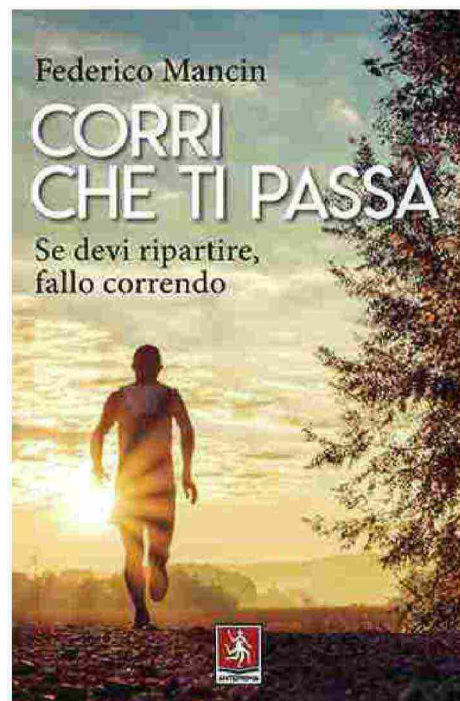


[CHI SIAMO](#) [COLLABORA CON NOI](#) [NEWSLETTER](#)[HOME](#) [RECENSIONI](#) [CLASSIFICHE](#) [INTERVISTE](#) [IN LIBRERIA](#) [PER RAGAZZI](#)
[CONTATTI](#)

Corri che ti passa – Federico Mancin

Di Rosario Ranzani | 08/03/2021



Come la corsa può aiutare a rinascere

Corri che ti passa è una testimonianza autobiografica viva e coinvolgente. Si tratta del racconto di Federico Mancin, autore del libro che in un breve tempo si è visto trasformare negativamente la vita a causa di (presunti) problemi di salute, riuscendo però dopo alcuni mesi a raggiungere

il sospirato benessere. Nel suo volume egli documenta molto bene il percorso da lui affrontato con decisione e caparbia. La descrizione è palpitante: al lettore sembra di prendere parte in maniera diretta ai tanti momenti di vita presentati e alle intense emozioni del protagonista. L'ansia, l'angoscia, l'ipocondria sembrano condannare Federico ad un'esistenza dimezzata, vuota, preoccupante. Le sue "patologie" traggono giovamento innanzitutto dal ricorso ad un'attenta e sana alimentazione; ma il loro definitivo superamento avverrà in seguito alla scoperta, o meglio, alla riscoperta di un'attività tanto semplice quanto forse dimenticata: uscire, camminare e, ancor più, mettersi a correre. Tutto avviene (e viene rappresentato) con gradualità: vincendo i non pochi timori, gli attimi di cedimento, le tentazioni di abbandono. Un libro commovente che permette di

toccare con mano la sofferenza, vera, intima e profonda, di un uomo, marito e giovane padre, che vede svanire la normalità e la stabilità della propria vita a causa di incubi e ossessioni che si manifestano sotto forma di sintomi di malattie invalidanti e incurabili (da lui immaginate come tali).

«Run this race».

Il lettore, con identica trepidazione, è accompagnato nel cammino di rinascita dell'autore, al reimpossessarsi della sua vita, alla ritrovata serenità personale e familiare. Grazie alla corsa. Grazie ad alcuni amici e alla costanza del suo impegno. In modo particolare grazie a Stefano, chiamato affettuosamente Coach, che lo segue nell'avventura del correre, gli detta ritmi e tempi, lo accompagna fisicamente e gli fornisce consigli su come affrontare i percorsi, evitare forzature, non abbandonarsi allo scoraggiamento. "Ste" lo incita a resistere di fronte al freddo, alla fatica, alle sensazioni di inadeguatezza o di inutilità dell'impegno. È così che Federico Mancin diventa un runner, un "Runner Extralarge" come si definisce ironicamente. Constatando che, nonostante gli sforzi per perdere peso, la sua taglia manterrà costantemente le stesse caratteristiche e le stesse dimensioni. Dalla depressione allo sport attivo, dallo spasmodico desiderio di sottoporsi a sofisticati esami diagnostici alla preparazione metodica delle gare, dell'allenamento e dell'abbigliamento. Dalla psicoterapia alle competizioni agonistiche. Fino alla sua prima mezza maratona di Brescia: 21 chilometri e 97 metri. Tutto è annotato con precisione. Compreso l'orgoglio, le lacrime, la soddisfazione di avercela fatta. Di essere giunto al traguardo della propria guarigione, avendo vinto quei fantasmi che erano riusciti a bloccare la sua vita. Ma non la sua corsa.

Questo libro ha molto da insegnare, soprattutto a chi pensa di non farcela o pensa sia tutto finito e non vuole più nemmeno provarci. Il volumetto, di piccole dimensioni, rileva grandi verità. Comunica una contagiosa voglia di (ri)mettersi in cammino (e, perché no, anche di correre). Invitando a uscire dai propri condizionamenti e dalle proprie abitudini; dalle autosuggestioni e dai limiti che la nostra mente ci impone.

Perché leggere *Corri che ti passa* di Federico Mancin:

per avere testimonianza diretta di come la corsa, un'attività sportiva alla portata di tutti, possa condurre ad un completo benessere personale; perché è un libro semplice e schietto, denso di profonde verità.