

Cari Runners, questo numero della newsletter spiega come nasce il caratteristico mal di gambe che siamo abituati a sentire dopo la Maratona. Segue un ricco diario di Runners e l'album fotografico delle loro avventure. Buona lettura e naturalmente buona corsa!

IL MAL DI GAMBE DOPO LA MARATONA

► **Acido lattico?** Il giorno dopo una Maratona è normale avvertire stanchezza generale e mal di gambe, conseguenza dei tanti chilometri percorsi. Il dolore agli arti inferiori è localizzato soprattutto ai muscoli della parte anteriore della coscia (quadricipiti), ma spesso sono interessati anche muscoli della gamba come il tricipite surale (polpaccio) ed il tibiale anteriore. Tali indolenzimenti muscolari, che possono essere così elevati da creare difficoltà nel camminare e scendere le scale, si ritengono spesso ed erroneamente dovuti all'accumulo di acido lattico. L'acido lattico si accumula nei muscoli quando l'intensità di corsa è tale da produrre una concentrazione nel sangue superiore a 4 millimoli per litro (livello della soglia anaerobica), condizione tipica delle competizioni sulle brevi distanze, fino alla Mezza Maratona. In Maratona si corre invece a 2 millimoli per litro (livello della soglia aerobica), quindi l'intensità di corsa non è tale da fare accumulare ai muscoli l'acido lattico. Neppure quando si termina la Maratona con una gran volata: in questo caso, per uno sforzo elevato che dura una decina di secondi, l'acido lattico si smaltisce nel giro di alcuni minuti.

► **Rabdomiolisi.** Il mal di gambe che si avverte nei giorni successivi alla Maratona è causato invece dall'elevato traumatismo a cui sono sottoposte le fibre muscolari ed il tessuto connettivo che le contiene.

Ad ogni passo, quando il piede tocca terra e sostiene il peso corporeo nella fase di sostegno, si esercitano delle forze negative che si ripercuotono sui muscoli e sulle strutture articolari. Lo stiramento dei muscoli che si manifesta al contatto del piede a terra, definito contrazione eccentrica o contrazione in allungamento, si oppone alle forze di accorciamento (contrazione concentrica). Quando due forze agiscono in direzioni opposte la sollecitazione è tale da provocare veri e propri danni strutturali delle fibre muscolari, fino alla morte della cellula stessa. Le forze che si esercitano sui muscoli durante la fase di appoggio sono circa 5 volte quelle del peso corporeo e, dato che in Maratona si appoggiano i piedi a terra per circa 25 mila volte, è inevitabile che la sommatoria delle forze d'impatto sia così forte da superare la capacità di sopportazione muscolare anche dei podisti più allenati.

La rottura delle fibre muscolari è definita rhabdmiolisi e provoca anche la liberazione di creatinfosfochinasi nel plasma e di mioglobina nelle urine. Questo tipo di danno muscolare da affaticamento richiede circa 3 settimane per essere completamente recuperato. La rigenerazione muscolare è facilitata dall'assunzione di aminoacidi a catena ramificata.

Per determinare i tempi di recupero si deve anche considerare il tipo di percorso affrontato durante la Maratona: i tracciati piatti e scorrevoli sono meno difficili, ma i percorsi con leggeri saliscendi, che apparentemente possono sembrare penalizzanti, risultano invece essere causa di minor affaticamento muscolare perché, in seguito al variare delle pendenze della strada, determinano un'alternanza di impegno dei diversi gruppi muscolari.



La figura mostra il dettaglio del danno muscolare a livello microscopico: un campione di tessuto muscolare del retto femorale (quadricipite) è stato prelevato mediante biopsia da un runner il giorno successivo alla Maratona, fissato in formalina e osservato a microscopio.

La sezione longitudinale mostra la presenza di vacuoli all'interno delle fibre muscolari (V), la presenza di aree di degenerazione cellulare (D) e di rigenerazione delle fibre (R), ben distinguibili rispetto alle zone di normale integrità delle fibre muscolari (N). Immagine tratta da W. A. Reid, A. Mc Queen, "Acute Rhabdomyolysis in a Marathon Runner".

► **Creatinfosfochinasi.** L'apice del mal di gambe si avverte dopo 48 ore dal termine della Maratona e l'elevata sensazione d'indolenzimento può essere evidenziata dal picco di concentrazione della creatinfosfochinasi (CPK) nel sangue. La CPK è un enzima molto diffuso nei muscoli striati (responsabili dei movimenti volontari) e nel miocardio (il muscolo del cuore). Partecipa alla formazione dell'ADP (adenosina difosfato, da cui si ricava l'ATP, adenosina trifosfato, molecola nella quale è immagazzinata l'energia necessaria per svolgere le attività cellulari) e della creatina (sostanza che riveste un'importante funzione nella contrazione muscolare). La CPK è composta da due sub-unità, che possono essere di tipo M o di tipo B. Nei muscoli si trova la CPK con doppia sub-unità M (forma MM), mentre nel cuore si trova sia la forma MM che la forma MB (sub-unità M associata a sub-unità B). I valori normali della concentrazione di CPK nel sangue sono di 0-230 Unità per litro nell'uomo e di 0-215 Unità per litro nella donna. In caso di lisi delle fibre muscolari per traumi, la CPK MM può fuoriuscire dalle fibre muscolari ed essere trasportata nel sangue, dove si può misurare un aumento della sua concentrazione. I valori della CPK muscolare sarebbero molto elevati se si dovessero fare le analisi del sangue all'indomani di una Maratona (cosa da sconsigliare al podista amatore perché si evidenzerebbero dati patologici per una persona normale, e invece "normali" per chi ha sostenuto uno sforzo elevato come una Maratona!), ma non ci sarebbe invece traccia di acido lattico.

La CPK è a livelli molto alti nelle 72 ore dopo la Maratona, anche superiori a 300 U/l (valore limite oltre il quale è necessario un periodo di scarico per favorire la ricostruzione muscolare), e tende gradatamente a diminuire fino a rientrare nella norma nel giro di una settimana. La scomparsa degli indolenzimenti muscolari e del mal di gambe è sovrapponibile al rientro nella norma dei valori della CPK. E' bene ricordare che la completa riparazione dei danni muscolari da rabdomiolisi si completa in circa 3 settimane.

► **Mioglobina.** La mioglobina è una proteina globulare la cui funzione specifica è quella di legare reversibilmente l'ossigeno. Fu studiata dal vincitore del Nobel John Kendrew nei tessuti di cetaceo. La sua funzione fisiologica è quella di trasportatore intracellulare di ossigeno nelle cellule muscolari. Esse, per espletare al meglio la loro funzione contrattile in condizioni aerobiche, richiedono infatti che grosse quantità di ossigeno siano convogliate verso i mitocondri. La mioglobina si trova pertanto in grande quantità nei muscoli, a cui conferisce il caratteristico colore rosso dovuto all'eme. In caso di rottura delle fibre muscolari per lesioni anche da affaticamento, la mioglobina può fuoriuscire dalle cellule ed essere trasportata nel sangue (mioglobinemia); dal sangue essa viene convogliata a livello renale per essere eliminata attraverso le urine (mioglobinuria). I valori normali di mioglobina sono inferiori a 90 ng/ml nel siero e inferiori a 4 mg/l nelle urine.

► **Rimedi.** La terapia da adottare nei casi in cui la rabdomiolisi sia molto diffusa e fastidiosa può consistere nell'uso di antinfiammatori, nell'assunzione di vitamine C ed E e soprattutto di aminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina e valina) che facilitano il processo di ricostruzione muscolare. È anche opportuno cominciare un periodo di scarico, anche se questo non significa trasformarsi per 20 giorni in sedentari: nella settimana successiva alla Maratona ci si potrà dedicare a qualche attività complementare come nuoto o ciclismo, in seguito si potrà ricominciare a correre con qualche seduta di corsa lenta e solo dopo un paio di settimane si potranno introdurre allenamenti di qualità a ritmi più elevati.

NUOVE PRESENTAZIONI

RunnerSTORY dà il suo caloroso benvenuto al nuovo Runner **Carmelo**: *"Sono originario di Milazzo (ME) e corro da circa 12 anni. Dal 2006, da quando mi sono trasferito a Milano, corro con il GPG'88 di Gorgonzola. Nella mia "carriera" ho corso solo 4 maratone agonistiche. Più che altro mi cimento nelle mezze (ne avrò fatte quasi 100)".* Ecco due fotografie di Carmelo, che lo ritraggono alla Mezza Maratona di Roma 2009 ed alla Stramilano 2009.



RunnerSTORY dà il suo caloroso benvenuto anche al nuovo Runner **Fabio**: *"Mi presento velocemente: Fabio, 30 anni, lavoro in ST a Castelletto da 4 anni, abito a Pavia, corro per hobby e non mi interessa la competizione."*

runnerSTORY

Tra gli altri sport che pratico ci sono lo snowboard in inverno e il kitesurf nella mezza stagione. In estate mi dedico all'ozio più totale!! Mi sono posto come traguardo almeno una Maratona e una Mezza Maratona all'anno (quest'anno ho mancato la Maratona purtroppo). Ho saltato anche la Milano-Pavia per un fastidio al ginocchio, che però ora è passato. Mi allenerò in palestra durante l'inverno per riprendere con la Stramilano dell'anno prossimo. Spero che ci potremo organizzare per qualche trasferta collettiva. Ciao!!" Ecco alcune fotografie di Fabio, che lo ritraggono alla Corripavia Half Marathon 2009, classica Mezza Maratona Pavese che si è disputata lo scorso 11 Ottobre.



DIARIO DI RUNNERS

L'allenamento con Migidio Bourifa di Claudio, 12 Novembre 2009

Grazie alla società podistica a cui sono iscritto (Avis Gambolò), giovedì 12 novembre ho avuto l'occasione di allenarmi con... Migidio Bourifa, Campione Italiano di Maratona e primo europeo (13esimo assoluto) all'ultima edizione della New York City Marathon!

Prima impressione? Ma se è alto e magro come me, le gambe non sono più grosse delle mie, come fa ad andare così forte?? Però subito si inizia a parlare come amici di vecchia data, certo, la passione in comune per la corsa c'è e si sente! Va beh, per me e per gli amici tesserati a Gambolò è solo una passione, per lui è anche una professione ma almeno abbiamo una base da cui partire a parlare e mettere subito tutti a proprio agio! Compreso Migidio, veramente una persona a "portata di mano".

GSD AVIS Gambolò

con il patrocinio



Città di Gambolò
Assessorato allo Sport

organizza

Giovedì 12 Novembre 2009

ore 18,30 – Centro Sportivo – Viale Olimpia – Gambolò

Corri con il Campione



Test scarpe new balance (gratuito e facoltativo)

Allenamento collettivo con MIGIDIO BURIFA

Possibilità di utilizzo dello struttura del Centro Sportivo per il dopo corsa

a seguire *Cena presso Pizzeria "Il Ponte Vecchio" di Gambolò*

Per chi interessato prenotazione obbligatoria entro 11 Novembre

ore 21,00 – Salone Litta – Piazza Castello (Gambolò – PV)

Io mi alleno così

**Tecniche di allenamento
per il miglioramento della prestazione**

in collaborazione con

DARRA
Sport and Shoes



new balance

runnerSTORY



Quindi si inizia l'allenamento, giro da 6 - 7 km intorno al paese. Si inizia tranquilli, attorno ai 5'/km e pian piano si va in progressione. Un paio di persone si staccano, arriviamo leggermente sotto i 4'30"/km, per me impegnativo anche se per un po' di km posso tenerli. Finalmente si ritorna dal punto di partenza, se avessimo accelerato ancora sarei riuscito a stargli dietro? Si riinizia a chiacchierare e... tutti abbiamo il fiatone, chi più chi meno, solo uno sembra sia appena tornato da una passeggiata fatta in tutta calma... beh, penso sia inutile dire chi era! Una cosa che mi ha colpito, la naturalezza e l'elasticità dimostrata durante l'allenamento! Dono naturale o migliorato con l'allenamento? Magari entrambe le cose hanno contribuito, certo che sembrava un gesto così facile visto fare da Migidio! Ma la serata non è finita lì. Doccia in palestra messa a disposizione dal Comune e quindi pizza tutti insieme. Anche qui si è comportato come tutti noi: pizza e birra media! Altro che dieta da atleta! Oppure è proprio questa l'alimentazione da seguire per ottenere certi risultati??

Infine, riunione nella sala del Castello medioevale di Gambolò; argomento? Tecniche di allenamento! Si inizia con un breve racconto della sua carriera sportiva (è mio coetaneo, non è poi così giovane. Anzi, no, volevo dire: è proprio giovanissimo!!) e poi si passa ad argomenti specifici, avendo come obiettivo una Mezza e, perché no, anche una Maratona.



Si parte dalle fasi di preparazione: base (abitudine a stare sulle gambe per lunghi tempi, abituandosi quindi a sedute di lento superiore all'ora per la Mezza e attorno alle 2 ore per la Maratona), potenziamento (corsa skip, calciata, gradoni, esercizi tipo affondi) ed infine lo specifico (aumentando il chilometraggio settimanale e introducendo lunghi da 1h30' - 2h per la Mezza e 3h per la Maratona). Importanti anche le sedute di potenziamento aerobico, quindi medio o ripetute da 1 a 5 km, a seconda dell'obiettivo. Partono alcune domande in particolare sull'alimentazione e sulla giornata tipo. Migidio svolge tipicamente 2 sedute giornaliere, arrivando a superare i 200 km settimanali nei 3 mesi precedenti una Maratona. La mattina mangia fette biscottate accompagnate con miele o marmellata e caffè. Seduta d'allenamento verso le 10 - 10.30 e quindi pranzo alle 12.30. In questo pasto fa un carico di carboidrati, di solito 150g di pasta, condita solo con olio oppure con pomodoro.

Altra seduta nel pomeriggio verso le 16.30 e la sera invece punta alle proteine, ricavate soprattutto da carne bianca. Si parla poi dell'importanza dei controlli, sia il test annuale sotto sforzo che esami del sangue, da fare almeno 2 volte all'anno, per evidenziare eventuali carenze di ferro o sali minerali. Oltre a ciò, sia per top atleti che ancor più per gli amatori, sono importanti periodi di scarico o di riposo completo, non si può dimenticare di ascoltare il proprio fisico!



Il suo futuro? Ha pensato all'eventualità di ritirarsi, vista la sua non più verdissima età, però si sente ancora bene, i risultati ci sono ancora (secondo lui merito suo ma anche colpa della mancanza di una nuova generazione di atleti ad alto livello in Italia) per cui sogna gli Europei a Barcellona!

Per finire? L'ultimo consiglio, il più importante di tutti. Tutto questo si può raggiungere solo grazie ad una cosa, la passione! Senza quella, non si va da nessuna parte! Magari non si vinceranno i Campionati Italiani ma risultati personali si possono raggiungere solo se c'è questa! Arrivederci al prossimo anno? Chi lo sa, noi l'abbiamo invitato, poi vedremo! Intanto ecco su YouTube il video della serata.



La Maratona di Bari di Paola Sanna, 15 Novembre 2009



In una giornata ideale per correre, soleggiata e con temperatura fresca ma non fredda e con la quasi assenza di vento, si è svolta la 15^a edizione della Barimarathon, la Maratona del capoluogo pugliese. Vincitrice in campo femminile l'ottima bergamasca Paola Sanna (Track and Field Channel): in testa sin dal primo metro, ha condotto in perfetta solitudine l'intera maratona affermandosi in 2:52:13, sfiorando il limite personale (2:52:07).



Sono contenta! Nonostante abbia mancato di soli 6" il mio personale, sono contenta perché sono stata molto bene e so che alla prossima ce la farò perché ora ho nelle gambe quel ritmo! Sono stata fortunata perché ho trovato un gruppetto di uomini che andava a un buon ritmo, 4'-4'03"/km, poi verso il 20°km il gruppetto si è sfasciato e sono rimasta solo con un ragazzo che ha retto fino al 30°km. Al 30°km però lui si è fermato a bere e ho dovuto continuare da sola, senza più riferimenti. Lì ho perso i tre minuti che avevo guadagnato, perché fino al 30°km ero in linea per fare 2h49'. Sarà per la prossima!!!



Quella Maratona mi ha chiamato: *“Sono Milano-Pavia, la Maratona. Ti offro la pace del mio percorso: tu vieni e corri, e butta giù quel muro.”* E al richiamo della Maratona si risponde: *“Cara Maratona, il tuo invito mi onora, nella tua pace mi impegnerò a dare il meglio di me. Non chiedermi un tempo, perché io vengo dalla corsa dell’eterno presente. Ho la sensazione di poter tenere un’andatura sulla tua distanza, farò questa prova nel silenzio dei tuoi pioppi. A presto.”*

La partenza al Parco delle Cave, dove 200 silenziose anime di tranquilli e seri Runners aspettano il via. Tutti con la stessa corporatura dal fisico asciutto, qui non si scherza, siamo nel regno delle lepri di pianura. Partiti, scivoliamo via leggeri nel griogiolino milanese, primo obiettivo raggiungere il Naviglio. L’incrocio con la solita intolleranza della città, ma noi scappiamo via mimetizzandoci come grigi lupi che puntano alla campagna. Costeggiato il Naviglio Grande fino a Porta Ticinese, una curva e ci troviamo sulla riva destra del Naviglio Pavese: sulla riva sinistra sono pronti i rinforzi, un foltissimo gruppo di migliaia di Runners esultanti e pronti per la Gara Storica da 33 km. Proprio in quell’istante lo sparo, e il fiume di Runners comincia a scorrere impetuoso a lato del Naviglio. Poco più avanti il rivolo di Maratoneti si immette nel suo corso: ha inizio la festa. Chissà dove sono i miei amici, forse già più avanti: obiettivo è arrivare al traguardo per l’incontro. Oggi mi accompagna il fido Garmin, che ogni 2 km mi mostra l’andatura del mio passo: 5’20” dall’inizio alla fine, riuscirò? Per il momento procedo così, tutto può ancora succedere. Ecco l’amico Stefano e la compagna Paola, piacere! Il loro passo fresco e rapido, ci vediamo all’arrivo.

Lasciata la città, il silenzio cala tra i Runners e nel grigio umido della pianura si alza in volo la Gru: distende le sue grandi ali blu e comincia la sua lenta e costante planata verso Pavia sul filo del Naviglio. Il fido Garmin mi mostra sempre lo stesso numero, ma mi fa notare che mi attardo un po’ ai ristori quando ho tra le mani le scivolose bustine di gel. Oggi va bene così. Il silenzio attorno, la pace, non penso più a nulla. Sfoglio chilometri come pagine di un libro di favole popolate dalle fate che giocano a nascondersi tra i vicini pioppi. Il passo procede regolare senza cedere: nessun problema, nessuna crisi, è una giornata buona. Per far riposare un po’ le gambe provo a giocare con le sensazioni: ora mi concentro sul movimento del bacino, ora sul segnale che manda la schiena e controllo che il busto sia in avanti.

Al 40[^] km si entra in città, qualcosa di frizzantino mi risveglia per l’allungo finale, e via! Le vie del centro storico, ecco di nuovo Stefano e Paola, ci lanciamo insieme per lo sprint finale. Gli ultimi metri, l’amico Stefano prende per mano la compagna Paola da una parte e la zampa del Geco dall’altra, e tagliamo il traguardo così, a braccia alzate, insieme! Bellissimo, che emozione! Ci abbracciamo in 3, siamo felici! Il mio tabellone segna 3h50’: per la prima volta sotto il muro delle 4 ore, che vale anche come 3[^] posto di categoria, ma soprattutto mi soddisfa la regolare condotta di corsa ad un ritmo per me nuovo sulla distanza.

Il point con gli amici runnerST: fedeli alle nostre rispettive Squadre, oggi abbiamo corso anche sotto un’altra bandiera comune. Una foto insieme sullo sfondo del Ponte Coperto. Il mio pensiero sereno torna lassù: per oggi, missione compiuta.



runnerSTORY

*La Milano - Pavia, 15 Novembre 2009:
l'album dei runnerST Carmen, Paola, Sarah, Stefano*



*Milano, partenza della Maratona
al Parco delle Cave*



*Milano, partenza della Gara Storica
a Porta Ticinese*





runnerSTORY



Pavia, il Ticino



Pavia, l'arrivo al Ponte Coperto

UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il prossimo 6 Gennaio 2010 si svolgerà la 37^a edizione della **Ciaspolada**, una delle più importanti gare di ciaspole conosciuta a livello internazionale e organizzata in Val di Non, Provincia di Trento. La prima edizione risale al 1972. Il percorso è lungo 8 km, da Romeno a Fondo, tutti da percorrere rigorosamente con le ciaspole sulla neve. La gara è aperta non soltanto ai professionisti ma anche ad amatori e si prevedono in totale circa 7 mila partecipanti. La partenza della Ciaspolada competitiva è fissata alle ore 10:30, quella della non competitiva alle 10:35, sempre a Romeno. Quest'anno la Ciaspolada sarà valida anche come prova unica del Campionato Italiano UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti), il colosso tra gli enti di promozione sportiva in Italia con centinaia di migliaia di iscritti. Saranno undici le categorie UISP in gara, dagli juniores ai Master 70, con in palio il titolo di campione italiano della corsa con le ciaspole sulle neve. Per informazioni e iscrizioni sito web www.ciaspolada.it



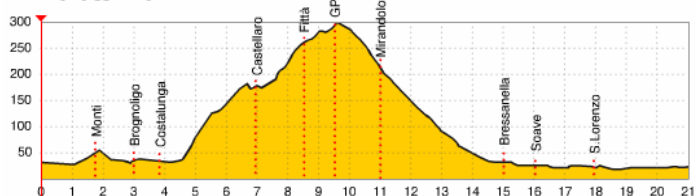
35. montefortiana

16 e 17 gennaio 2010
Monteforte d'Alpone, VERONA

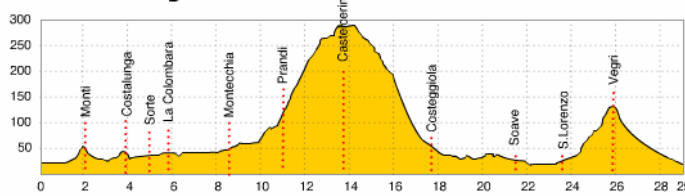
Aumenta la serie delle edizioni della **Montefortiana**, ma non diminuiscono l'impegno organizzativo e l'entusiasmo che l'hanno sempre caratterizzata. Lo scorrere degli anni ha consolidato una tradizione che si è inserita senza forzature nello spirito vivace e cordiale di Monteforte e della sua gente.

Il prossimo 17 Gennaio 2010, a Monteforte d'Alpone, piccolo paese ai piedi delle colline veronesi, si svolgerà la 35^ª edizione della classica non competitiva invernale e la 16^ª edizione della **Maratonina Negozi DEM**. Le gare in complessivo contano circa 20000. La Montefortiana ha partenza libera dalle 8:30 alle 9:00, mentre la partenza della Maratonina è fissata per le 9:30. La marcia non competitiva offre i percorsi di 9-14-21-29 km, forniti con i lauti e prelibati ristori che hanno sempre caratterizzato questa grossa manifestazione. Per informazioni e iscrizioni sito web www.montefortiana.org

Maratonina Km. 21



Percorso lungo Km. 29



Il prossimo 14 Febbraio 2010 l'Atletica Rapallo organizza la **Mezza Maratona delle Due Perle**: da Santa Margherita Ligure a Portofino e ritorno, lungo la provinciale che unisce le due cittadine e che corre lungo il tratto di mare che le congiunge. La partenza alle ore 9 e l'arrivo sono previsti a Santa Margherita Ligure, in Piazza Martiri della Libertà. Per informazioni e iscrizioni sito web www.maratoninaportofino.it

runnerSTORY



Il prossimo 21 Febbraio 2010 si svolgerà la 9^a edizione della **Verona Marathon** 2010, gara internazionale di km 42,195, e della **Verona Half Marathon** "Trofeo Sergio Pennacchioni" di km 21,097. La partenza per entrambe è alle ore 10. Il percorso è rinnovato con partenza e arrivo in Piazza Bra, a fianco dell'Arena. La Fondazione Arena, tramite il Comune di Verona, ha concesso agli atleti il transito all'interno dell'Anfiteatro. Essi percorreranno gli ultimi metri di gara nel meraviglioso teatro all'aperto più famoso al mondo e tempio della lirica. Questo affascinante tratto del percorso lascerà un ricordo indelebile in tutti i partecipanti. Per vivere l'emozione di correre lungo un percorso che attraversa gli angoli più affascinanti e suggestivi di una bellissima città, ricca di arte, storia e cultura, che l'UNESCO ha inserito fra le città d'arte "Patrimonio Mondiale dell'Umanità". Per informazioni e iscrizioni sito web www.veronamarathon.it



RUBRICA LIBRI E FILM

In questo numero il nostro runner Stefano ci segnala il libro "L'Arte di Correre", di Murakami Haruki. Ecco la sua recensione.

Nel 1981, dopo sette anni passati a gestire un jazz bar e 60 sigarette al giorno, un giorno assistendo ad una partita di baseball, Murakami sente l'improvviso desiderio di dare un taglio alla sua vita. Abbandona l'attività al club per dedicare tutto se stesso alla scrittura e, poichè questa attività si rivela presto un lavoro tanto appagante quanto sedentario, l'autore per natura decide di iniziare a correre. Da allora sono 26 le maratone a cui ha partecipato e durante la preparazione di quella di New York nel 2005 inizia a scrivere questo diario sull'azione di correre ripercorrendo negli anni la sua carriera di scrittore in parallelo a quella di maratoneta. Poichè le 2 attività hanno molti elementi in comune, l'autore si diletta a confrontarle espondendo le proprie idee sugli esseri umani ma soprattutto su di sè. Il racconto fa emergere un uomo di straordinaria determinazione e lucida consapevolezza.

Murakami ama la solitudine, ama la musica, legge libri, guarda video e colleziona vecchi vinili conservati con amorevole cura. L'autore riversa nella scrittura quell'elemento tossico che e' in ciascuno di noi e contro il quale l'attività fisica sembra essere l'unico antidoto.

"Scrivere - sostiene Murakami - è un'attività pericolosa, una perenne lotta con i lati oscuri del proprio essere ed è indispensabile eliminare le tossine che, nell'atto creativo, si determinano nell'animo di uno scrittore ". Al tempo stesso, questo insolito libro propone però anche illuminanti squarci sulla corsa in sé, sulle fatiche che essa comporta, sui momenti di debolezza e di esaltazione che chiunque abbia partecipato a una maratona (e a maggior ragione a una ultramaratona) avrà indubbiamente provato.

L'unica nota negativa è il titolo assegnatoli nella versione tradotta poiché' il titolo originale "Hashiru koto nitsuite kataru toki ni boku no kataru koto" ("What I Talk About When I Talk About Running", ovvero "di cosa parlo quando parlo della corsa") avrebbe avuto tutt'altra presa sul lettore.

Altre info utili: casa editrice Einaudi, prezzo 18 euro, 162 pagine. Buona lettura!



NEL PROSSIMO NUMERO



La newsletter vi saluta e vi augura un sereno Natale, possibilmente ricco di spirituale concretezza e povero di effimera materialità.

Arrivederci al 2010: che con il nuovo anno possiate realizzare i vostri più grandi sogni! Ci state già pensando, vero? ;-)

sarah.burgarella@runnerstory.it

