

**Anima sana libri**

a cura di Chiara Collivignarelli

# L'USCITA DEL MESE: CORRI CHE TI PASSA

NUOVA EDIZIONE, CON **CAPITOLI INEDITI**, PER IL **LIBRO** DI **FEDERICO MANCIN**: LO AVEVAMO INCONTRATO GIÀ UN ANNO FA E CI AVEVA RACCONTATO LA SUA **STORIA DI RINASCITA** E USCITA DAL TUNNEL DELL'ANSIA E DELLA DEPRESSIONE GRAZIE ALLA SCOPERTA, QUASI CASUALE, DEL RUNNING. CHE, OLTRE ALLA PUBBLICAZIONE DEL VOLUME, LO HA PORTATO A DARE VITA A UN PROFILO INSTAGRAM E A UN BLOG OGGI MOLTO SEGUITI

Avevamo già fatto la conoscenza di Federico Mancin grazie a un'intervista uscita sul numero di aprile dell'anno scorso. In quella occasione l'autore (che lavora nel campo della comunicazione digitale) ci aveva fatto partecipi della sua storia di rinascita e di uscita

dal tunnel della depressione attraverso la scoperta della corsa. Ci aveva parlato approfonditamente del suo blog ([runnerextralarge.com](http://runnerextralarge.com)) e del suo profilo Instagram ([runnerextralarge](https://www.instagram.com/runnerextralarge)), molto seguiti da persone che si sono ritrovate nei suoi racconti. E ci aveva anche raccontato del suo libro, *Corri che ti passa. Se devi ripartire, fallo correndo*, che aveva dato alle stampe a scopo benefico, in favore di Aism (l'associazione italiana per la lotta alla sclerosi multipla). Volume che oggi ritorna in libreria in una nuova veste, pubblicato da Anteprema Edizioni, con cinque capitoli inediti dedicati principalmente alla mezza maratona.

«Quando mi sono reso conto che la corsa aveva cambiato qualcosa di importante nella mia vita, aiutandomi a uscire da un periodo buio e portandomi a stare meglio da ogni punto di vista, mi sono trovato di fronte a un bivio – ci aveva detto Mancin l'anno scorso –. Non dire nulla, facendo credere alle persone intorno a me di essermi avvicinato al running solo per dimagrire, perché in forte sovrappeso. Oppure uscire allo scoperto e raccontare la mia storia, parlare di un momento della mia vita in cui sono stato molto fragile e vulnerabile. Ho scelto la seconda via e questo ha innescato un meccanismo che mi ha portato, con non poca sorpresa e con una responsabilità che ancora mi stordisce un po', a dare una mano a persone che si sono trovate in situazioni simili alla mia.»

In queste parole sta tutta l'essenza di questo racconto, un libro che parla di vita prima ancora che di sport e che mostra come la corsa possa aiutare a ritrovare se stessi anche quando tutto sembra perduto e ansia e stress paiono muri insormontabili. Una storia in cui il running diventa prima rifugio e poi passione. La corsa – e la fatica che ne consegue – si fa così ancora una volta metafora della vita, in un lungo e tortuoso percorso di cambiamento e rivincita,

in una trasformazione che offre nuova speranza, fino al raggiungimento di un traguardo sportivo. Il primo di molti. (C.C.)

**Federico Mancin, *Corri che ti passa. Se devi ripartire, fallo correndo*, Anteprema Edizioni, 96 pagg., 9 euro**

