



Malika Ayane e la sveglia alle 5 per andare a correre: «Ho imparato a sfidare i miei limiti»

Descrizione

(Adnkronos) «

Malika Ayane negli ultimi anni si è innamorata della corsa. Punta la sveglia alle 5 di mattina, allaccia le scarpe, scende sotto casa e va. «Mi ha migliorato non solo la salute, ma anche l'umore, sviluppandomi le endorfine, dandomi il senso della fatica, del limite», ha raccontato la cantante in un'intervista a Repubblica.

L'amore è nato quando si è trasferita a Berlino, una città in cui come spiega la temperatura è ideale per allenarsi in tutte le stagioni: non fa mai troppo caldo né troppo freddo. «Abitavo, e abito, sopra un canale, e a qualunque ora del giorno vedevo gente che correva lì sotto. Finché una mattina mi sono alzata e ho visto che la quantità di podisti si era improvvisamente decuplicata o anche di più. Casa mia era sul percorso della maratona di Berlino. L'ho preso come un segnale preciso», ha spiegato nell'intervista.

Negli ultimi anni Malika Ayane ha fatto staffette di 10 chilometri e poi nel 2025 la prima maratona, quella di New York, in 4 ore e 18: «Per me correre è tutto tranne che noioso. Stacco il cervello, penso alle cose mie, mi godo il paesaggio se c'è, sto attenta ai segnali che mi dà il corpo».

«

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026

Autore
redazione

default watermark