

Massimo De Donno al “Santuccio” di Varese

Pubblicato: Martedì 18 Settembre 2018



Il **Teatro Santuccio**, nel cuore di Varese, ospiterà venerdì 21 settembre (dalle ore 18) un interessante appuntamento letterario e sportivo organizzato dal Centro Gulliver: un incontro con **Massimo De Donno**, autore del libro **“Runner in 21 giorni”**.

De Donno, che ha corso pochi giorni fa la Maratona di Berlino (quella in cui **Eliud Kipchoge ha centrato il nuovo record del mondo**) è considerato **uno dei maggiori esperti europei in apprendimento strategico**. “Sfidato” da un amico a partecipare alla Maratona di New York, De Donno ha accettato partendo da zero, si è impegnato per l’obiettivo e – preparandosi alla corsa – ha di fatto creato il diario che poi è divenuto il libro “Runner in 21 giorni”.

All’incontro – moderato dal giornalista **Gianni Spartà** – parteciperanno anche **don Michele Barban** che è il presidente del Centro Gulliver e **Dino De Simone**, assessore allo sport del Comune di Varese.

L’evento rientra nell’attività svolta dal Gulliver a favore del tempo libero: «**Il gioco è la vera prevenzione – racconta don Barban** – Giocando si imparano le regole, che poi diventano disciplina. La prima competizione è con se stessi: lo **sport** diventa dunque non solo una valvola di sfogo, ma **anche un fattore educativo**. Per noi occuparci del tempo libero è un obiettivo molto importante, è il modo per **eliminare qualsiasi forma di dipendenza** patologica e favorire benessere».

Lo stesso **Massimo De Donno** spiega: «Nel mio libro affermo che ci vogliono **21 giorni per creare un’abitudine**. Credo che per prevenire una dipendenza patologica il problema non sia quello di lottare

contro, ma quello di **creare delle alternative: nuove e sane** abitudini che diano benessere. Costruiamo una sana abitudine che ci faccia star bene. La corsa, e lo sport in generale, possono davvero essere una di queste sane abitudini».

«Credo molto nel valore dello sport – **dice invece De Simone** – È uno strumento che abbiamo per poter educare le giovani generazioni e formare dei veri cittadini. Chi pratica abitualmente uno sport si abitua al **rispetto dell'avversario, dell'arbitro, dei compagni** di squadra, di se stesso. Il vero sportivo lo sa. E questi sono dei principi che rendono una società migliore».

La serata sarà anche l'occasione per rinnovare la partecipazione del Centro Gulliver alla **Milano Marathon 2019 come Charity Partner** e proprio Massimo De Donno sarà il testimonial del centro varesino per tutta la durata dell'evento.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it