

Il manuale

Correre a tutte le età senza problemi

Quasi cinquecento pagine per capire il running. Non è un manuale di allenamento, "La salute nella corsa" - o non solo - ma un libro che ogni appassionato dovrebbe avere sul comodino. Blaise Dubois e Frédéric Berg hanno chiamato a raccol-



**Blaise Dubois
Frédéric Berg**
"La salute nella corsa"
Mulatero
pagg. 496
euro 35

ta cinquanta esperti per capire come rendere la corsa un piacere. E dunque, di pagina in pagina, viene risolto ogni problema che si ponga prima, durante e dopo un'uscita, si tratti di una sgambata nel parco o di una gara di ultratrail, una seria seduta di allenamento o venti minuti di jogging sulla spiaggia, con approfondimenti, schede, infografiche, dall'alimentazione all'idratazione, dalla gestione degli infortuni allo stretching, dalle scarpe alla ricerca della performance. E poi la corsa dei bambini, delle donne, degli anziani. La corsa è per tutti, ma saperla affrontare non è da tutti. "La salute nella corsa" è da diverse settimane primo, senza rivali, nelle classifiche di Amazon dei libri dedicati al running e all'allenamento. Un motivo ci sarà. - **r.t.**

Il romanzo

La riunione che non riporta la felicità

Email, lettere autografe, articoli di giornale, un testamento e una playlist si intrecciano alle traiettorie di vita ed emotive di un gruppo di ex ragazzi e ragazze, in attesa di una riunione di gruppo che li riporti indietro nel tempo, negli anni Settanta, sulla Costa degli Etruschi, ai bagni Aldebaran di Molino a Fuoco, testimoni dei loro primi passi mossi nella vita "adulta", scenografia di emozioni e delusioni. Protagonisti di un viaggio corale alla scoperta di come il destino abbia trasformato le loro esistenze, seguendo un percorso che parallelamente svelerà anche le angosce e le debolezze della società in cui viviamo, alle 13 del 12 settembre 2003 quei non più ragazzi si ritroveranno per scoprire cosa sia stato dei sogni e dei desideri a lungo coccolati e coltivati, delle aspirazioni adolescenziali che hanno nutrito giorni e stagioni del loro passato. Un salto all'indietro tra rimpianti, emozioni, speranze tradite, disillusioni. - **g.cr.**



Anna Bertini
"Stelle doppie"
Arkadia
pagg. 120
euro 13

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il mystery

Il Natale sotto l'albero è un giallo inglese per l'editore Neos

Oggi pomeriggio, alle 18.30, ci si potrà collegare alla pagina Facebook di Franca Rizzi Martini per seguire l'intervista a Francesca Gazzaniga e a Paolo Bertinetti, traduttrice e curatore del volume di racconti "Black Christmas", pubblicato dalla casa editrice torinese Neos. Il titolo è in inglese perché gli otto brevi gialli contenuti nel libro sono dovuti ad alcuni grandi scrittori inglesi, Stevenson, Chesterton, Hardy e a notissimi maestri del giallo, sempre inglesi, come Conan Doyle ed Edgar Wallace e le meno note ma bravissime Marjerie Bowen ed Ethel Lina White. I racconti sono tutti offerti nella nuova traduzione di Francesca Gazzaniga, che, pur nel pieno rispetto del testo originale, è riuscita a renderli "contemporanei" e più facilmente scorrevoli alla lettura. Si sa, le traduzioni invecchiano; e anche quelle eccellenti di un tempo sono oggi tremendamente datate.

A Natale siamo tutti più buoni. Non proprio tutti. E così, mentre noi festeggiamo sotto il vischio, qualcuno sotto il manto della notte realizza i suoi piccoli o grandi crimini. Ma, come diceva la grande giallista P.D. James, i gialli sono una lettura confortante e rassicurante, perché alla fine il colpevole verrà assicurato alla giustizia e messo in galera; così il lettore si sentirà più sicuro e protetto. Come accade in questi racconti; tranne in uno, in cui l'assassino si consegna lui stesso alla polizia (previo intervento sovranaturale).

**a cura di
Francesca
Gazzaniga e
Paolo Bertinetti**
"Black Christmas"
Neos
pagg. 168 euro 16



Anche la casa editrice Neos, come quasi tutte, d'altronde, ha realizzato una serie di titoli "di stagione". Oltre a "Black Christmas" ci sono infatti le due raccolte di racconti "Natale a Venezia", a cura di Elisabetta Tiveron e Caterina Schiavon, e "Natale a Torino" a cura di Teodora Trevisan.

La Neos, pur essendo una piccola casa editrice, ha un vasto catalogo, che contiene opere di saggistica di carattere sociale e di carattere scientifico, opere di narrativa, testi di viaggio e di memorie. Tra le ultime uscite meritano una segnalazione il giallo di Fiorenza Pistocchi intitolato "Ossa sotto il castello", il romanzo autobiografico di Gianni Valente "Sotto sotto tutto è perfetto" e il saggio di Silvia De Francia "La medicina delle differenze", che ricostruisce il lungo percorso verso l'equità della cura. - **p.b.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Riletture

Nella campagna vittoriana la volpe con gli occhi di donna

di **Luigi Colucci**

Ci troviamo nella campagna inglese alla fine dell'Ottocento. Mr e Mrs Tebrick (il cui cognome da nubile era Fox) sono una giovane coppia di sposi. Durante una delle loro abituali passeggiate nei boschi, i due sentono in lontananza gli spari di una battuta di caccia. La signora si allontana di scatto perché quel rumore le evoca un brutto ricordo della sua infanzia. Quando Mr Tebrick si volta, non trova più la sua amata, ma una volpe rossa e riconosce sua moglie solo attraverso gli occhi vivaci. Mr Tebrick non si perde d'animo e la riporta a casa per proteggerla dai pericoli. Allontana i servitori, cercando di mantenere intatta la loro routine domestica. All'inizio la moglie si fa nutrire, pulire, vestire, gioca a carte con il marito; con il tempo, però, nulla può restare immutato. Con il passare dei giorni, Silvia si trasforma, asseconda la sua natura animale: scappa, corre, si sporca, caccia, si accoppia, si inselvatichisce e si sente libera. Sarà per il marito un vero tormento emotivo, un dibattito tra il desiderio di controllo e la scelta di un amore incondizionato fino alla



David Garnett
"La signora trasformata in volpe"
Adelphi
pagg. 109
euro 15

folia. Mr Tebrick fa tutto quello che è in suo potere per mantenere il loro legame e per sottometterla. Poi lui accetta di rompere i cliché: la insegue, si adatta, ama i suoi cuccioli come fossero i suoi figli, la protegge dai cacciatori rischiando la vita. David Garnett, autore di "La signora trasformata in volpe", fa parte del Circolo Bloomsbury che, alla fine dell'Ottocento e con l'avvento della modernità, ha rivendicato la rottura delle convenzioni vittoriane. All'epoca c'era una netta distinzione tra uomo e donna e nulla poteva essere messo in discussione. La trasformazione animalesca di Silvia è un racconto simbolico della condizione del femminile e termina nel romanzo con un grido liberatorio. Una favola amara, dolce, triste, ironica, un esempio contro le apparenze, con meravigliose illustrazioni. I miracoli accadono, come giustamente ha detto David Garnett, e vanno quindi assaporati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I libri sul comodo



Davide Di Leo
musicista

a cura di **Gabriella Crema**

● **Heinrich Neuhaus**
"L'arte del pianoforte"
Sellerio
Un seme raffinato di conoscenza dell'arte di portare il pianoforte nella propria vita.

● **Joe Biden**
"Papà, fammi una promessa"
NR Élite
Drammatico nella parte emotiva e utile per fare la conoscenza di uno dei prossimi capi del mondo.

● **James Rollins**
"La corona del diavolo"
Nord
Un libro e un'avventura, una spruzzata di entomologia e due pennellate di storia moderna. Mi restituiscete l'eccitazione di quando ero bambino e usciva il film d'azione che aspettavo.

● **John Anderson Kay**
"Il pensiero obliquo"
Codice
Un saggio da rileggere ogni anno per tenere sempre il punto su quanto le strategie della mente siano affascinanti, utili e complesse.

Lo sport

Il formidabile 1996, l'anno bianconero

Secondo alcuni è diventata un'ossessione: quella Champions League che manca nella bacheca della Juventus dal 1996. Un anno formidabile, come ricorda in questo libro Enrico Turcato, giornalista freelance, appassionato di numeri e statistiche, che rievoca il travolgente cammino della squadra bianconera guidata da Marcello Lippi in quell'indimenticabile 1996 in cui, oltre alla Champions, arrivò anche la Coppa Intercontinentale. Con un'attenzione particolare al leader di quella squadra, capitano Alex Del Piero. Di quella cavalcata vincente vengono narrati episodi noti ma anche aneddoti sconosciuti da parte dei protagonisti. Il feeling che teneva unito quel gruppo, da Vialli a Deschamps, a Conte, è raccontato, nella prefazione, con grande partecipazione da uno dei calciatori meno celebrati ma fondamentali per l'equilibrio generale: Moreno Torricelli. La narrazione è completata dalla dedica allo sfortunato terzino Andrea Fortunato e dal ricordo dell'Avvocato. - **g.l.v.**



Enrico Turcato
"1996, la Juventus sul tetto del mondo"
ultra sport
pagg. 128
euro 13,50

© RIPRODUZIONE RISERVATA