

Tony Effe Ã¨ ufficialmente un atleta, il â??supercoachâ??: â??Tutto Ã¨ cominciato con una sigaretta non fumataâ?¦â?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Disciplina, costanza e tanta voglia di ispirare i piÃ¹ giovani. Dietro le polemiche per il suo â??indosso la taglia 26 di jeansâ?• e il commento â??siete schiavi degli zuccheri e dei carboidratiâ?• câ??Ã¨ un ragazzo, Tony Effe, che negli ultimi mesi ha cambiato radicalmente le proprie abitudini, fino a diventare oggi ufficialmente un atleta. NicolÃ² Rapisarda, questo il vero nome del rapper, ora fa sul serio con la corsa e si Ã¨ tesserato con il â??Team Sempredicorsa ASDâ??, societÃ dilettantistica fondata dallâ??atleta e â??supercoachâ?? Lorenzo Lotti, ultrarunner e campione italiano dei 100 km del 2023, che lo segue nella preparazione. Un percorso iniziato soltanto a settembre e cresciuto rapidamente, come racconta lo stesso Lotti allâ??Adnkronos: â??Ha iniziato a settembre, anche sbagliando inizialmenteâ?•. A farli incontrare sono stati degli amici in comune: â??Mi ha contattato sui social, ci siamo visti a Milano e da lÃ¬ ho iniziato ad allenarloâ?•.

Una prima sfida Ã¨ stata la Deejay Ten, alla quale Tony Effe ha partecipato correndo 10 chilometri. Una prova che, come racconta il suo coach, Ã¨ â??andata molto beneâ?•. Da qui la decisione di compiere un passo ulteriore, il tesseramento: â??In Italia, per poter partecipare alle gare competitive, bisogna essere iscritti a una societÃ e avere la visita medica sportiva. Lui lâ??ha fatta e si Ã¨ tesserato nella miaâ?•. I progetti non finiscono perÃ² qui: â??Abbiamo in programma una mezza maratonaâ?•, ma la cittÃ Ã¨ ancora top secret.

La volontÃ del rapper parte proprio della voglia di lasciarsi alle spalle alcune vecchie abitudini, come quella del fumo: â??Il bello di questo percorso Ã¨ che sta ispirando tante persone: invece di fumare una sigaretta o una cannetta, ogni volta che ne aveva voglia faceva una corsa. Ha iniziato proprio cosÃ¬ â??Invece di fumare, faccio una corsaâ??â?•. Da quel primo tentativo, la corsa Ã¨ diventata per lui un appuntamento fisso, fino a trasformarsi in una vera passione. Oggi Tony Effe si allena tre volte a settimana ed Ã¨, come racconta il suo coach col sorriso, un â??ottimoâ?• alunno. Un percorso che Lotti definisce una vera â??rinascitaâ?•: â??Ã? una persona veramente precisa negli allenamenti, una delle piÃ¹ precise che abbia mai avuto. Ci tiene davvero tantoâ?•, racconta il coach che sottolinea quanto sia importante procedere per step: â??Dobbiamo stare attenti a tutto, anche ai tendini, perchÃ© ha iniziato senza gradualitÃ â?•.

Tra i due Ã¨ nato un profondo legame e un bel rapporto di amicizia: â??Ã? una gran brava persona, sono molto affezionato a lui. Al di lÃ dei social, dove siamo tutti un poâ?? estrosi, ci tengo davvero. La corsa lo sta aiutando a essere una persona migliore. Ci aiutiamo a vicendaâ?•, confida Lotti allâ??Adnkronos. Negli ultimi mesi Tony Effe ha condiviso con i follower alcune delle sue imprese sportive: dalle corse per le strade di Milano, anche con il passeggino della figlia Priscilla, fino al recente viaggio in Cina, a Dengfeng, nella provincia dellâ??Henan, dove ha preso parte a un intenso ritiro spirituale e fisico presso la â??Shaolin Yongzhi Kung Fu Schoolâ??. Una nuova abitudine di vita che, secondo il suo allenatore, sarÃ fondamentale per i prossimi tour: â??Secondo me lo aiuterÃ tantissimo per i prossimi concertiâ?•, osserva il coach.

E proprio per la voglia di condividere questo nuovo percorso, domani, a Milano, Tony Effe e Lorenzo Lotti si ritroveranno al Parco Sempione per il primo running club del rapper, â??aperto a chiunque voglia unirsi a noiâ?•. â??Ci tiene davvero tantoâ?•, sottolinea Lotti, orgoglioso del suo atleta.

â??

default watermark

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 13, 2026
Autore
redazione