

post it **in forma**


a piedi nudi nel parco

LA MODA IN ARRIVO DAGLI STATI UNITI INVITA A TOGLIERSI LE SCARPE E A SCOPRIRE UN MODO PIÙ NATURALE DI CORRERE

94

Follia? Macché, il *barefoot running* (la corsa a piedi nudi) è la nuova mania che dilaga negli Stati Uniti. Si pratica scalzi, oppure indossando le scarpe-guanto con cinque dita. Tutto comincia con un libro best-seller, *Born to Run*. La teoria dell'autore, il runner e giornalista sportivo Christopher McDougall, è semplice: l'essere umano è nato per correre, i nostri antenati si procuravano il cibo e sfuggivano alle belve feroci in questo modo. Se loro lo facevano scalzi perché noi dovremmo usare scarpe super tecniche, con soles in gel e cuscinetti d'aria? D'altro canto il maratoneta etiope Abebe Bikila nel 1960 vinse le Olimpiadi di Roma gareggiando a piedi nudi, così come gli indiani Tarahumara, che vivono in Messico e sono corridori esperti nelle lunghe distanze, usano scarpe paragonabili alle nostre infradito. A detta dei fautori, tra i quali scienziati come Daniel Lieberman, docente di biologia evoluti-

va a Harvard, la scarpa-guanto, permettendo un maggiore contatto con il terreno, rinforza il sistema piede-caviglia, che è di per sé un ottimo ammortizzatore naturale. Inoltre cambia la postura durante la corsa: mentre con le scarpe l'impatto con il suolo è sul tallone, a piedi nudi l'atterraggio avviene, più correttamente, sull'avampiede.

Big deal at the beach *Barefoot running is the latest craze to sweep the United States. It involves running fully barefoot or wearing five-finger shoe-gloves and all started with the book, "Born to Run". The author, Christopher McDougall, has a theory: human beings were brought into the world to run. The Ethiopian marathon runner Abebe Bikila won the 1960 Rome Olympics running barefoot. The backers of this method claim it strengthens the ankle-foot system, which acts as a natural cushion. It also changes your posture during a race: running barefoot the forefoot takes most of the impact.*  Stefania Olivieri



corsa o spettacolo?

È fresco di stampa il volume *Freerunning - Trova la tua strada* (Edizioni Socrates, € 16). L'autore, Sébastien Foucan, racconta la filosofia dell'omonima disciplina da lui fondata. "Guarda gli ostacoli fisici e mentali come occasioni": da questa sorta di mantra zen nasce la sua idea di corsa nei centri urbani che trasforma ostacoli e barriere architettoniche in palcoscenici ideali per acrobazie ed evoluzioni spettacolari. Da non copiare.

Sport or showbiz? *The book "Freerunning" has just been published (Edizioni Socrates, €16). Author Sébastien Foucan says the discipline he started involves running in urban areas and turning obstacles and barriers into opportunities for spectacular stunts. Don't try this at home.*

LA FRECCIA