

Il gruppo Running è il neonato in casa Polisportiva Rovinata. Nel 2014 alcuni amici appassionati di corsa hanno dato una famiglia a questo sport .

Nel 2014 alcuni amici appassionati di corsa desiderano dare una famiglia a questo sport ritenendolo non un semplice modo per tenersi in forma e sfogarsi, ma una disciplina sportiva che, come le altre, può far crescere all'interno di una polisportiva della quale i fondatori del gruppo condividono i valori.

L'inizio non è semplice perché il gruppo è tutto da costruire, le persone sono da invitare, gli allenamenti da organizzare. E' difficile perché nella corsa, ritenuto uno sport individuale, ognuno ha il suo ritmo, le sue idee, le sue abitudini. Non c'è una partita da giocare nel week end, un risultato da raggiungere come squadra...apparentemente è tutto a livello individuale: le gare, gli obiettivi...

Decidere di costruire una squadra, di trovarsi una volta a settimana per correre o fare esercizi insieme implica quindi il credere davvero che vale la pena confrontarsi e incitarsi a vicenda, vale la pena condividere le proprie idee e i propri punti di vista, le proprie conoscenze rispetto a questo sport. Vale la pena partecipare insieme a qualche gara, iscrivendosi come Polisportiva, perché fieri di condividere e portare avanti i valori della stessa. Fare tutto questo all'interno di una Polisportiva è insomma un valore aggiunto!

Il sogno è che con il tempo il gruppo Running possa anche diventare un volano per i più piccoli che magari desiderano sperimentarsi in questo sport che, forse, tanto individuale non è!

Foto delle gare nella sezione " Gallerie"

PENSIERI IN LIBERTA'

Correre

Non c'è fretta nella corsa. Paradossalmente e contrariamente a quanto si pensa. Non c'è fretta. C'è ascolto del proprio corpo, del battito del cuore, del respiro. C'è rispetto per i ritmi del proprio corpo: desiderio di migliorarsi, certamente, di dare tutto ciò che si può dare, ma con la serena scoperta anche dei propri limiti che, vissuti bene, mai sono una limitazione. C'è gradualità e senso del tempo... percezione del tempo che scorre. C'è consapevolezza del prima, durante e dopo.

Il tempo... correre, soprattutto in montagna, aiuta a vivere intensamente il qui ed ora. Che è sempre relazione: con se stessi e con chi condivide quel tempo e quello spazio con te. Qui ed ora, quindi presente: dono prezioso.

Ascolto e rispetto, gradualità, consapevolezza del tempo e dello spazio fisico e di relazione, intensità e profondità...