

Giovanni Marion: correre è sempre più di moda

Il running sta conquistando numeri di appassionati sempre più importanti, correre è diventato lo sport forse più di moda in questi ultimi anni. E' una disciplina che fa bene alla salute, che aiuta a scaricare le tensioni causate dai ritmi sempre più intensi della vita moderna e aiuta a mantenersi in forma, e qualche volta aiuta anche a socializzare.

Le vie della città, le stradine di campagna, i parchi, i boschi e i percorsi creati ad hoc sono sempre più popolati di donne, uomini, giovani e anziani che si dedicano alla corsa nei più svariati orari. C'è chi preferisce l'alba quando ancora tutto dorme, chi invece sfrutta il poco tempo della pausa pranzo, chi ci si dedica nel pomeriggio e chi infine predilige la sera quando il mondo rallenta i suoi ritmi. Non c'è un momento perfetto per correre, se non quello che scegli tu. Niente orari prestabiliti da allenatori o palestre, niente fasce orarie, né scadenze. Possiamo impiegarci tutto il tempo che vogliamo o che abbiamo a disposizione, seguendo i nostri personali ritmi.

Attorno a questa passione che sta conquistando sempre più persone si sviluppano gruppi che condividono un interesse, gare e manifestazioni che coinvolgono piccoli centri e metropoli e veri e propri business come il fiorento settore della moda e degli accessori dedicati ai runners.

E' uno sport di tendenza sì, ma ciò non significa che costi, anzi. Il running è una delle discipline che richiedono meno impegno economico a chi lo pratica, forse anche questo è uno dei motivi per cui la corsa è tanto di moda in questi ultimi anni. Ed è forse questo uno tra i principali motivi per cui adoro questo sport: la libertà di potersi allenare all'aria aperta, immersi nel verde, che tu sia un professionista o semplicemente un appassionato che corre per liberarsi la mente da stress, lavoro, problemi, basteranno le tue scarpe da corsa a regalarti fatica, soddisfazione ed emozione.

Sì, ci sono le fasce portacellulare, i gps, le applicazioni che controllano i parametri e registrano percorsi e performance, i capi tecnici che controllano la sudorazione, le scarpe da running che offrono prestazioni migliori, borracce pratiche da impugnare, lettori mp3 e tanti altri gadget da portare con sé..., ma tutto questo non è d'obbligo. Non servono particolari attrezzature, non sono richiesti specifici capi di abbigliamento e non si pagano l'affitto di uno spazio o il tesseramento.

Correre è facile e lo possono fare tutti, senza spendere un euro: è sufficiente un abbigliamento comodo come la tuta da ginnastica e una t-shirt che tutti abbiamo in casa e un paio di scarpe adeguate. Questi sono i fondamentali per poter praticare il running, anche se poi il settore sportivo offre una miriade di accessori e capi tecnici con cui possiamo migliorare l'esperienza o monitorare i progressi.

Per concludere, penso non ci sia citazione migliore di quella di Dean Karnazes:

“Corro perché se non lo facessi sarei pigro e triste e spenderei il mio tempo sul divano. Corro per respirare l'aria fresca. Corro per esplorare. Corro per sfuggire l'ordinario. Corro... per assaporare il viaggio lungo la strada. La vita diventa un po' più vivace, un po' più intensa. A me questo piace.”
(Dean Karnazes)

Articolo scritto da [Giovanni Marion](#)