

## SULLA PELLE DEGLI ALTIPIANI



L'USCITA DEL MESE

# SULLA PELLE DEGLI ALTIPIANI

Correre non è solo una questione di chilometri, tabelle o frequenze cardiache; per alcuni è un modo di abitare il mondo e comprendere una cultura. Michael Crawley, antropologo e maratoneta di livello internazionale, si è trasferito in Etiopia per vivere e allenarsi insieme agli atleti locali, condividendo il sudore, la fatica e i ritmi di una vita devota alla corsa.

### Il ritmo dell'Etiopia

*Fino al limite* scardina la visione occidentale dell'allenamento guidato solo da numeri e cronometri. Tra i boschi di eucalipto a oltre 2.000 metri d'altitudine, l'autore scopre una filosofia basata sul gruppo, sulla sincronia dei passi e sulla capacità profonda di sentire la strada, chiarendo fin da subito come il segreto degli etiopi non risieda in una dote genetica astratta, ma in un approccio collettivo e quasi spirituale allo sforzo.

### I volti del gruppo

Dalle promesse in cerca di un riscatto sociale ai veterani delle maratone internazionali, Crawley dà voce ai suoi compagni di allenamento, lasciando emergere i dettagli quotidiani del loro mondo. Tra gli autobus condivisi al mattino presto, le sessioni all'alba e i momenti di riposo, ascolta con rispetto le storie di chi corre per cambiare vita. Ne viene fuori un affresco intimo e profondo, dove i sacrifici individuali trovano forza nella dimensione della squadra.

### Oltre la linea d'ombra

Più che un saggio sulla preparazione atletica, questo è un libro sulla capacità di spingersi oltre le barriere fisiche e mentali, su cosa significhi davvero correre "fino al limite" quando la corsa diventa l'unica strada percorribile. Un libro necessario per chi corre con il cronometro, per chi cerca solo la libertà, per chi vuole capire cosa c'è dietro il mito degli altipiani. E per chi sa che, prima di superare i propri confini, bisogna imparare a correre insieme agli altri.

**Michael Crawley,**  
***Fino al limite,***  
**add editore,**  
**304 pagg., 19 euro**

