

Una dichiarazione di amore per questo stupendo sport che mi ha dato tanto e per cui io mi dedico con molta parsimonia e voglia di superare gli ostacoli.

Grazie ad una coppia di amici circa 8 anni fa ho scoperto questa bellissima e faticosissima attività sportiva che è lo skyrunning. Penso di essere stato uno dei primissimi atleti di pianura che si è cimentato in queste vere e proprie scarpinate e uno di più forti ora (almeno classifiche alla mano) . Ripetute, interval training, lunghi su sterrato, salite lunghe e medie (anche se vivo in pianura vi posso assicurare che ce ne sono anche qui verso malpensa) mi hanno reso pronto ad intraprendere questa attività. Premetto che non è da tutti ,capita purtroppo che ci si voglia cimentare in queste corse senza adeguata preparazione e spesso si venga fermati a dei “cancelletti” cioè dei tempi massimi di passaggio o addirittura ci si ritiri per troppa difficoltà o ci si faccia male . La fatica è tanta e il cuore oltre ai muscoli è portato a fare enormi sforzi ,ma con i giusti allenamenti si può fare tutto. Arrivare in cima alla montagna , abbandonare per un ‘attimo la concentrazione su dove metti i piedi e guardare la meraviglia della natura ,non ha prezzo. Una grande famiglia , pronta ad incitarti nel momento della fatica, tutta unita in questo sport meraviglioso che è la corsa.

Non esiste attività migliore per tonificare il corpo, migliorare la performance cuore-ossigeno-tessuti e rafforzare il proprio io.