



LETTURE

SEMPRE DI CORSA

Un saggio, un racconto, un manuale: tutti sul filo comune del running

di ALBERTO ROSA

LO SPORT AL POTERE

di Mauro Berruto

190 pagine

ADD Editore - 2025

18 euro

Lo sport è politica. Viene da sobbalzare sulla sedia. Eppure Mauro Berruto, che si nutre di sport dall'oratorio al podio olimpico, fino alla modifica della Costituzione italiana, ne è convinto. In questo saggio (che farà rumore), Berruto analizza in questa prospettiva i Giochi Olimpici moderni, la globalizzazione dei professionisti, il mondo degli amatori. E anche la considerazione che gli sport incontrano nella scuola e nella salute pubblica. La tesi è netta, proposta con stile asciutto: il tempo trascorso a fare sport non è soltanto necessario al benessere psicofisico ma determina la costruzione di una società più civile, sana e rispettosa di regole e diversità.



Oltre salute
e divertimento



Qualcosa
di personale

RUNNING WILD

di Markus Torgeby

180 pagine

Utet - 2018

29 euro

Un libro diventato rapidamente un classico all'uscita, ora è una rarità, che forse è utile riscoprire. Markus Torgeby vive per scelta come un eremita nella zona dei boschi di Jämtland, in Svezia. È lontano da qualsiasi segno di civiltà. Lo ha scelto per "sfuggire dalle aspettative degli altri" che si affollavano attorno alla sua vita professionale. Poi, dopo anni, il desiderio di raccontare la nuova esperienza, segnata soprattutto dalla corsa tra alberi millenari, rocce o sentieri silenziosi per chilometri, in inverno come in estate. Torgeby, promessa dell'atletica svedese in giovane età, anche da adulto ha mantenuto la corsa con viatico di salvezza, che trova simile al bosco: non solo uno spazio fisico, ma un luogo mentale.

PRONTI, PARTENZA, CORSA!

di Oliver Brooks

138 pagine - 2023

12,90 euro

Tra i molti manuali che raccolgono consigli per podisti agli esordi, questo testo ci sembra avere un passo in più. Infatti, non troviamo soltanto la sintesi dell'esperienza dell'autore, originario della Nuova Zelanda, patria del jogging, ma l'organizzazione per specifici punti concorre a favorire l'abbandono di uno stile di vita sedentario. Il resto vien da sé: la mappa verso una corsa consapevole anche all'inizio dell'esperienza amatoriale si basa su longevità, sconfiggere lo stress e migliorare la salute mentale, individuare obiettivi sostenibili e festeggiarli, rispettare l'autostima e la fiducia in se stessi. Immane il completamento con piani di allenamento.



Per una pratica
consapevole

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

18 RUNNERSWORLD.IT GIUGNO 2025