmeno troppo eroico cercare di sopportare una fase iniziale caratterizzata da lieve male ai muscoli, una respirazione lievemente difficoltosa, piccole vesciche ai piedi formatesi per via di calzature non perfettamente adeguate alla bisogna o per aver corso senza calze. Si capirà, da soli, come il sudore comparirà in maniera non eccessiva tanto da non dover nemmeno detergere la fronte o stropicciarsi gli occhi per scorgere la strada là davanti. Si dovranno comunque prendere alcune precauzioni di buon senso per iniziare bene e con il passo giusto. Così, all'inizio, è consigliabile impostare un'andatura moderata per essere in grado di mantenerla costante per il periodo stabilito evitando di procedere a elastico, un po' forte e un po' adagio o rallentando al primo sintomo di disagio. Anche i ritmi non dovrebbero essere eccessivi perché, sicuramente, non si è ancora in grado di sostenerli a lungo. Non cercate piccoli momenti di gloria: orientatevi a evitare qualsiasi tipo di accelerazioni altrimenti vi attenderanno fermate impreviste con ricadute immediate sulla psiche, sicuramente fonte di scoraggiamento o di un buon motivo per non continuare. Nemmeno è saggio provare ad allungare la falcata in modo innaturale perché finireste per "imballarvi" dopo pochi metri producendo un'azione legnosa e priva di fluidità. Cercate di correre in modo spontaneo senza aggiungere alcunché a ciò che vi permette l'attuale condizione atletica, anche se quest'ultima non è ancora di vostro completo gradimento: affidate al tempo e ai chilometri l'opera di rendervi meno grezzi, più sciolti e aggraziati. Non è nemmeno consigliato seguire quel vostro amico disinvolto e veloce, là davanti a Voi, in grado di sostenere un'andatura ancora fuori dalle vostre possibilità. Dovreste badare soprattutto a Voi stessi cercando di coordinare al meglio tutto quanto fa parte della corsa: falcata, respiro, movimento di braccia e gambe e, soprattutto, diventare mentalmente olistici abbracciando ogni aspetto del vostro essere. È, infatti, tutta la persona che corre: corpo e mente, comprendendo il Vostro grande o piccolo io, in un coinvolgimento che va dalla testa ai piedi sino a comprenderne l'anima.

Solo in questo modo entrerete, in pieno nella corsa senza riserve allo stesso modo di come ci si tuffa nell'acqua senza pensarci su

e senza indossare il salvagente. Non si tratta d'iniziare ricordando le cose da fare: occorre semplicemente procedere correndo, andare avanti, mantenendo un'andatura lievemente al di sotto dei vostri attuali mezzi, abituando il fisico a risparmiare energie anche quando tale azione vi sembrerà superflua. Convivete con una respirazione che possa svolgersi senza affanno. Lasciate emergere, senza porre cervelotici intralci, l'intelligenza del vostro corpo, non ostruitela con le vostre corazze psicologiche. Sicuramente si farà viva la spontaneità presente in voi. Da tempo è desiderosa di manifestarsi: fategli strada. Allora sarà possibile trasformarvi in pura corsa dimenticando addirittura voi stessi ed entrando nei gesti compiuti correndo, sviluppando un'azione atletica naturale e armoniosa. Soprattutto dovrebbe iniziare l'indispensabile processo conoscitivo di voi stessi con l'attenta osservazione e memorizzazione di tutto ciò che accade dentro di voi per riuscire a conoscervi a fondo durante il momento atletico. Comincerete così a individuare i punti deboli e quelli forti, mentali e fisici, a interpretare lievi disturbi che possono manifestarsi, scoprire le vostre potenzialità. Così, passo dopo passo, finirete per sviluppare la concentrazione, pensare solo ed esclusivamente a correre, a tenere a bada quella masnada vagante di pensieri dotati della forza di portarvi distanti dalla vera corsa. Imparerete a dare il giusto peso a quanto accade dentro di voi. Quel doloretto al fianco sinistro verrà assorbito non appena rallenterete l'andatura, capirete a vostre spese che il modo migliore per respirare non è con la sola bocca. Forse non è sempre il più indicato, specialmente nei mesi invernali. Così, man mano, aumenterà la capacità a non scoraggiarvi, imparerete a sopportare piccoli disagi, ad accumulare esperienza. Sarete, allora, in grado di affrontare, con la necessaria calma, i problemi legati alla pratica sportiva. La volontà si irrobustirà consentendovi di continuare con sempre maggior regolarità coltivando, quasi a vostra insaputa, una virtù poco in voga ai giorni nostri ma sempre attuale: la pazienza. Pazienza di saper attendere, con il regolare lavoro, i progressi, i miglioramenti anche quelli impercettibili. Pazienza nel programmare i tempi della crescita atletica sapendo rinviare la prima gara e affrontarla solo dopo aver posto, nel vostro ipotetico salvadanaio, un bel

gruzzolo di chilometri perché correre in modo agonistico, magari forzando oltre le proprie possibilità, non è mai consigliato nelle prime fasi della preparazione. Ne ricaverete una sensazione di pienezza, di non frammentarietà. Sicuramente troverete quel giusto passo che potrà portarvi lontano. Man mano vi sentirete meno goffi, più distesi, anche raggianti quando percepirete dentro di voi i progressi, quando toccherete con mano l'equilibrio apportato da una buona corsa e constaterete i benefici sul vostro spirito. Tornerete a casa a infilarvi sotto la doccia a riscuotere il premio del traguardo raggiunto, a gustare le piacevoli sensazioni provenienti da una buona corsa espressione di una condizione atletica in crescita. Sicuramente sarete rigenerati nel vostro essere, proverete la piacevole sensazione di rinascere e di porvi in modo diverso rispetto alla vita vissuta, sino a quel momento, forse, in maniera monotona. Stolti saranno coloro che non vorranno assaggiare il pane della corsa per timore di stravolgere la loro vita o per non voler provare a cambiare loro stessi. Costoro finiranno per lasciare negli armadi quelle belle tute, regali di compleanni pensati da chi voleva loro bene. O quegli altri, intimoriti dal giudizio della gente, o di chi, senza apparente motivo, si fa bloccare da puri preconcetti dallo scendere nell'arena podistica perché ritiene, erroneamente, la corsa adatta solo ai tipi longilinei e magri o attività sconveniente per le donne. Non v'è ragione di farsi bloccare da questi pensieri; ormai i tempi sono un po' cambiati rispetto a 50 anni fa quando ho iniziato a correre. La cultura sportiva è andata avanti, seppure lentamente. Nonostante tutto è cresciuta ed è riuscita a diffondersi nel mondo a macchia d'olio. Sono ormai milioni i podisti affezionati alla corsa fra cui anche celebri presidenti di nazioni fra le più sviluppate del pianeta insieme a uomini di ogni razza, sesso e condizione sociale. Nessuno vi darà del matto se vi sorprenderà a correre di sera o al mattino presto o nelle normali ore di lavoro. Una volta accadeva di frequente, ve lo assicuro.

Rimane da capire, come diceva Ciuangzè: “che è che vi muove?” o, più modernamente, “cosa vi spinge a correre?” e, a questa domanda non banale, ognuno di Voi, ne sono sicuro, tenterà di darsi una risposta per cercare un senso alla propria corsa.