



LETTURE

NON FERMARTI MAI

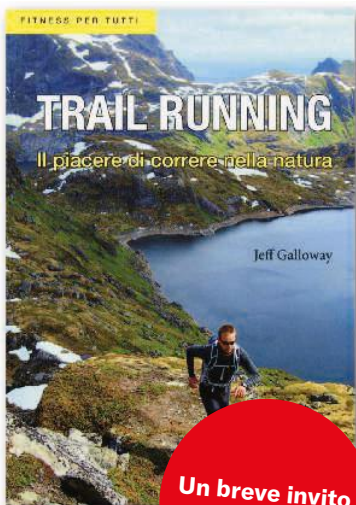
Tre libri per vivere il movimento in maniera sostenibile, ascoltando se stessi e la terra che ci ospita

di ALBERTO ROSA

TRAIL RUNNING. IL PIACERE DI CORRERE NELLA NATURA

di Jeff Galloway
189 pagine, 2016
Red Edizioni
18 euro

La pratica del trail running è in costante espansione. Tra i vari motivi, in questa fase di definitivo riappropriarsi delle consuetudini, c'è quello di concedersi una pausa attiva dall'urbanizzazione con cui molti di noi si misurano in ogni istante delle giornate. Il libro di Galloway, e magari può sorprendere leggere il nome di Jeff Galloway legato alla corsa in natura, si propone di declinare il famoso metodo "corri e cammina" anche al trail. Quello che è considerato un ispiratore per generazioni di podisti, dagli anni '80 come di oggi, propone un approccio al trail running che permetta ai principianti e agli atleti più esperti di ottenere il massimo della soddisfazione riducendo fatica e rischio di infortuni: attraverso programmi di allenamento specifici per tutti i livelli, strategie per affrontare qualsiasi tipo di terreno e condizione climatica, consigli su abbigliamento e alimentazione.



Un breve invito al trail



52 modi per perdersi e ritrovarsi

SUL CAMMINARE
di Annabel Streets
Traduzione di Teresa Albanese
304 pagine, 2023 - Add
18 euro

La particolarità di questo volume appena arrivato sugli scaffali è l'impostazione scelta da Annabel Streets per raccontare il proprio rapporto con il semplice gesto del camminare. 52 capitoli, quasi un calendario annuale, da poter leggere e percorrere senza rispettare l'ordine proposto. Anzi, l'invito è vivere le pagine come una guida alle infinite possibilità del muoversi. Scegliendo 52 esempi, idealmente uno a settimana, il lettore intraprende un viaggio di scoperta tra le modifiche indotte dal moto dei piedi su corpo, mente e spirito. Incamminarsi nel fango stimola la serotonina, affrontare il vento accelera il metabolismo, passeggiare con un animale domestico accresce l'autostima, la camminata veloce ha effetti benefici sulla corsa, camminare in solitaria è profondamente diverso da condividere una camminata. I 52 capitoli si trasformano in altrettanti suggerimenti per ritrovare consapevolezza sul movimento perché quasi tutto, a quanto pare, può essere migliorato e potenziato camminando in modo intelligente e consapevole. È un libro che genera dipendenza.

PANAMERICANA

di Calo J Laurora
341 pagine, 2023
Sperling & Kupfer
19,90 euro

Carlo Laurora, viaggiatore italiano, noto per la pagina @italianyes su Instagram, racconta la propria avventura dall'estremo Nord all'estremo Sud del continente americano, senza mai salire su un aereo. Ci ha impiegato quattro mesi, correndo, camminando, guidando, in treno. Da Prudhoe Bay, Alaska, a Whalers Bay, isole Shetland meridionali dell'Antartide. Sono più o meno 35mila km fra terra e mare, 16 Paesi, le foreste del Canada e quelle di cactus del Messico, le highways, i parchi, le città brulicanti e i villaggi sperduti, la frontiera, il deserto, i vulcani, le Ande, le immense colonie di pinguini della Georgia del Sud, fino alla dissolvenza in bianco dell'Antartide. Un intenso resoconto in grado di ispirare, guidare e ragguagliare chi sogna o ha pianificato di cimentarsi con un obiettivo che ritiene distante dalle proprie possibilità. 🐧



E adesso provaci!

OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA