

C.O.N.I.

E.N.D.A.S

*Associazione Polisportiva Edera Forlì*

*Fergio Tampieri*



*Diventerà un libro  
... grazie a voi!!*

Un po' di storia del Popolo delle Lunghe

## A tutti i SUPERMARATONETI

---

L'Associazione Polisportiva Edera di Forlì ha ritenuto importante e necessario ricordare le gesta dei "Supermaratoneti" nazionali che, col loro impegno costante e continuo, hanno contribuito a scrivere una storia nazionale che merita di essere pubblicata e portata a conoscenza dei cittadini.

Abbiamo deciso la pubblicazione di questo libro allo scopo di illustrare i meriti di centinaia, migliaia di maratoneti che con impegno, ardimento a volte con sommo sacrificio, hanno percorso le strade d'Italia, convinti di svolgere un ruolo salubre e longevo.

Anche a Forlì alcuni maratoneti si stanno distinguendo per le numerose gare svolte, Sergio Tampieri già supera le 400 gare pur contando un'età avanzata.

Noi riteniamo che il ruolo svolto dai supermaratoneti, atleti provenienti dalle città del nord e del sud d'Italia, generalmente in età non più giovanissima, costituiscono un punto di riferimento per i giovani, inteso a sollecitare i giovani stessi e meno giovani a dedicarsi all'esercizio fisico elemento questo certamente positivo per la crescita fisica sana e duratura.

Il Presidente  
Fabbri comm. Amerigo

## Prefazione

Dopo oltre 10 anni , credo sia giusto considerare di essere pronti per riunire i fascicoli di " Diventerà un libro grazie....a voi!" Grazie, per avere con la vostra passione per la corsa ed in particolare per la maratona, fatto scrivere di noi.

Quante avventure,classifiche,tempi di gara e vittorie sono state raccontate in articoli su giornali e riviste, con scritti e foto pubblicati sulla nostra passione per la gara regina di tutte le corse, ed ora il libro! (parola grossa, speriamo bene!) . La maratona che fa parlare di sé in tante maniere, chi non l'ha mai corsa ha paura ad iniziare, il super maratoneta appena finita non vede l'ora di ricominciare, non solo per allungare il proprio curriculum, ma perché esiste veramente il "mal di maratona".

Fin dal 1985 iniziai a raccogliere dati sulle gare disputate ogni anno, e formai nel corso degli anni le varie classifiche di chi correva più maratone durante l'anno.

Le gare in Italia allora erano poche , quindi risultava ai primi posti chi correva gare all'estero, un po' di nomi: *Govi William, Zanaboni Mario, Salarino Amabile, Togni Giuseppe, Taurino Francesco, Tampieri Sergio, Maritati Giacomo, D'Auria Aniello e Zanaboni Rita.*

Daniele Parolini ed Enrico Arcelli pubblicarono un articolo su "Correre" , dove esponevano scientificamente il rapporto fra l'atleta di rango che dopo una maratona passava mesi nei recuperi, mentre chi correva sotto la soglia non aveva di questi problemi.

Quando nel 1992 mi apprestavo a compiere la 100<sup>a</sup> maratona proposi agli amici di tante gare, di riunirci in una classifica annuale, allora con i requisiti eravamo in 5: Govi, Togni, Ferracuti, Salarino ed io, Tampieri.

Fummo aiutati in questo da Daniele Menarini con un articolo su "Correre" del Maggio '95,dove esponeva benissimo i nostri concetti di riunirci e presentandoci al grande pubblico di maratoneti,i quali leggendo di questo nostro movimento ambivano a far parte della classifica annuale ed i primi furono: Lucidi Giordano, Cattaneo Renzo, Bucci Osvaldo, Facchini Sante, Vernole Cesare, Toschi Gianfranco, Bessone Lelio e Gherardi Roberto.

In una riunione a Forlì nel 1996 fu nominato segretario Lucidi Giordano e si decise di aprire la categoria “aderenti” per chi aveva superato le 50 gare, e questo per incentivare i maratoneti.

Questo nostro movimento è stato aiutato a difendere e diffondere la nostra passione da diverse riviste : “ Romagna corri”, “Podismo”, “Correre”, “Il Canavese” “Il Resto del Carlino” e altri.

Quando è nato l’opuscolo “Diventerà un libro grazie...a voi!” avevo poco materiale e foto a disposizione e dovevo inserire quello che mi capitava sotto mano, mentre ora cerco di non tralasciare nulla di tutto quello che è stato presentato anno dopo anno. L’opuscolo annuale è distribuito durante e dopo la “Cena sociale” che si svolge in dicembre , un’occasione di incontro e di scambio di auguri per il nuovo anno in arrivo, un appuntamento annuale che poco per volta è cresciuto, infatti il numero dei partecipanti ha raggiunto il culmine nel dicembre 2006 con circa 120 presenti arrivati da ogni parte d’Italia e questo ci riempie d’orgoglio.

Vorrei ricordare e ringraziare i collaboratori di questo club Super Marathon : Gemma Lorenzo, Ferri Mario, Togni Giuseppe, Gozzi Gianfranco, Faleo Massimo, Liccardi Mario.

Ma in queste note non possiamo dimenticare chi ci ha aiutato concretamente in questa nostra storia : il Commendatore sig. Fabbri Rag. Amerigo che ci presta la sede, materiali, premi ogni anno per la ormai famosa “Cena Sociale”.

Ci aiuterà nella composizione del tanto sospirato libro del decennale “Diventerà un libro grazie... a voi!!!” Grazie!!!

Sergio Tampieri

# CLUB SUPER MARATHON ITALIA

RACCOLTA CLASSIFICHE DEI MARATONETI ITALIANI PUBBLICATE  
SULLA RIVISTA " CORRERE " DAL 1985 IN POI :

|                      |       |                      |       |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
| 1985 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| TOGNI GIUSEPPE       | N° 18 | PLACCI VIRGINIA      | N° 7  |
| GOVI WILLIAM         | " 17  | ZACCHI ANNA          | " 7   |
| PETRUCCELLI RENATO   | " 14  | ORTOLANI RENATA      | " 6   |
| D'AURIA ANIELLO      | " 14  | POLETTI FRANCESCA    | " 6   |
| GENNARI ELVINO       | " 11  | ALBA LINA            | " 5   |
| ZANABONI MARIO       | " 11  | ZANABONI RITA        | " 5   |
| )------(             |       |                      |       |
| 1986 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| GOVI WILLIAM         | N° 18 | SALARINO AMABILE     | N° 14 |
| D'AURIA ANIELLO      | " 14  | ZANABONI RITA        | " 8   |
| VALMORI PRIMO        | " 9   | ZACCHI ANNA          | " 6   |
| NERAZZINI C. ALBERTO | 8     |                      |       |
| )------(             |       |                      |       |
| 1987 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| GOVI WILLIAM         | N° 22 | ZANABONI MARIA RITA  | N° 10 |
| TOGNI GIUSEPPE       | " 20  | SALARINO AMABILE     | " 9   |
| ZANABONI MARIO       | " 15  | BUFFONI FABRIZIA     | " 6   |
| AGLIANI G. CARLO     | " 9   | BOTTARELLI VALENTINA | " 5   |
| JOVICH RESMINI       | " 9   | ZACCHI ANNA          | " 5   |
| TAMPIERI SERGIO      | " 9   |                      |       |
| )------(             |       |                      |       |
| 1988 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| TOGNI GIUSEPPE       | N° 20 | SALARINO AMABILE     | N° 13 |
| GOVI WILLIAM         | " 16  | ZANABONI MARIA RITA  | " 7   |
| ZANABONI MARIO       | " 14  | BUFFONI PATRIZIA     | " 6   |
| TAMPIERI SERGIO      | " 8   | FIORINI AURELIA      | " 6   |
| VANACORE FRANCESCO   | 7     | STRIULI GRAZIELLA    | " 5   |
| )------(             |       |                      |       |
| 1989 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| TOGNI GIUSEPPE       | N° 19 | SALARINO AMABILE     | N° 10 |
| GOVI WILLIAM         | " 17  | ZANABONI MARIA RITA  | " 7   |
| ZANABONI MARIO       | " 13  | STRIULI GRAZIELLA    | " 5   |
| BARONI GIOVANNI      | " 10  |                      |       |
| TAMPIERI SERGIO      | " 9   |                      |       |
| TAURINO FRANCESCO    | " 9   |                      |       |
| )------(             |       |                      |       |
| 1990 UOMINI          |       | DONNE                |       |
| GOVI WILLIAM         | N° 22 | SALARINO AMABILE     | N° 6  |
| ZANABONI MARIO       | " 17  | ZANABONI MARIA RITA  | " 6   |
| TOGNI GIUSEPPE       | " 15  | MILAN GIULIANA       | " 5   |
| TAURINO FRANCESCO    | 13    |                      |       |
| MARITATI GIACOMO     | 12    |                      |       |
| TAMPIERI SERGIO      | 12    |                      |       |
| )------(             |       |                      |       |

|      |                    |       |                     |       |
|------|--------------------|-------|---------------------|-------|
| 1991 | UOMINI             |       | DONNE               |       |
|      | GOVI WILLIAM       | N° 14 | SALARINO AMABILE    | N° 12 |
|      | TAMPIERI SERGIO    | " 12  | ZANABONI M. RITA    | " 10  |
|      | ZANABONI MARIO     | " 12  | NAVACCHIA M. GRAZIA | " 7   |
|      | MASTRINI ROBERTO   | " 11  | ZACCHI ANNA         | " 6   |
|      | TOGNI GIUSEPPE     | " 10  | MAZZA PAOLINA       | " 5   |
|      | MAZZINI MARIO      | " 8   |                     |       |
|      | )------(           |       |                     |       |
| 1992 | UOMINI             |       | DONNE               |       |
|      | GOVI WILLIAM       | N° 19 | ZANABONI MARIA RITA | N° 9  |
|      | TAURINO FRANCESCO  | " 11  | SALARINO AMABILE    | " 8   |
|      | BESSONE LELIO      | " 10  | BOSCHIERO SILVIA    | " 5   |
|      | BUCCI OSVALDO      | " 10  |                     |       |
|      | AMADIO GAETANO     | " 9   |                     |       |
|      | BARONI GIOVANNI    | " 9   |                     |       |
|      | TAMPIERI SERGIO    | " 9   |                     |       |
|      | )------(           |       |                     |       |
| 1993 | UOMINI             |       | DONNE               |       |
|      | GOVI WILLIAM       | N° 19 | MAISTO VALENTINA    | N° 10 |
|      | FACCHINI SANTE     | " 18  | GIANAROLI DANIELA   | " 8   |
|      | LUCIDI GIORDANO    | " 15  | PIRONE IDA          | " 5   |
|      | MARRI FABIO        | " 12  | SALARINO AMABILE    | " 5   |
|      | TAMPIERI SERGIO    | " 12  | ANICETI MICHELA     | " 5   |
|      | MASTRINI ROBERTO   | " 11  | ZACCHI ANNA         | " 5   |
|      | )------(           |       |                     |       |
| 1994 | UOMINI             |       | DONNE               |       |
|      | GOVI WILLIAM       | N° 25 | GIANAROLI DANIELA   | N° 14 |
|      | TOGNI GIUSEPPE     | " 17  | ZANABONI M. RITA    | " 6   |
|      | MASTRINI ROBERTO   | " 14  | MAISTO VALENTINA    | " 5   |
|      | MARRI FABIO        | " 14  |                     |       |
|      | FACCHINI SANTE     | " 12  |                     |       |
|      | PIRONI UGO         | " 12  |                     |       |
|      | PAZZANI LEONARDO   | " 11  |                     |       |
|      | DONATI LEO         | " 11  |                     |       |
|      | TAMPIERI SERGIO    | " 11  |                     |       |
|      | )------(           |       |                     |       |
| 1995 | UOMINI             |       | DONNE               |       |
|      | GOVI WILLIAM       | N° 27 | MAISTO VALENTINA    | N° 12 |
|      | RIGHINI SOLERTE    | " 22  | GIANAROLI DANIELA   | " 9   |
|      | TOGNI GIUSEPPE     | " 18  | PELLICCIARI SILVANA | " 5   |
|      | FACCHINI SANTE     | " 16  | ZANABONI RITA       | " 5   |
|      | BUCCI OSVALDO      | " 11  | ZACCHI ANNA         | " 5   |
|      | MARRI FABIO        | " 11  | FRASCHINI ANNA      | " 5   |
|      | MORISI ANTONINO    | " 11  | SARACINI PALMIRA    | " 5   |
|      | AMADIO GAETANO     | " 10  |                     |       |
|      | TAMBURINI GIOVANNI | " 10  |                     |       |
|      | TAMPIERI SERGIO    | " 10  |                     |       |
|      | )------(           |       |                     |       |

# CLUB SUPER MARATHON

C/O TAMPIERI SERGIO

CLASSIFICA DEI MULTIMARATONETI ITALIANI .....

OLTRE LE 100 MARATONE !!!!

## 1994

|    |                  |                  |      |    |     |
|----|------------------|------------------|------|----|-----|
| 1. | GOVI WILLIAM     | ALBINEA (R.E.)   | GARE | n° | 238 |
| 2. | TOGNI GIUSEPPE   | LUMEZZANE (BS)   | "    | "  | 161 |
| 3. | FERRACUTI MARIO  | FERMO (A.P.)     | "    | "  | 131 |
| 4. | TAMPIERI SERGIO  | FORLI'           | "    | "  | 130 |
| 5. | SALARINO AMABILE | RIVAROLO C. (TO) | "    | "  | 111 |

---

## 1995

|    |                  |                  |      |    |     |
|----|------------------|------------------|------|----|-----|
| 1. | GOVI WILLIAM     | ALBINEA (R.E.)   | GARE | n° | 265 |
| 2. | TOGNI GIUSEPPE   | LUMEZZANE (BS)   | "    | "  | 161 |
| 3. | TAMPIERI SERGIO  | FORLI'           | "    | "  | 140 |
| 4. | FERRACUTI MARIO  | FERMO (A.P.)     | "    | "  | 131 |
| 5. | SALARINO AMABILE | RIVAROLO C. (TO) | "    | "  | 114 |
| 6. | LUCIDI GIORDANO  | JESI (AN)        | "    | "  | 102 |

---

## 1996

|     |                   |                  |      |    |     |
|-----|-------------------|------------------|------|----|-----|
| 1.  | TOGNI GIUSEPPE    | LUMEZZANE (BS)   | GARE | n° | 387 |
| 2.  | GOVI WILLIAM      | ALBINEA (R.E.)   | "    | "  | 314 |
| 3.  | FERRACUTI MARIO   | FERMO (A.P.)     | "    | "  | 299 |
| 4.  | TOSCHI GIANFRANCO | ALESSANDRIA      | "    | "  | 217 |
| 5.  | TAMPIERI SERGIO   | FORLI'           | "    | "  | 183 |
| 6.  | SALARINO AMABILE  | RIVAROLO C. (TO) | "    | "  | 135 |
| 7.  | LUCIDI GIORDANO   | JESI (AN)        | "    | "  | 131 |
| 8.  | BUCCI OSVALDO     | RIMINI           | "    | "  | 125 |
| 9.  | FACCHINI SANTE    | RIMINI           | "    | "  | 108 |
| 10. | CATTANEO RENZO    | SVIZZERA         | "    | "  | 143 |
| 11. | VERNOLE CESARE    | LECCE            | "    | "  | 100 |

## 1997

|     |                   |                  |      |    |     |
|-----|-------------------|------------------|------|----|-----|
| 1.  | TOGNI GIUSEPPE    | LUMEZZATE (BS)   | GARE | n° | 416 |
| 2.  | GOVI WILLIAM      | ALBINEA (R.E.)   | "    | "  | 344 |
| 3.  | FERRACUTI MARIO   | FERMO ( A.P.)    | "    | "  | 300 |
| 4.  | TOSCHI GIANFRANCO | ALESSANDRIA      | "    | "  | 217 |
| 5.  | TAMPIERI SERGIO   | FORLI'           | "    | "  | 208 |
| 6.  | CATTANEO RENZO    | SVIZZERA         | "    | "  | 154 |
| 7.  | LUCIDI GIORDANO   | JESI (AN)        | "    | "  | 145 |
| 8.  | BUCCI OSVALDO     | RIMINI           | "    | "  | 141 |
| 9.  | SALARINO AMABILE  | RIVAROLO C. (TO) | "    | "  | 137 |
| 10. | FACCHINI SANTE    | RIMINI           | "    | "  | 129 |
| 11. | BESSONE LELIO     | CUNEO            | "    | "  | 107 |
| 12. | GHERARDI ROBERTO  | VICCHIO ( FI)    | "    | "  | 107 |
| 13. | RIGHINI SOLERTE   | RIMINI           | "    | "  | 107 |
| 14. | VERNOLE CESARE    | LECCE            | "    | "  | 106 |

AL 31 DICEMBRE 1998

SONO COMPRESSE OLTRE LE MARATONE DI  
KM 42,195 LE ULTRA DA KM 50, LE 6 ORE, 24 ORE .....  
100 KM ECC. ECC.

|     |                    |            |                |     |
|-----|--------------------|------------|----------------|-----|
| 1°  | TOGNI GIUSEPPE     | LOMBARDIA  | GARE VALIDE N° | 441 |
| 2°  | GOVI WILLIAM       | EMILIA R.  | "              | 379 |
| 3°  | FERRACUTI MARIO    | MARCHE     | "              | 300 |
| 4°  | TAMPIERI SERGIO    | E. ROMAGNA | "              | 228 |
| 5°  | TOSCHI GIANFRANCO  | PIEMONTE   | "              | 218 |
| 6°  | CATTANEO RENZO     | CANTON T.  | "              | 164 |
| 7°  | BUCCI OSVALDO      | E. ROMAGNA | "              | 159 |
| 8°  | LUCIDI GIORDANO    | MARCHE     | "              | 146 |
| 9°  | FACCHINI SANTE     | E. ROMAGNA | "              | 140 |
| 10° | SALARINO AMABILE   | PIEMONTE   | "              | 139 |
| 11° | GHERARDI ROBERTO   | TOSCANA    | "              | 121 |
| 12° | BESSONE LELIO      | PIEMONTE   | "              | 121 |
| 13° | RIGHINI SOLERTE    | E. ROMAGNA | "              | 112 |
| 14° | VERNOLE CESARE     | PUGLIA     | "              | 111 |
| 15° | PEZZULLI FRANCO    | EMILIA R.  | "              | 107 |
| 16° | AMADIO GAETANO     | PIEMONTE   | "              | 101 |
| 17° | TAMBURINI GIOVANNI | E. ROMAGNA | "              | 100 |

**Alla scoperta degli stakanovisti della maratona**

# CHI VA PIANO VA MOLTO LONTANO

DANIELE PAROLINI  
ENRICO ARCELLI

***Non sono molti, ma fanno notizia per il gran numero di maratone che corrono in un anno. Non sono, però, dei veri forzati della corsa ed infatti non si sottopongono ad allenamenti intensi o troppo lunghi. Tra loro c'è anche chi corre la maratona soltanto per girare il mondo. Tante gare, ma lente: è giusto?***

**A**vete in mente le liste dei maratoni italiani che la nostra rivista propone ogni anno a fine stagione? Ricordate quei nomi che hanno molto spazio bianco sotto di sé? Ecco, quelli sono gli infaticabili, gli insaziabili, gli "everrunning". Sono, insomma, quelli sotto il cui nome figurano dieci, quindici, o venti maratone. Ma poi, parlando con loro, scopri che ne hanno corse altre dieci o quindici che non compaiono nelle liste ufficiali.

Chi sono questi sacerdoti della corsa, alla quale dedicano praticamente tutte le domeniche dell'anno? Perché lo fanno? Cosa li spinge a percorrere nel corso di qualche anno la circonferenza della Terra (circa 40.000 chilometri)? Come si allenano? Che doti hanno per praticare un hobby fisicamente così dispendioso? Il segreto, e questo termine veramente fa un po' ridere, sembra essere uno solo: correre tutti i giorni.

**MARIO ZANABONI** - Età 43 anni, altezza 1,68 per 63 chili. Attività: panettiere a Cernusco sul Naviglio ma si alza "tardi" perché il pane non lo fabbrica, lo distribuisce soltanto a partire dalle sei e mezzo del mattino. Sinora ha disputato oltre quattrocento maratone, avendo esordito nel 1976 a Casalmaggiore con 3:16' e avendo proseguito con un ritmo di trenta all'anno: le gare diventano poi cinquanta o sessanta per stagione se si considerano anche quelle su distanze minori.



*William Govi in azione durante l'ultima edizione della Maratona di Vigarano Mainardo.*

## FILOSOFI DELLA MARATONA, MA...

La simbolica classifica dei "Rambo" della maratona, desunta dalla maxigraduatoria da noi pubblicata sul numero dello scorso febbraio, vede primo William Govi con ventidue maratone disputate nell'arco del 1990. Qualche lunghezza dietro Mario Zanaboni con diciassette gare nei dodici mesi, poi il lumezzanese Giuseppe Togni (15 maratone); seguono Francesco Taurino (13), Giacomo Maritati e Sergio Tampieri (12). Il "drago", dunque, è lui, Govi, una maratona ogni quindici giorni: una vera follia per chi sogna di portare a termine i fatidici 42 chilometri almeno una volta nella vita. A ben scorrere l'elenco che lo riguarda (e dal quale mancano alcune 100 chilometri e qualche ultramaratona), nella "follia" del buon William da Albinea c'è però una logica che va a confermare quanto il nostro ha confessato a Daniele Paralini. Le maratone più veloci del 1990, le uniche due sotto le tre ore, Govi le ha corse a Firenze e a Corpi, rispettivamente in 2:56'51" e in 2:58'10" (ad un ritmo, quindi di 4'11" e 4'14" al chilometro, sicuramente non proibitivo per uno come lui così assiduo anche negli allenamenti). Altre nove maratone (Ivrea, Venezia, Cesano, Romacapitale, Merano, Mugello, Piceno, Veduggio, Vigarano) sono state invece portate a termine in tempi compresi tra le 3:02' e le 3:18'. Le altre undici maratone, a parte Mirandola, Palmanova e Bologna, sono state corse all'estero in tempi ancora superiori che vanno dalle 3:19'40" di Monaco alle 3:54'03" di Giacarta (in mezzo, Bruxelles, Copenhagen, Marrakech, Lisbona, Norimberga e Klagenfurt). Quando varca i confini d'Italia, insomma, il nostro "tira i remi in barca" e si gode la sua vacanza. Che non sia un vero scatenato, oltre che da questi dati lo si desume dal fatto che, nonostante i tanti chilometri percorsi, William Govi ha ancora una "buona cera": la sua corsa, infatti, è sciolta, tutt'altro che appesantita, a riprova di buona salute generale, "alla faccia" di chi crede che gli stakanovisti della maratona siano tutti a pezzi.

«Attenzione, però, a non farsi prendere troppo dall'entusiasmo — ammonisce il dottor Sergio Migliorini, esperto traumatologo nonché medico dello sport —. Conosco diversi di questi super appassionati della maratona ed ho appurato che la loro passione per le gare di lunga lena è più che sincera. Non mi sento, dunque, di criticare le loro scelte di vita ma, da medico, non posso non essere preoccupato, dato che spesso ho l'occasione di rimediare ai pasticci che essi stessi combinano. Potendo lanciare un messaggio da queste pagine, raccomanderei a tutti coloro che corrono più di sei maratone in un anno di tenere sotto controllo, tramite analisi del sangue, gli enzimi muscolari (possibilmente il giorno seguente la prova), di effettuare visite periodiche dell'apparato locomotore presso un centro di medicina dello sport (fratture da stress e infiammazioni varie sono sempre in agguato quando si esagera con i chilometri) e di tenere sempre d'occhio il cuore, perché la corsa è una medicina ma non un'assicurazione sulla vita... Nella stagione calda, poi è il caso che Govi, Zanaboni & C. tengano sotto controllo anche i sali, visto che, per ovvi motivi, tendono a sudare più degli altri. La miglior raccomandazione che credo, però, di poter far loro, è quella di vivere il loro rapporto con la corsa nel modo più razionale possibile, evitando le vere esagerazioni e, soprattutto, non rincorrendo falsi record. Mi sembra ottima l'idea di Govi di abbinare corsa e turismo: mi viene solo da pensare che in giro per il mondo non ci sono solo maratone...».

«Sino a trent'anni non ho praticato alcuno sport salvo un po' di karaté verso i venticinque. Poi, all'oratorio, ho vinto una gara sui tredici chilometri ed è stato l'inizio di un amore che dura tutt'ora. Anche se gareggio la domenica, ricomincio ad allenarmi il lunedì, percorrendo dai venti ai trenta chilometri ogni giorno sino al sabato, quando ne percorro solo cinque o sei. Tengo un ritmo di cinque minuti al chilometro, secondo più, secondo meno. E così facendo sono sceso a 2:38' nella maratona. La mia alimentazione prevede pasta tutti i giorni, molto yogurt, niente frutta, un po' di vino. Mi piace batteggiare con gli amici. Forse, se mi fossi allenato in un altro modo, oggi vanterei un record migliore. Ma io mi diverto così. Ho un solo cruccio: quando mi alleno, specialmente d'inverno, se sono in maglietta e calzoncini, trovo ancora chi mi prende in giro come se fossi un matto. Il piacere di correre però mi fa dimenticare in fretta».

**RITA ZANABONI** - Età 35 anni, altezza 1,63 per 53 chili. Sposata, con un figlio, lavora nella panetteria di famiglia. Fisico slanciato, un bel viso, le va riconosciuto l'indiscusso merito di elevare il coefficiente medio di bellezza delle maratonete italiane. Anche lei ha esordito

nel 1976 a Casalmaggiore con il fratello ottenendo il tempo di quattro ore esatte. Da allora si è migliorata di quasi sessanta minuti portando il suo record personale a 3:03'.

«Partecipo ad una decina di maratone all'anno ma mi alleno tutti i giorni dieci o undici chilometri al ritmo di 5 minuti al chilometro. Mi piace la maratona per la compagnia ed amo parlare durante la corsa. Desidero moltissimo scendere sotto le tre ore, ma con gli impegni che ho sarà difficile riuscirci. Io comunque tento, cerco di passare a metà maratona in 1:30' e poi se la va, la va. Altrimenti rallento. Ogni risultato è ben accetto».

**WILLIAM GOVI** - Età 35 anni, altezza 1,63 per 59 chilogrammi. Attività: disegnatore meccanico ad Albinea, in provincia di Reggio Emilia. Notissimo fra i maratoneti italiani per la sua presenza ovunque: partecipa infatti ad un centinaio di gare a stagione. Questo temperamento agonistico non gli impedisce di essere filosofo e contemplativo, infatti dice: «Ho visto che all'estero, per vari motivi, quali il viaggio, l'alimentazione e, sovente, il clima, è difficile fare il tempo e quindi io, fuori d'Italia, gareggio sempre con la macchina fotografica. Corro cioè solo per vedere ciò che mi circonda».

Govi è anche un perfetto statistico. Esordiente maratoneta nel 1979 a Ravenna con 3:40', sinora ne ha percorse 157 con un record di 2:51' ottenuto nell'89. Le gare disputate dal 1979 sono comunque 1250 ed i chilometri percorsi (allenamenti compresi) sono 57.000. Al suo attivo anche dieci "100 km del Passatore" con un record di 10:15'.

«Mi alleno tutte le sere per non più di un'ora al ritmo di 4'20" al chilometro. Non seguo diete, anzi mi piacciono molto (e li mangio) salsicce e salami. Sono scapolo come il mio amico Zanaboni. Fossimo sposati, forse avremmo qualche problema in più, specialmente sul piano finanziario. I miei tempi sono modesti ma se guardo il mio curriculum, mi sento un campione».

**FRANCESCO TAURINO** - Età 45 anni. Altezza 1,70 per 62 chili. Attività: impiegato nel settore informatica all'ENI. Si è laureato in matematica, studiando alla sera, nel 1978. È un tipo riflessivo e meticoloso che trova uno sfogo nella corsa con gli amici. Nel 1969 ha cominciato a disputare le non competitive fra i 10 e i 20 chilometri, ma soltanto nell'87 ha esordito come maratoneta correndo in 3:20' a Monza (attuale record 2:58'). Sinora ne ha disputate quaranta ma la sua "razione" media stagionale è di cinquantacinque gare.

«Corro tutti i giorni per 1:20'-1:30' al ritmo fra i 4' e i 5' al chilometro. I miei risultati hanno subito una svolta quando, per dieci settimane, ho seguito le tabelle di un libro di Arcelli e sono sceso per la prima volta sotto le 3 ore. Pratico molto stretching. Mi concedo una pausa a dicembre, gennaio e febbraio; poi a luglio ed agosto. Mangio pastasciutta tutti i giorni a pranzo e pasta in brodo a cena. Adoro le patate e le cipolle. Ho abolito il caffè ma non il vino. Il segreto sta nel saper leggere il proprio fisico».

Ma basta saper leggere il proprio fisico come dice il saggio Francesco? Sentiamo cosa dice qui di seguito l'amico Enrico Arcelli.

### LA PAROLA A ENRICO ARCELLI

Come si può leggere in queste pagine, molti di coloro che nel corso dell'anno corrono un gran numero di maratone svolgono una preparazione che è caratterizzata da almeno uno dei due punti seguenti:

— tengono in allenamento andature lente, non solo inferiori a quelle della loro probabile soglia anaerobica o comunque dell'andatura che terrebbero in una corsa di un'ora al massimo del loro impegno (le due cose in realtà si assomigliano così come è specificato nella tabella), ma addirittura sensibilmente più lente del

Con William Govi alcuni dei più assidui frequentatori della maratona e delle gare di lunga lena; da sinistra: la piemontese Amabile Salarino, il luzzanese Giuseppe Togni, i milanesi Mario Zanaboni e Francesco Taurino. Dalla "foto di gruppo" mancano diversi corridori, come Sergio Tampieri, Giacomo Maritati, Aniello D'Auria, Rita Zanaboni.



ritmo della maratona;

— non effettuano mai sedute molto lunghe, a differenza degli atleti che di maratona ne fanno come massimo tre all'anno.

### GLI ALLENAMENTI SULLE DISTANZE MOLTO LUNGHE

Questa metodica di allenamento è paradossalmente scartata proprio da coloro che in gara fanno spesso distanze molto prolungate. Ma perché questo? Per rispondere a tale quesito, ritengo sia importante spiegare la validità di allenamenti su chilometraggi dell'ordine di 30 chilometri o più. Queste uscite molto lunghe sono infatti in grado di provocare nell'atleta ben determinati adattamenti, a cominciare da quelli che seguono:

— la capacità dei muscoli che intervengono nella corsa di utilizzare una buona percentuale di grassi o, meglio, di acidi grassi liberi;

— la capacità dell'organismo di eliminare il calore che si produce in questi stessi muscoli e, più in generale, di trovare un buon equilibrio termico e idrico-salino;

— la capacità dell'apparato locomotore (a partire dai tendini e dalle articolazioni) di sopportare sollecitazioni molto protratte;

— la capacità della psiche di imparare a convivere con una fatica che dura tanto a lungo.

La maggior parte di questi adattamenti, una volta che si sono determinati, ha la tendenza a permanere per un certo tempo. In un certo senso, dunque, si può dire che siano sufficienti le gare di maratona, disputate a poche settimane (o addirittura pochi giorni) di distanza l'una dall'altra, per mantenerli senza dover inserire nel programma allenamenti specifici su lunghe distanze.

### GLI ALLENAMENTI A VELOCITÀ DI POCO SUPERIORI A QUELLA DELLA SOGLIA ANAEROBICA

Un discorso in parte analogo può essere fatto per spiegare il perché le tabelle di molti di questi atleti, che si cimentano

in svariate maratone annuali, non comprendano lavori veloci, ossia — per essere più precisi — a velocità di poco superiori a quelle della loro soglia anaerobica (tabella 1). Infatti i cosiddetti adattamenti "periferici", cioè quelli che si verificano a livello delle fibre muscolari e che determinano un aumento dell'utilizzazione dell'ossigeno (grazie all'incremento dell'attività di enzimi che si trovano in particolari corpuscoli delle fibre muscolari stesse, i mitocondri), possono derivare oltre che da questi lavori veloci anche dalla maratona ed in modo ancora più efficace dalle gare su strada inferiori ai 15 chilometri che per alcuni di questi atleti sono quasi "all'ordine del giorno". Bisogna inoltre considerare che, a causa del breve intervallo fra una gara di maratona e l'altra, negli ultramaratoneti permangono certi tipi di fatica che non rendono agevole il lavoro a ritmi abbastan-

za veloci; d'altra parte per questi atleti può non essere utile ricercare adattamenti periferici di questo tipo, dal momento che il loro obiettivo primario — se ho ben capito lo spirito con il quale affrontano l'attività atletica — non è quello di ottenere da se stessi il tempo migliore possibile sui 42 chilometri, ma quello di portare a termine — e di farlo nelle migliori condizioni generali possibili — un gran numero di maratone. Ottenere un ulteriore aumento dell'utilizzazione dell'ossigeno da parte dei muscoli, in altre parole, potrebbe far loro guadagnare qualche minuto nella singola maratona, ma comporterebbe anche un maggior affaticamento generale e locale al termine di ogni prova e, dunque, una minor disponibilità a portare avanti il loro programma che prevede il completamento di molte maratone a brevi intervalli di tempo l'una dall'altra. In un certo senso questi maratoneti si comportano in allenamento come molti ciclisti professionisti. Ho sentito dire da qualcuno che il duecentesimo maratoneta italiano dedica allo studio e all'organizzazione della propria preparazione molto più tempo di quanto facciano alcuni dei migliori ciclisti su strada, i quali spesso scelgono quasi a caso il contenuto di ciascuna seduta di allenamento e raramente hanno in mente uno schema del lavoro da effettuarsi nella settimana o nel mese. I campioni della bicicletta, però, volenti o nolenti, si allenano — in un modo che non sarà certo il massimo della razionalità, ma che determina spesso uno "stimolo allenante" piuttosto intenso — ogni volta che gareggiano, ossia per più di cento (o di centocinquanta) giorni l'anno. La differenza è che i maratoneti di cui ci si è occupati in questo articolo sono dei dilettanti veri e propri che traggono una soddisfazione enorme proprio nel fare quello che fanno, mentre quei ciclisti sono professionisti e probabilmente migliorerebbero le loro prestazioni (e i loro guadagni...) se si affidassero a qualcuno che conosce quell'arte (o quella scienza?) che si chiama allenamento.

### SOGLIA E MARATONA

| Velocità di soglia anaerobica (km/ora) | Tempo nella maratona |
|----------------------------------------|----------------------|
| 12                                     | 3:52'                |
| 13                                     | 3:32'                |
| 14                                     | 3:16'                |
| 15                                     | 3:02'                |
| 16                                     | 2:50'                |
| 17                                     | 2:39'                |
| 18                                     | 2:29'                |
| 19                                     | 2:21'                |
| 20                                     | 2:13'                |
| 21                                     | 2:07'                |

Tempo nella maratona in funzione della velocità di soglia anaerobica in atleti molto ben allenati per la prova di 42 chilometri e 195 metri. Per valori di velocità di soglia anaerobica compresi fra i 12 e i 21 km/ora, viene indicato il tempo finale che può venire impiegato da atleti ben allenati per la prova dei 42 chilometri e 195 metri. La velocità di soglia anaerobica è quella massima che un atleta può mantenere senza che nei suoi muscoli e nel suo sangue si verifichi un accumulo di acido lattico. Con buona approssimazione tale velocità corrisponde a quella che un certo atleta è in grado di mantenere, con il massimo impegno, per circa un'ora. Tratto da "La maratona: allenamento e alimentazione", di Enrico Arcelli, edizioni Correre, 1989.

# Club Super Marathon

c/o TAMPIERI SERGIO



" PODISMO " Aprile 1992

DA 'QUESTO'E' SORTA L'IDEA DI FORMARE IL CLUB SUPER MARATHON , CON LE ADESIONI DI GOVI WILLIAM , TOGNI GIUSEPPE , FERRACUTI MARIO , SALARINO AMABILE E TAMPIERI SERGIO.

**ECCO IL CLUB DELLE CENTO MARATONE** - In Gran Bretagna esiste il 100 Marathon Club, un'associazione i cui membri hanno come scopo quello di superare quota cento maratone. Gli appartenenti a questa società inglese, una delle poche squadre a potersi vantare di non richiedere una quota annuale ai propri tesserati, hanno un'età che varia dai venti al sessanta anni e generalmente si ritrovano tutti per uno spuntino dopo terminata una delle gare mentre al raggiungimento della centesima maratona il gruppo organizza una festa per il fortunato, al quale va una speciale medaglia e gli applausi di tutti i compagni di squadra. Nel 100 Marathon Club militano fra l'altro anche gli attuali detentori del record di maratone percorse in un anno e cioè *Richard Bird* che dall'aprile del 1988 all'aprile dell'anno successivo ne ha percorse ben settantuno e *Rita Banks* che dal dicembre del 1988 al dicembre 1989 ne ha portate a termine cinquantadue. Il gruppo come dice il portavoce *Steve Wynn* vuole cercare di avvicinare il maggior numero di gente possibile a questa affascinante gara. Chi volesse tesserarsi per questa società può scrivere a 100 Marathon Club, 16 Priors East, Basildon, Gb - Essex SS14 1JR (Gran Bretagna).

ATTUALMENTE ( 6 marzo 2001 , ) IL NOSTRO CLUB PUO' CONTARE BEN 27 MARATONETI SOPRA LE 100 MARATONE, PIU' UN GRUPPO DI 'ADERENTI' CHE HANNO SUPERATO LE 50 GARE VALIDE. { N° 23 }

SETA 2001



Collabora il Calendario Podistico Romagnolo  
Comitato Scarpaza - Comitato Società Ravennati  
Corri per la salute - Mare, Verde, Monte

# ROMAGNA



**MENSILE DI PODISMO, SPORT, TURISMO, TEMPO LIBERO**

Direttore Responsabile: Elide Giordani / Direttore: Daniele Bertozzi  
Registrazione Tribunale di Forlì N° 634 del 5/9/83  
Redazione e Amministrazione: Circolo ROMAGNA CORRI - Cesena  
Stampa: Nuova Litaset - CESENA - Tel. 28104  
Spedizione in abbonamento postale Gruppo III° - Pubblicità inferiore al 70%  
Abbonamento annuo - 10 numeri - L. 8.000

## PERSONAGGI IN VETRINA

### Sergio Tampieri: ancora cento di queste maratone

Il 5 Aprile 1992 è stata certamente data storica per il podismo Romagnolo, infatti un nostro compagno di viaggio ... ha raggiunto il mitico traguardo delle 100 maratone portate a termine.

Il "ragazzo" in questione è il Forlivese Sergio Tampieri (Edera Marathon Forlì) nato il 21/02/29 che ha iniziato la sua attività sportiva nel lontano 1973 e da allora non si è mai fermato un istante.... basti pensare che oltre alle 100 maratone (P.P. 3. 20'54") ha trovato il tempo per completare anche 11 100 Km. (P.P. 12.04'), 1 giro di Romagna di Km. 70, 2 Pistoia-Abetone di Km. 53 e 7 50 Km. di Castelvolognese; oltre naturalmente a tutte le gare locali in scena domenicamente.

Quello raggiunto dall'amico Sergio è senza dubbio un risultato di grande prestigio che lo gratifica per l'enorme impegno profuso e per lo smisurato amore che nutre per lo sport (ricordiamo che pratica anche ciclismo, sci da fondo e triathlon).

Il nostro sincero augurio è quello di veder-



lo ancora tanti anni sulla breccia ma solo per "vero" spirito sportivo e non per migliorare un primato di per se già eccezionale.

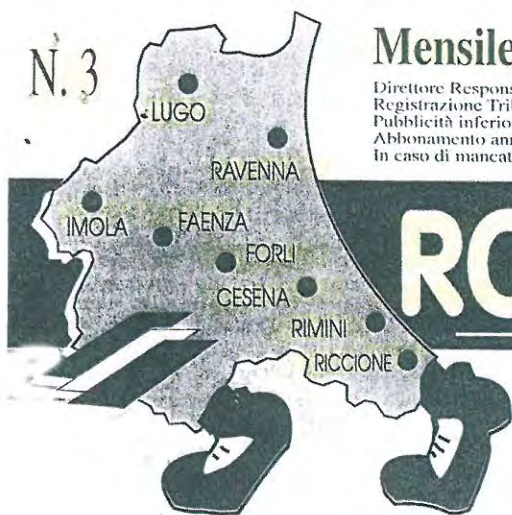
Omero Morgagni

N. 3

# Mensile di Podismo, Sport, Turismo e Tempo Libero

Direttore Responsabile: ELIDE GIORDANI - Direttore: OMERO MORGAGNI  
 Registrazione Tribunale di Forlì N° 634 del 5/9/1983 - Spedizione in abbonamento postale  
 Pubblicità inferiore al 50% - Grafica IDEA PIERRE Cesena 0547/353755 - Stampa Nuova Litaset  
 Abbonamento annuo 10 numeri E. 23.000  
 In caso di mancato recapito ritornare a: Omero Morgagni - V.le Oberdan, 52 - 47023 Cesena (FO)

Anno 13  
 MARZO 1995  
 1 Copia E. 2.500



## ROMAGNA CORRI

### MAXI CLASSIFICHE DELLE MARATONE DISPUTATE NEL 1994 E PUBBLICATE SU "CORRERE" n° 139 DEL FEBBRAIO 95:

#### DONNE

|           |           |    |
|-----------|-----------|----|
| Gimmaroli | Daniela   | 14 |
| Zanaboni  | Rita      | 6  |
| Maisto    | Valentina | 5  |

#### UOMINI

|            |              |    |
|------------|--------------|----|
| Govi       | William      | 25 |
| Togni      | Giuseppe     | 17 |
| Mastrini   | Roberto      | 14 |
| Marri      | Fabio        | 14 |
| Fucchini   | Sante        | 12 |
| Pignoni    | Ugo          | 12 |
| Pazzani    | Leonardo     | 11 |
| Donati     | Leo          | 11 |
| Tampieri   | Sergio       | 11 |
| Bucci      | Oswaldo      | 10 |
| Righini    | Solerte      | 9  |
| Ferrinolfi | Alfonso      | 9  |
| Lucidi     | Giordano     | 9  |
| Muzzo      | Antonio      | 8  |
| Perzulli   | Franco       | 8  |
| Ulipini    | Florentino   | 8  |
| Vernole    | Cesare       | 7  |
| Cateni     | Bruno        | 7  |
| Lombini    | Bruno        | 7  |
| Mattoli    | Fabio        | 7  |
| Tamburini  | Giovanni     | 7  |
| Morisi     | Antonio      | 7  |
| Cuoghi     | Enzo         | 8  |
| Inseri     | Romano       | 6  |
| Ravaglia   | Paolo        | 6  |
| Sperandei  | Giorgio      | 6  |
| Bessone    | Lele         | 6  |
| Fazzini    | Cirildo      | 6  |
| Taurino    | Francesco    | 6  |
| Polini     | Giampaolo    | 6  |
| Rigamonti  | Piero        | 6  |
| Corelli    | Ottavio      | 6  |
| Chiari     | Vincenzo     | 6  |
| Guia       | Lorenzo      | 6  |
| Apollinari | Fabio        | 6  |
| Maisto     | Severo       | 6  |
| Quadrrelli | Maurizio     | 6  |
| Raffaelli  | Arnando      | 6  |
| Furia      | Bruno        | 6  |
| Giustolisi | Sergio       | 6  |
| Braccioli  | Giovanni     | 6  |
| Piozzetti  | Vittorio     | 6  |
| Caciotti   | Giuseppe     | 6  |
| Giulio     | Luciano      | 6  |
| Ficini     | Giovanni     | 6  |
| Verboni    | Benito Mario | 6  |

## CLUB SUPER MARATHON

### MAXI CLASSIFICA E PROTAGONISTI!

Nella Maxi classifica che tutti gli anni "Correre" regala ai lettori, noi del Club Super Marathon ritroviamo una parte di noi, che amiamo la corsa e la Maratona in particolare. Ma sono solo numeri, cifre che ci danno un'idea del fattore quantitativo della nostra passione sportiva verso questo tipo di gare, interessa meno il lato qualitativo, "il Tempo" se viene, bene, se non viene sarà per la prossima volta, ci dovrà pur essere il tempo per il recupero (otto giorni, meno?) fra una maratona e l'altra. Ma una cosa che non viene scritta fra queste cifre è la parte sentimentale legata ai ricordi di questo Sport & Turismo, agli amici che si ritrovano, le foto ricordo, le maglie e le medaglie "ricordo".

Il primo di questa mia ricerca è anche il primo in assoluto in Italia William Govi con 25 Maratone disputate quest'anno è il ... MASSIMO!!! Porta il suo record di Maratone disputate a 238, è la nostra Bandiera, a 39 anni non si vede ancora dove può arrivare, salute a LUI!!! Dopo i guai fisici di TURKU di 3 anni fa, ritorna un'altro Super Maratoneta in primo piano con 17 Maratone nel 94 c'è Giuseppe Togni, che porta il suo totale al 142 Maratone disputate, che dire di lui. Che la vita comincia a ... 68 anni!!! Anche il bravo Mario Ferracuti fa muovere la classifica, con la Maratona di NEW YORK raggiunge le 131 maratone ... Bravissimo! In questa nostra graduatoria segue il sottoscritto Sergio Tampieri con 11 Maratone nel 94 per un totale di 130, e la Campionessa italiana della 100 km. 1994, Amabile Salarino 4 le maratone nel 1994 per un totale di 111, molto Brava!

Per chi aspira ad entrare nel CLUB SUPER MARATHON indico l'indirizzo: Tampieri V.le A. Manzoni, 38 Forlì, ma per la domanda, documentare 100 Maratone disputate e non è poco! SALUTE A TUTTI!

Sergio Tampieri



14/03/99 MARATONA DI  
 VIGARANO MAINARDA FE

## NASCE IL CLUB SUPER MARATHON PER CHI HA CORSO PIU' DI CENTO VOLTE I 42 KM

*L'idea di fondare un club esclusivo è venuta a Sergio Tampieri, ex calciatore ed ex ciclista perdutamente innamoratosi della maratona. Per ora gli "aventi diritto" sono solo cinque, ma sono destinati a crescere.*

Lo sai William quante ne fa? Venticinque! e Giuseppe? Lo sai che è già arrivato a diciassette? E Daniela? Daniela mica è da meno, ne ha fatte quattordici...! Nessuno pensi male, o nessuno pensi bene, dipende dalla filosofia. Stiamo parlando di maratone e di maratoni. Dai continui colloqui con voi che correte ci eravamo da tempo resi conto che esiste un mal di maratona come esiste un mal d'Africa: chi riesce a chiudere una quarantadue chilometri si porta nel cuore un'esperienza indimenticabile che alimenta, come il ricordo di un viaggio nel continente nero, una crescente nostalgia e la voglia di riprovare.

Da questo mal di maratona è afflitto da tempo il forlivese Sergio Tampieri che ha scoperto, scandagliando con grande

costanza e attenzione, anno dopo anno, la maxiclassifica di Corriere, di non essere il solo ad avere effettuato un numero considerevole di gare su questa distanza. E al grido di "chi non fa maratone in compagnia..." è nato il Club Super Marathon.

«L'idea - racconta Tampieri - nasce nel 1991: avevo avuto modo di leggere in più occasioni su giornali esteri e riviste specializzate inglesi e americane che in molti paesi esisteva un club al quale erano ammessi tutti coloro che avevano portato a termine più di cento maratone. Coltivavo da tempo questo tipo di curiosità: da anni, ad ogni arrivo di un nuovo numero di Corriere, mi divoravo gli ordini di arrivo delle maratone non per verificare chi aveva migliorato il personale o chi aveva stabilito un record, ma per tenere il conto di quelli che come me avevano la passione di correre questa gara con grande frequenza, molte volte all'anno. Dal 1985 mi sono impegnato a stilare, in base soprattutto alla maxiclassifica di maratona, una lista dei più incalliti emuli di Filippide.»

Emerge così, sull'onda dell'indagine curiosa di Sergio, una passione nella passione, quella di collezionare maratone. Un piccolo mondo fatto di

chilometri e trasferte, ricordi e indirizzi, fatica e sacrificio, del tutto diverso dai messaggi che di solito sono contenuti nelle vicende dei campioni e degli atleti di cui ci siamo sempre occupati: poche gare all'anno, ampi recuperi, continua attenzione a non incorrere nello stress da maratona.

## Senza guardare il cronometro

«Il nostro è un approccio diverso - continua Sergio -. Non ci sono pretese di grandi prestazioni, almeno nel mio caso. Sono un amatore nel senso più puro del termine. L'obiettivo è portare a termine i 42 chilometri, non importa in che tempo. Ho debuttato in maratona nel 1973. Di questa gara amo il clima che si respira, l'euforia e la tensione della vigilia, il gran da fare di quando si organizza la trasferta: il pullmino, le scorte e i rifornimenti, l'assistenza di chi ti accompagna. E poi la gioia di incontrare nuovi e vecchi amici, gente a cui dai appuntamento in giro per l'Italia. È una passione che può apparire strana, ma mi restituisce l'entusiasmo del podismo di una volta, quello di una ventina d'anni fa.»

Un'avventura lungo un percorso di tempo che diventa

anche percorso della memoria: «Ho preso parte a tante maratone che oggi non vengono più organizzate. Forse non sono in molti a ricordarselo, ma già negli anni Settanta c'erano tante prove di 42 chilometri: Roda, Porto Recanati, Paestum, Villamarina, Monza, Calderara di Reno. Oggi le manifestazioni sono decisamente migliorate sul piano dell'organizzazione: c'è il computer che facilita i lavori di iscrizione degli atleti, di gestione dei risultati, di controllo della gara. C'è più attenzione, professionalità e, tutto sommato, si è arrivati a tutto questo senza perdere per strada passione e fantasia.»

In tale clima di raggiunta professionalità, tracciamo con Sergio l'identikit del membro del Club Supermarathon. «È facile da descrivere: è un appassionato che corre per stare in compagnia e che ogni volta che porta a termine una maratona, indipendentemente dal tempo impiegato, sente di aver donato a se stesso un punto d'orgoglio e di soddisfazione. Non siamo molti, per il momento. A parte il bolognese Zanaboni, che mi risulta abbia appeso le scarpe al chiodo, il Club ha la sua punta di diamante in William Govi da Reggio Emilia, che allo scoccare del primo gennaio di quest'anno aveva messo in archivio 238 maratone. Giuseppe Togni, un esempio di entusiasmo per ognuno di noi, è già a quota 142. Sempre all'ultimo capodanno Mario Ferracuti precedeva allo sprint il sottoscritto con 131 contro 130. La bandiera del gentil sesso è invece tenuta alta da Amabile Salarino con 111 gare concluse a tutto il '94. Altri amici sono in procinto di entrare. Con William poi stiamo studiando una sorta di parametri di confronto per ammettere al club, ad esempio, coloro che si specializzano nelle ultramaratone: una cento chilometri, in fondo, è due volte e mezza una maratona. Se riuscissimo a stilare una graduatoria di tutti coloro che, tra cinquanta, cento chilometri, 24 ore, prove di gran fondo, hanno raggiunto i quattromiladuecento chilometri, o che possono dimostrare di aver coperto 10 "cento", il club potrebbe arricchirsi di nuovi adepti...»



Maratoneti stakanovisti: Govi (238 maratone), Tampieri (130), Togni (142)

### I magnifici cinque del supermarathon

Ed ecco i 5 atleti che fino ad ora possono vantarsi di aver varcato la soglia dei cento traguardi in maratona.

**William Govi** - Il più infaticabile maratoneta italiano. Sul contachilometri del suo cuore di runner reggiano, al 31 dicembre 1994 si leggeva un chilometraggio complessivo di 75.414 chilometri (di cui 48.507 in allenamento e 26.907 in gara). Disegnatore di Albineta, trentanove anni, preciso come ogni appassionato di statistica, William ci informa che dal 1978, anno in cui contrasse il virus del podista, ha preso parte a 1.645 gare, 1.226 delle quali su percorsi al limite dei 19 chilometri, 148 tra i 20 e i 30, 14 tra i 31 e i 40, 238 maratone (come già sappiamo), 8 gare tra i 50 e i 60 chilometri e 11 "cento". Dormendo spesso in sacco a pelo o bussando alla porta di un convento, ha portato la sua passione da Jakarta (Indonesia) a Marrakech (Marocco), da Arhusa (Tanzania) a Rio De Janeiro passando, inevitabilmente, da New York. Ha gareggiato nell'aria rarefatta di Città del Messico come nei 230 metri sotto il livello del mare di Tiberiade, tra i 25.000 di Londra come tra i 75 di Lipsia. Personal di 2'51" in maratona e di 10 ore e 16 nella classicissima Firenze-Faenza.

**Giuseppe Togni** - Bresciano di Lumezzane, fa di tutto per essere degno concittadino di Gianni Poli. Pensionato dal 1986, ex agricoltore, muratore e giornalista, è stato protagonista di molte edizioni dei campionati mondiali ed europei veterani (categoria M60, 3:30" di personale sui 42 chilometri). Ha corso la sua prima maratona nel 1977, l'ultima tra le piramidi d'Egitto all'inizio di quest'anno. Alla chiusura del 1994 era a quota 142. Instancabile podista errante, ha corso in tutto il mondo portando a termine anche 5 cento chilometri.

**Mario Ferracuti** - "La maratona come filosofia di vita" sarebbe il caso di dire. Pur avendo cominciato a correre tardi, a quarantotto anni, per combattere l'artrosi, ha comunque saputo ben recuperare il tempo perduto. Dalla maratona romana di San Silvestro 1973 al giorno di San Silvestro del 1994 ha collezionato 132 traguardi da quarantadue chilometri condendoli con 64 "cento" e 6 prove di sviluppo complessivo di duecento chilometri. Pensionato delle poste, sposato, padre di due figli e nonno a tempo pieno, ha creato un gruppo sportivo che porta il suo nome e organizza la Loreto-San Giovanni Rotondo, 350 chilometri in tre tappe da santuario a santuario.



Mario Ferracuti, 131 maratone

**Sergio Tampieri** - Tesserato per la Polisportiva Edera Forlì fin dal primo settembre 1964, arriva al podismo nel 1973 dopo aver conosciuto la passione giovanile per il calcio, quella successiva per il ciclismo (è stato vincitore, tra l'altro, del Gran Premio Caduti di Reda e della Coppa Costantini) e quella, più breve, dello sci. Sessantasei anni, ha portato a termine 8 cento chi-

lometri e 130 maratone togliendosi anche importanti soddisfazioni tra i veterani: è stato secondo tra gli M60 al Campionato italiano di Mirandola del 1990, secondo alla Venicemarathon tra gli M65, più volte protagonista alla Roma-Ostia e alla Pistoia-Abetone. Nel 1989, a sessant'anni, ha chiuso una quarantadue in 3 ore e 20 minuti.

**Amabile Salarino** - Cinquantaduenne piemontese di Forno Canavese, abita con il marito a Rivarolo. Operaia presso una conceria, ha cominciato a correre nel 1978 e l'anno seguente è rimasta affascinata dalla maratona. Il suo personale è del 1979 con le 3:05" di Nantes (Francia), una delle quindici maratone corse in quell'anno. Portacolori della Libertas Forno, vanta un curriculum senza macchia di ritiro dove spiccano 111 maratone (a tutto il 1994) e 13 cento chilometri. «Fare una maratona - spiega la signora Amabile - può sembrare una pazzia, e probabilmente per noi "tapascioni" lo è. Ma come ogni pazzia ha in sé qualcosa di affascinante. Non so descrivere cosa provo quando arrivo al traguardo, ma sento che non potrò mai farne a meno.» □

(Ringraziamo per la cortese collaborazione Renato Ballabeni e Maurizio Ricci).

# correre

MENSILE DI SPORT

N. 142 - MAGGIO 1995

LA STORIA / UN ROMAGNOLO HA PORTATO A TERMINE LA «ATENE-SPARTA»

# «Ecco la mia corsa no-limits»

Mario Castagnoli, 50 anni, racconta la sua esperienza nella podistica più terribile

Articolo di  
Mario Castagnoli

Quest'anno sarà più dura, mi dicevo, perché la volta scorsa avevo la forza dell'incoscienza, mentre stavolta so esattamente a cosa andrò incontro. La *Spartathlon* coi suoi 246 terribili km è considerata non la più lunga, ma la più dura corsa podistica al mondo. Con queste premesse, a luglio, ho ripreso gli allenamenti lunghi fino ad arrivare ogni sabato a 9-10 ore ininterrotte sulle colline cesenati. Qualche volta sono anche andato al lavoro a piedi (circa 45 km) e, credetemi, alzarsi alle 3,30 del mattino non è uno zuccherino: anche questo però serve per allenare la parte più importante: la testa. Eh sì, perché è proprio la mente lo sprone per attaccare le imprese quasi impossibili, ma basta un niente per trasformarla nel tuo primo nemico.

Dunque, si parte alle 7 del mattino dall'Acropoli di Atene; il tempo è incerto. Dopo un'ora, in mezzo a un traffico infernale di auto e camion, comincia a piovere forte. Cominciamo bene! Quando smette, e fino a Corinto, si leva un gran vento, a volte talmente forte che bisogna star piegati in avanti per procedere. Quando spunta il sole, taglia. Il medico, mentre corro, mi spalma addosso della crema solare. Raggiungo l'amico greco Busicos, che è partito come un pazzo, e dopo un po' si aggrega a noi Casimiro Marangotto, primo italiano quest'anno alla Cento km del Passatore, tre volte vincitore della 100 km di Montagnana e di parecchie maratone. Già pri-

Quasi 250 chilometri di strade secondarie, viottoli, in mezzo a un paesaggio impervio, costellato di continue salite (fino a 1200 metri) e discese a rotta di collo. E' il fascino terribile della *Spartathlon*, che ripercorre i passi del messaggero Fidipide, quando nel 490 a.c. corse da Atene a Sparta per chiedere l'ingresso in guerra degli spartani contro i Persiani di Serse. Un ex pilota inglese della Raf, John

Foden, all'inizio degli anni Ottanta individuò dai testi dello storico Erodoto il tracciato che Fidipide avrebbe percorso e con 4 compatrioti ritentò l'impresa. E' nata così *Spartathlon* che ogni anno, alla fine di settembre, raccoglie i più tenaci podisti del mondo. Tra questi il pisanesse Mario Castagnoli, 50 anni compiuti il 2 febbraio, che si è sottoposto ad allenamenti massacranti per portare a

termine la gara (unico italiano, 37° assoluto, dopo 34 ore di corsa). Castagnoli — che in passato si è cimentato in bici nella «Nove Colli» e nella Forlì-Roma e a piedi ha concluso 16 volte la Firenze-Faenza — ha steso un brillante resoconto della sua fatica, che proponiamo ai nostri lettori. Un ultimo particolare: il giorno dopo la gara, ha calzato le scarpette e si è fatto una corsetta...



Mario Castagnoli, portacolori dell'Oliviero (col n.16), unico italiano a tagliare il traguardo della «Spartathlon»

ma della partenza aveva un problema al piede. Proseguimmo appaiati per 60 km poi è costretto a fermarsi.

Dopo un po' mi riprende il ferrese Luzietti, che questa corsa l'ha finita quattro volte. Facciamo poca strada assieme; lo attendo un po', cerco di fargli coraggio. Lo rivedrò sul pullman a Nestani, al 172° km. Dopo il terzo *elimination point* all'uscita di Lirkia (148° km) sbaglio strada due volte; torno furente al posto di ristoro. «C'è pure il cartello» mi dicono. Ma dove? Mi accompagnano: era dietro a una casa! Ho perso

quasi un'ora e mi viene una rabbia... La salita che porta a 1200 metri la faccio tutta di corsa facendo appello a forze che non pensavo di avere. In cima, poco prima del famigerato *Picco del diavolo*, sbaglio ancora strada. Dopo 2-3 km di discesa ritorno su; incontro un francese che si è smarrito pure lui. «Vieni — mi fa — che la via giusta è questa». Invece non porta da nessuna parte. Risaliamo e troviamo un'auto dell'organizzazione. Me li mangio vivi. Le segnalazioni non ci sono. Dov'è l'ingresso al Picco? Anche loro non lo

sanno. Qualcuno, attirato dalle nostre urla, ci indica un posto di ristoro dietro a una roccia. Prendo a scalare il dirupo tra le rocce, sul burrone, aiutandomi con le mani e seguendo le luci intermittenti che ci guidano. A metà salita non ci sono più luci. Al primo bivio non so se andare a destra o a sinistra. Torno indietro e chiedo a uno dei CB che sorvegliano i nostri passaggi: «Vai a destra». Finalmente arrivo in vetta, dove fa un freddo boia. Giù per la discesa fra i sassi, pericolosissima, scivolo e cado due volte. Ormai è buio, non si vede quasi nulla.

Sono smontato. La testa è parata, l'altro «io» incalza: non vedi che sei distrutto? Piantala, fermati. Ma a Nestani, al 4° *elimination point*, nonostante le traversie ho ancora 15° di vantaggio rispetto all'anno scorso. Avrei fatto un tempo eccezionale. Devo pensare a ricostruire la mente: so di essere l'unico italiano rimasto in gara. L'imperativo è uno solo: arrivare! Pian piano, col ritorno del giorno, l'altro io da nemico diventa il mio più grande sostenitore. Sento la pelle fremere: la corsa ricomincia. Andiamo! Al 200° km raggiunge un inglese e due

## L'IDENTIKIT DELLA CORSA PIU' DURA DEL MONDO

nome: **SPARTATHLON**

percorso: **ATENE-SPARTA**

lunghezza: **246 km**

record: **KOUROS (Gre) 20h15'**

edizione '95: **XIII**

partecipanti: **150**

all'arrivo: **58**

nazioni: **22**

italiani: **5**

vincitore: **ZAREI (Iran)**

quota di iscrizione: **140mila lire**

giapponesi. In discesa li stacco, ma l'inglese è sempre lì. Ci mettiamo a parlare: anche lui ha due figli, anche i suoi vanno all'università. Arriviamo insieme? Ci stringiamo la mano, arriveremo insieme. L'ultima salita la facciamo di passo per recuperare. In cima i due giapponesi — marito e moglie — ci prendono. Mancano 20 km di discesa. Daremo loro un quarto d'ora? «Anche venti» fa il britannico. Parto di corsa, dopo 100 metri mi fermo. Mick non c'è. Torno indietro, non è più capace di ripartire. Mi metto a ridere: se vuoi ti carico sulle spalle. Dopo un po', tra grandi smorfie e sofferenze, riprende a camminare in modo buffissimo. Che testa dura ha anche lui! Fa tratti di corsa, si ferma, ricomincia. Arriviamo insieme alla statua di Leonida: è finita. I due giapponesi ci hanno rifilato 18 minuti: altre risate. Qualcosa da dentro ti sale su: l'orgoglio di essere arrivato, la liberazione dalle sofferenze... mi sento librare a mezz'aria. Hai solo la sensazione di aver compiuto qualcosa di grande. Attorno gli amici ti festeggiano, foto... L'acqua che le giovani ancelle ti offrono in una coppa nera dorata è calda da far schifo, ma ti ubriaca: altro che champagne! Alla sera, nella piazza di Sparta, le premiazioni, che hanno un vago sapore olimpico. A ognuno diploma e medaglione, strette di mano e complimenti. Accanto alla statua di Leonida verrà apposto un marmo coi nomi di tutti coloro che hanno concluso la corsa. «Solo per questo sono tutti vincitori, estendendo la parola vincitori a tutti i partecipanti, perché comunque hanno avuto il coraggio di partire».

il Resto del Carlino

Romagna sport

Mercoledì 25 ottobre 1995



**William Govi**  
"L'IRON MAN della maratona"

Uno dei personaggi più straordinari del mondo podistico amatoriale, noto a tutti i maratoneti per essere sempre presente ad ogni gara, è senza dubbio **William Govi** di anni 40, residente a Albinea (RE) di professione disegnatore tecnico e per hobby maratoneta. Ha iniziato a correre nel 1978 da solo poi è entrato a far parte di un gruppo podistico di Reggio Emilia e da allora ha cominciato a partecipare alle gare podistiche domenicali. Dal 1993 è tesserato con il G.P. Marathon Edera di Forlì. La sua prima maratona la effettuò il 8/11/79 a Russi (RA) impiegando il tempo di 3.30' e alla data del 31/12/95 ha partecipato a circa 1800 gare di cui ben 265 maratone, miglior tempo 2.51'42" (4/12/88), e a undici 100Km., miglior tempo 10.16'30" (26/27/5/84 Firenze- Faenza). Nel 1995 ha stabilito il record di max maratone in un anno, partecipando a ben 27 competizioni alla media di circa una ogni 14 giorni. La sua passione per la maratona lo ha portato a partecipare a maratone in tutto il mondo, di cui 180 in Italia, 73 in Europa (Reykjavik, Londra, Dublino, Lisbona, Madrid, Parigi, Ginevra, Vienna, Rotterdam, Copenhagen, Helsinki, Stoccolma, Bruxelles, Varsavia, Budapest, Praga, Bratislava, Mosca, Belgrado, Atene, Malta, Monaco di Baviera, Bucarest, Barcellona, Lipsia, Annecy, Saint Egreve, Caen, Buehlertal, Innsbruck, Losanna, Amburgo, Szombathely, Salisburgo, Graz), 4 in America (New York, Città del Messico, Rio de Janeiro, Crater Lake in Oregon), 4 in Africa (Luxor in Egitto, Arusha in Tanzania, Marakech in Marocco), 4 in Asia (Jakarta in Indonesia, Tiberiade in Israele, Sapporo in Giappone, Istanbul in Turchia) e 1 in Australia (Adelaide). Tra le più significative New York 1993 con 19000 partecipanti, e Londra 1988 con 25000 partecipanti la maratona più numerosa, Città del Messico 1993 la maratona a più alta quota sul livello del mare (2300m.) e Tiberiade (Israele) al contrario quella a quota più bassa (- 230m.) e Adelaide (Australia) nel 1991, la più lontana.

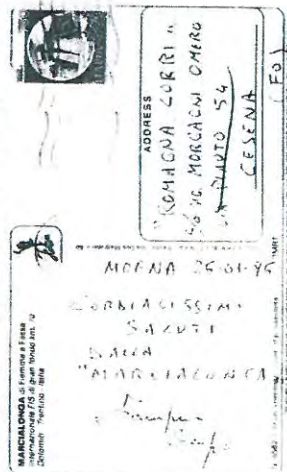
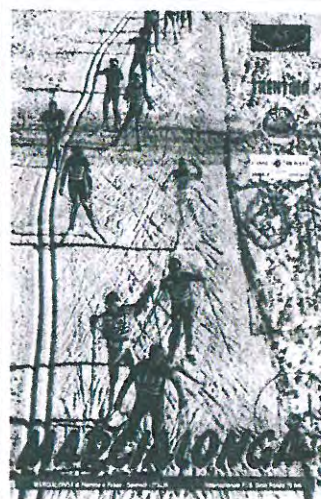
La sua esperienza, il suo concetto della corsa, lo esprime in queste significative parole: *Posso dire con orgoglio che di strada ne ho fatta parecchia (e non è finita qui), la corsa mi ha fatto conoscere moltissime persone, instaurando rapporti di amicizia in tutta Italia. Il fascino della maratona mi ha portato a partecipare a*

*gare in quasi tutto il mondo, da questi viaggi ho imparato molte cose che mi hanno arricchito internamente e mi hanno dato moltissime soddisfazioni. Il suo carattere disponibile e aperto ha consentito a molti di conoscerlo e di apprezzarne le sue qualità.*

Marino Masini

## Statistiche e curiosità:

Totale gare: 1800  
Maratone sotto 3:00': N° 10  
Prima gara: Mantova 3/9/78  
Maratone sotto 3:15': N° 71  
Miglior prestazione in 1 ora: Km.16  
Maratone sotto 3:30': N° 97  
Gare da 50Km.: 8  
Maratone sotto 3:45': N° 60  
Gare da 100Km.: 11  
Maratone sotto 4:00': N° 13  
Maratone: 265  
Maratone sotto 4:15': N° 7  
Totale Km. percorsi: circa 80000  
Maratone sotto 4:30': N° 6  
Maratone sotto 4:40': N° 1



## Giordano Lucidi nel CLUB SUPERMARATHON

Dopo alcune formalità di rito anche il bravissimo **Giordano Lucidi** entrerà a far parte del nostro CLUB, riservato per chi non lo sapesse a chi ha corso almeno 100 Maratone, **Giordano** ha corso moltissime maratone all'estero e scrive le sue sensazioni i suoi ricordi in maniera semplice ed anche noi possiamo riviverli, noi capiamo queste cose, siamo ammalati, stregati come lui dalla maratona e vorremmo contagiare gli altri corridori con questa malattia, è un po' lo scopo del nostro CLUB SUPERMARATHON. Ammalato cronico **William Govi**, 27 maratone nel 1995, totale 265, è la nostra bandiera (è il 24° assoluto nel mondo - da una rivista finlandese del settore). Al secondo posto in Italia troviamo **Giuseppe Togni**, con 17 maratone corse quest'anno raggiunge le 160 complessive, a dire Bravo è poco, **Giuseppe** ha quasi 70 anni !!! **Sergio Tampieri**, solo 10 maratone disputate quest'anno per un totale di 140. **Mario Ferracuti**, 131 maratone in totale, ma sta diventando un' organizzatore infaticabile di marce di solidarietà, a Lui il nostro plauso! **Amabile Salarino**, 144 maratone all' attivo e non sono poche per chi deve lavorare e pensare alla famiglia. Ed infine l' ultimo arrivato **Giordano Lucidi** 102 maratone, ci teneva tanto a questo traguardo, ma è giovane ed ha la strada aperta davanti. Presentato il nostro annuale rapporto agli amici, prepariamo il 1996 con la speranza che altri ... si ammalino come noi !!!

Sergio Tampieri



# G. S. Ferracuti Club

CITTA' DI FERMO

Sede Sociale:

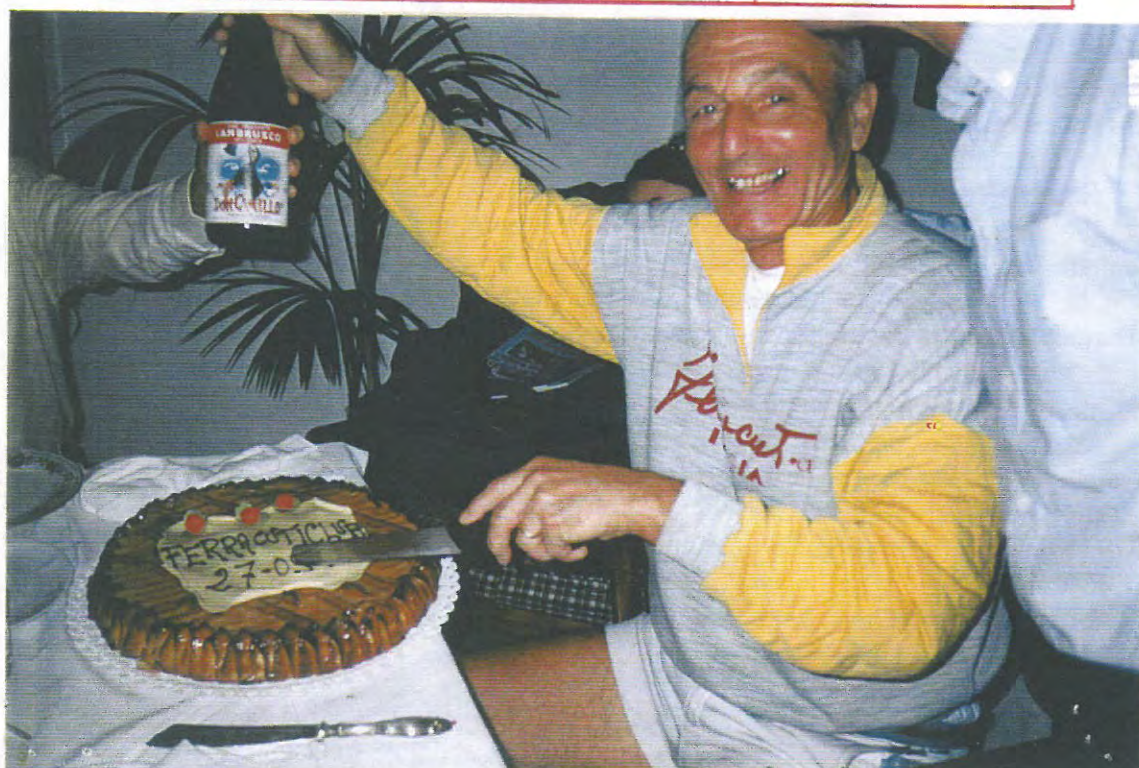
Via XXV Aprile, 39 - Tel. (0734) 623126 - 63023 FERMO (AP) - ITALY  
C.F. 9000 345 0443

## Quando la corsa è vita

### Nozze d'Argento con lo Sport



**FERRACUTI: 70 ANNI** SETTEMBRE 1996





# ROMAGNA

*CORRI*

**MENSILE DI PODISMO, SPORT, TURISMO, TEMPO LIBERO**

Direttore Responsabile: Elide Glordani / Direttore: Omero Morgagni

Registrazione Tribunale di Forlì N° 634 del 5/9/83

Redazione e Amministrazione: Circolo ROMAGNA CORRI - Cesena

Stampa: NUOVA LITSET - Cesena - Tel. 0547/28104

Spedizione in abbonamento postale Gruppo III° - Pubblicità inferiore al 70%

Abbonamento annuo - 10 numeri - L. 10.000

ANNO 5° - N° 2 FEBBRAIO 1987 - 1 COPIA L. 1.200

## Podismo sulla neve: «la Marcialonga»

Se dovessi fare un paragone, direi che somiglia un po' alla 100 km. del Passatore, ma con qualcosa in più ...oltre la neve naturalmente! Seimila concorrenti contro tremila, squadre straniere con centinaia di partecipanti, inserimento della Marcialonga nella Worldloppet che rappresenta l'unione delle undici più famose gare di sci da fondo del mondo. Come può un podista romagnolo entrare in questo magico mondo invernale? Quando la neve, come quest'anno, ricopre le strade e i campi e non ci si può allenare, è facile, si calzano gli sci da fondo e si continua così l'allenamento ... io ora scherzo!

Bisogna partire mesi prima con l'iscrizione ad uno Sci Club per avere la tessera F.I.S.I. poi l'iscrizione della gara prima del 10 gennaio. La preparazione con corse a piedi come per disputare una gara di maratona (42 km) e anche di più. Meglio ancora se fatta con gli Skiroli per ore e ore di allenamento. E quando arriva la neve non avere paura dei molteplici avanti e indietro sulle magiche corsie lasciate dagli sci da fondo che in montagna (tipo Campigna) entrano nei boschi innevati e silenziosi, immersi in paesaggi da fiaba, anche qui ore e ore di sudore per far avere alle gambe e al corpo il «fondo». Poi qualche giorno prima si parte per la gara (ultima domenica di gennaio) e tutto diventa «Magico», Cavalese è sede del Quartier Generale, distribuzione dei pettorali e luogo d'arrivo della Marcialonga, la partenza a Moena. Il venerdì sera (antivigilia), nel Teatro Comunale, ha luogo una manifestazione di presentazione con Balletti, Cori, premiazione della Lavazéloppet svoltasi nella giornata di giovedì, ed il filmato della Marcialonga dell'anno precedente.

Il sabato, in base al tempo meteo, si parla di paraffine e scioline, bastoncini più lunghi per il pattinato ecc., ma per i profani c'è anche il tempo di osservare il paesaggio, gli squadroni degli svedesi, finlandesi, norvegesi, ecc., per un totale, credo, di 22 nazioni,

le strade piene di auto per il fine settimana (non solo fondisti naturalmente).

La domenica la sveglia è alle ore 5.30 per essere pronti per le ore 6.54, ci sono gli autobus che trasportano i concorrenti a Moena per la partenza. Alle 7.15 a Moena comincia a fare giorno e si vedono le montagne più alte schiarirsi, il colpo d'occhio attorno è magnifico, l'organizzazione è perfetta, l'ingresso nei recinti da 500 concorrenti in base ai numeri, il ritiro del sacco numerato con gli indumenti (purtroppo un'ora fermi con 10° sotto zero), ma come si avvicina la partenza cresce la tensione (to' chi c'è vicino a me! Un'amico di Cesenatico, credo che si chiami Fiorenzo e ci ritroviamo alla partenza di tutte le Maratone).

Volteggia un elicottero e molti salutano, ma un colpo di cannone ci annuncia la partenza, e qui inizia l'avventura, perché non è così facile districarsi dagli immancabili grovigli che si formano durante la gara.

C'è chi ti cade davanti in discesa, in salita è una faticaccia! Chi ti monta sulle code ... accidenti! Il paesaggio sotto il sole è magnifico, è finita la sciolina e devo sciolinare, anche se ci sono molti ristori la sete è tremenda, fare attenzione alle 15 chiudono il cancello a Predazzo (45 km) e alle 17,30 a Molina di Fiemme, tutto O.K.! Ma c'è ancora la salita della Predaia durissima da fare, comincia a far buio ma ormai è fatta!

Gli ultimi km. sono i più belli, i piedi sono bagnati, ma chi li sente, l'incitamento degli spettatori si fa più forte e mi aiuta molto, dentro Cavalese passiamo in mezzo a due muraglie umane, nel rettilineo a 100 mt. dal traguardo perdo l'equilibrio e cado come una foglia staccata dall'albero ...poi ho saputo che era caduto anche De Zolt, come a dire il primo e ...l'ultimo o quasi!

Ma dopo una doccia ristoratrice e i fuochi artificiali per la chiusura della manifestazione, il mondo mi sembrava più rosa, anch'io potevo dire: «lo c'ero». Sergio Tamplari

# MARATONACCINI

NOTIZIE & CURIOSITÀ DAL MONDO DELLA MARATONA

## IL RE CEDE IL TRONO

Reggio Emilia - Il «Guru», il re delle maratone italiane William Govi con le sue trecento maratone all'attivo, quest'anno è costretto a cedere il trono, infatti anche se di maratone ne corre trentuno, c'è **Sante Facchini** che ne corre ben trentatré. Quest'anno in base alle classifiche pubblicate ci sono ben trentasei atleti che di maratone ne hanno corse più di dieci, a dimostrazione che correre molte maratone in un anno non fa male. Un grosso augurio per il futuro a questi intrepidi conquistatori che vi elenco in ordine di maratone disputate, anche se so che molti dati mancano o sono sbagliati: Sante Facchini (33), William Govi (31), Giuseppe Togni (24), Solerte Righini (19), Pietro Rigamonti (17), Giordano Lucidi (16), Pietro Paolo Fusari (16), Osvaldo Bucci (15), Giovanni Tamburi (14), Giulio Mazzetto (14), Nicola Ungaro (14), Enzo Cuoghi (13), Franco Barucca (13), Sergio Tamplieri (13), Enrico Vedilei (13), Franco Pezzulli (12), Bruno Furia (12), Francesco Capecci (12), Antonino Morisi (12), Giovanni Broccoli (11), Aniello D'Auria (11), Marco Coloretto (11), Gaetano Amadio (11), Settimo Alberghini (11), Sergio Guaitoli (11), Tarcisio Passerini (11), Valentina Maisto (10), Daniela Gianaroli (10), Antonio Mazzeo (10), Antonio Margiotta (10), Valentino Valtorta (10), Annibale Montanari (10), Fabio Marri (10), Michele Rizzelli (10), Franco Furini (10), Cesare Vernole (10), Maurizio Crispi (10). State attenti Facchini e Govi che dietro ci sono molti pretendenti al trono (a cura di Enrico Vedilei).

## BABO AL CAMPION

Zirudela del magnon  
que' as trata del «Babo al campion»  
in don ristorant què in Rumagna  
dov as dis che ben as magna  
quì ed l'Edra ad Forlè in bela vèsta  
fra curidour, mulier e turesta,  
zent ed boca bona e feina,  
cuma sin cata di mondi  
a corer a la matelina,  
a iera present a sta festa  
i maratoneta co William in testa,  
cal spulseva un gree elench,  
par caver, purtrop,  
quì chi n'eren piò present.  
Al «Babo» la batò tot la concureza,  
magna che te magna, seza intermiteza,  
quant le sta a le fei  
l'ha artacò con i grustèi,  
Buci e Pezzoli i sta  
rideven in don canton,  
guarder sbajer ste gren magnon,  
l'ha spulpà tot agl'oss  
ad un ad un a piò non poss  
e quant l'è stà a la fein  
l'è purtà al rest al su cagnulein.  
Al Tamplieri pò la fat la premiazion  
ca' a gli a mess tot la sua passion  
agl' ultra maratonef Ricci, Righin,  
Tamburein e al Zenteneri Facchein  
Dop aver fatt tot i noster program,  
senza corer la maratona con affan,  
pò aven tacà a fer fagott  
parchè a sera asvinà la mezanott  
e che par tott la veta la sia bela  
l'è l'auguri, zirudela.  
Franco Pezzulli

78 / PODISMO / APRILE 1997

## PRIMA E UNICA PERGOLESI MARATHON

Ancona - È già tutto pronto per la prima ed unica edizione della «Pergolesi Marathon» che si correrà a Jesi sabato 12 luglio 1997. La partenza è fissata per le ore 19,30 e si correrà in notturna alla presenza di un folto pubblico (si prevedono duemila persone) attirato nel centro sportivo anche da altre attività collaterali e stand gastronomici all'interno delle manifestazioni per l'estate '97. La maratona, già omologata dalla Fidal e patrocinata dal comune di Jesi è unica nel suo genere in Italia e al mondo ed unica rimarrà nelle intenzioni dell'organizzatore, «El Babo Campeon». I chilometri della maratona si correranno su una pista di atletica leggera che sviluppa un perimetro di duecentocinquanta metri. Gli atleti dovranno coprire ben 168 giri più 195 metri per potersi guadagnare la medaglia ed il diploma che l'organizzatore, ideatore, sponsor e partecipante consegnerà ad ogni arrivato. I partecipanti sono stati selezionati dal Club Super Marathon e l'unico obbligo è quello di dover arrivare al traguardo. «Costi quel che costi, non accetto ritiri da parte di questi mostri del podismo» dice l'organizzatore. La quota d'iscrizione sarà devoluta in parte in beneficenza. Una prova estenuante, non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico dover girare per tre o quattro ore su una stessa pista. La gara sarà controllata dai giudici Fidal Marche. L'anno scorso sempre a Jesi si corse la «Federico II Marathon» su una pista di atletica leggera di quattrocento metri che sviluppava un totale di ben 105 giri più 195 metri e tutti raggiunsero il traguardo. «Avevo invitato la crema della maratona amatoriale italiana» confida soddisfatto «El Babo Campeon» il quale assicura di avere pronte altre idee da sviluppare nei prossimi quattro anni, sempre più pazzo ed entusiasmante. Chi avrà partecipato a più manifestazioni e nel totale avrà raggiunto il miglior piazzamento, alla fine della serie di maratone si aggiudicherà il prestigioso Trofeo Iceman 2000 (uomo di ghiaccio). Maggiori informazioni possono essere richieste direttamente a Giordano Lucidi (via San Francesco 203, 60035 Jesi, Ancona, tel. e fax 0731/201586).

## GOVIA QUOTA TRECENTO

Reggio Emilia - Felicitazioni a William Govi (si, sempre lui) che ha festeggiato il tanto atteso trecentesimo traguardo. Non di età, ovviamente, ma di maratone disputate. Il felice evento ha avuto luogo sabato 8 marzo nel corso della maratona sul Lago del Segreino, in provincia di Como, appunto trecentesima gara di quarantadue chilometri che il nostro ha terminato dal 18 novembre del 1979.



## I NOSTRI IN SUDAFRICA

Repubblica Sudafricana - La simpaticissima Valentina Maisto ha festeggiato domenica 23 febbraio a Cape Town la sua cinquantesima maratona. La gara sudafricana, vinta da Tabiso Mokohe in 2:15.31 (dopo di lui Andries Khulu in 2:16.05 e Abner Shipu in 2:16.43), ha visto al via cinquemila concorrenti - dei quali oltre settecento donne - che si sono affrontati su un percorso durissimo per salita e vento. Nonostante la partenza fosse stata data alle sei del mattino, questo non ha impedito il caldo, che già alle otto si attestava sui trenta gradi. La classifica femminile ha visto primeggiare Helene Joubert in 2:45.45, seguita da Grace De Oliveira in 2:46.49 e da Rita Toto in 2:47.34. Valentina si è classificata sessantaduesima in 3:37.04.

N.B. IN SEGUITO SI SCOPRE CHE A FACCHINI SANTE E' stato fatto uno scherzo di CATTIVO GUSTO inviando a CORRERE un numero maggiorato di MARATONE disputate. Comunque nella SPECIALE CLASSIFICA di "CORRERE" rimane in seconda posizione 20 con BEN 25 MARATONE DISPUTATE NEL 96.



# ROMAGNA



**MENSILE DI PODISMO, SPORT, TURISMO, TEMPO LIBERO**

Direttore Responsabile: Elide Giordani / Direttore: Omero Morgagni

Registrazione Tribunale di Forlì N° 634 del 5/9/83

Redazione e Amministrazione: Circolo ROMAGNA CORRI - Cesena

Stampa: NUOVA LITOSE - Cesena - Tel. 0547/28104

Spedizione in abbonamento postale Gruppo III° - Pubblicità inferiore al 70%

Abbonamento annuo - 10 numeri - L. 10.000

**ANNO 5° - N° 2 FEBBRAIO 1987 - 1 COPIA L. 1.200**

## Podismo sulla neve: «la Marcialonga»

Se dovessi fare un paragone, direi che somiglia un po' alla 100 km. del Passatore, ma con qualcosa in più ...oltre la neve naturalmente! Seimila concorrenti contro tremila, squadre straniere con centinaia di partecipanti, inserimento della Marcialonga nella Worldloppet che rappresenta l'unione delle undici più famose gare di sci da fondo del mondo. Come può un podista romagnolo entrare in questo magico mondo invernale? Quando la neve, come quest'anno, ricopre le strade e i campi e non ci si può allenare, è facile, si calzano gli sci da fondo e si continua così l'allenamento ... io ora scherzo!

Bisogna partire mesi prima con l'iscrizione ad uno Sci Club per avere la tessera F.I.S.I. poi l'iscrizione della gara prima del 10 gennaio. La preparazione con corse a piedi come per disputare una gara di maratona (42 km) e anche di più. Meglio ancora se fatta con gli Skiroli per ore e ore di allenamento. E quando arriva la neve non avere paura dei molteplici avanti e indietro sulle magiche corsie lasciate dagli sci da fondo che in montagna (tipo Campigna) entrano nei boschi innevati e silenziosi, immersi in paesaggi da fiaba, anche qui ore e ore di sudore per far avere alle gambe e al corpo il «fondo». Poi qualche giorno prima si parte per la gara (ultima domenica di gennaio) e tutto diventa «Magico», Cavalese è sede del Quartier Generale, distribuzione dei pettorali e luogo d'arrivo della Marcialonga, la partenza a Moena. Il venerdì sera (antivigilia), nel Teatro Comunale, ha luogo una manifestazione di presentazione con Balletti, Cori, premiazione della Lavazéloppet svoltasi nella giornata di giovedì, ed il filmato della Marcialonga dell'anno precedente.

Il sabato, in base al tempo meteo, si parla di paraffine e scioline, bastoncini più lunghi per il pattinato ecc., ma per i profani c'è anche il tempo di osservare il paesaggio, gli squadroni degli svedesi, finlandesi, norvegesi, ecc., per un totale, credo, di 22 nazioni,

le strade piene di auto per il fine settimana (non solo fondisti naturalmente).

La domenica la sveglia è alle ore 5.30 per essere pronti per le ore 6.54, ci sono gli autobus che trasportano i concorrenti a Moena per la partenza. Alle 7.15 a Moena comincia a fare giorno e si vedono le montagne più alte schiarirsi, il colpo d'occhio attorno è magnifico, l'organizzazione è perfetta, l'ingresso nei recinti da 500 concorrenti in base ai numeri, il ritiro del sacco numerato con gli indumenti (purtroppo un'ora fermi con 10° sotto zero), ma come si avvicina la partenza cresce la tensione (to' chi c'è vicino a me! Un'amico di Cesenatico, credo che si chiami Fiorenzo e ci ritroviamo alla partenza di tutte le Maratone).

Volteggia un elicottero e molti salutano, ma un colpo di cannone ci annuncia la partenza, e qui inizia l'avventura, perché non è così facile districarsi dagli immancabili grovigli che si formano durante la gara.

C'è chi ti cade davanti in discesa, in salita è una faticaccia! Chi ti monta sulle code ...accidenti! Il paesaggio sotto il sole è magnifico, è finita la sciolina e devo sciolinare, anche se ci sono molti ristori la sete è tremenda, fare attenzione alle 15 chiudono il cancello a Predazzo (45 km) e alle 17.30 a Molina di Fiemme, tutto O.K.! Ma c'è ancora la salita della Predaia durissima da fare, comincia a far buio ma ormai è fatta!

Gli ultimi km. sono i più belli, i piedi sono bagnati, ma chi li sente, l'incitamento degli spettatori si fa più forte e mi aiuta molto, dentro Cavalese passiamo in mezzo a due muraglie umane, nel rettilineo a 100 mt. dal traguardo perdo l'equilibrio e cado come una foglia staccata dall'albero ...poi ho saputo che era caduto anche De Zolt, come a dire il primo e ...l'ultimo o quasi!

Ma dopo una doccia ristoratrice e i fuochi artificiali per la chiusura della manifestazione, il mondo mi sembrava più rosa, anch'io potevo dire: «lo c'ero». Sergio Tamplari

## I MULTIMARATONETI NEL MONDO

**Svezia** - Siamo a fine anno ed anche il mondo delle maratone non è esente da consuntivi e statistiche. Questa è la lista dei maggiori multimaratoni mondiali aggiornata al 31/12/1996: 1° Jerry Herndon (Usa, 800 maratone), 2° Horst Preisler (D, 669), 3° Norm

Frank (Usa, 626), 4° Kalevi Saukkonen (Sf, 576), 5° Sy Man (C, 524), 6° Wally Herman (C, 481), 7° Don Mo Nelly (Usa, 469), 8° Kurt Felle (D, 468), 9° Haus Horsing (S, 450), 10° Henry Gerault (F, 435). Sono quattro gli italiani che figurano in questo elenco aggiornato ogni sei mesi dallo svedese K.G. Nystrom con l'ausilio di alcuni fiduciari nazionali: Giuseppe

Togni al 12° posto con 387 maratone, William Govi al 21° posto con 314 maratone, Mario Ferracuti al 26° posto con 299 maratone, Gianfranco Toschi al 51° posto con 217 maratone. Per quanto riguarda la classifica italiana, seguono poi Sergio Tamplieri (183), Renzo Cattaneo (143), Amabile Solarino (135), Giordano Lucidi (131), Osvaldo Bucci (125), Sante Facchini (108), Cesare Vernole (100): per entrare nella graduatoria mondiale bisogna infatti aver corso almeno duecento tra maratone ed ultramaratone mentre per quella italiana ne bastano «soltanto» cento.

## L'ANGOLINO DEI COMPLIMENTI

### DUE REGINE DEL PODISMO

Gli esami per entrare nel Club Super Marathon li hanno fatti nelle strade d'Italia e nel mondo: curriculum differenti ma non tanto e le accomuna la passione per le gare di lunga distanza. Le due nuove regine del podismo sono **Valentina Maisto** e **Anna Zacchi**.

Dice il presidente Sergio Tamplieri: «Siamo orgogliosi di averle con noi e voglio descrivere un poco delle loro doti tecniche.

Valentina Maisto, cinquanta e più maratone disputate (record 3:01.14), Russi 1995 prima classificata come pure a Luxor (in Egitto), Aurisina (Ts), campionessa italiana Amatori a Egna 1996 (Bz), campionessa Italiana Uisp di Gran Fondo "Pistoia/ Abetone", campionessa italiana Uisp maratona 1991, 1992, 1993, Livorno 1994, Torino, decima classificata nel 1993 nella "Cento-

chilometri del Passatore" con l'ottimo tempo di 11:45, e tanti altri titoli italiani che vanno dal duathlon al triathlon. Per il 1997 vorrebbe realizzare un sogno, partecipare all'Ironman di Roth in Germania: vai Valentina e in bocca al lupo!

Anna Zacchi è tesserata per la società Caveja di Madonna dell'Albero da oltre venti anni. Terza alla "Marathon des Sables" 1997, ha disputato per dodici volte prove di 100 chilometri con tre vittorie (fra cui una doppietta nella Firenze/Faenza nel 1983 e nel 1984), ha vinto la "Ta-Ju-Ta" di settantatre chilometri nel 1992, la "Paolina" in Corsica di settanta chilometri nel 1995 (6:50) e la "Bologna/Zocca" di cinquantatre chilometri nel 1986. Ha alle spalle due tentativi, entrambi falliti, alla "Atene/Sparta" di 246 chilometri nel 1994 (181 chilometri percorsi) e nel 1996 (124 chilometri). Ha corso un centinaio di maratone vincendone cinque: l'ultima a Cuba nel 1993.

Benvenute!

## IL MARATONETA CON PIÙ RECORD BIZZARRI

Ancona - Il marchigiano **Giordano Lucidi** è un atleta che, malgrado la sua grande passione, non entrerà mai nella lista dei migliori specialisti italiani sulla distanza, ma certamente può vantare una serie di particolarissimi record che lo renderebbero degno di apparire almeno sul celeberrimo «Guinness del primati». Il numero di gare disputate da Lucidi sui 42.195 metri non gli permette (ancora) di essere considerato fra i maggiori collezionisti mondiali di maratone, ma va considerato che il corridore marchigiano ha disputato all'estero cinquantotto delle sue centoventicinque competizioni sulla distanza, gareggiando in ben trentotto Paesi diversi, sparsi in quattro continenti: Europa, America, Asia e Africa. Mancano (per il momento) solo l'Australia e l'Antartide (dove da due anni si svolge, precisamente nell'isola di Re Giorgio, una gara sulla distanza). Lucidi può vantare anche un altro singolare primato: la differenza fra il migliore e il peggiore tempo ottenuto sui 42.195 metri. Ha stabilito il «personale» il 19 marzo 1989 a Vigarano Mainarda, con 3:06.05... peggiorando di oltre quattro ore e venti minuti il 18 settembre 1993, quando a Schio ha portato a termine la distanza in 7:26.50. Il corridore marchigiano è poi riuscito a partecipare sia alla maratona con più partecipanti della storia (a Boston, nel 1996), sia a quella che, probabilmente, ha fatto registrare il minor numero di partenti: la «Federico II Marathon», svoltasi lo scorso anno (su pista) a Jesi, con solo nove concorrenti al via. Infine, sarebbe interessante vedere se esiste al mondo un altro maratona che vanta un divario superiore a quello di Lucidi fra piazzamento migliore (terzo posto a Terni il 14 maggio 1989) e quello peggiore: 15.269° posto, ottenuto nel 1996 a Boston (a cura di Giulio Angelino).

## L'ANGOLO DELLA POESIA

### CORRERE DI NOTTE

La notte si corre in silenzio  
osservando le flebili luci  
seminate giù per la discesa  
e ci si guarda di sfuggita  
e si annusa l'aria  
che puzza di sudore e si cammina.  
La notte è colorata  
da mille maglie di seta  
che frusciano su corpi ansimanti  
mentre volti sconosciuti  
cercano nelle auto  
sagome familiari.  
La notte ai ristori  
è silenziosa e magica  
e sui volti tirati  
si leggono chilometri  
che corpi affranti ignorano.  
Si corre verso l'alba  
immersi nei ciliegi  
e nell'umida bruma  
che nasconde lacrime  
e ginocchia che scrocchiano.  
Si arriva nel sole  
e sul lento pendio del palco  
ti accoglie il sorriso e l'applauso  
di chi ti ama

**BESSONE LELIO SUPERA LE 100 MARATONE ED  
ENTRA NEL CLUB SUPER MARATHON COME "SOCIO"  
BENVENUTO!!!**

**ANCHE LAZZARINI LORENZINO ENTRA NEL CLUB  
SUPER MARATHON COME "ADERENTE" AVENDO  
SUPERATO LE 60 FRA MARATONE SUPER E 100 Km.**

# MARATONAGGINI

NOTIZIE & CURIOSITÀ DAL MONDO DELLA MARATONA

71 / PODISMO / MAGGIO 1997

## I MULTIMARATONETI NEL MONDO

**Svezia** - Siamo a fine anno ed anche il mondo delle maratone non è esente da consuntivi e statistiche. Questa è la lista dei maggiori multimaratoni mondiali aggiornata al 31/12/1996: 1° Jerry Hemdon (Usa, 800 maratone), 2° Horst Preisler (D, 669), 3° Norm

Frank (Usa, 626), 4° Kalevi Saukkonen (Sf, 576), 5° Sy Man (C, 524), 6° Wally Hemman (C, 481), 7° Don Mc Nelly (Usa, 469), 8° Kurt Felle (D, 468), 9° Haus Horsing (S, 450), 10° Henry Gerault (F, 435). Sono quattro gli italiani che figurano in questo elenco aggiornato ogni sei mesi dallo svedese K.G. Nystrom con l'ausilio di alcuni fiduciari nazionali: Giuseppe

Togni al 12° posto con 387 maratone, William Govi al 21° posto con 314 maratone, Mario Ferracuti al 26° posto con 299 maratone, Gianfranco Toschi al 51° posto con 217 maratone. Per quanto riguarda la classifica italiana, seguono poi Sergio Tampieri (183), Renzo Cattaneo (143), Amabile Solarino (135), Giordano Lucidi (131), Osvaldo Bucci (125), Sante Facchini (108), Cesare Vermole (100): per entrare nella graduatoria mondiale bisogna infatti aver corso almeno duecento tra maratone ed ultramaratone mentre per quella italiana ne bastano «soltanto» cento.

## ADERITE AL CLUB SUPER MARATHON

Attualmente il nostro Club Super Marathon ha raddoppiato il numero dei facenti parte ed in più abbiamo creato assieme a Giordano Lucidi e William Govi una struttura di «aderenti», cioè chi ha superato le cinquanta fra maratone, centochilometri e supermaratone da cinquanta chilometri o comunque sopra la distanza della maratona. Fra questi ci sono atleti conosciuti anche in campo nazionale come Mario Castagnoli (ha vinto due volte la ventiquattrore di Gonas e da alcuni anni partecipa alla «Atene/Sparta» di duecentoquarantasei chilometri e la termina in buona posizione), Luigi Ricci (anche lui ha vinto una ventiquattrore e altre massacranti gare), poi ci sono Giancarlo Mariotti, Franco Roccella, Alfio Folicaldi, Lelio Bessone, Ermes Marchesi, Emilio Santoni, Franco Pezzulli, Francesco Cerutti, Solerte Righini, Gaetano Amadio e Giovanni Acquaviva. Tutti degni di fregiarsi del distintivo e diploma che abbiamo consegnato loro, natural-

mente dopo avere vagliato il loro curriculum che io possiedo in cartelle personali con foto e ritagli di giornali.

Poi ci sono i «soci», maratoni oltre le cento maratone, lo zoccolo duro della maratona, finora sono dieci in possesso dei requisiti per poter fregiarsi del completo titolo di «super maratona» ed inizio dal presidente onorario: Mario Ferracuti, del quale dico sinceramente non sono ancora riuscito a fare luce su quante maratone competitive e non, centochilometri, marce, corse, staffette interminabili ecc. Ha compiuto settant'anni, auguri! È ancora un fenomeno nel mondo podistico.

Poi ci sono le classifiche a distinguere gli altri, non i tempi ma i numeri fanno la differenza. Ed infine i maratoni che si sono aggiunti quest'anno, fra i quali lo svizzero Renzo Cattaneo che ci onora con la sua presenza.

Sergio Tampieri

## ATTENTATO A WILLIAM GOVI

La notizia curiosa, la prima della «Maratonaggini» di pagina 78 del numero di aprile, avrà provocato già una risposta dolente del povero Govi, il quale aveva programmato tutto nel 1996 per essere il «primo» podista d'Italia, e si è visto superato da un amico in virtù - mi dicono - di un fax fasullo spedito a «Corriere» da un buontempone che, conoscendo le debolezze di Govi, ha inventato alcune maratone in più a pro dell'ignaro buon Sante Facchini.

Certo che anche le maratone di Govi sarebbero da rivedere: alla centochilometri di Como dello scorso marzo, si è fatto segnare un traguardo al 42,195 chilometro per risultare aver corso la maratona (lui solo!). La maratona di Innsbruck da lui indicata è non competitiva, e chissà su che distanza. La maratona di Jesi l'ha inventata lui, in pista, con sei amici, così da aggiungersi una gara in più. Fra un po' verrà alla vostra redazione e vi chiederà un attestato per aver corso Firenze/Prato e ritorno due volte...

Una maratona che non si cresce il numero di maratone, ma ne ha fatte ugualmente dieci (credo, unica donna nel 1996) è Daniela Gianaroli, vicepresidente di una scuola superiore di Modena (la conosco bene...), che in più fa la «Centochilometri del Passatore» (che anche in questo 1997 correrà, per il quarto anno consecutivo).

Fabio Marri  
podista dal 1972  
con tanto di certificati  
e con 61 maratone tutte vere...

## COME CORRERE ALL'INFERNO

**Nepal** - Giordano Lucidi, alias «El Babo Campeón» del Gp Giannino Pieralisi ha corso nella quarantesima nazione portando a termine la sua sessantunesima maratona estera. L'avventura o forse è meglio parlare di disavventura si è svolta in Nepal, a Kathmandu a quota 3400 metri, il 27 marzo 1997 in compagnia di altri due italiani, Nando Marconi e Giuseppe Togni «Inox». Il tempo finale è stato di 4:02.13 ed un piazzamento di tutto rispetto: secondo posto assoluto. Risultato prestigioso? Mica tanto perché la maratona per la quale erano partiti era stata annullata e, contattando il presidente della Federazione di atletica leggera del Nepal e il responsabile degli ottavi Giochi del Sud Asia 1997, se la sono fatta organizzare esclusivamente per loro tre e, dopo una certissima misurazione del percorso da parte dei tecnici hanno compiuto il loro «dovere» effettuando quindici giri all'esterno di un parco per un totale di 42195 metri. Primo Marconi in 2:58.15 e terzo Togni in 4:13.27.

Ottenuto il diploma ed una medaglia sono partiti per un breve trekking sulle alte quote dell'Himalaya a purificare i loro polmoni dallo smog respirato durante il soggiorno nella «Infernale» città di Kathmandu tanto che avevano dovuto iniziare a correre la loro maratona alle quattro di notte quando il traffico concedeva un attimo di tranquillità e il calore atmosferico e la cappa di smog allentava la morsa sui corridori.



काठमाण्डौ  
म्याराथुन  
२०१३  
सहभागिताको  
साक्षिफिकेट

- **Osvaldo Bucci** anni 47  
Record maratona: 3h 07' 09"  
Maratone corse nel 1996 **12+1km**
- **Giulio Mazzetto** anni 58  
Record maratona: 3h 37' 25"  
Maratone corse nel 1996 **17**
- **Giordano Lucidi** anni 47  
Record maratona: 3h 06' 05"  
Maratone corse nel 1996 **24**
- **Pietro Alberto Fusari** anni 54  
Record maratona: 3h 16'  
Maratone corse nel 1996 **24**
- **Giovanni Tamburini** anni 53  
Record maratona: 3h 22' 20"  
Maratone corse nel 1996 **13**



ULIVETO

emu

HB BETTOIA HOTELS

MIONETTO  
VALDOBBIADENA

CHEF EXPRESS

MULTIPOWER  
No. 1 in Europe

ROMA CITY  
MARATHON

è  
Testimonial ufficiale  
di



ROMA 2004  
CANDIDATE CITY



BANCA DI ROMA

FIAT



UNITED COLORS  
OF BENETTON.

asea

ADR Aeroporti  
di Roma

ACER

Dial

Maggiore  
Budget

Gruppo  
L'Angelo  
dello Sport

ih



T E R Z A  
ROMA CITY  
MARATHON



COMUNE DI ROMA  
REGIONE LAZIO  
PROVINCIA ROMA



**NON CORRETE PIU' DI 20  
MARATONE L'ANNO**  
sabato 15 marzo 1997 - ore 17,00  
AIR TERMINAL OSTIENSE  
Centro Maratona

Barilla

NUOVA TIRRENA

adidas  
Sponsor

## NON CORRETE PIÙ DI 20 MARATONE L'ANNO

PRESENTAZIONE E PREMIAZIONE DI ALCUNI  
MIGLIORI ULTAMARATONETI ITALIANI

presenta:

**Lodovico Nerli Ballati**

(Consigliere maratona di Roma)

partecipa:

**Giordano Lucidi**

(Marathon runner)

Saranno presenti:

**Umberto Silvestri**

Presidente Roma City Marathon

**Riccardo Milana**

Consigliere delegato allo Sport  
Comune di Roma

**Gianni Gola**

Presidente FIDAL

**Raffaele Ranucci**

Direttore Generale Roma 2004



*L'etiopo Taye taglia il traguardo segnando il tempo di 2h 12' 02" seguito dal connazionale Wolaska in 2h 12' 04"*

### NOMI DEGLI ATLETI

- **Annibale Montanari** anni 43  
Record maratona: 3h 18' 30"  
Maratone corse nel 1996 **12**
- **Enzo Cuoghi** anni 60  
Record maratona: 3h 56'  
Maratone corse nel 1996 **14**
- **Giuseppe Togni** anni 70  
Record maratona: 3h 08'  
Maratone corse nel 1996 **24**
- **Enrico Vedilei** anni 33  
Record maratona: 2h 28' 53"  
Maratone corse nel 1996 **13**
- **Ugo Pironi** anni 46  
Record maratona: 3h 22' 58"  
Maratone corse nel 1996 **14**
- **William Govi** anni 40  
Record maratona: 2h 51' 42"  
Maratone corse nel 1996 **31**

- **Solerte Righini** anni 40  
Record maratona: 2h 51' 42"  
Maratone corse nel 1996 **31**
- **Paolo Morandi** anni 59  
Record maratona: 4h 14' 36"  
Maratone corse nel 1996 **10**
- **Sergio Tampieri** anni 67  
Record maratona: 3h 20'  
Maratone corse nel 1996 **13**
- **Valentina Maisto** anni 33  
Record maratona: 3h 01' 14"  
Maratone corse nel 1996 **10**
- **Sante Facchini** anni 59  
Record maratona: 3h 26' 26"  
Maratone corse nel 1996 **25**
- **Lelio Bessone** anni 43  
Record maratona: 2h 32' 02"  
Maratone corse nel 1996 **12**



*L'etiopo Fatuma Roba vincitrice della prova femminile. E pochi mesi dopo Campionessa Olimpica ad Atlanta*



ROMA  
MULTISERVIZI



JESI (ANCONA) - 12/7/1997 - KM 42,195

## PERGOLESI MARATHON

Si è corsa a Jesi, sabato 12 luglio 1997, l'edizione unica della «Pergolesi Marathon», organizzata da Giordano Lucidi del gruppo podistico Giannino Pieralisi, con il patrocinio del Comune, ed inserita nel quadro di Jesiestate.

Circa quattromila persone entusiaste sono state attratte dal podismo e da altri sport (calcetto, karate e scherma) che si sono alternati sui vari campi dislocati all'interno della pista di atletica. La voce dello speaker Franconi che illustrava ai presenti le caratteristiche degli atleti, i loro record e la regione di provenienza si alternava a brani di musica latino-americana che hanno stimolato in maniera notevole i maratoneti nella loro difficile prova da sostenere. L'ammassarsi del folto pubblico in uno spazio alquanto ristretto non ha affatto impedito il regolare svolgimento della gara.

I 42,195 chilometri si correvano su una pista di cemento che sviluppava una circonferenza di 250 metri e gli atleti dovevano compiere ben 168 giri e 195 metri prima di tagliare il traguardo sotto l'attento controllo dei giudici della Fidal. Uno sforzo notevole era loro richiesto dal momento che metà del percorso si correva in curva stretta. Le partenze sono state date a coppie di atleti, con intervalli di quindici minuti, a cominciare dai più lenti per finire con coloro che si prevedeva sarebbero stati i più veloci. Le previsioni infat-

ti sono state rispettate con rilevamenti cronometrici di tutto rispetto per questo tipo di performance che metteva a durissima prova sia le caviglie che le ginocchia.

Dai commenti ripresi al volo e rilasciati a testate giornalistiche nazionali del settore podistico e ad altre locali, la manifestazione è perfettamente riuscita nonostante le enormi difficoltà di organizzazione e di far coincidere le varie attività in uno stesso complesso sportivo da parte del deus ex machina Lucidi, «El Babo Campeon», il quale a due minuti dalla sua partenza ancora si stava dedicando al perfezionamento della sua «creatura».

Diplomi, medaglie, coppe e gagliardetti ed una bottiglia di vino da collezione (imbottigliato per l'esclusiva occasione) sono state le giuste ricompense per questi generosi ed impagabili atleti che si sono offerti volontariamente per sostenere questa estrema prova sportiva.

«La positiva riuscita della maratona mi porta ad invitare altri appassionati di podismo di gran fondo ad intraprendere questa nuova strada che avevo già iniziato l'anno scorso e che quest'anno ha avuto la conferma della sua validità. Ho vinto una difficile scommessa contro tutti i pronostici e contro tutte le... civette. La mia più grossa soddisfazione me l'hanno data gli atleti di alto livello. L'ottanta per cento dei partecipanti poteva vantare tempi sotto le due ore e quaranta. Quindi un'esperienza valida per tutti. Non hanno cercato il record su un percorso difficile ma piatto, non hanno curato una dieta

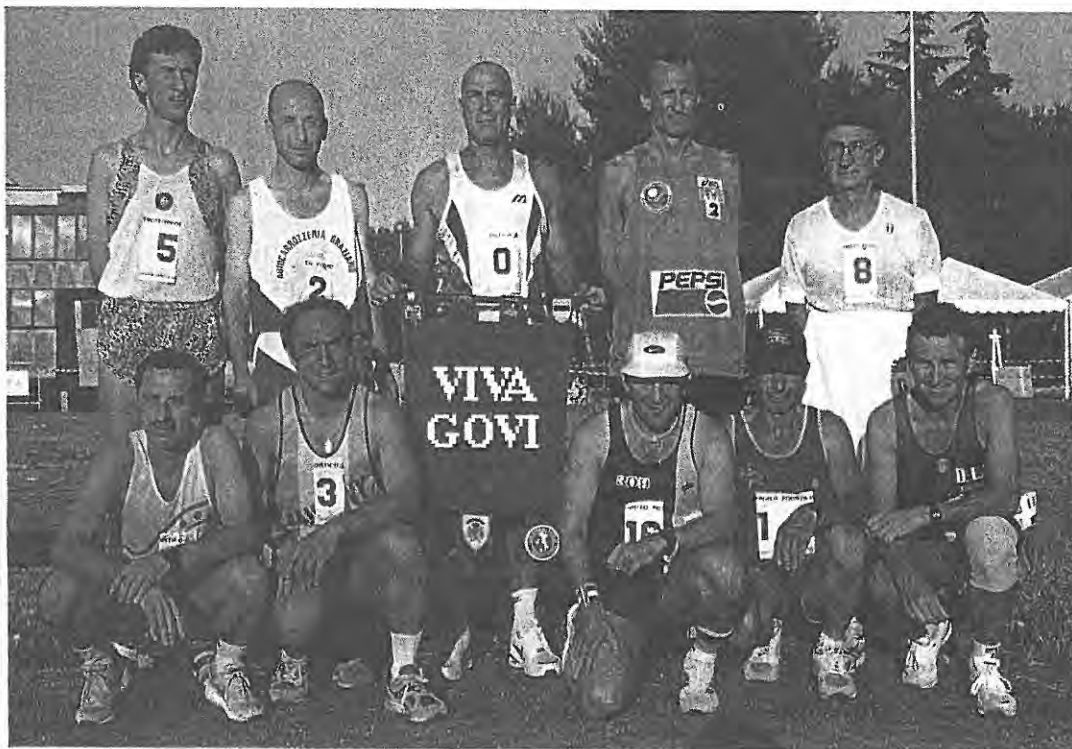
esasperata durante il soggiorno a casa mia o battere l'avversario. Questa era la dimostrazione che volevo dare» ha detto Lucidi visibilmente soddisfatto e congratulato dal pubblico, dagli «addetti ai lavori» e soprattutto dai partecipanti che sono coloro che gratificano di più.

Per quanto riguarda il lato agonistico vero e proprio, la gara non ha mai avuto alcun sussulto di rilievo. Gli atleti hanno mantenuto sempre le loro posizioni iniziali e nessun calo di particolare importanza è stato registrato come se fossero esperti su questo tipo di percorso.

Un finale spettacolare e particolarmente apprezzato ed applaudito dal folto pubblico ha chiuso la simpatica manifestazione.

La prima coppia è scattata allo sparo dello starter alle ore 19,30 e l'ultima alle ore 20,30 e soltanto dal consulto dei fogli dei giudici Fidal è uscito il vincitore della «Pergolesi Marathon» tra l'attesa incuriosita degli spettatori, anche i più profani. Ma ormai erano in ballo anche loro.

|     |                   |         |
|-----|-------------------|---------|
| 1°  | MOTTA CLAUDIO     | 2:50.20 |
| 2°  | TARASCIO VINCENZO | 2:52.17 |
| 3°  | VEDILEI ENRICO    | 3:02.22 |
| 4°  | GIANFELICI PAOLO  | 3:07.49 |
| 5°  | BESSONE LELLO     | 3:09.31 |
| 6°  | RIGHINI SOLERTE   | 3:18.07 |
| 7°  | GHERARDI ROBERTO  | 3:27.01 |
| 8°  | FUSARI P. ALBERTO | 3:45.20 |
| 9°  | GOVI WILLIAM      | 3:47.03 |
| 10° | LUCIDI GIORDANO   | 3:54.36 |





## I VICHINGHI DELLE SVALBARD

Norvegia - Sabato 6 settembre 1997, dopo un viaggio che, come tempo impiegato in volo si sarebbe potuto fare il giro completo del pianeta (ben quattro scali), nove maratoni italiani hanno raggiunto le isole Svalbard nel capoluogo delle quali, Longyearbyen, hanno corso la terza edizione della maratona più a nord del mondo.

È questo arcipelago un gruppetto di isole lontane nella mente e nello spazio, a soli mille chilometri dal Polo Nord, e in buona parte ricoperto dai ghiacciai eterni che ne fanno uno spettacolo mozzafiato. Abitato da soli tremila abitanti di cui mille nel capoluogo, è un posto assai pericoloso per la presenza di cinquemila orsi, come mostrano i numerosi cartelli stradali e cartoline di avviso distribuite dall'ente del turismo locale e dalla visione di abitanti che circolano con il fucile in spalla. Ma gli orsi dov'erano?

Accolti da una temperatura «primaverile» che si aggirava intorno ai quattro/cinque gradi, i podisti italiani hanno visitato la vasta vallata lungo la quale si distende Longyearbyen, annerita dalle numerose miniere di carbone. Ma - ahiloro! - una giusta giornata polare sferzata dal gelido e violento vento del nord, li attendeva al varco il giorno della conquista finale ed ha accompagnato la performance dei maratoneti tutti, che sono partiti alle ore 12 per poter godere di un clima più «favorevole». Al via erano presenti anche tre personaggi di indiscusso valore mondiale, valore che non si riferisce alle loro prestazioni cronometriche ma per il numero di maratone corse. Un newyorkese con 487 stelletta, un hawaiano con 140 ed un canadese con 497 stelle al merito e 76 nazioni conquistate. In totale sommano 212 anni. Sono stati poi loro le vedettes della cerimonia di premiazione.

Per quanto riguarda il lato agonistico, che in queste trasferte passa sempre in secondo piano a meno che non ci si piazzasse al primo posto come è successo ad Enrico Vedilei - e in campo femminile ad Alessandra Allamandi - questi prendeva subito il comando delle operazioni e, dopo un paio di chilometri, staccava inesorabilmente l'unico avversario che fino a lì aveva retto il suo ritmo polare, tagliando poi il traguardo con ben quindici minuti di vantaggio sul secondo. Ventitré i partenti e ventidue gli arrivati.

I podisti dovevano compiere due giri di un percorso che partiva dal centro città, arrivava al non lontano aeroporto, rientrava al centro e costeggiava un altro tratto di mare dalla parte opposta. Se qualcuno pensasse che i maratoneti abbiano corso su un tracciato facile ad una temperatura ideale legga con attenzione questo bollettino meteorologico: ogni giro comprendeva nove chilometri di dura salita resa più ardua ed estrema dal forte vento contrario che obbligava a correre in fila indiana (nelle rarissime occasioni in cui si era in due o tre) o in posizione obliqua in avanti, tre chilometri in pianura schiaffeggiati dallo stesso forte vento che si opponeva all'andatura dei podisti.

Il giorno dopo la maratona è sempre dedicato al riposo e al recupero fisico. Si fa per dire perché con un ghiacciaio di straordinaria bellezza e così invitante alle spalle del paese e a soli cinquecento metri dall'ostello nel quale alloggiavano i nostri non hanno resistito alla tentazione di farsi accompagnare da una guida e in cordata lo hanno attraversato con notevoli difficoltà e discreti pericoli, abituati come sono a percorrere affollate spiagge estive e non avendo alcuna dimastichezza con l'elemento liquido ghiacciato. La voce del vento che accarezzava i loro corpi ben protetti da pesanti giacche a vento, guanti, cappelli e scarpe ed il rumore dei fuimiciattoli che scorrevano sotto il ghiaccio hanno reso questa esperienza indimenticabile. Come indimenticabile è stata l'esperienza umana seguita all'incontro con i tre americani con i quali hanno stretto subito buoni rapporti di amicizia e scambio di esperienze. Hanno goduto di una natura selvaggia e cruda per la bellezza dei paesaggi che soltanto l'estremo nord può offrire.

|     |                       |         |
|-----|-----------------------|---------|
| 1°  | VEDILEI ENRICO        | 3:01.10 |
| 2°  | MORTENSEN JARLE       | 3:17.23 |
| 3°  | BRAGAGLIA DANILO      | 3:17.32 |
| 4°  | LARSEN EINAR          | 3:26.31 |
| 5°  | VAULE L. DAG          | 3:27.16 |
| 6°  | BANANNI VIRGINIO      | 3:29.55 |
| 7°  | MOLOGNI GIANMARIA     | 3:55.20 |
| 8°  | DRAGØY BJØRNAR        | 3:57.30 |
| 9°  | STORVOLL JOSTEIN      | 4:06.14 |
| 10° | ILLOMAKI JUUKA        | 4:07.36 |
| 11° | SOLSTRAND PER         | 4:08.04 |
| 12° | LUCIDI GIORDANO       | 4:16.54 |
| 13° | VILLANGER FREDRIK     | 4:26.17 |
| 14° | CHIARALUCE ALESSANDRA | 4:29.24 |
| 15° | ENGER RUNE            | 4:38.07 |
| 16° | TOGNI GIUSEPPE        | 4:42.03 |
| 17° | WALLY HERMAN          | 5:00.49 |
| 18° | CIABATTINI ALBERTO    | 5:08.40 |
| 19° | NEWBILL DANIEL        | 5:53.34 |
| 20° | MENNELLY DON          | 6:53.34 |

### CLASSIFICA FEMMINILE

|    |                      |         |
|----|----------------------|---------|
| 1° | ALLAMANDI ALESSANDRA | 3:42.48 |
| 2° | BRITH RANES ULLA     | 3:46.16 |



## UN ITALIANO IN ALASKA

Alaska - Domenica 17 agosto si è svolta ad Anchorage, in Alaska, la «Humpy's Classic marathon». Brendan O'Donnel ha vinto la gara in 2:51.06 mentre si davano battaglia per il secondo gradino del podio Todd Holway (2:50.08) e Andrew Holland (2:55.23). Nella maratona riservata alla categoria femminile vittoria invece di Michelle Mitchell (3:07.53) su Sandra Malvick (3:26.12) ed Anne Williams (3:43.19). Fra i partecipanti, che erano complessivamente quarantotto, anche il nostro William Govi che ha terminato la gara in 3:50.28 in ventitreesima posizione.

## PER CORRERE UNA MARATONA SE PIOVE

Il periodo autunnale porta inevitabilmente il maltempo ed aumentano i disagi per chi si trova a correre sotto la pioggia corse di lunga distanza come la maratona. Ecco allora quattro pratici consigli per chi si dovesse trovare a correre una maratona «a guazzo».

1. Prima della partenza della maratona spalmarsi le gambe con vaselina o pomate idrorepellenti per evitare la restrizione dei vasi sanguigni dovuta alla pioggia gelida che batte sui muscoli.

2. Gareggiare indossando un abbigliamento adeguato, non troppo leggero ma neanche coprendosi eccessivamente insomma, per evitare di ritrovarsi a correre sotto pesantissimi indumenti bagnati fradici.

3. Una canottiera di lana è preferibile ad una maglietta di cotone per la maggiore capacità di mantenere il calore corporeo. Correre con la giacca impermeabile non protegge più di tanto dall'acqua e porta invece ad una innaturale sudorazione.

4. Cercare di non esercitare troppa azione di spinta su terreni resi viscidati e scivolosi dalla pioggia, cercando di correre il più stabilmente possibile.

AUGURI SINCERI PER UN  
FELICE 1998 DA ...SETA!

*Bampini Seta*

# 42 anni e 195 giorni

**L'ha organizzata per il giorno in cui la sua età coincideva con la distanza più classica e l'ha chiamata "Marathon of my age". Poi, insieme ad alcuni amici, l'ha corsa. Firmato: William Govi.**



ALBINEA (REGGIO EMILIA) - Per William Govi, poeta della fatica e sognatore di un mondo fatto di passi infiniti, la magia di una maratona davanti la propria casa, il 12 luglio, al rintocco dei 42 anni e 195 giorni, si agitava come il frullar d'ali di una farfalla attorno alla fiamma. William è uomo dolce e d'acciaio, nello sguardo e nella volontà. Come ogni artista, non tradirebbe mai un'idea di cui s'innamora. Imprigionare la sua passione nell'alveo

più intimo, legarla a quanto ha di più prezioso - casa e affetti -, significava realizzare il capolavoro di una vita.

Con la pazienza dei tenaci e la tenacia dei semplici, nel giorno stabilito, in parallelo con l'alba che assicurava cielo limpido e sole a volontà, la favola di William, si arricchiva di una nuova gemma. Percorso omologato, giudici Fidal, assistenza medica, ristoro in corsa curato dallo staff del "Lippo" di Calderara sul Reno City, come dire il meglio del meglio, con la signora Alberta e il suo "metà" Gianfranco Gozzi (Maratona dei Tre Comuni il prossimo 1° novembre) onnipresenti, dagli integratori al servizio dolce volanti, addirittura lo speaker ufficiale: voce ed entusiasmo di Vando Morini, geologo, insegnante e giornalista, fino al sindaco di Albinea, Wilmo Del Rio, il sogno chiamato *Marathon of my age* diventava realtà.

La maratona di Via Togliatti in Albinea, - prologo di 35 metri, poi il circuito di 527, da ripetere 80 volte, rimarrà nella storia e nella memoria



dei 16 concorrenti, come opera unica, rintracciabile per i posteri nella villa di casa Govi, nei trofei e nel sudore dei concorrenti, arsi dal sole, ma lodevolmente giunti tutti alla fine.

«Anche questo potrebbe essere un record», sottolineava William, stanco ma indomitamente impegnato anche dopo la fatica a tenere i fili di una organizzazione che seguiva rigide regole interne. Oltre a medaglie, magliette, coppe e altro, perfino il vino con etichetta dell'evento, i fiori per Angela Cocchi, gentile e gradita eccezione alla flotta maschile in gara, giganteggiava l'aspetto gastronomico delegato a Edda Bartoli in collaborazione con Anna Ceresoli, podista prestata alla cucina per la gioia degli ospiti, mentre la sorella Lorella era incaricata ai trasporti e alle foto. Papà Livio fungeva da jolly.

Gli invitati rappresentavano quell'Italia dalla forza incredibile, dove conta esserci, vivere la vigilia raccontando il passato per agganciare il futuro, brindare alla "Marathon" di William, da mettere in bilancio con l'asterisco delle imprese eccezionali. Ognuno a suo modo. Mauro

Cilia da Novellara, quasi in casa, l'ha infilata

come una freccia nel bersaglio, inseguito dal genovese Vincenzo Tarascio, spinto dal trainer d'eccezione Elio Boero. Angelo Perrera, l'altro ligure, ha caratterizzato la corsa, con intermezzi danzanti, mentre dietro o dentro l'abbigliamento di Alberto Fusari da Macerata si esprimeva un carattere schivo e poetico al tempo stesso. All'opposto, il barbuto Pietro Cariello, trascinatore dell'"Atletica Resti Umani", folcloristico e attento, affinché la sua "Cagliari Marathon" aleggiasse anche nel cortile di casa Govi. Ha detto solo grazie Dragan Jankovic da Zagabria, ma a volte una parola vale più di un discorso. L'ironia toscana di Mario Ferri e Alfio Balloni, dalla parlantina sciolta, la velata malinconia di Roberto Gherardi, che non ha potuto dare quello che sentiva dentro, la fedeltà assoluta di Giovanni Martelli nel far coincidere il passo alle cadenze della moglie Angela Cocchi, miglior abbigliamento multicolore "Lippo", la voglia di concludere in bici la corsa da parte di Giovanni Tamburini, il piacere di avercela fatta e bene di Vincenzo Cannavà da Augusta, la volontà di Gaetano Amadio e lo stile "andante lento" di Enzo Cuoghi.

Questi i personaggi di un quadro dipinto in un giorno speciale sullo sfondo di Albinea, anonima e meravigliosa località del Reggiano, dove il personaggio più conosciuto è proprio lui, William Govi (mica l'ultimo arrivato), autore, regista e attore di un'opera lunga 42 anni e 195 giorni, la sua età, tradotta in metri. Per non dimenticarla mai.

**Ecco qui, Govi il grande, premiato da Wilmo Del Rio, sindaco di Albinea. "Marathon of my age" è stata un'originale manifestazione per celebrare un vero innamorato del running.**





TOGNI GIUSEPPE E  
SANTONI EMILIO alla  
MARATONA DI RUSSI RA  
1995



WILLIAM GOVI



LUCIDI - BUCCI - TAMPIERI - GOVI  
CESANO BOSCONI - 20 Ottobre 96



PEZZULLI FRANCO di VERGATO ( BO )

MARATONE + SUPER MARATONE + 100 Km al 31/12/98 N° 107

Club Super Marathon



32

# Club Super Marathon



FERRACUTI MARIO  
FERMO (AP)



# correre

MENSILE DI SPORT

N. 171 - APRILE 1998

Milano

## GLI INSTANCABILI

Nel mondo della corsa aleggia un morbo strano. Chi ne è colpito non può fare a meno di macinare chilometri su chilometri, maratone su maratone. Per il momento non è stata trovata alcuna cura efficace, ma d'altra parte le vittime non si lamentano e, anzi, affermano di trovarsi in ottima salute. I dati in nostro possesso parlano di soggetti che nella loro carriera agonistica hanno portato a termine centinaia e centinaia di gare dai 42 km in su (6-12-24 ore e altre supermaratone) e di atleti che nel solo '97 hanno corso più di 20 maratone. Queste le classifiche che li riguardano, stilate da un "malato grave": Sergio Tampieri.

### I SUPER MARATONETI 1997

| UOMINI                   | 42 KM | DONNE                 | 42 KM |
|--------------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1° William Govi          | 27    | 1° Valentina Maisto   | 13    |
| 2° Pietro Alberto Fusari | 23    | 2° Daniela Gianaroli  | 10    |
| Giuseppe Togni           | 23    | 3° Mirella Valfrè     | 9     |
| 4° Sante Facchini        | 20    | 4° Piera Zoldini      | 6     |
| 5° Solerte Righini       | 18    | Angela Cocchi         | 6     |
| 6° Gaetano Amadio        | 17    | 6° Rita Zanaboni      | 5     |
| Sergio Tampieri          | 17    | Maria Antonia Busatta | 5     |
| 8° Marco Coloretto       | 15    | Enrica Tanchi         | 5     |
| Oswaldo Bucci            | 15    | Angela Gargano        | 5     |
| Mario Ferri              | 15    | Eleonora Bottazzo     | 5     |
| 11° Giovanni Tamburini   | 14    | Mimma Pecco           | 5     |
| Bruno Furia              | 14    | Annamaria Luongo      | 5     |
| 13° Sergio Guaitoli      | 13    | Serena Razzolini      | 5     |
| Nicola Ungaro            | 13    |                       |       |
| Antonino Morisi          | 13    |                       |       |

### I SUPER DI SEMPRE

| ATLETA               | MARATONE E ULTRA |
|----------------------|------------------|
| 1° Giuseppe Togni    | 416              |
| 2° William Govi      | 344              |
| 3° Mario Ferracuti   | 300              |
| 4° Gianfranco Toschi | 217              |
| 5° Sergio Tampieri   | 208              |
| 6° Renzo Cattaneo    | 154              |
| 7° Giordano Lucidi   | 145              |
| 8° Oswaldo Bucci     | 141              |
| 9° Amabile Salarino  | 137              |
| 10° Sante Facchini   | 129              |
| 11° Lelio Bessone    | 107              |
| Roberto Gherardi     | 107              |
| Solerte Righini      | 107              |

(dati aggiornati al 31 dicembre 1997)



GOVI WILLIAM



VALENTINA MAISTO



GIUSEPPE TOGNI

# PODISMO

RIVISTA MENSILE NAZIONALE DI CORSE PODISTICHE AMATORIALI

DIRETTORE RESPONSABILE: INDRO NERI

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

GIULIO ANGELINO, ENZO ARRIGHI, ANTONIO BIASIOLO, IVANA CARIELLO  
FRANCO CIVAI, MARIO GIAZZI, ANDREA MENESTRINA  
MATTEO PIOMBO, MASSIMO PRESCIUTTI, GUIDO PONZIO, FABIO TRUFFA  
MARCO TRUFFA, CONSUELO TRAVERSI, JENNIFER WALKER

EDITO DA NERI EDITORE, FIRENZE

REDAZIONE: PIAZZALE DONATELLO 25, 50132 FIRENZE, TEL. E FAX 055.500.10.10  
INDIRIZZO E-MAIL (POSTA ELETTRONICA VIA INTERNET): [podismo@runthepianet.com](mailto:podismo@runthepianet.com)  
INDIRIZZO WEBPAGE SU INTERNET: <http://www.runthepianet.com/podismo.htm>  
DIREZIONE ED AMMINISTRAZIONE: VIA FRANCESCO DE SANCTIS 10, 50136 FIRENZE  
UFFICIO ABBONAMENTI: TEL. 055.572.576



**UFFICIO  
ABBONAMENTI**  
TEL. 055.572.576

**REDAZIONE**  
PIAZZALE  
DONATELLO 25  
50132 FIRENZE  
TEL. 055.500.10.10  
(ORE 9/12 - 15/18)

**FAX**  
055.500.10.10

## TROFEO TRIS MARATHON DELLE REGIONI

Bologna - Domenica 24 gennaio alla presenza delle autorità cittadine, degli organizzatori si sono svolte a Caldera di Reno le premiazioni del secondo Trofeo Tris Marathon delle Regioni che premia in una speciale classifica gli atleti che hanno partecipato ad almeno tre delle maratone in calendario. Premi per tutti e un riconoscimento speciale a chi ha concluso tutte e quattro le maratone. Il calendario per il terzo Trofeo Tris Marathon del 1999 prevede: (25 aprile) «Maratona di Veduggio», (12 settembre) «Maratona del Piceno», (25 settembre) «Maratona del Mugello», (31 ottobre) «Maratona dei Tre Comuni». Per gli amanti dei numeri, sono stati sessantotto complessivamente i classificati su centoquindici partecipanti. Chi fosse interessato a partecipare al prossimo trofeo può richiedere regolamento e

tesserino telefonando nelle ore di ufficio allo 051/727071 (a cura di Gianfranco Gozzi).

|     |                   |          |
|-----|-------------------|----------|
| 1°  | BERTOLA G. CARLO  | 7:21.06  |
| 2°  | VELETTI GIUSEPPE  | 7:27.39  |
| 3°  | COMUNITA' PAOLO   | 7:47.16  |
| 4°  | AZZOPARDI PETER   | 7:55.36  |
| 5°  | BONFIGLIOLI BRUNO | 9:24.13  |
| 6°  | AMADIO GAETANO    | 10:04.47 |
| 7°  | COLOMBO CORRADO   | 10:12.25 |
| 8°  | FORASTIERO ANT.   | 10:16.46 |
| 9°  | CODIBUE ALFONSO   | 10:22.27 |
| 10° | FERRINI LEONELLO  | 10:26.13 |
| 11° | PESARESI AURELIO  | 10:46.20 |
| 12° | MARTELLI GIOVANNI | 10:47.11 |
| 13° | PEZZULLI FRANCO   | 10:48.01 |
| 14° | FABRIZIO PASQUALE | 11:07.39 |
| 15° | MINERVA TOMMASO   | 11:12.17 |
| 16° | RINALDI FRANCESCO | 11:14.53 |
| 17° | FUSARI P. ALBERTO | 11:15.33 |
| 18° | DELLA PIANA F.    | 11:22.56 |
| 19° | NARDELLA CIRO     | 11:23.55 |
| 20° | ANDREATINI ROBER. | 11:25.29 |
| 21° | BUCCI OSVALDO     | 11:36.00 |
| 22° | BALLONI ALFIO     | 11:55.24 |
| 23° | TAMBURINI GIOV.   | 12:01.57 |
| 24° | BROCCOLI GIOVANNI | 12:05.21 |
| 25° | TAMPIERI SERGIO   | 12:22.33 |
| 26° | MOCCIA RAFFAEL    | 12:30.54 |
| 27° | CASCIANI VANNI    | 12:33.29 |
| 28° | LUCARINI PIERO    | 12:33.38 |
| 29° | FERRI MARIO       | 13:14.02 |
| 30° | MORANDIN LUCIANO  | 13:30.04 |
| 31° | TANZARELLA PIERO  | 13:38.30 |
| 32° | MORISI ANTONINO   | 13:54.12 |

|                             |                     |          |
|-----------------------------|---------------------|----------|
| <b>CLASSIFICA FEMMINILE</b> |                     |          |
| 1°                          | COLAUTTI ALESSANDRA | 9:32.49  |
| 2°                          | PICCOLI ANTONELLA   | 10:01.01 |
| 3°                          | COCCHI ANGELA       | 10:20.50 |
| 4°                          | ZALDINI PIERA       | 10:56.32 |

## CENTO MARATONE

Gli amici maratoneti e non del gruppo podistico Dlf Rimini fanno i complimenti al loro presidente *Solerte Righini* che il domenica 6 dicembre 1998 a Platamona (Sassari) ha completato la sua centesima maratona. «Auguri per il tuo quarantacinquesimo compleanno che festeggerai il 30 aprile ed un "in bocca al lupo" per i tuoi prossimi impegni sportivi».



# Maratona: cento di questi anni

Di più, sono sempre di più. I maratoneti italiani superano quota 15.000, Franca Fiacconi è regina a New York, abbiamo un podio tutto tricolore ai Campionati europei. Il '98 va in archivio promosso a pieni voti. Analisi e curiosità di un movimento in ottima salute.

MAGDA MAIocchi

TABELLA 1

## 15 ANNI DI MARATONA ITALIANA

Com'è variato il numero dei maratoneti italiani dal 1983 ad oggi.

| ANNO | TOTALE UOMINI | TOTALE DONNE | TOTALE GENERALE | INCREMENTO<br>O DECREMENTO IN % |
|------|---------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| 1983 | 4.365         | 159          | 4.524           | -                               |
| 1984 | 5.215         | 200          | 5.415           | + 19,69                         |
| 1985 | 5.267         | 229          | 5.496           | + 1,49                          |
| 1986 | 5.852         | 237          | 6.089           | + 10,79                         |
| 1987 | 6.611         | 290          | 6.901           | + 13,33                         |
| 1988 | 7.588         | 302          | 7.890           | + 14,33                         |
| 1989 | 8.157         | 366          | 8.523           | + 8,02                          |
| 1990 | 8.453         | 378          | 8.831           | + 3,61                          |
| 1991 | 8.955         | 463          | 9.418           | + 6,65                          |
| 1992 | 9.775         | 582          | 10.357          | + 9,97                          |
| 1993 | 9.489         | 540          | 10.029          | - 3,17                          |
| 1994 | 9.482         | 586          | 10.068          | + 0,39                          |
| 1995 | 12.781        | 800          | 13.581          | + 34,89                         |
| 1996 | 13.342        | 904          | 14.296          | + 5,26                          |
| 1997 | 13.968        | 958          | 14.926          | + 4,40                          |
| 1998 | 14.083        | 1.190        | 15.273          | + 2,32                          |

TABELLA 2

## GLI STAKANOVISTI

| UOMINI              |                         | DONNE                 |                         |
|---------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| ATLETA              | 42 KM CORSE<br>NEL 1998 | ATLETA                | 42 KM CORSE<br>NEL 1998 |
| William Govi        | 35                      | Angela Cocchi         | 15                      |
| Gaetano Amadio      | 24                      | Daniela Gianaroli     | 11                      |
| Mario Ferri         | 24                      | Maria Antonia Busatta | 10                      |
| Giuseppe Togni      | 20                      | Eleonora Bottazzo     | 8                       |
| Pier Alberto Fusari | 19                      | Angela Gargano        | 8                       |
| Corrado Colombo     | 17                      | Mirella Vairé         | 8                       |
| Andrea Dinardo      | 17                      | Anna Fraschini        | 7                       |
| Oswaldo Bucci       | 16                      | Enrica Tanchi         | 7                       |
| Giovanni Tamburini  | 16                      | Piera Zaldini         | 7                       |
| Sergio Tampieri     | 16                      | Rita Zanaboni         | 7                       |

# CORRERE

MENSILE DI SPORT

N° 152 APRILE 1999

PRIMO PIANO

## Super dei super

Ecco la classifica dei multi-maratoneti italiani che hanno disputato oltre 100 "lunghe". Il ranking, aggiornato al 31 dicembre 1998, comprende tutte le 42 chilometri, le ultramaratone da 50 km, le 6 ore, le 24 ore e le 100 chilometri. I dati ci sono stati forniti da Sergio Tampieri del Club Super Marathon.

1. Giuseppe Togni (Lombardia) 441; 2. William Govi (Emilia-Romagna) 379; Mario Ferracuti (Marche) 300; 4. Sergio Tampieri (Emilia-Romagna) 228; 5. Gianfranco Toschi (Piemonte) 218; 6. Renzo Cattaneo (Canton Ti-

cino) 167; Osvaldo Bucci (Emilia-Romagna) 159; 8. Giordano Lucidi (Marche) 146; 9. Sante Facchini (Emilia-Romagna) 140; 10. Amabile Salarino, prima donna, (Piemonte) 139; 11. Roberto Gherardi (Toscana) 121; 12. Lelio Bessone (Piemonte) 121; 13. Solerte Righini 112; 14. Cesare Vernole (Puglia) 111; 15. Franco Pezzulli (Emilia-Romagna) 107; 16. Gaetano Amadio (Piemonte) 101; 17. Giovanni Tamburini (Emilia-Romagna) 100.

VERNOLE CESARE  
SUPER MARATONETA e  
SCOPRITORE DI TALENTI



Anna Centonze e Maria Rosaria Lazzari con Cesare Vernole.

## VENTIQUATTRO MARATONE IN UN ANNO

Nella classifica degli stakanovisti della specialità è al secondo posto, dietro a sua maestà William Govi (35 maratone nel '98), e a pari merito con l'amico-nemico Gaetano Amadio a quota 24. Cifre da capogiro, per molti un'esagerazione, ma non per **Mario Ferri**, un cinquantaduenne corridore della Podistica Pratese, nella vita di tutti i giorni concessionario d'automobili, che dei chilometri e della fatica non ha soggezione alcuna.

«Col mio lavoro, che m'impegna anche il sabato, non ho mai il tempo di allenarmi. Il mio allenamento sono le gare, per questo ne faccio una dopo l'altra. E solo 42 km. Se in programma non ce ne sono, vado a farmi una bella passeggiata nei boschi.»

Ma non ha mai l'impressione di strafare? «No, mai. Anche perché quello che faccio, lo faccio correttamente. Non "sprinto", imposto un ritmo in partenza e lo tengo fino alla fine. Non raschio mai il fondo del barile. Certo ho la fortuna di avere le gambe buone, ma anche di non farmi condizionare dall'orologio, che in gara non porto mai. Delle 24 maratone che ho corso nel '98, la più veloce è stata Praga, bellissima, in 3:45'; la più lenta, in più di 5 ore, Cortina. Ma quella volta avevo gareggiato il giorno prima nella Maratona del Mugello. Che vuole, per me è bello così.» Gli crediamo, però non ci sentiamo di seguire il suo esempio.



# OMNISPORT

PERIODICO MENSILE  
NAZIONALE  
DI CORSE PODISTICHE  
AMATORIALI  
FONDATA NEL 1976

NUMERO 248  
APRILE 1999  
ANNO XXIII

## ULTRA

LA RUBRICA DELLE SUPERMARATONE

ULTRAMARATONE  
IN ITALIA

## 100 del Kilometro PASSATORE



### LA PRIMA CENTO DELLA MIA VITA

La colpa, che bene o male sia stato resta da vedere, è stata degli arabi nel 1973 e mi spiego. La crisi petrolifera mi spinse, non solo io, a fare cose che prima non avrei mai pensato di iniziare a compiere. E così conobbi le prime corse a piedi, in anni di gioventù avevo praticato il calcio ed il ciclismo e più avanti con gli anni lo sci da discesa con modesti risultati. A dire la verità, qualche allenamento di corsa a piedi lo effettuavo un poco prima di andare a sciare, circa in ottobre e novembre, ma di qui a disputare gare vere... ne passai!

Quando ci furono le domeniche con le auto ferme, per la crisi di cui sopra, si scatenò fra noi tutti una frenetica ricerca di movimento per le strade, vuote, come d'incanto dalla presenza delle automobili. Calossi coi cavalli, biciclette oppure tandem con tanti posti, pattini a rotelle e da allora spuntarono gli organizzatori di gare podistiche che in poco tempo si moltiplicarono per il successo ottenuto. Ora ci sono gare con due o tremila concorrenti, quattro o cinque calendari di quindici o sedici gare ognuno: non si trova una data libera, vorrei dire che questo è bello!

Ma c'è chi mi ha preceduto, il dottor Arcelli con il suo libro «Correre è bello» ha molto contribuito alla diffusione di questo bellissimo sport fatto di poche cose, un paio

di scarpe una tuta e via... andare! Dopo diversi anni di corse avevo sentito parlare anche di una gara di cento chilometri da Firenze a Faenza, ma che neanche lontanamente riuscivo a capire.

Non sempre sono curioso di vedere «subito» certe iniziative, e seppure fosse vicino a casa non andai a Faenza, li consideravo un po' matti a fare certe cose, oppure conoscendomi avevo paura di... salire anch'io su quella «barca». Ma non ero pronto, io che dopo pochi chilometri di corsa mi dovevo fermare ed andare di passo e con il mal di schiena quando riprendevo, non pensavo certamente che un giorno sarei stato preso nel «giro». Il mio tempo libero era programmato, un po' di sci d'inverno con qualche gara di slalom gigante con lo Sci Club, la pesca con la canna in primavera/estate e in autunno appunto qualche allenamento di corsa a piedi, tutto il mio mondo girava con le stagioni, come dice il proverbio «Ogni cosa al suo posto, ogni stagione la sua» riveduto e corretto da me.

### LE PRIME GARE

Ma in ottobre del 1973 iniziai anch'io con il partecipare ad una gara vera a Fratta Terme, i chilometri da percorrere erano nove ed io impiegai quasi un'ora (c'era salita). La seconda gara a San Piero in Bagno di ventidue chilometri ed impiegai quasi tre ore, dato il tipo di gara campestre misi un paio di scarpe non adatte e ci rimisi un paio di unghie dei piedi e relative vesciche. Da allora ho partecipato ad altre quattrocentosettanta gare, qualche errore lo commetto ancora in gara o prima della gara, ma penso che tutto sommato sia molto di più il bene che ho tratto dalle corse, che il male.

Sono diminuito di peso (otto chili), smesso di fumare, sto attento all'alimentazione e mi sono fatto molti amici. Ma il punto principale del mio dire è solo stato sfiorato e presto arrivo a raccontarlo.

### LA CENTOCHILOMETRI DEL PASSATORE 1978

Dopo molti anni di gare podistiche, e l'aver disputato qualche gara di maratona (quarantadue chilometri) mi decisi di tentare l'avventura della mitica «Centochilometri del Passatore», da Firenze a Faenza. Aumentai gradatamente i chilometri percorsi nei miei allenamenti, dopo le ore di lavoro naturalmente, oppure al sabato e compivo allenamenti di tre o quattro ore, volevo abituarli «a stare sulle gambe» e a fare del fondo, come si dice fra noi podisti. Un mese prima della gara raggiunsi l'allenamento più lungo, otto ore e quarantacinque minuti, non tutti di corsa, ma anche di marcia con fermate nei bar per bere e ricercare un sistema di alimentazione che non disturbasse lo stomaco sotto lo sforzo della fatica e dei chilometri.

Cioccolato, gelati, succhi di frutta o pastiglie energetiche di sali e vitamine con acqua minerale o di fontane (ce ne sono poche purtroppo) e spendevo per questo, a parità di chilometri come per la benzina della mia vecchia automobile. Mi ricordo ancora quando inviai l'iscrizione, con orgoglio lo dicevo agli amici di lavoro che avrei partecipato alla «Centochilometri del Passatore» e mi presi... del matto naturalmente! Nel bar che frequentavo, parlandone, un amico si offrì di accompagnarmi con la sua automobile, lui aveva una buona esperienza, avendolo già fatto con altri e ciò mi avrebbe facilitato le cose ed accettai la sua offerta.

È difficile trovare un accompagnatore specie per una gara così lunga, disposto a dividere i disagi, il sonno della lunga notte, la crisi che prima o poi arriva, sia per il podista

che per l'accompagnatore. A pochi giorni dalla partenza andai a Faenza, di sera, per ritirare il materiale di gara (numero, adesivi rifrangenti, cartellino per i controlli, ecc.). L'ufficio dell'organizzazione è in via Borgodoro, e l'Uoel entrando nell'ampio corridoio ci sono i tavoli con le buste già pronte, nella camera che fa da segreteria ci sono scaffali pieni di materiale logistico, come adesivi, gagliardetti, coppe, trofei, le pubblicazioni della centochilometri con diversi libri, e vi si respira già l'aria della corsa con quei ricordi o foto delle prime edizioni creando una particolare atmosfera in me e in tutti i podisti, specie se alla loro prima «Centochilometri del Passatore».

Poi altri concorrenti arrivavano e parlavano delle loro precedenti esperienze, e per me ogni loro parola poteva svelarmi i segreti per poter anch'io arrivare a finire la gara, ma avevo molti dubbi su questo e per questo mi appassionavo ancora di più ad ascoltare. Per saperne di più comprai il libro «La centochilometri del Passatore» di Alteo Dolcini e Roberto Bosi e appena fui a casa lo lessi tutto d'un fiato, vidi le moltissime foto dei partecipanti alle prime edizioni, e questo mi caricò moltissimo il morale.

### IL GIORNO PIÙ LUNGO

E finalmente arrivò il giorno della gara, l'amico che si era offerto di accompagnarmi, il mattino stava poco bene aveva un doloroso accesso causato da un dente guasto, e una faccia gonfia come un melone, ma promise che mi avrebbe accompagnato lo stesso, gliene sono ancora grato. Il mattino alle dieci, mangiai riso in bianco con olio, formaggio, frutta e un po' di dolce, non volevo lasciare niente al caso e cercare di fare pochi errori, mettendo in pratica l'esperienza acquisita in altre gare e dalla lettura di riviste o libri del settore specifico. La partenza da casa avvenne alle ore 11 ed alle 13,30 eravamo già a Firenze e ci recammo in piazza Santa Croce.

Lo spettacolo andava ad iniziare, c'era già chi si preparava o chi era già pronto e girava in pantaloncini, le panchine servivano per i massaggi o da spogliatoi personali fra lo stupore dei moltissimi turisti che gremivano Firenze. Ne erano pieni i ristoranti, i bar, vi erano (e ci sono) affari d'oro per i venditori di souvenir, fazzoletti di seta, prodotti in pelle, ceramiche ecc. Con bus di turisti un po' ovunque nelle vie adiacenti, e Firenze bellissima nella sua austerità accomuna anche questo e rimane impresso nella mia mente quale nota di folklore da ricordare. Era presto per prepararmi, e decidemmo di andare in piazza degli Uffizi per vedere il luogo di ritrovo dell'organizzazione e di partenza nella vicina piazza Signoria, il mio accompagnatore cercò qualcuno che gli tenesse il dolore, e dopo un po' gli organizzatori (che lui conosceva) lo invitarono ad andare da un ufficiale medico della base Nato di Livorno, anche loro avevano atleti in gara, che gli praticò una iniezione di calmante.

Vedendo la piazza della Signoria già piena di concorrenti, con una orchestra romagnola che suonava, i ballerini pure romagnoli mi faceva sognare ad occhi aperti (incoscientemente non pensavo a dopo!). Io quando sono lontano da casa e sento suonare «Romagnolia» mi viene la pelle d'oca, però queste cose mi danno una carica che mi rende euforico e voglioso di iniziare subito la gara. C'erano concorrenti da tutte le parti, in terra per i massaggi, sulle scalinate, sul «Biancone» della fontana dell'Ammannati... e a far pipì in posti non proprio autorizzati. Tornammo per i preparativi in piazza Santa Croce, alle ore 15 iniziai a cambiarmi e mi massaggiavo gambe e

pie di ed alle ore 15,30 ero pronto. Il mio amico parti in auto verso Fiesole e ci demmo appuntamento per ritrovarci dopo circa dieci chilometri di gara.

Non praticai esercizi di allungamento dei muscoli, come usa adesso e so che fanno bene, ma solo un po' di corsette per il riscaldamento andando verso il punto di partenza in piazza della Signoria. La piazza, come tutti gli anni, era piena di concorrenti che si facevano fare le foto ricordo, di curiosi, di turisti, di accompagnatori. L'orchestra stava terminando di suonare e io mi appressai sotto lo striscione della partenza quando mancavano pochi minuti alle sedici, l'ora X stava per scoccare! L'auto dell'organizzazione era in attesa di dare il via! Le telecamere della televisione Rai riprendevano le varie fasi della partenza, e il via! Fu dato con perfetto orario. Non dimenticherò facilmente il muro di gente che applaudiva, incitava e perché no schermiva i concorrenti... come il cartello che trovammo dopo poco che diceva: «Ultimi cento chilometri». I clacson impazziti delle auto che in parte incitavano e in parte... non proprio!

Erano di autisti arrabbiati ai crocevia, ma i vigili erano inflessibili e bravi nel distrarre un caos del genere. Fuori Firenze c'è subito la salita, sulla strada fientina che va verso Fiesole, il caldo a fine maggio è tremendo e si suda abbondantemente, io corro poco in salita e vado di passo, mi volto nei tornanti a vedere Firenze dall'alto è stupenda! La strada davanti e dietro è piena di podisti dai mille colori delle maglie poi si iniziano a vedere le prime auto degli accompagnatori che si prodigano nel dare da bere o fare un riscontro se tutto va bene. In cima alla salita c'è Fiesole, nella piazza c'è un immenso ristoro dove quasi tutti si fermano per una bevuta di acqua o di bevande energetiche, il panorama in cima è bellissimo, ville recintate in muratura con moltissimi cipressi in prevalenza, olivi a vista d'occhio, acacie in fiore e colline dal pendio dolce con paesi che sembrano usciti da un quadro.

Le auto si incrociano e sono quasi ferme con moltissimi fumi degli scarichi che inquinano l'aria, e bisogna passarci in mezzo. Il gruppo dei primi concorrenti ormai non si vede più, guardando verso Vetta le Croci, anche se si possono vedere chilometri di strada, poco prima della salita dell'Olmo c'è un altro bel ristoro e non conviene «saltare» perché non ce ne sono più prima di Borgo San Lorenzo. Appena finita la discesa più impegnativa si vede in lontananza, con la fila dei centisti che si allunga come un lungo filo snodato, e nei lunghi rettilinei si ha la sensazione di quanti veramente siamo (tremila?). A Borgo San Lorenzo c'è il controllo ed un altro ristoro, lo vado avanti senza prendere niente perché ho appuntamento con il mio accompagnatore, ma nella salita dopo Borgo non c'è, lo cerco, ma ritrovo un amico di Faenza, Giacomo, che non vedevo da molto tempo, lui accompagnava un gruppo di podisti di Faenza, capito il mio problema mi dette quattro piccolissimi panini col prosciutto, due per me e due per Edgardo che anche lui conosceva, ripresi il percorso di passo mangiando e li mangiai tutti e quattro non trovando Edgardo, anzi mi fumai anche una sigaretta (allora fumavo!).

Verso Ronta vidi finalmente la Fiat 500 di Edgardo, gli dissi dei panini e finalmente lo vidi sorridere (con quel faccione gonfio disse che avevo fatto bene che lui al massimo poteva solo berli). Verso Razuolo iniziai ad imbrunire, lo andavo quasi sempre di passo perché la fatica si faceva sentire, al Passo della Colla non ci si arriva facilmente, si intravedono i bagliori dei fotografi giù in basso coi

tornanti che ogni tanto si illuminano dei fari di auto o moto e quando sono in senso contrario e si incrociano mettono in difficoltà i concorrenti, alle ore 22,30 arrivo in cima al Passo, e dopo un buon caffè al bar, inizio la discesa coi muscoli che mi fanno male, anche per la diversa posizione della pedata. Da Casaglia si può riprendere a correre per i «centisti», a Casaglia c'è la deviazione a sinistra e si entra in paese, gli accompagnatori proseguono e attendono dopo il paese. Edgardo, così ha fatto ed è ritornato indietro a piedi in paese, proprio in tempo per vedermi stare male di stomaco, fatto il controllo riprendo la marcia, senza fare il ristoro, anzi gli odori delle vivande mi davano la nausea.

E un po' di passo, un po' di corsa giù verso Crespino che non si arrivava mai, moltissimi concorrenti mi sorpassavano, forse si erano risparmiati in salita, arrivai a Crespino verso l'una, ma continuai quasi subito di marcia per vedere di recuperare un po' di tempo e finalmente arrivai a Marradi erano le due (un'ora per fare cinque chilometri). Dopo la foto ed il controllo provai a mangiare un gelato e sentivo che mi faceva bene, ma dovetti rimanere lontano dal locale dei massaggi, l'odore degli unguenti non lo sopportavo. Ripresi la strada di marcia, ormai i muscoli erano stanchi e mi sembrava difficile riprendere a correre, passato da S. Adriano mi avvicinavo ai settanta chilometri con un sonno tremendo e ancora non si riusciva a «vedere il giorno». Finalmente poco dopo San Cassiano si intravedono i bagliori di un'alba sospirata e bellissima, mi fermai vicino ad un fosso, ormai Edgardo non mi lasciava più, e mi massaggiò con il Lasonil e sentii subito sparire il mal di gambe e dopo poco provai a correre di nuovo; dopo diversi tentativi, cominciai a sudare e riuscii a mantenere un discreto ritmo, tanto che sorpassai molti concorrenti che ormai andavano solo di marcia e qualcuno faticava ad avanzare o per problemi muscolari oppure vesciche ai piedi. Col primo sole raggiunsi Brighella, ma ormai era fatta!

E dopo un leggero ristoro ripresi a correre, ma dopo poco dovetti rifarmi i massaggi alle gambe con il Lasonil e mi cambiavo i panni sudati e dato il calore del sole mi misi in canottiera e pantaloncini, sembravo nuovo! Avvicinandomi a Faenza cominciai ad assaporare una strana sensazione di entusiasmo e di gioia che gli ultimi chilometri passarono velocissimi, almeno dopo tanto penare nella notte, alla prima grande esperienza riuscivo a terminare una centochilometri. Quando entrai in Faenza c'era moltissima gente ad aspettarci dietro le transenne, e non dimenticherò facilmente gli applausi che mi fecero, anzi che ci fecero, erano in un gruppetto di concorrenti, mentre tagliavamo il traguardo, erano le ore 7 e 56 minuti!

Dopo avere ritirato la medaglia ricordo e il diploma ci dettero anche tre bottiglie di vino del «Passatore» naturalmente.

Faticai molto per cambiarmi gli indumenti, le gambe non si piegavano bene e perdevo un poco l'equilibrio, ma appena ritornato a casa con Edgardo mi stesi sul letto con le coperte addosso, non avevo la forza di fare il bagno, dopo una dormita di due ore mi ripresi e dopo la doccia vidi in televisione la cronaca registrata della gara, e dico la verità questo mi fece molto bene al morale, i danni si limitarono alla perdita di quattro unghie dei piedi, ma questo fa parte del gioco se non si è esperti.

Ora di centochilometri ne ho terminate dodici, ma non dimenticherò mai la prima, che sia come il primo amore?

Sergio Tampieri

### TUTTI INVIDIOSI

Non capisco per quale motivo ci si accanisca nei confronti dei supermaratoneti, e le classifiche di «Correre» in discussione tutte le volte che vengono pubblicate. Invidia di non essere presenti?

I supermaratoneti che corrono in tutto il mondo sono bravissimi: Govi e Togni se vengono inseriti in una classifica (come quella della maratona di Catania) loro che colpa hanno?

Poi, ironicamente, si polemizza sui tempi ottenuti in gara da Govi, vuol dire che non si è capito lo spirito che anima i supermaratoneti che sono capaci di correre una maratona il sabato pomeriggio (Mugello) e una maratona il giorno dopo (Cortina) e dovrebbero guardare anche al tempo impiegato? Basta il tempo massimo o no? Proprio non ci siamo sempre a volere prendere gli spini per la punta!

Forza Govi e forza Togni siete i migliori! Sono io che valuto a fine d'anno le classifiche dei supermaratoneti che «Correre» ci prepara per la maratona a cui vanno aggiunte le gare di cinquanta e cento chilometri. E non posso che fidarmi, guardando le classifiche degli organizzatori, mi fido, come potrei fare? Altrimenti, tempo fa, venivano gestite le classifiche mondiali dei supermaratoneti da K. G. Njstron il quale ha mandato tutti a quel paese proprio per tutte le insinuazioni e gelosie sul suo lavoro: io dico grazie per quanto ha fatto per la maratona!

Indicazioni per gli organizzatori di maratone: 1. Prezzi eccessivi di iscrizione di alcune maratone (Carpi, Roma, Firenze, Venezia). 2. Perché non distribuiscono i pettorali anche

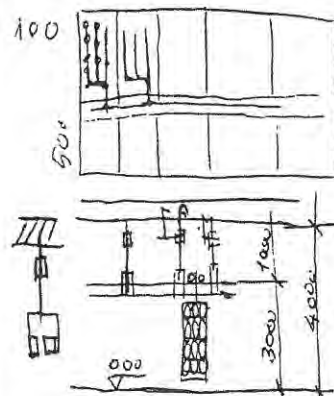
la domenica mattina? 3. Per le iscrizioni aprire un conto corrente postale (costa L. 1200), vaglia postale L. 5000, e per favore non in banca con assegni. 4. Organizzare partenze ed arrivi nello stesso posto e vicino a parcheggi capienti. 5. Facilitare con frecce in uscita da autostrade, tangenziali i posti di ritrovo e parcheggi. 6. Inviare a tutti i partecipanti alle maratone le classifiche a casa. 7. Nelle graduatorie inserire le classifiche di categoria Fidal (di cinque anni in cinque anni), poi che ci siano i premi o no dipende dagli organizzatori, vogliamo sapere in base alla nostra età come ci siamo classificati (altrimenti cosa ci andiamo a confrontare?). 8. In seguito potremmo iniziare a boicottare gli organizzatori che pensano solo a... spennarci senza darci nulla in cambio! 9. Organizzatori disorganizzati che organizzano (scusate il bisticcio) tre maratone il 25 aprile più la «50km di Romagna» a Castelbolognese, mentre l'11 ed il 18 non c'erano gare. Due maratone il 5 aprile, Russi ed Egna. Il 2 maggio Torino e Ravenna, proprio non ci siamo!

Sergio Tampieri  
Club Super Marathon

### SVENTATE LE TRAME DEL KGB ANTI-GOVI

**Russia** - Un incidente «politico» di percorso stava per bloccare il volo di William Govi verso il suo nuovo record di maratone annue (attualmente, «solo» 35). I programmi di Ferragosto prevedevano la maratona di Omsk, in Siberia, ma all'imbarco aereo per Mosca (dogana di Francoforte) il nostro eroe è stato bloccato perché il suo visto era giudicato irregolare, e invitato a ripresentarsi dopo ventiquattro ore con i documenti in ordine. Con soli 450 marchi in tasca, William (che già conosceva bene Francoforte per averci - naturalmente - corso la maratona) ha trovato un ostello e si è attaccato al telefono: tra una chiamata alla sua agenzia di viaggi reggiana, una agli organizzatori russi, altre meno ufficiali ai suoi santi protettori (non si dimentichi che il nostro Forrest Gump aveva organizzato la sua personale maratona in via Togliatti ad Albinea, ed è vicino di casa sia di Nilde Jotti sia di Romano Prodi), ha infine ottenuto il permesso di partire per Mosca, e poi da lì in direzione di Omsk, alla mezzanotte tra sabato 14 e domenica 15, cioè il giorno stesso della ma-

ratona. Calcolando il tempo che impiegano gli scassatissimi aerei targati Eltsin (pare che fosse un vecchio Boeing 737 dismesso da una compagnia aerea occidentale) e le tre ore di fuso orario, è arrivato all'aeroporto di Omsk alle 6. Lì, ulteriore attesa di un'ora per la consegna bagagli: i poliziotti locali, evidentemente diretti dal Kgb gli hanno contestato il possesso di riviste pornografiche (che si rivelavano invece per copie della più diffusa rivista patinata di podismo, le cui copertine sono ultimamente popolate da girls in abiti succinti), di calze di nylon (che Govi innocentemente dichiarava di voler usare per proteggere le gambe dal freddo siberiano durante la corsa), e soprattutto di quella che sembrava una piantina di impianti segreti sovietici, con tanto di misure e indicazioni autografe del Nostro.



Con molta fatica, l'autore riusciva a convincere gli ottusi vopos che si trattava di un progetto di rotaie per il trasporto prosciutti, commissionatogli da un salumificio reggiano. A toglierlo d'impaccio l'hanno aiutato gli organizzatori stessi della maratona, che l'hanno prelevato dall'aeroporto trasportandolo alla partenza della corsa, prevista per le 8, ma dove William è giunto alle 7:50, digiuno e senza aver dormito. Per consentirgli di svolgere le pratiche di iscrizione, la partenza è stata ritardata di un quarto d'ora; e finalmente, sul terreno a lui più congeniale, il prode albanese poteva distendere la falcata chiudendo nell'onorevolissimo tempo di 4 ore e 6 minuti. Nessun contrattacco per il ritorno; a salutare lo scampato pericolo, il nostro William ha fatto omaggio, a noi e ai lettori di «Podismo», del disegno incriminato: «non date perle ai porci», ammoniva il Vangelo; «né catene di montaggio di prosciutti ai russi». E coi marchi avanzati, cumulati ad un viaggio-premio della Lufthansa, è già fissato il prossimo obiettivo: l'esordio nella maratona di Berlino il prossimo 26 settembre (a cura di Fabio Marri).

**Ultramaratoneti** Cinque romagnoli affronteranno martedì prossimo in Libia la massacrante Desert marathon

# Di corsa fra le dune del Sahara

Correre 120 chilometri nel deserto, da coprire in una sola frazione e con il rischio di perdersi, e per di più pagando una cifra che si aggira attorno ai quattro milioni: quello che a prima vista sembra un corso di sopravvivenza, è invece il 'programmino' della Desert marathon, che martedì prossimo prenderà il via in Libia. A tentare l'avventura di questa seconda edizione un gruppetto con una quarantina, forse addirittura sessanta, stakanovisti della corsa. E ben cinque romagnoli. Tutti afflitti dal "mal del deserto". Iniziamo dalle signore: Anna Zacchi e Lucia Soranzo, entrambe ravennati e con una lunga esperienza nelle gambe, che hanno all'attivo altre gare di questo genere.

«Ho disputato due volte la Marathon des Sables in Marocco e l'anno scorso la prima edizione della Desert marathon — spiega con calma la Zacchi — quindi l'esperienza non mi manca e posso fare dei paragoni. La non stop libica ha un sapore davvero speciale e dà la possibilità di vedere dei territori incontaminati. Non vedo l'ora di iniziare a correre sulle sabbie del Sahara». Seconda l'anno scorso dietro alla venticinqueenne Rosanna Pellizzari (come in una edizione della corsa a tappe disputata in Marocco), Anna la 'legionaria' — sponsorizzata da Viandando, che l'ha scelta come testimonial per le iniziative programmate nei prossimi quattro anni in



**Anna Zacchi e Lucia Soranzo in una delle loro precedenti esperienze nel deserto.**

ambito podistico — ha le carte in regola per finire nelle prime posizioni. Con lei ci sarà anche il ravennate Marziano Guidazzi, con sei 'Cento' all'attivo,

ma alla prima esperienza in prove di questo genere. Il fascino del Sahara ha colpito anche la Soranzo, che è sponsorizzata dall'Avis Ravenna: «Il deserto libico è bellissimo, e quando l'hai visitato una volta ci devi tornare. L'anno scorso mi scopriro una lesione al menisco alla vigilia della partenza per la Libia e, invece di correre, ho camminato arrivando ultima assoluta in 29 ore e

**Ultramaratoneti** E già sei volte il cervese Castagnoli è arrivato in fondo alla Atene-Sparta (246 km!)

**CERVIA** — Ce l'ha fatta anche questa volta. Sei partecipazioni, sei arrivi. E non parliamo di una corsa qualunque, ma della massacrante «Atene-Sparta», 246 chilometri a piedi... Mario Castagnoli, 54enne impiegato tecnico cervese con l'hobby del podismo, ha chiuso la sua fatica in 35h 50', vale a dire con un margine risicato — 10' appena — sul temutissimo 'fuori tempo massimo'. «Quando ho visto che non potevo più battere il mio record, ho pensato solamente ad arrivare, centellinando le energie — spiega Castagnoli, che nell'edizione '97 giunse a Sparta in 32h 43' —. Se uno non la prova, non può rendersi conto di che razza di gara è questa, dove ti capita di vedere gente con i piedi a pezzi, altri che hanno delle allucinazioni. Io stesso ero convinto di aver visto dei templi che in realtà non esistevano...». Castagnoli, che è aiutato in queste sue imprese da "Oliviero abbigliamento", racconta uno dei momenti più terribili della Atene-Sparta. «Dopo 160 km è prevista l'ascensione al Partenio, quello che viene chiamato il Picco del Diavolo. Ci sono dei tratti in cui devi letteralmente arrampicarti con le mani, mentre i sassi di rotolano addosso...». Sui 190 partecipanti di questa edizione solo 3 erano italiani, ma l'unico tricolore a sventolare sul traguardo è stato quello di Castagnoli, 49esimo e strafelice di aver concluso per l'ennesima volta la sua prova («Al mondo solo un inglese di Manchester ha fatto meglio di me», gonfia il petto il podista cervese in attesa della prossima avventura).



**a.c. Mario Castagnoli in azione**

54 minuti. Adesso sono in ottima forma, e voglio rifarmi della rabbia dell'anno scorso. I rischi ci sono, inutile negarlo. Personalmente ho paura di perdersi, anche se gli organizzatori ci hanno fornito dei razzi da sparare ad orari prestabiliti per rintracciarsi». Autosufficienza alimentare è la formula scelta dagli organizzatori, che per i concorrenti si traduce nel portare tutto il necessa-

rio (viveri, sacco a pelo e indumenti) nello zaino in spalla. Al collo la bussola, necessaria per seguire la cartina incollata sulle bottiglie d'acqua, l'unico rifornimento assicurato, ogni 20 chilometri, dagli organizzatori. Una corsa sicuramente dura, ma che non scafisce minimamente l'autoironia degli altri due romagnoli iscritti: Stefano Starvaggi, ginecologo di Cesenatico, e Rudy Montoni, ottico

di Gambettola. Al via si presenteranno infatti con la maglia del loro club, il Ccp, che sul retro ha ricamato per esteso il motto «Cor cor patacca». Un po' goliardi, ma sicuramente concreti: al polso Starvaggi, appassionato di vela, ha infatti una bussola Gps, un piccolo gioiellino che, dialogando direttamente con un satellite, indica in modo esatto dove ci si trova.

**Massimo Luotto**