

Dall'autore del bestseller *Come capire se il tuo gatto sta cercando di ucciderti*

Matthew Inman

The Oatmeal 

Come capire se **la corsa** ti sta fulminando **il cervello**



FABBRI
EDITORI



Matthew Inman

The Oatmeal 

Come capire se
la corsa
ti sta fulminando
il cervello

FABBRI
EDITORI

Sommario



Come capire se la corsa ti sta fulminando il cervello

-  Introduzione 6
-  Parte 1: Il Blerch 8
-  Parte 2: L'alimentazione 16
-  Parte 3: L'egoismo e il Kraken 22
-  Parte 4: La vanità 28
-  Parte 5: L'agonia 36
-  Parte 6: Il vuoto 44

Una digressione assolutamente inutile sui calabroni giganti giapponesi 58

Cose da fare e da non fare alla vostra prima maratona 62

AssCore 9000 74

La guida alimentare del Blerch 76

"Oh, guarda, delle scarpe da corsa." 86

In palestra: chi guarda chi 88



Disconnettiti subito 98

Una conversazione con le mie papille gustative 100

Just do it più tardi 104

Cosa mi spinge a correre veloce 106

Guida per trasformare un pigro fumettista in un corridore



Introduzione 108



State zitti e correte 112



Non cambiate le vostre abitudini dall'oggi al domani 116



Correre è faticoso all'inizio 120



Correte all'aperto 124



Iscrivetevi a una maratona 128



Non pensate in anticipo 132



Diventate tossicodipendenti 136



Fatevi male subito 142

Ho iniziato a correre
una decina d'anni fa.



Ho cominciato con piccole corse e poi sono passato
a 5, 10 chilometri, mezze maratone, maratone,
triathlon e infine
alle ultramaratone.

Nel 2011 ho partecipato alla mia prima ultra: 75 chilometri
in montagna con un dislivello di oltre 500 metri.
Ci ho messo undici ore, e ho perso le unghie dei piedi e 3 chili.

Per me correre è sempre stato un atto meditativo:
quando corro, penso. È correndo che ho visualizzato
mentalmente la maggior parte dei miei fumetti.

E una gara di undici ore, sommata ai giorni,
mesi e anni di allenamento che l'hanno preceduta,
mi ha permesso di capire perché corro.

Il fumetto che state leggendo
è il risultato di queste riflessioni.

Quindi, senza aggiungere altro, vi presento:

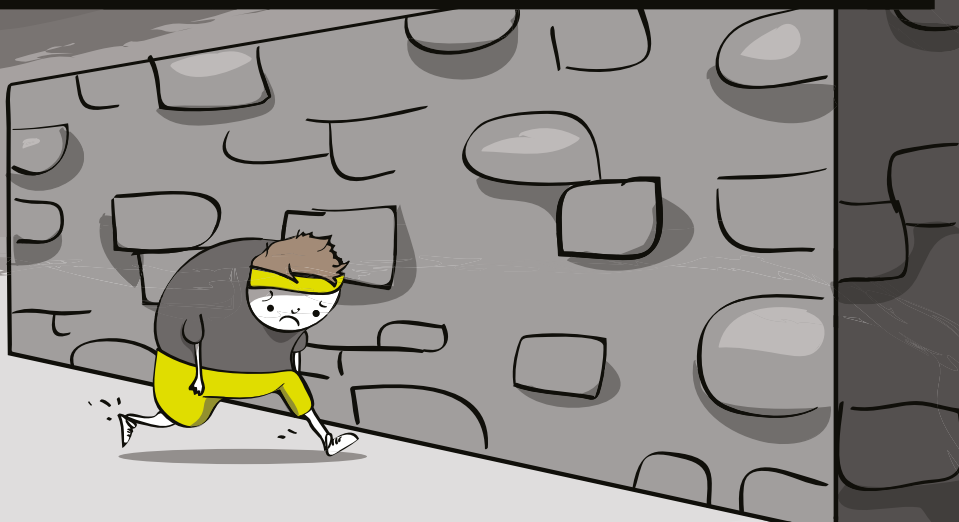
Come capire se **la corsa** ti sta fulminando **il cervello**



Parte I. Il Blerch



I maratoneti raccontano spesso
di aver incontrato "il muro".



È il punto in cui, durante una corsa,
si perdono le forze fisiche ed emotive.



Io non credo nel muro.
Credo **nel Blerch**.

Il Blerch è un angioletto piccolo
e grasso che mi segue quando corro.



Una misera e pigra bestiolina

Ehi, rallenta un po', sportivone! Torniamo a casa!
Abbiamo un bell'arrosto che ci aspetta! E poi, dopo
il sonnellino, c'è la trilogia di Robocop su Netflix.

che mi dice: rallenta!



Cammina!



Rinuncia!



“Blerch” è il rumore che il cibo fa quando viene schiacciato fuori da un tubetto.

BLERCH!



È la forma della mia pancia dopo un ricco pasto.



Se me ne sto a poltrire sul divano senza alcuna ragione, la colpa è del Blerch.

Il Blerch rappresenta tutte le forme di voracità, apatia e indifferenza che affliggono la mia vita.