

Corra chi può

Una polizia dinamica e attenta ai cambiamenti della nostra società non poteva far mancare, all'interno del suo organo ufficiale, una rubrica che parlasse di corsa.

Il correre visto e analizzato in tutte le sue forme, *walking*, *power walking*, *nordici walking*, marcia, *jogging*, *running*, *trail* e *hiking*. La corsa è, in questo momento storico, lo sport più praticato in Italia. Pensate che nel 2015, sono stati 37mila gli italiani che hanno partecipato a una maratona (ben 42,195 chilometri). Grazie alla crescente consapevolezza della società moderna il muoversi è diventato sinonimo di salute. È così che la corsa è diventata una risposta sempre più frequente alla esagerata e scorretta alimentazione (con la diretta conseguenza di sovrappeso corporeo e fastidiosi inestetismi) e al bisogno di scaricare lo stress, ma anche alla crisi economica che ci ha obbligato al taglio di attività sportive come palestra, tennis o piscina nettamente più onerose del camminare o del correre (oggi con poche decine di euro si possono acquistare kit completi per andare a correre). Una risposta incentivata dal continuo nascere di nuove infrastrutture nelle nostre città, come percorsi vita, piste ciclo-pedonali, aree verdi e spazi protetti dal traffico delle auto. Il risultato, molto virtuoso, è che oggi sono oltre 20 milioni gli italiani che praticano una delle varie forme della corsa. Un dato che fa balzare il nostro Paese ai vertici delle classifiche internazionali per il numero di *runner*.

Per quanto mi riguarda, avevo sette anni q

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

03/02/2017