

Rassegna del 19/08/2024

Tirreno Pisa-Pontedera-
Empoli

La storia - All'alba correrò: scommessa vinta per i 60 iscritti della Forrest Run Silvi Paolo

1

DS4671

DS4671

LA STORIA

All'alba correrò: scommessa vinta per i 60 iscritti della **Forrest Run**

I partecipanti si ritrovano alle 6 del mattino per fare attività fisica e stare insieme

Il gruppo è nato ufficialmente nel 2019 ed è cresciuto col passare del tempo

Gli atleti partecipano anche alle gare e alle maratone «Viviamo la corsa mai in modo esasperato»

► di Paola Silvi

Pontedera L'appuntamento è per le 6 del mattino. Non è mai troppo presto per correre e neppure per stare insieme, cercando momenti di benessere per la mente e per il corpo. Sei anni fa, quando nell'estate del 2018 programmarono la prima uscita, quella del gruppo Forrest Run sembrava una scommessa. È stato invece un successo.

Così, divisi tra podisti e semplici camminatori, alle prime luci dell'alba, il martedì, il giovedì, il venerdì e il sabato, una sessantina di persone si ritrovano all'alba. La più giovane ha 23 anni, il più maturo 76. La maggior parte sono pontederesi ma in tanti arrivano anche da posti vicini come Lari, Cascina e Fornacette. Qualcuno è in pensione ma la maggior parte lavora e l'orario mattiniero consente di mantenere tutti gli impegni.

«In questi giorni di agosto eravamo una trentina. Ci incontriamo di solito – racconta Francesco Mannucci tra i fondatori di Forrest Run – agli impianti sportivi della

Bellaria, di cui facciamo parte per il settore podistico ma a volte invece partiamo dai laghi Braccini o da La Borra. Siamo nati ufficialmente nel 2019 ma in poco tempo siamo cresciuti diventando un punto di riferimento in Valdera per chi ama correre, camminare e stare all'aria aperta. Abbiamo risposto insomma a un bisogno, provando a conciliare la passione sportiva con la professione, la famiglia e i figli».

La ricetta del successo è semplice. Perché correre così presto al mattino ha diversi vantaggi, non solo nella pianificazione della quotidianità ma pure per la salute. Nutrizionisti, tecnici ed esperti lo ripetono: fare attività fisica appena alzati, possibilmente a digiuno, riattiva le funzioni dell'organismo, fa bruciare i grassi, gratifica e ti aiuta ad affrontare meglio la giornata. E poi c'è il piacere di scoprire la città al mattino, senza macchine e confusione.

«Condividiamo una passione e un'amicizia – aggiunge Mannucci – che si è sviluppata sulla strada. Cerchiamo di costruire un ambiente accogliente e di non lasciare indietro nessuno. Non esiste un leader perché siamo compatti e tutti i partecipanti hanno un ruolo importan-



Tirreno Pisa-Pontedera-Empoli

Estratto del 19-AGO-2024 pagina 6 /

te. C'è la volontà di migliorarsi a livello sportivo con consigli su come distribuire l'intensità della corsa oppure con i dieci minuti di andatura e potenziamento propedeutico che facciamo alla fine delle sedute di martedì e venerdì. Ma c'è anche l'aspetto relazione, la valorizzazione del lato umano della persona. Tanto che, al di là dell'attività fisica che ci ha fatto conoscere, ci incontriamo per un aperitivo, una pizza insieme. Sono certo che tra 30 anni questo gruppo ci sarà ancora».

Una felice intuizione dove

lo sport fa rima con la solidarietà. «Fra noi c'è Federico Peporini, fra gli organizzatori della Camminata del Sorriso, un evento diventato ormai una tradizione, che si tiene a maggio, per sostenere le attività dell'associazione persone Williams e della Fondazione Meyer mentre a Giugno – continua Mannucci, insegnante e allenatore di mezzo fondo – collaboriamo alla Giugnola, la storica manifestazione pontederese».

In Forrest Run si corre in relax per puro piacere ma si partecipa anche alle gare e al-

le maratone. Per questo, oltre all'Uisp, gli iscritti sono affiliati alla Fidal (Federazione italiana d'atletica leggera). «Ci piace vivere la corsa – conclude – non in maniera esasperata. Per questo cerco di dare delle dritte ed essere utile a chi partecipa ma di trasmettere anche qualcosa che va al di là del gesto atletico in sé. Ringrazio il direttivo, con il presidente Francesco Namuri e i nostri sponsor: il Gruppo Lupi Estintori, Cartesio e Fisioterapia Valdera».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Proviamo a conciliare la passione con il lavoro, la famiglia e i figli

In Valdera siamo diventati un punto di riferimento importante

In alto una foto di gruppo e sopra la partecipazione alla Staffetta di Fucecchio