



Che fine hanno fatto le ragazze di Non è la Rai? Ambra è diventata musa (anche) di Michelangelo Placido. Antonella Elia si ...

VEDI  
TUTTI

[BENESSERE / FITNESS] **L'arte di correre: come prepararsi alla maratona** In un libro, Massimiliano Boni racconta la sua preparazione alla corsa più amata. E in vista della Milano Marathon, il 12 aprile, ci consiglia cosa fare e cosa non fare



1 ora fa | di Laura Pezzino

**Costa**  
Il modo italiano di scoprire il mondo.

5 giorni nel Mediterraneo da soli  
**€249** a persona

**SODDISFATTI O RIMBORSATI**

SCOPRI LE CONDIZIONI E PRENOTA ORA >

**VF**  
CLICK & PLAY

Correre, leggere, scrivere. A quanti è venuto in mente **Murakami** e il suo *L'arte di correre*, libretto diventato un cult tra i runner ma non solo? A fare le veci italiane del grande autore giapponese ci ha pensato **Massimiliano Boni**, 44 anni, consigliere della Corte Costituzionale con la passione per le scarpette da ginnastica e le belle letture.

Nel libro *Solo per un giorno* (66thand2nd, pagg. 176, 16 euro) ha

TOP VIDEO

Your System Status

**WE'RE SORRY!**  
You need to update your Flash Player.

Get **ADOBE® FLASH® PLAYER**

**IMPORTANT:** After installing the required upgrade please reload this browser window to view the video player.

raccontato, come fosse **un diario**, la sua preparazione a una maratona. Un percorso che ha a che fare non solo con sudore e calorie spese, ma con la testa, i limiti che ci diamo, i problemi che lasciamo sulla linea di partenza e che ritroviamo, magari, a metà percorso. E, nel caso di Boni, anche con una nonna che era davvero un'eroina.

Da quando è uscito questo libro, Boni è stato preso di mira da amatori e principianti delle scarpette, quelli che credono quei **42 chilometri e 195 metri** irraggiungibili. A noi, in occasione della **Milano Marathon** che si terrà il 12 aprile, ha dato **cinque consigli sugli errori da evitare**, e **cinque sulle cose da fare assolutamente** se vogliamo tagliare la linea del traguardo (ma anche se non ci riusciamo: è comunque un'esperienza importante). E ci ha anche regalato alcuni **consigli di lettura e di ascolto**, gli stessi che hanno ispirato lui durante la sua preparazione.



**LINK** • Come scegliere le scarpe da corsa

• 10 effetti benefici della corsa

**TAG** • corsa • running • maratona

**NON CI SONO ANCORA COMMENTI**



Cosa ne pensi?

## HOT daBENESSERE



SALUTE E PREVENZIONE

23 ore fa | di Alessandra Celentano  
10 benefici della scrittura

## VEDI anche



2 giorni fa | di Sara Canali

Running, guida alle più belle corse di primavera



9 giorni fa | di Lorena Sironi

We Run Milano, 10 chilometri in rosa

**VANITY PROMOTION**

**SWAROVSKI: Dai luce al tuo tempo**  
Partecipa al concorso