

A Colazione con il Maratoneta...  
(Mucciarelli Daniela)

Cronaca semiseria di un runner nel giorno della maratona!

Se vi capita di soggiornare in una città dove si corre la maratona e nel vostro hotel ci sono dei runner, probabilmente li incontrerete la mattina (molto presto) a fare colazione. Rimarrete sorpresi dall'entusiasmo che sprigiona nonostante l'ora e la prospettiva di avere una giornata così faticosa da affrontare. Sappiate però che questo è anche il momento in cui il runner si sente in dovere di dispensare consigli, perchè essendo già alla sua ottava maratona, su cosa mangiare "prima" la sa lunga. Nel migliore delle ipotesi si è portato la crostata da casa! Scorgerete in un angolo anche il runner alla sua prima esperienza di corsa lunga, e verrà sommerso da consigli più o meno fattibili, gli saranno prospettati vari calcoli sulle quantità proteiche e zuccherine da ingerire...E dopo tutto questo al momento di alzarsi da tavola avrà mangiato meno degli altri giorni...Perchè lo yogurt non va bene, lo zucchero neanche, e il calcolo proteico non è riuscito a farlo perchè ha lasciato il telefonino in camera con la calcolatrice!

Voi che siete al vostro tavolo...Fate finta di niente, non fate domande, perchè rischiereste anche il racconto della sera precedente...

Però che bei momenti!!