

Un anno di “ Correre con la testa “ Ed fusta : ecco gli eventi che lo hanno accompagnato nonché l’interesse suscitato sul web e sulla stampa

Il libro compie un anno: meriterebbe un festeggiamento .Purtroppo non so come prepararlo visto che si tratta di un compleanno di un libro. Non certo con una torta ed una bottiglia di champagne ; così ho deciso di percorrere le principali tappe di questa mia seconda avventura letteraria sportiva citando quanti hanno voluto occuparsi del suo contenuto. Grazie a Voi ed ai tanti lettori che hanno avuto fiducia in me, scrittore della terza età, **acquistando “ Correre con la testa”**; sappiate che **avete contribuito a sostenere , in parte, il “progetto corsa per ragazzi autistici a Torino ed in Valle d’Aosta “**

Il 30 Gennaio 2016 c’è stata la prima **presentazione** ufficiale a **Pinerolo** , la mia città con tanto di patrocinio del comune. E’ stato un bel pomeriggio al circolo del tennis presso il suo ristorante Papriciok . Era presente un originale complesso jazz i cui componenti , non professionisti, erano vestiti con la divisa di alcune società podistiche del pinerolese guidati da Carlo Degiovanni eclettico personaggio in una insolita veste ai miei occhi . Si perché Lui , normalmente, organizza da tempo corse in montagna e, più recentemente, trails con dislivelli positivi di rilievo; è, inoltre, uno speaker molto conosciuto che commenta parecchie manifestazioni podistiche nel pinerolese. In veste d’invitato d’onore era presente Paolo Bert autentico dominatore delle corse in montagna sia in loco da più di un decennio che oltre i confini del territorio pinerolese. Erica Vagliengo , blogger nonché scrittrice ha condotto il dibattito a cui è intervenuta la psicologa Emanuela Rocci che fa parte del team legato al progetto corsa di Autismo e sport . Al termine è stato offerto un buffet preparato dalle mie figlie e consorte che sembra sia stato gradito dai tanti presenti.

Il 9 Aprile viene presentato al **circolo Kintales di Torino** la cui presidente Rita Danila Murgia è stata volontaria del progetto corsa per ragazzi autistici e che si è spesa per promuoverlo all’interno della propria comunità sarda. Erano presenti al tavolo : Emanuela Rocci e Laura Onofri allora **Consigliera del Comune di Torino** e Presidente della Commissione Consiliare **Diritti e Pari Opportunità** .

A fine **Aprile, precisamente venerdì 29**, in occasione della presentazione della manifestazione podistica “ **Corri Airasca** “, giunta ormai alla sua sesta edizione, su invito dell’organizzazione che fa capo al runner Marco Balduzzi, ho avuto modo di esporre i contenuti del libro intervenendo insieme a quotati personaggi quali Dotti ex allenatore federale ed attuale capo tecnico dell’ atletica Pinerolo, Mauro Riba vicepresidente Fidal Piemonte oltre ad un ex maratoneta, Ciavarella , piuttosto quotato a livello nazionale con un personale di 2h e 11’.

Il 30 Ottobre il libro è stato presente alla Strapinerolo la classica stracittadina giunta alla 25° edizione con larga partecipazione di podisti e famiglie organizzata dall’ asd Atletica Pinerolo ; nell’occasione 4 copie sono state donate per il montepremi a sorteggio in ottica di promozione così come i segnalibro distribuiti ai tanti presenti che hanno partecipato all’evento in una magnifica giornata di sole.

Il 18 Novembre l’ auditorium della Cittadella di Aosta ha ospitato una tavola rotonda con al centro il tema del libro organizzata dall'UISP VDA in collaborazione con l'Associazione Autismo VDA,

All’incontro, moderato dal giornalista Roberto Mancini, sono intervenuti Eddy Ottoz, medagliato olimpico (bronzo a Città del Messico 1968) e bicampione europeo dei 110 ostacoli, Francesca Canepa, vincitrice Tor des Geants 2012 e 2013 e del 4K 2016, Eleonora Marchiando, promessa mondiale dei 400 ostacoli ed Egidio Marchese, Presidente DISVAL e partecipante alle Paralimpiadi di Torino 2006 e di Vancouver 2010 (curling). Vedi foto allegata.

Il giornalista Luca Casali della Stampa ha raccontato la serata con un articolo apparso sull’edizione del quotidiano torinese edizione Valle d’Aosta del 20 Novembre 2016 con il titolo “ [La ricetta che vale per tutti i podisti : “Si corre con la mente”](#) che qui riporto.

“È una ricetta che vale per tutti. Da chi corre per fuggire lo stress del quotidiano a chi lo fa per fare risultato in un ultratrail come Francesca Canepa. Correre con la mente è benessere. «Ci ho messo quasi 10 anni e ci ho pensato e ripensato ma i concetti ritornano sempre - dice Pietro Cristini, mezzofondista e scrittore -. Per correre e trarne il massimo beneficio ci vogliono energie mentali positive che portano ad avere una consapevolezza di quello che stai facendo, una presenza mentale

continua e una visione ottimistica che porta chi corre a visualizzare cosa può fare e a darsi degli obiettivi raggiungibili». Cristini ha scritto “Correre con la mente: tecniche mentali per correre e vivere meglio”. Ne ha parlato in una tavola rotonda organizzata venerdì sera dalla Uisp.

«La grinta agonistica è l'elemento che può fare la differenza - ha detto Eddy Ottoz, bronzo olimpico a Città del Messico 1968 e ora allenatore - almeno in uno sport come l'atletica. La sana competizione tra atleti che si annusano prima di una gara scatena la giusta aggressività». L'approccio alla gara è un altro elemento che, se vissuto con positività, può contribuire a una prestazione di alto livello. «Mi sogno la gara la sera prima - ha detto Eleonora Marchiando, azzurra degli ostacoli -. Ci penso, la metabolizzo e quando vado in pista sono bella carica». Ma le specialità della pista sono questioni di istanti. «In un trail - ha detto Canepa - bisogna saper affrontare più giornate. Al 4K ho dovuto combattere con il ginocchio per metà gara. Ce l'ho fatta solo con la mente, pensando che difficoltà così le avevo già affrontate e superate. Riconoscere il problema, arginarlo e procedere passo dopo passo è stata la soluzione». Egidio Marchese, presidente Disval, e due paralimpiadi da atleta, è stato il legame con il mondo della disabilità. I proventi della vendita del libro di Cristini saranno devoluti in parte all'associazione valdostana Autismo e in parte a quella piemontese. “

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Il 21 Novembre presso la Macron negozio di abbigliamento tecnico sportivo di Torino Corso Bernardino Telesio 87 altro appuntamento con i podisti di Torino . Mio nipote Marco Cristini giocatore di calcio professionista della Carrarese ha introdotto l'incontro.

Il 30 Novembre sono stato **a Verona** su invito del coordinatore del Running team Straverona Antonio Capriata presso il circolo Ufficiali . La serata, impeccabilmente organizzata, è stata condotta dalla giornalista sportiva dell'Arena di Verona Ludovica Purgato con la presenza dell'ultramaratoneta Sara Valdo.

Ed ora i principali riferimenti sul web che parlano del libro

<http://www.trailrunning.it/correre-con-la-testa/>

<http://www.theoldnow.it/correre-la-testa-la-forza-della-mente.html>

<http://www.vitadicorsa.altervista.org/index.php/mnu-blog/20-bblg-senza-categoria/334-blg-30-11-15>

http://www.autismoesocieta.org/dettaglio_news.asp?IDNews=70&Titolo=Correre%20con%20la%20Testa&Tipo=1&LANG=IT

<http://www.uisp.it/valledaosta/index.php?contentId=267>

https://issuu.com/fustaeditore/docs/estrattoconcopertina_06fc3692913993

<http://blog.ilgiornale.it/ruzzo/2016/01/04/correre-con-la-mente/?repeat=w3tc>

<http://www.glibbo.it/IT/news/post/414252>

<https://www.libroco.it/dl/Cristini-Pietro/Fusta/9788898657582/Correre-con-la-testa-Tecniche-mentali-per-correre-e-vivere-meglio/cw98887306604590>

<http://www.lauraonofri.it/evento/presentazione-di-correre-con-la-testa/>

http://www.tuttopodismo.it/re_Correre_con_la_testa.htm

<http://www.fczi.it/2016/01/correre-con-la-testa/>

❖ **La rivista Correre di dicembre 2016 lo segnala tra i libri da regalare per questo Natale**

Le interviste di Linus (radio dj) , di Grp (giornalista Bocchino) sono invece disponibili negli appositi link



Aosta 18 Novembre 2016



Verona 30 Novembre 2016



Verona 30 Novembre 2016