



Cosa significa essere un runner solidale?

Descrizione

Essere un **runner solidale** significa impegnarsi in un'impresa personale per raggiungere un obiettivo speciale e comune.

La corsa Ã tra gli eventi di sensibilizzazione e raccolta fondi piÃ¹ diffusi al mondo.

La possibilitÃ di poter proporre **una corsa solidale**, anche su brevi distanze o senza sbarramenti a cronometro, consente di poter accogliere **un ampio numero di partecipanti**.

Anche chi non Ã runner abituale o professionista, infatti, puÃ² decidere di partecipare a una corsa benefica per una causa in cui crede. Gli eventi di questo tipo solitamente radunano migliaia di partecipanti, siccome per una ragione o iniziativa ad esempio **medica, ecologica, etica, umanitaria ecc...**

Running solidale – Da momento sportivo a momento di comunicazione

Sicuramente il primo elemento caratterizzante di una corsa per una causa/iniziativa Ã la **valenza comunicativa** che lâ€™atto del correre in sÃ© assume.

Possiamo dire che correre per un'ideale trasforma il nostro correre da atto meramente sportivo ad **atto comunicativo**. Si parla infatti non piÃ¹ di correre, ma di **correre per ...** e non piÃ¹ solo un correre per noi stessi.

Corriamo per una causa, per il futuro, per la memoria. Per aiutare chi ha bisogno con una raccolta fondi o per accendere i riflettori dell'opinione pubblica su una situazione.

In poche parole: **corriamo per gli altri** e per fare del bene.

Stiamo quindi comunicando.

Running solidale – Motivazione psicologica, quella marcia in piÃ¹

Quando stiamo correndo per supportare una causa o un'iniziativa in cui crediamo fortemente,

sappiamo che stiamo comunicando con la nostra corsa **un'ideale** e quindi siamo **ancora più** **motivati** a livello psicologico a portare a termine il percorso.

Ci sentiamo coinvolti dalla causa e abbiamo senza dubbio **una marcia in più** nelle **gambe** e nella **mente**.

La motivazione che ha assunto la nostra corsa e percepirla anche nella corsa degli altri, ci sostiene durante tutta la gara.

Senso di appartenenza a una community

Di conseguenza, correre per qualcosa o per qualcuno ci fa sentire **emotivamente vicini agli altri** runner che partecipano.

Stanno correndo accanto a noi persone sconosciute, ma che **condividono con noi** un pensiero e dei valori.

Per i runner è fondamentale **correre per un obiettivo**, oltre alla prestazione fisica questo tipo di iniziative aggiungono quindi anche una forte **componente emotiva**.

In conclusione, altro aspetto da ricordare è che per un'attività spesso svolta in solitaria, come può essere il running, il running solidale rappresenta **un'occasione di socialità**.

Leggi anche [Corri in rosa](#)