

Comunicato stampa a cura dell'autore Pietro Cristini

Un libro per chi corre o ama la corsa

Da oggi è disponibile sul mercato editoriale la nuova edizione di **Essere Corsa** che si presenta con una rinnovata veste grafica ( Editore Del Faro Trento) rispetto alla prima che aveva ottenuto una segnalazione speciale al 44 esimo Concorso letterario Coni ed un secondo classificato al XIV Premio Letterario Nazionale di Ostana, (Cn) riscuotendo un discreto successo nel mondo podistico amatoriale e della critica. **Si presenta ampliata ed aggiornata** e, spero, migliorata nella forma ed in alcuni contenuti. **Rimane il titolo originale** a cui sono affezionato che è **identico a quello del sito internet di riferimento** ( [www.esserecorsa.it](http://www.esserecorsa.it) ) allestito appositamente per accogliere novità ed aggiornamenti perché un testo sulla corsa non è mai realmente terminato. I contenuti , frutto di un'esperienza cinquantennale a contatto con il mondo della corsa sono rivolti ai suoi tanti volti : quelli squisitamente tecnici come le principali metodiche di allenamento, le visioni sulla corsa di resistenza di grandi maestri come Lydiard e Van Aaken, i possibili caratteri di una corsa perfetta , il contatto con gli agenti atmosferici, cosa si pensa correndo, l'allenamento mentale, le corse estreme , la corsaterapia di cui si avvale il Progetto Filippide , il momento poetico , la dimensione spirituale. Il testo si completa poi con un ampio ed aggiornato dizionario dei termini tecnici più comuni ove trovano spazio la specialità dei trails con notazioni su la "Tre rifugi Val Pellice" ed il "Tour Monviso Trail ". Le tabelle finali " A quale velocità corro" ed " Sviluppo massima frequenza cardiaca per età " possono essere considerate utili ausili per chi vuol praticare la corsa con consapevolezza e sicurezza .Il volume si chiude il la "Ballata del runner" che racchiude considerazioni su un particolare modo di intendere e praticare la corsa .

**Il ricavato del mio scrivere**, dedotte le spese di "produzione", **financierà, come la prima edizione, progetti che pongono la corsa come strumento di integrazione per soggetti affetti da sindromi particolari** di cui si occupa, ad esempio, con successo il Progetto Filippide sul territorio nazionale, città di Torino compresa, attraverso l'onlus "Autismo e sport"di cui sono attualmente direttore tecnico. Un libro no-profit, una goccia per alimentare un immenso mare di bisogni.

Questa edizione si presenta sul mercato attraverso due soli canali di vendita, scelta obbligata per chi , come me, non è legato ad un editore dotato di budget promozionali. Il libro può quindi essere richiesto a .: [cristinipietro@hotmail.it](mailto:cristinipietro@hotmail.it) o direttamente all'editore.( <http://www.edizionidelfaro.it/libri/essere-corsa>). Cliccando e premendo il tasto CRL questo link permette di visualizzare la copertina del libro nonché prendere contatto con i contenuti del medesimo . **Il costo del libro è di 17,00**