

Milo Cannatà

corro per rinascere



 **NONA**
EDIZIONI

Milo Cannatà

**Corro per
rinascere**

Nona Edizioni

© 2022 Nona Edizioni
un marchio della Giacobelli Editore
via Montanaro, 16 – 70010 Locorotondo (BA)
via Montenapoleone, 8 – 20121 Milano (MI)

www.nonaedizioni.com

ISBN 979 – 12 – 81008 – 09 – 0

Indice

Introduzione	4
Il mio inizio	15
Motivazione, volontà ed emozioni.....	44
La mia routine	62
La corsa femminile.....	80
La corsa migliora la vita	99
Postfazione	102
Ringraziamenti	105
Biografia dell'autore	107

Introduzione

Mi chiamo Milo, sono un runner di 44 anni, padre di quattro figli.

Nel 2016 ho scoperto la corsa e me ne sono innamorato perdutamente.

Come avrai modo di leggere, il primo periodo è stato piuttosto buio, ricco di ostacoli e caratterizzato da una motivazione latente, sfuggente ed a tratti evanescente.

Ho deciso di scrivere questo libro per te, che vuoi indossare per la prima volta le scarpe da running.

Non sono un allenatore professionista, quindi nel mio libro non troverai termini tecnici e particolarmente complessi.

Sono un amatore che si rivolge ad un altro amatore, ma soprattutto sono un uomo che nella vita ha incontrato numerosi ostacoli che sembravano essere insormontabili.

La corsa, invece, mi ha aiutato a superarli.

Oggi posso dire di aver raggiunto quello che definisco lo “stato di grazia”, ossia il punto di incontro e di pace tra la mente ed il fisico.

La corsa, sono sincero, ha cambiato la mia vita, il mio carattere ed il mio aspetto fisico.

Racconterò a te, uomo o donna, giovane o meno giovane che vuoi correre per dimagrire e per sentirti meglio con il tuo Io più profondo, dei dubbi e dei timori

iniziali, degli errori che ho commesso, delle giornate in cui la motivazione e la forza di volontà erano assenti.

Confiderò a te, che sogni di partecipare e vincere la maratona di New York, quanto sia stato difficile muovere i primi passi in quello che adesso, per me, è un percorso naturalmente familiare.

Il nostro sarà un viaggio in salita, è giusto che tu lo sappia.

Non ti racconterò belle storie che veicolano un messaggio sbagliato e fuorviante.

Non tutti gli allenamenti saranno facili, ci saranno momenti in cui non avrai voglia di correre oppure non sarai al massimo delle tue possibilità.

Ci saranno, però, anche giorni in cui l'allenamento procederà in modo lineare e naturale, anche se dovrai superare il muro relativo al percorso che tu credevi essere più facile di quel che è in realtà.

Ma, non preoccuparti. Procederemo lentamente.

Un passo dopo l'altro, costanza, forza di volontà ed obiettivo ben chiaro.

Sono questi i segreti che mi hanno permesso, partendo da zero, di tagliare il traguardo di molte tra le più belle maratone d'Italia.

La motivazione è dentro di te.

Cercala e, quando l'avrai trovata, non lasciarla andar via.

Sai, ho ben compreso che il giusto mindset è fondamentale.

Se non vuoi correre con tutto te stesso, testa compresa, potrai fare ben poco. Arriverà il momento in cui il corpo si ribellerà alla fatica ed allo sforzo fisico. È un dato certo: il limite mentale sopraggiunge prima del limite fisico.

Come faccio a rialzarmi dopo una gara andata male?

Dove trovo la forza per ripartire dopo un allenamento che non è stato eccellente?

Come posso raggiungere gli obiettivi prefissati se non sono in grado di farlo?

Queste sono solo alcune delle domande che nei primi periodi hanno affollato la mia mente.

E tu?

Quante volte hai cercato le riposte e la motivazione?

Il primo passo è invertire la rotta del pensiero.

Guarda la situazione da un'altra prospettiva.

Trasforma il pensiero negativo "Voglio fermarmi!" in pensiero positivo "Vado avanti. Continuo!"

Hai visto?

È semplice!

Si tratta di utilizzare parole diverse che ti consentiranno di aumentare l'autostima e, di conseguenza, favoriranno la nascita e la crescita di una migliore concezione di te stesso, delle tue potenzialità e delle tue capacità.

Ricorda: tutti possono correre una maratona.
È essenziale creare volontariamente un fattore scatenante che ti spinga all'azione.
Naturalmente, non intendo dire che sarà facile come bere una spremuta d'arancia.
Dovrai procedere gradualmente, lentamente, seguendo con impegno e costanza il programma di allenamento.
Anche noi runner amatoriali, più o meno esperti, abbiamo una nostra quotidianità fatta di impegni familiari, professionali, passioni ed hobby.
In alcuni giorni potrebbe essere difficile indossare le scarpe da running ed uscire di casa.
Come fare?
Cosa fare?
Rimandare l'allenamento?
Posticipare?
Procrastinare?
“Se non lo faccio oggi, lo farò domani. Non succede niente!”
Ed invece, questa frase, apparentemente innocua, potrebbe trasformarti nel nemico di te stesso.
Potresti perdere la motivazione e cadere nella trappola del “Non fa per me. Rinuncio!”
Tieni ben a mente che il peggior nemico di te stesso sei tu!
È fondamentale, quindi, afferrare e stringere tra le mani con decisione, la motivazione che ti spinge

all'azione, soprattutto quando il buio e l'apatia si avvicinano.

Sono un runner che aiuta e supporta altri runner amatoriali.

Molto spesso mi dicono frasi come "Ma se non ci riesco? Giovedì ho un impegno, quando vado a correre? Non posso correre regolarmente, ho una famiglia, dei figli."

Ed io rispondo che non posso decidere per l'altrui vita, non posso obbligare qualcuno a prendersi cura della propria persona e del proprio benessere psico-fisico.

La soluzione non è da ricercarsi al di fuori del proprio Io, perché il cambiamento è una scelta personale.

Nel momento in cui deciderai e sceglierai di amarti, non ci saranno impegni improrogabili; inizierai ad organizzarti e darai un ordine anche alla tua quotidianità.

Il pensiero positivo, come ho già accennato, è fondamentale: non solo nella corsa, ma in qualsiasi ambito della vita.

La mentalità positiva non farà accadere cose impensabili, ma un pensiero negativo sicuramente porterà solo fallimenti e risultati negativi. Focalizzarsi solo sugli aspetti negativi non aiuta e costituisce un vero e proprio ostacolo che, con il passare del tempo, può diventare insormontabile.

Ti consiglio di non preoccuparti per quello che non hai fatto in fase di allenamento, piuttosto gioisci per i piccoli miglioramenti e per i piccoli passi che hai mosso.

Infatti, il sol fatto che tu abbia indossato le scarpe da running, sia uscito nonostante le temperature poco favorevoli ed abbia percorso pochi chilometri è un traguardo!

Avresti potuto far di più?

Avresti potuto far meglio?

Non c'è problema.

Domani farai, sicuramente, meglio. Intanto, però, oggi hai raggiunto il tuo primo obiettivo: hai preferito l'attività all'inattività.

Complimenti!

Ed ora ti svelo qualche altro mio segreto.

Sono solito scrivere su un foglio gli allenamenti che faccio e lo appendo in un punto ben visibile, al fine di poter vedere e leggere i miglioramenti ed i progressi giorno dopo giorno.

In ogni allenamento alza l'asticella.

Cosa intendo?

Fai un passo in più, in modo che il corpo non resti nella zona di comfort, ma sia in grado di rispondere positivamente alla fatica ed allo sforzo.

Fissa degli obiettivi misurabili, fattibili e realistici.

Decisi di farmi dei piccoli regali per ogni traguardo raggiunto.

Quando riuscii a correre i miei primi 5 chilometri, mi regalai un cappellino, quando percorsi i primi 10 chilometri acquistai uno sportwatch professionale, e così via.

Il premio mi ha aiutato a continuare e a non fermarmi.

Non ti nascondo che ancora oggi, quando finisco gli allenamenti più pesanti, chiedo a mia figlia di preparare uno dei suoi speciali e squisiti tiramisù.

Facciamo un salto nel passato.

Estate 2016.

Per un motivo che ancora oggi ignoro, decisi di iscrivermi ad una gara di resistenza ad ostacoli, la “Spartan Race”.

Una competizione sportiva che prevedeva attività quali le arrampicate, lo stare in equilibrio, il trasporto di pesi, il lancio del giavellotto, il passaggio sotto il filo spinato.

Tutto, ovviamente, compreso nello stesso circuito di 5 chilometri.

La corsa?

Il mio tallone di Achille.

Scelsi, allora, di allenarmi sulla corsa ed abbandonai la palestra.

In realtà, questa scelta non mi pesò particolarmente in quanto non amavo eccessivamente l'attività sportiva al chiuso.

Certo è, però, che se vuoi perdere peso e rimodellare il fisico la palestra è la prima soluzione a cui si pensa.

Durante quell'estate, iniziai a correre con maggiore frequenza.

Uscivo tre volte a settimana, lunedì, mercoledì e venerdì, e correvo senza una meta, senza un obiettivo ben preciso, se non quello di raggiungere un buon livello di autonomia.

Nei giorni stabiliti indossavo l'abbigliamento adatto: pantaloncini, t-shirt e scarpe da running.

Ero pronto.

Una corsetta di circa 40 minuti per il paese.

Durante il percorso capitava di incontrare runner che correvano molto più velocemente di me e che parlavano con il proprio compagno di corsa senza il minimo accenno di affanno e di stanchezza.

Io, invece, al termine dell'allenamento ero sfinito, sconfitto, stanco e con pochissima voglia di pensare all'uscita successiva.

Ero demoralizzato.

Ascoltai la voce interiore che mi ricordava che non ero solito arrendermi e ricordo che mi venne in mente una frase di Pietro Tabucchi "Resisto, dunque sono".

Quando la nostra mente pensa che non possiamo farcela, che stiamo affrontando una sfida troppo grande, in realtà, ci sta spingendo verso il baratro.

Molto spesso si pensa che chiunque abbia affrontato e superato sfide molto grandi sia animato da superpoteri; invece, la verità è che siamo tutti fatti della stessa pasta di chi ha superato ostacoli apparentemente invalicabili.

L'unica motivazione che all'epoca trovavo era quella che mi spingeva ad abbandonare il progetto.

Una, due, otto settimane di allenamento e non riscontravo miglioramenti.

Ed allora, compresi che da solo non avrei potuta farcela.

Mi guardai intorno.

Iniziai a cercare qualcuno a cui chiedere qualche consiglio, un aiuto per imparare a correre.

Ma incontrai, inizialmente, soltanto interlocutori che non nascondevano il proprio pensiero negativo e demotivante.

Acquistai qualche libro per approfondire quell'argomento che sembrava essere così criptico, ermetico e tanto lontano da me.

Ma, dopo la lettura dei primi paragrafi, mi resi conto che erano troppo difficili per me.

Gli autori erano professionisti.

Avevano una padronanza ed una conoscenza della materia e dei termini tecnici e specifici che per me erano incomprensibili.

Quei testi, per un runner amatoriale, erano troppo complessi.

Cosa fare? Ero ad un bivio.

Per quanto corressi e mi impegnassi non vi erano miglioramenti.

Ero fermo al punto di partenza!

“Questo è l’ultimo tentativo – mi dissi – se non dovesse funzionare abbandonerò definitivamente la corsa!”

I social.

Cercai gruppi sul mondo della corsa, mi iscrissi con la speranza di ricevere qualche risposta alle mie domande.

Scrissi qualche post chiedendo dei consigli ma, come spesso accade nel mondo social, non mancarono le offese e gli insulti.

Fui contattato da qualche furbetto che, in cambio di ingenti somme di denaro, prometteva che sarei diventato in brevissimo tempo un latifondista di fama internazionale.

Come mi sentivo?

Scoraggiato.

Avvilito.

Abbattuto.

Demotivato.

E poi, come spesso accade nella vita, quando tutto sembra andar nel peggiore dei modi...

Ecco che arriva la mano amica, sincera, lì per me e disposta ad aiutarmi.

30 maggio 2017 è il mio giorno speciale!

“Ciao, come posso aiutarti? - fu questo il messaggio che lessi aprendo Messenger – Sono Maurizio, Presidente di una piccola società sportiva dedita alla corsa.”

Maurizio, un uomo comune che partendo da zero aveva partecipato ad innumerevoli maratone.

Un runner amatoriale che correva per passione e per il proprio benessere psico-fisico che, senza chiedere nulla in cambio, condivise la sua grande esperienza con me.

So come ci si sente quando sei indeciso, quando vuoi raggiungere un obiettivo ma non sai quale strada percorrere e come fare.

So cosa si prova quando nessuno è disposto ad aiutarti e ti senti smarrito, demoralizzato e solo.

Questo libro è per te che non hai mai indossato le scarpe da running, ma vuoi avvicinarti e conoscere questo meraviglioso mondo per poter vivere e godere dei benefici, fisici e mentali, che ne derivano.