

PIETRO CRISTINI

ESSERE CORSA

Editrice | UNI Service

Copyright© 2009 UNI Service - Trento  
Prima edizione: gennaio 2009 - *Printed in Italy*

ISBN 978-88-6178-274-7

In copertina: Fotografia di *Marzia Lami*

Il presente libro è stato stampato  
su carta ecologica proveniente da arbusti ripiantati



[www.uni-service.it](http://www.uni-service.it)

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

*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,  
prematuramente scomparso nel gennaio 2004,  
che mi incoraggiò a scrivere questo libro*



## INDICE

La corsa ed il corridore: una sola cosa	13
Presentazione dell'autore	15
Come l'uomo ha conosciuto la corsa, come iniziare a correre	21
Il lungo lento: notazioni e considerazioni tecniche	28
Il Fartleck ("gioco di velocità"): una gioiosa metodologia allenante proveniente dal nord Europa	55
L'interval-training: origine e metodologia	64
Respirare in corsa	74
L'attualità del pensiero di una grande maestro di corsa: Arthur Lydiard	83
Vivere la corsa a contatto con gli agenti atmosferici ovvero correre con qualsiasi tempo	91
A cosa si pensa correndo. Considerazioni su un tema vasto e profondo	102
La corsa: una possibile forma di meditazione dinamica	116
Imparare ad allenare la mente	124
La corsa perfetta	135
Un incontro che cambia davvero la vita	140
Le corse estreme: cosa sono e chi le pratica	149
La lunga corsa dei ragazzi speciali	160
Così termino	173

Appendice1 - La dimensione spirituale della corsa e dello sport	177
Appendice 2 - Dizionario minimo dei termini tecnici e qualche curiosità	183
Appendice 3 - Mezzo secolo a contatto con la corsa: dall'agonismo alla corsa benessere	220
Appendice 4 - Elogio alla corsa	233
Bibliografia	235
Sitografia:	236
Quadro di sintesi tecnica	237
Tabella 1 - A quale velocità corro?	238
Tabella2 - Sviluppo massima frequenza cardiaca per età secondo Karvonen, Tanaka e Karvonen_M	240

Essere Corsa



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

Lao-Tzu: "La regola celeste", Demetra



## LA CORSA ED IL CORRIDORE: UNA SOLA COSA

Sono all'incirca 50 gli anni da me dedicati alla corsa, alternando momenti più intensi ad altri più blandi. Un numero di un certo rilievo, solo dieci in meno della nostra Costituzione, sicuramente importanti 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".