

Riflessioni

**ALBERTO ROSSETTI
MATTEO GIRARDI**
**ESSERE UN
RUNNER IN
QUALCHE MODO**

SUL PERCHÉ CORRERE
FA BENE MA PUÒ
ANCHE FARTI MALE



CITTÀ NUOVA

Identikit di un runner

Al centro il mondo del running o, meglio, dei runner amatoriali. Alberto Rossetti e Matteo Girardi, in questo libro, indagano le ragioni di chi sceglie la strada del podismo amatoriale raccontandone le abitudini, le aspirazioni e anche le piccole e grandi ossessioni. Cercano, prima di tutto, di dare risposta a due domande: cosa significa essere un runner? Perché qualcuno, a un certo punto della sua vita, decide di stravolgere la sua quotidianità e si mette in testa di correre per decine di chilometri ogni settimana?

Essere un runner in qualche modo è una corsa che condurrà, pagina dopo pagina, a una maggiore consapevolezza di se stessi e a nuovi possibili significati da dare alla propria corsa e alla propria vita. "Per diventare migliori? – chiedono gli autori –. Questo dipende da voi. Perché la corsa aiuta, ma non basta correre per essere liberi."

Alberto Rossetti e Matteo Girardi, *Essere un runner in qualche modo*, Città Nuova, 160 pagg., 16,90 euro



Trail running

Una corsa fuori città

Grandi classici come Montevecchia, il Cornizzolo e i Corni di Canzo, il Campo dei Fiori, i laghi alpini e le cime orobiche, la dorsale di confine con la Svizzera e le lunghe traversate sul lago di Como, ma anche tracciati di gara e sentieri meno conosciuti. Ce n'è per tutti i gusti. I 58 itinerari descritti, tutti a due passi da Milano – dalla bergamasca al varesotto, dalla Brianza al triangolo lariano, fino al Ticino – sono dedicati a chi ha scoperto il trail running, è alla ricerca di nuovi giri o solo vuole correre e conoscere le montagne e le valli di quei territori.

Lorenzo Capitani, *Le montagne di Milano Trail Running*, Versante Sud Edizioni, 408 pagg., 34 euro