

Arriva il manuale per gli appassionati di corsa, la presentazione in fiera a Rimini

Sport - 31 maggio 2017 - 13:48



Un 'Manuale D.O.C.' dove la D, la O e la C stanno per 'Deviato Ottusamente per la Corsa'. E' quello scritto da Simone Cellini che lo presenterà sabato nel corso di Riminiwellness. Cellini, sardo di nascita, ravennate di adozione, un master in business administration, quando toglie giacca e cravatta e indossa le scarpe da running non rinuncia comunque alla sua mentalità da manager. E infatti da quindici anni studia tecniche di allenamento e fisiologia che applica scrupolosamente allo sport e alla preparazione atletica. Prima per i suoi allenamenti, poi per quelli di tutti i corridori che si sono affidati a lui come preparatore, poi per le migliaia di lettori del blog www.runner451.it. Il contenuto del blog diventa ora un libro. Manuale D.O.C. non è semplicemente la storia del grande amore per la corsa: l'esperienza di Cellini si trasforma, invece, in una grande raccolta di consigli pratici per chi si vuole avvicinare al podismo o per chi ne è già amatore. Si parte con le classiche domande che si fanno all'amico esperto, dall'abbigliamento all'alimentazione, e si arriva fino agli accorgimenti da tenere in gara per un prontuario pratico e completo. E, divertente, "perché - spiega l'autore - correre è divertente e le pagine che parlano della corsa non possono essere da meno".

Ansa