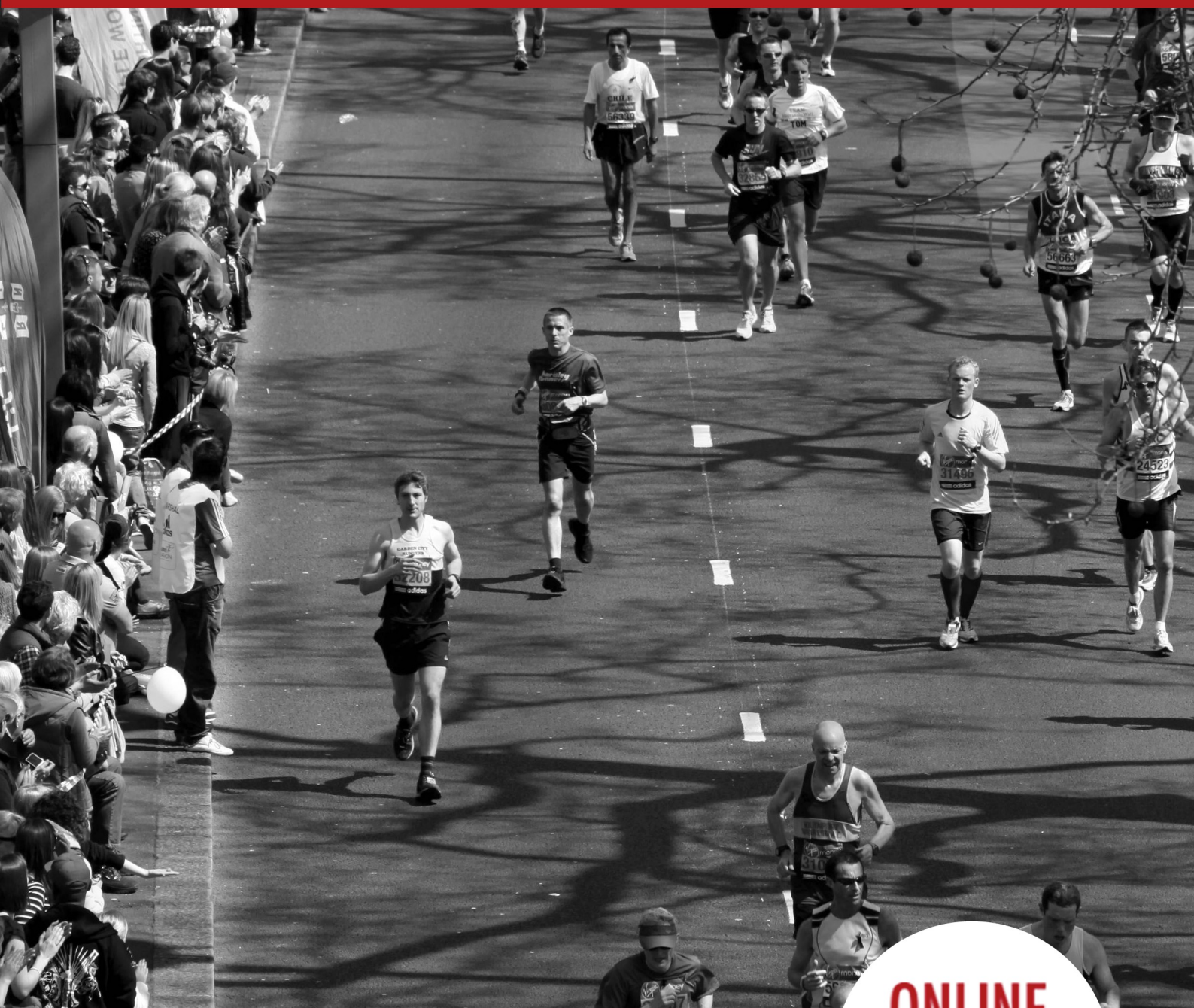




Enrico Maso

# Correre a tempo



**B1**

**ONLINE  
ITALIAN  
CLUB.COM**

# Correre a tempo

**di Enrico Maso**

A simplified book for learners of Italian, published by [OnlinetItalianClub.com](http://OnlinetItalianClub.com)

## **Level B1 (Intermediate)**

© OnlinetItalianClub.com 2015

Cover design: Anya Lauri

Cover photo: grateful thanks to Chmee2 for permission to use and adapt his original photo, licensed under Creative Commons Attribution- Share Alike 3.0. The full original image can be found at Wikimedia Commons: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2013\\_London\\_Marathon\\_at\\_Victoria\\_Embankment\\_\(1\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2013_London_Marathon_at_Victoria_Embankment_(1).JPG)

OnlinetItalianClub.com is a trading name of Imparareonline Ltd. [info@imparareonline.co.uk](mailto:info@imparareonline.co.uk)  
Registered in England, no. 8569282 Tregarth, The Gounce, Perranporth, Cornwall, England TR6 0JW

## **Contenuti**

1. Io non sono vecchio!.....	2
Glossario.....	2
Esercizio.....	2
2. Dalle parole ai fatti.....	3
Glossario.....	3
Esercizio.....	4
3. In negozio.....	5
Glossario.....	5
Esercizio.....	6
4. Primi passi.....	7
Glossario.....	7
Esercizio.....	8
5. Uno strano consiglio.....	9
Glossario.....	9
Esercizio.....	10
6. Manca poco.....	11
Glossario.....	11
Esercizio.....	12
7. Adesso o mai più.....	13
Glossario.....	13
Esercizio.....	14
8. A due passi dal Colosseo.....	15
Glossario.....	15
Esercizio.....	16
Soluzioni.....	17

## **1. Io non sono vecchio!**

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Piero si sveglia. Ha un forte mal di testa. Guarda l'orologio: è mezzogiorno. Si alza dal letto e lentamente esce in corridoio.

La cucina è ricoperta di bicchieri e piatti sporchi: la festa di ieri sera è stata un grande successo, ma adesso bisogna ripulire. Piero fa il caffè e intanto pensa: è stato un compleanno bellissimo, anche se ho compiuto 30 anni!

Piero è un informatico e lavora in una piccola azienda fuori Firenze. Vive in un piccolo appartamento con il suo gatto Mirò e ieri sera ha invitato qualche amico per festeggiare. La festa è stata la più divertente degli ultimi tempi, ma lui continua a pensare a una frase. I suoi amici hanno scherzato, dicendo "Tanti auguri, ormai sei davvero vecchio!", e lui adesso non pensa ad altro.

Piero inizia a lavare i piatti e accende la televisione. C'è una trasmissione sportiva sulla maratona di New York. Un atleta racconta la propria esperienza: ha 56 anni, non si sente vecchio e si diverte.

Quando sente queste parole, Piero guarda la televisione ed esclama: "Se corre lui, allora posso correre anche io! Io non sono vecchio! Un po' di allenamento e non avrò problemi".

Il gatto Mirò, sdraiato su un cuscino, alza la testa e lo guarda.

"Sì, hai capito bene, da domani iniziamo l'allenamento" dice Piero.

Il gatto sbadiglia e chiude gli occhi.

"Ecco bravo, torna a dormire" ride e continua a lavare i piatti.

### **Glossario**

ricoperta: covered in

ho compiuto 30 anni: he has turned 30

informatico: someone who works in I.T.

allenamento: training

sbadiglia: yawns

### **Esercizio**

Vero o falso?

1. Piero ha festeggiato il suo compleanno.
2. I suoi amici sono più vecchi di lui.
3. Piero lava i piatti e guarda la tv.
4. Piero è un allenatore per la maratona di New York.
5. Mirò ha 56 anni.

## 2. Dalle parole ai fatti

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Piero è molto contento: era tanto tempo che non si sentiva così entusiasta per un progetto. Accende il portatile e cerca in internet le prime informazioni. Ci sono molti siti e molte notizie, ma tutti sembrano d'accordo: servono almeno 12 settimane per preparare una maratona.

Piero guarda il calendario: ora siamo a novembre.

“Dunque, facciamo 15 settimane per sicurezza... Vediamo... Una maratona verso marzo? A te piace l'idea, Mirò?”

Il gatto lo guarda e scende dalla sedia.

“Sì, vediamo...” continua “Ecco, Maratona di Roma. Prima settimana di marzo! Perfetto!”

Miagolando, Mirò salta sul tavolo.

Mentre accarezza il gatto, Piero inizia a leggere l'articolo di un esperto e cerca di capire come dovrà allenarsi. Da bambino amava correre e faceva molto sport, ma adesso non è più così: deve ricominciare, con impegno e costanza.

La sera, Piero va al bar e racconta il suo progetto. Gli amici sono molto stupiti.

“Ma come?!” dice uno “Alla tua età?”

“E quando ti allenerai?” continua un altro “Di sera adesso fa freddo!”

Insomma, nessuno capisce il motivo di questa strana idea. Piero pensava di sentire parole come “bravissimo!”, “che invidia!”, “che bella sfida”, e ora è un po' sfiduciato.

Quando torna a casa, il gatto alza la testa dal divano.

Piero gli racconta i suoi dubbi e Mirò inizia a fare le fusa.

“Per fortuna che almeno tu sei entusiasta”, pensa Piero mentre legge un articolo sulle scarpe sportive. Domani deve fare spese.

### **Glossario**

tutti sono d'accordo: everyone agrees

impegno: commitment

costanza: regularity

sfida: challenge

sfiduciato: discouraged

fare le fusa: to purr

buia: dark

## **Esercizio**

Inserisci il verbo al tempo corretto:

1. Era tanto tempo che non si..... così entusiasta.  
a. sentono   b. sentiva   c. sente   d. sentivano
2. Miagolando, Mirò ..... sul tavolo.  
a. salta   b. saltando   c. saltava   d. saltato
3. Mentre..... il gatto, Piero inizia a leggere l'articolo.  
a. accarezzando   b. accarezzava   c. accarezzato   d. accarezza
4. Da bambino..... correre e faceva molto sport.  
a. ama   b. ha amato   c. amava   d. amando
5. Piero..... di sentire parole come "bravissimo!"  
a. pensa   b. pensava   c. ha pensato   d. pensando

### 3. In negozio

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

“Ancora una domanda: lei quanto pesa?” chiede il commesso.

È un vero esperto, e fa molte domande per trovare la scarpa più adatta.

“Più o meno? 70 chili...” risponde Piero, un po’ sorpreso. Il mondo della maratona è tutto nuovo per lui.

“Pensa di allenarsi ogni giorno? Ha già studiato un programma specifico?”

“Sì, io... Veramente, sto ancora studiando” risponde Piero.

“Molto bene. Mi raccomando: è importante avere un programma e rispettarlo. Ora, secondo me, questa scarpa è la migliore per lei. Per prima cosa, la suola....”

L’elenco delle caratteristiche è lunghissimo.

Ogni tanto, il commesso chiede se è tutto chiaro.

“Certo, questo è ovvio...” annuisce Piero, fingendo di essere un grande sportivo. In realtà, a lui le scarpe sembrano tutte uguali, ma non vuole fare la figura del principiante.

Dopo un intero pomeriggio in negozio, Piero esce con le sue nuove scarpe. Non ha capito tutte le caratteristiche, ma il commesso era così entusiasta e gli ha anche fatto uno sconto. Non poteva proprio dire di no. E poi, sono rosse.

A Piero il rosso piace moltissimo, è il suo colore preferito.

Quando sale sull’autobus, riflette su una fortunata coincidenza. Il mondo della maratona è un mondo fatto di tabelle, di dati, di numeri in sequenza. Tutto deve essere preciso e programmato. Esattamente come nel mondo dell’informatica, in cui lui lavora da anni.

“Non vedo l’ora di cominciare!” pensa Piero, mentre l’autobus viaggia verso casa.

### **Glossario**

commesso: sales assistant

mi raccomando: this is very important, listen to this

secondo me: in my opinion

suola: sole

principiante: beginner

tabelle: tables, charts

non vedo l'ora: I can't wait

## **Esercizio**

Inserisci la preposizione giusta:

1. Piero fa molte domande..... trovare la scarpa più adatta.  
a. con   b. su   c. per   d. su
2. "Pensa ..... allenarsi ogni giorno?"  
a. di   b. per   c. a   d. /
3. "E' importante ..... avere un programma e rispettarlo."  
a. per   b. /   c. di   d. a
4. "Certo, questo è ovvio..." annuisce Piero, fingendo ..... essere un grande sportivo.  
a. di   b. a   c. per   d. su
5. Quando sale sull'autobus, riflette ..... una fortunata coincidenza.  
a. con   b. per   c. di   d. su



## 4. Primi passi

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Piero ha preparato il piano d'allenamento. Ogni giorno legge quanti chilometri deve correre, quali esercizi deve fare e quale ritmo deve tenere.

I primi giorni sono i più difficili. Il suo fisico deve abituarsi alla novità e le gambe fanno un po' male. Per fortuna ha letto diversi articoli su come recuperare le forze e così la sua forma fisica migliora giorno dopo giorno. Ha sempre appetito e la notte dorme benissimo.

Forse non ha mai dormito così bene.

Anche le scarpe nuove sono ottime. L'unico problema? Il suo gatto ama giocare con le scarpe, e quelle nuove sono le sue preferite. Piero le nasconde, ma Mirò le trova sempre.

A parte questo piccolo inconveniente, il primo mese trascorre tranquillo. Piero corre al parco, dove vede correre anche molte persone anziane. Allenamento dopo allenamento, si sente sempre meglio e così decide di provare una maratona.

"In fondo" pensa Piero "è lunga solo metà maratona, 21 chilometri non sono tanti".

Guardando la sua tabella, Piero si ricorda che dovrà correre a ritmo gara.

La domenica seguente, alle ore 10, inizia la maratona. Ci sono atleti di ogni età. Piero si sente sicuro e parte veloce, deve correre come in una vera maratona. La corsa però è molto faticosa e Piero si stanca presto. Al quindicesimo chilometro, alcuni atleti più anziani lo sorpassano. Sembrano tutti riposati, mentre lui è in difficoltà.

"E questa era solo mezza maratona! Come farò alla maratona vera?" pensa Piero, demoralizzato a fine gara.

### **Glossario**

nascondere: to hide

inconveniente: drawback

trascorrere: to spend

anziane: senior citizen

faticosa: tiring

## **Esercizio**

Vero o falso?

1. Piero sa quanti chilometri correre ogni giorno.
2. Gli esercizi per Piero sono facili.
3. La notte Piero non dorme mai.
4. Piero decide di correre alla mezza maratona.
5. Gli atleti anziani corrono meglio di Piero.

## 5. Uno strano consiglio

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Il giorno dopo, Piero è ancora depresso. Prova a correre, ma è inutile: gambe e testa non funzionano. Si siede su una panchina e guarda in terra: e adesso?

“... è proprio lui. Ehi, ragazzo!”

Piero alza lo sguardo.

“Cosa c’è? Sei ancora stanco da ieri?” un gruppo di corridori è davanti alla panchina.

Un uomo, di circa 70 anni, gli sta parlando: “Eri alla *maratonina*, vero? Forza, in piedi, facciamo una breve corsa per riposare le gambe”.

Piero è indeciso, ma poi si alza. È troppo orgoglioso e non può rifiutare.

Durante la corsa, l’uomo si presenta. Si chiama Marco, è in pensione e nella sua vita ha già corso tre maratone. Nel gruppo di corridori, è sicuramente il più esperto e tutti gli chiedono aiuto per migliorare.

Nei giorni seguenti, Piero prende l’abitudine di correre insieme al suo nuovo amico. Marco lo aiuta con la tabella e gli dà molti consigli, anche se un po’ strani.

“E poi ricordati” dice sempre “la cosa più importante è *correre a tempo*”.

Piero cerca di capire: “Cioè? Quanti passi al minuto? C’è una tabella specifica?”

Quando sente queste domande, Marco scuote la testa e ride forte: “La corsa non è solo tabelle e calcoli. Non è una scienza esatta. *Correre a tempo* è una filosofia, capisci? È una cosa che non posso spiegare con numeri e parole. Un giorno lo capisci, e basta”.

“Tu sei matto!” ride Piero e i due continuano a correre.

### **Glossario**

consiglio: advice

inutile: useless

panchina: bench

orgoglioso: proud

abitudine: habit

## **Esercizio**

Completa le frasi con il pronome corretto:

1. Piero alza lo sguardo. Un uomo, di circa 70 anni, ..... sta parlando.  
a. lo    b. lui    c. gli    d. mi
2. Piero è indeciso, ma poi ..... alza.  
a. si    b. lo    c. gli    d. lui
3. Durante la corsa, l'uomo ..... presenta.  
a. lui    b. ci    c. lo    d. si
4. Nel gruppo di corridori è il più esperto e tutti ..... chiedono aiuto.  
a. gli    b. lo    c. si    d. ci
5. Marco ..... aiuta con la tabella e ..... dà molti consigli.  
a. gli / gli    b. lo / gli    c. si / gli    d. lo / lo

## 6. Manca poco

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Fine Febbraio. Dopo settimane di allenamento, manca poco al grande giorno. Piero ha invitato Marco a cena, per ringraziarlo del suo aiuto.

“Allora? È tutto pronto?” chiede Marco mentre mangiano il dolce.

“Sì, ho preparato tutto, sono fiducioso. Solo...” Piero è indeciso “Ecco, c’è una cosa che...”.

“Forse riesco a indovinare” dice Marco “Parli del *correre a tempo*, vero?”

“Sì, non riesco proprio a capire” insiste Piero.

“Per capire, devi smettere di cercare la risposta” ride Marco “Guarda il tuo gatto. Lui ha capito alla perfezione il *correre a tempo*”.

Piero guarda Mirò. Il gatto è sul divano, alza la testa per un attimo e miagola.

“Quando sarà il momento, capirai anche tu. Stai tranquillo” dice Marco.

Quando i due amici si salutano, Piero ringrazia di nuovo Marco e promette che farà del suo meglio.

La mattina dopo, Piero viaggia in treno verso Roma.

Quando arriva, c’è un bel sole e il clima è primaverile. L’albergo è tranquillo e ci sono diversi atleti nelle altre camere. Piero fa una passeggiata in un parco vicino, poi cena in albergo e va subito a dormire.

### **Glossario**

fiducioso: confident

indovinare: to guess

smettere: to stop

farà del suo meglio: he'll do his best

primaverile: spring-like

## **Esercizio**

Metti in ordine le frasi:

1. ha invitato / per ringraziarlo / Piero / Marco a cena,
2. la risposta / devi smettere / Per capire, / di cercare
3. si salutano, / di nuovo / Piero ringrazia / Marco / Quando i due amici
4. dopo, / verso / viaggia / La mattina / in treno / Piero / Roma
5. diversi atleti / L'albergo / e ci sono / è tranquillo / nelle altre camere

## 7. Adesso o mai più

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Finalmente arriva il giorno tanto atteso. Piero e gli altri atleti sono arrivati presto per prendere il numero di gara. Adesso tutti aspettano la partenza. Piero è molto teso, fa un po' di esercizio per scaldare i muscoli e respira a fondo.

Quando il giudice di gara sale sul palco, c'è un silenzio irreale. Poi lo sparo. Si parte!

I primi chilometri sono incredibili. Piero quasi non crede ai suoi occhi. Lui, a una maratona, in mezzo a tutti questi atleti. Cerca subito di prendere un buon ritmo.

"Non correre dietro agli altri" ha detto Marco "C'è sempre qualcuno che parte fortissimo, ma poi...".

Piero cerca di non esagerare e intanto pensa a quando questa avventura è iniziata. Sembra passata una vita. E per gli amici, quelli che dicevano che era matto, Piero ha già in mente un bel regalo: una foto con una dedica, da appendere al bar.

"Prima però" pensa "meglio finire la corsa".

Il percorso corre adesso lungo il fiume Tevere. Per fortuna, soffia un po' di vento e la temperatura è piacevole. Poco lontano, c'è la grande cupola della Basilica di San Pietro. La città è bellissima, ma Piero non la guarda: è troppo concentrato. Guarda solo davanti a sé e conta i battiti del cuore.

A metà corsa, Piero guarda il cronometro. Sta correndo bene, ma ricorda il consiglio di Marco: "Non guardare i minuti, è la tua prima maratona: l'importante è arrivare al traguardo".

La corsa prosegue.

Al cartello dei 30 chilometri Piero si sente ancora bene, ma dopo un altro chilometro arriva improvvisamente la stanchezza nelle gambe.

"Oh no!" pensa "Di nuovo! E adesso? Che faccio?"

Cercando una soluzione, ricorda le parole di Marco e pensa "Forse è questo il momento di *correre a tempo*... Ma come? Come?!"

Mentre continua a correre, alza lo sguardo dall'asfalto e finalmente osserva la città.

### Glossario

adesso o mai più: now or never

teso: tense

palco: stage

sparo: shot

sembra passata una vita: it seems a lifetime ago

cronometro: stopwatch

## **Esercizio**

Vero o falso?

1. Piero arriva tardi alla partenza.
2. Alla partenza Piero è primo.
3. Piero si ferma per fare una foto.
4. La maratona passa lungo il fiume Tevere.
5. Dopo 30 chilometri Piero è stanco.



## 8. A due passi dal Colosseo

Listen to this story at: <https://soundcloud.com/onlineitalianclub/sets/correre-a-tempo>

Cupole, monumenti, case. Guardando la bellezza di Roma, Piero dimentica i numeri e le tabelle. In un attimo, non è più concentrato solo su se stesso. Adesso è immerso in un mondo vitale e la sua mente viaggia libera.

Dopo un po', vede un cartello. Stringe i denti. Poi guarda meglio.

"40 chilometri! Sono quasi arrivato! Ma come è possibile?" pensa.

In quel momento, semplicemente, Piero sente che è uscito dalla crisi. È uscito, non sa come e perché. La prigione di fatica non c'è più, il corpo si è liberato. Ora Piero si sente carico e non ha più bisogno di concentrarsi. Vive il momento presente e segue il flusso del tempo che lo circonda, senza pensare a niente.

"Proprio come Mirò" pensa e immagina il suo gatto sul divano. Senza stress e pensieri, Mirò si muove solo quando è il momento giusto. Nessun orologio, nessuna scadenza. Vive il tempo, ma non è suo schiavo.

Adesso, Piero si sente come un gladiatore romano. Ha vinto la sua sfida. Ha vissuto una fase di grande crisi e in qualche modo l'ha accettata e superata. Marco aveva ragione: *correre a tempo* è quasi un concetto filosofico. Non si può spiegare a parole.

Come un aereo col pilota automatico, Piero percorre gli ultimi due chilometri e arriva al viale del traguardo. Sullo sfondo, il Colosseo guarda tutti dall'alto e sembra applaudire alla fatica degli atleti.

"Altro che vecchio! Eccomi!" pensa Piero e sprinta verso l'arrivo.

### **Glossario**

prigione: prison

carico: energetic

scadenza: deadline

schiavo: slave

gladiatore: gladiator

## **Esercizio**

Completa le frasi con la preposizione corretta:

1. In un attimo, non è più concentrato solo ..... se stesso.  
a. per    b. con    c. a    d. su
2. Piero sente che è uscito ..... crisi.  
a. con la    b. dalla    c. alla    d. per la
3. Ora Piero si sente carico e non ha più bisogno ..... concentrarsi.  
a. di    b. per    c. a    d. su
4. Ha vissuto una fase ..... grande crisi.  
a. per    b. on    c. di    d. su
5. Sullo sfondo, il Colosseo guarda tutti .....alto.  
a. in    b. sull'    c. all'    d. dall'

## **Soluzioni**

### Capitolo 1

1. V   2. F   3. V   4. F   5. F

### Capitolo 2

1. b   2. a   3. d   4. c   5. b

### Capitolo 3

1. c   2. a   3. b   4. a   5. d

### Capitolo 4

1. V   2. F   3. F   4. V   5. V

### Capitolo 5

1. c   2. a   3. d   4. a   5. b

### Capitolo 6

1. Piero ha invitato Marco a cena, per ringraziarlo.
2. Per capire, devi smettere di cercare la risposta.
3. Quando i due amici si salutano, Piero ringrazia di nuovo Marco.
4. La mattina dopo, Piero viaggia in treno verso Roma.
5. L'albergo è tranquillo e ci sono diversi atleti nelle altre camere.

### Capitolo 7

1. F   2. F   3. F   4. V   5. V

### Capitolo 8

1. d   2. b   3. a   4. c   5. d