



Corsa e alimentazione: 7's giù no a Rimini

Rimini sta allo sport e alla corsa come lo squacquerone sta alla piadina e come la gnocca sta al Motomondiale. Già in primavera vedi i locals scannarsi sotto le reti da beach volley e beach tennis e runners colorati correre sul lungomare e sulla battigia.

Si perché a Rimini si può correre sulla battigia, oltre che sulla pista pedonale. E puoi farlo anche sulla sabbia, a piedi nudi. In estate ti fai pure un bel bagnetto, la mattina quando l'acqua è bella limpida (sì a Rimini al mattino presto l'acqua è limpida e trasparente, provare per credere).

Ti asciughi, prendi un po' del primo sole, quello che non scotta, quello che ti fa solo godere. Sì, godere come la colazione al mare, magari con l'occhio sul quotidiano locale e all'immane Gazzetta.

Se lavori te ne puoi tornare in ufficio bello sereno. Se sei in vacanza, beh, non hai che scegliere. Una ronfata sul lettino? Due chiacchiere con il bagnino? Una camminata? Sfidare i locals sottorete? Provare il SUP? Nolleggiare un moscone? Broccolare le turiste che arrivano verso mezzogiorno? Portare i bambini a giocare? Ritornare tu bambino e andare a giocare? Cazzeggiare?

La giornata passa e il caldo inizia a farsi sentire. Hai però ancora quella bella sensazione di chi ha già fatto i compiti. La tua oretta di corsa l'hai già fatta, così come una bella colazione con prodotti locali.

Adesso fa caldo, non riusciresti a far due metri senza barcollare. Arriva la sera, l'aperitivo con gli amici e ti

prepari per cena.

Pensi che anche domani o al massimo dopodomani potresti far la stessa cosa. Tanto loro son sempre li. Un bel gruppetto, ogni giorno c'è un nuovo amico. Gente del posto con cui magari andrai a correre qualche volta e turisti che magari incontrerai quando andrai a fare una mezza maratona nella loro città.

Poi c'è un allenatore, che ti consiglia su come correre, che esercizi fare per non farti male, come attrezzarti, come idratarti, come mangiare prima e dopo l'allenamento... perché correre è davvero bello, farlo sulla spiaggia è meraviglioso, ma è sempre bene metterci un minimo di disciplina. Sei ancora seduto? Dai su, muovi le chiappe!

Emiliano

Quando?

Alle ore 7 del mattino, tutti i giorni, per tutta l'estate. Ogni settimana ci saranno 6 sessioni di allenamento e 1 lezione sull'alimentazione.

Dove?

Presso lo stabilimento balneare 27 di Rimini, in Via Tintori 32/A.

[Read More](#)
