

# Indice

|  |      |
|--|------|
| <i>41,8 km</i>   | IX   |
| <i>Premessa</i>  | XIII |
| I. <i>De arte gymnastica</i>                                     | 3    |
| II. Perché si corre  | 13   |
| III. Una guerra di resistenza                                    | 33   |
| IV. <i>Kairós, flow</i> , momento presente.<br>Dominare il tempo | 57   |
| V. Corsa, sostantivo femminile                                   | 73   |
| VI. <i>Born to run</i>   | 93   |
| VII. <i>In corpore sano</i>                                      | 115  |
| VIII. <i>Kalós kagathós</i> . Un'estetica del running            | 143  |
| IX. Maratona-Atene   | 167  |
| X. Recupero  | 187  |
| <i>Ringraziamenti</i>  | 195  |