

L'INTERVISTA / Il corridore Willi Govi

Pazzo

maratona per la

dall'inviato Leo Turrini

ALBINEA — Di lui non si potrà mai dire che è a un passo dal sogno di una vita. Perché il suo sogno è correre 500 (cinquecento, avete letto bene) maratone.

Per ora è a quota 463. Gliene mancano 37, poco più di mille chilometri (ogni maratona 'misura' 42 chilometri e 195 metri). Ma ce la farà. Presto. «Nel 2001 — racconta William Govi, detto Willi, 46enne reggiano di Albinea — di maratone ne ho disputate 42. Quest'anno, limitarmi a 37 sarà quasi uno scherzo».

Uno scherzo?

«Per me, sì. Io corro sempre».

Miglior tempo?

«Una volta a Firenze, nel 1988. Due ore e cinquantuno minuti».

Ricorda la prima volta?

«A Russi, in Romagna. Nel 1979. Non mi sono più fermato».

E come vive?

«Come una persona normale. Faccio l'operaio in un'azienda metalmeccanica».

Nel tempo libero, maratone.

«Esatto. Uso tutte le mie ferie. E tutti i week end».

Scusi, perché?

«Perché cosa?»

Perché fa il maratoneta permanente?

«Debbo dire la verità?»

Fino all'ultimo metro.

«Boh. Forse è la passione per i viaggi».

Prego?

«Io con le maratone giro il mondo».

Sul serio?

«Ne ho disputate in tutti i continenti. Dall'Oceania all'Africa, dall'Asia all'America. Sono un turista che corre, ecco».

Ha uno sponsor?

«Me stesso».

E i soldi?

«Mi arrangio. Ovunque ho amici che mi ospitano. Oppure dormo in tenda. O in piccoli ostelli».

Non è diventato ricco, caro Willi.

«Dentro di me sono ricchissimo. Vuol mettere la soddisfazione provata in Tanzania?»

Cosa c'entra la Tanzania?

«Glielo spiego. Maratona di Arusha, partecipanti tutti neri nerissimi, unico bianco il sottoscritto, con un amico di Sassuolo».

Meno male che non erano cannibali.



«Poi ci sarebbe anche la storia della Siberia».

Una maratona in un gulag?

«Ma no. C'era una bella maratona a Omsk, Siberia pura».

Io piglio treno e aereo, ma rischio di arrivare sulla linea di partenza con venti minuti di ritardo...»

Che è successo?

«I siberiani erano commossi all'idea che uno da Albinea, Italia, andasse fin lì per correre. Morale: hanno ritardato il via».

Non male.

«Ma l'esperienza più bella è stata la maratona nella lava».

Prego?

«Kilauea, nelle Hawaii. Si corre in mezzo alla lava del vulcano. Indimenticabile».

Ustioni?

«Nessuna. Invece mi sono quasi disidratato alla maratona di Città del Messico. E faceva un caldo boia a Luxor, in Egitto. E a Giakarta, Indonesia».

Freddo mai, Willi?

«Beh, quella volta ad Anchorage, in Alaska, sì».

Voglia di smettere?

«Zero. A fine gennaio inauguro il 2002 a Siracusa».

Ma almeno a quota 500 si fermerà?

«Chi, io? Guardi che in Italia il signor Togni ne ha accumulate più di settecento. E c'è un tedesco ultrasessantenne, Horst Preisler, che di maratone ne ha disputate più di mille».

Siamo a posto.

«Io lo sto inseguendo».

Acciacchi niente, Willi?

«Mai un infortunio».

Neanche un dolorino, che so, alle gambe?

«Neanche».

A casa cosa dicono?

«Vivo con mamma e papà. Se salto un week end di maratona, si preoccupano. Mi chiedono se per caso sto male».

Comprensibile.

«Per questo ho deciso: la maratona numero 500 me la organizzo qui ad Albinea, sotto casa mia».

Grande idea, Willi.

«L'ho già fatto, quando ho compiuto 42 anni e 195 giorni, nel 1998. Ho chiamato i giudici Fidal. Maratona ufficiale e regolarissima».

L'ha vinta?

«Mai vinta una gara in vita mia. Anzi, una sì, una maratona in pista, a Coglieto. Ma eravamo in tre iscritti...».

PODISMO LA CURIOSA IMPRESA DI UN MARESCIALLO DELL'AERONAUTICA

L'uomo delle 100 maratone



Lorenzo Gemma: sono solo 33 in Italia i podisti che hanno corso 100 o più maratone

Che cosa spinge un podista a sobbarcarsi 100 maratone? Già verrebbe da chiedersi perché mai un atleta debba percorrere 42,195 chilometri di corsa in una disciplina che ha reso mitici personaggi come Dorando Pietri, Abebe Bikila, la "locomotiva umana" Emil Zátopek e Gelindo Bordin. Per Lorenzo Gemma, che domenica 21 aprile a Torino ha tagliato proprio questo traguardo, si tratta di un mix che comprende passione, sacrificio e tanto sudore. Ora, proprio dalla gara disputata nel capoluogo piemontese (dove ha coperto la distanza in 3 ore e 36 minuti

pur correndo con 38 di febbre...), il suo nome è entrato ufficialmente nella lista dei 33 atleti del club italiano "Super-Marathon" di cui fanno parte solo quelli che hanno disputato almeno 100 maratone ufficiali.

«Tutti coloro che per la prima volta vengono a sapere di questa mia passione — racconta Gemma — puntualmente mi chiedono quante gare ho vinto, se sono mai andato a New York e quanti soldi guadagno all'arrivo. Quando spiego loro che non ho mai vinto, che non ho mai disputato la maratona più famosa del mondo e che le lunghe trasferte le pago di tasca mia, ne ricevo spesso in cambio uno sguardo stralunato.

Pochi si interessano, invece, su quanta energia psicofisica si sperpera in una così lunga gara podistica, oppure quale sia la soddisfazione di coprire 42,195 chilometri di corsa. Il tuo vero nemico non è l'avversario ma la distanza da coprire. Per quanto riguarda la maratona di New York, il prossimo 3 novembre sarò, per la prima volta, sul ponte di Verrazzano. Finalmente aprirò il cassetto dei sogni».

Nato a Francavilla, ma forlivese d'adozione da più di 30 anni, classe 1954 e maresciallo dell'Aeronautica militare, Lorenzo Gemma corre

per i colori dell'Avis. Ha percorso, in pratica, quasi 5 mila chilometri in gare ufficiali e una non quantificabile cifra per gli allenamenti.

«Nel solo 2001 ho disputato 26 maratone, poi la Cento Chilometri del Passatore (ci sono volute 11 ore e 15'), la Pistoia-Abetone che è di 53 chilometri e la 50 Km di Romagna. Il mio record personale l'ho ottenuto nel 2000 durante la Napoli-Pompei con il tempo di 3 ore e 17'. Avrei voluto festeggiare le 100 maratone in Romagna, in occasione di quella di Russi, ma alcuni problemi fisici che ho accusato qualche settimana fa non me l'hanno consentito».

Tommaso Di Lauro

Ha corso la centesima domenica a Torino con 38 di febbre E ora? New York

FORLÌ SPORT

Mercoledì 24 aprile 2002

il Resto del
Carlinio

Peppè Togni, acciaio ino



Vedendolo passeggiare per Lumezzane sembrerebbe un normalissimo pensionato che come passatempo ha magari uno dei soliti hobby sedentari. In effetti Giuseppe Togni, classe 1926, ha un hobby e fa una collezione: a lui piace inanellare maratone su maratone. Solo nel 2001 ne ha portate a termine la bellezza di 45 cominciando da Dubai e finendo con la maratona di San Silvestro corsa a Calderara di Reno. Nella sua carriera ha portato a termine 561 maratone ufficiali (fino al 31/12/01) correndo in ogni parte del mondo. Per avere accesso ai suoi «archivi segreti» ci siamo rivolti direttamente a lui cercando di rivivere tutte quelle sensazioni che in questi anni lo hanno accompagnato e cercando di correre con lui tutti quei chilometri che le sue gambe hanno macinato sapendo già dall'inizio che non ci saremmo stancati di starlo ad ascoltare.

Giuseppe, innanzitutto, come stai dopo le 45 maratone nel 2001?

«Purtroppo non sto molto bene. Al momento sono fermo anche se dall'inizio dell'anno ho già corso tre maratone. I piedi mi fanno molto male e pure il nervo sciatico comincia a farsi sentire. I dolori sono cominciati l'estate scorsa con l'esplosione del caldo. Di solito i piedi mi facevano male dopo l'arrivo di una maratona, ora, dopo la Maratona di Dubai di gennaio, mi fanno molto male anche quando corro. In quella maratona sono stato costretto a lunghe pause e a correre sul ciglio della strada cercando il terreno morbido. Il caldo ha cotto i miei piedi. Sono comunque riuscito a terminare quella 42 km arrivando addirittura primo di categoria aggiudicandomi un bel televisore. Chissà se me lo spediranno, forse costa di più il trasporto che il televisore stesso. Il voler finire a tutti i costi quella maratona è stata un po' la mia rovina. Il fisico regge ancora molto bene, ma i piedi mi preoccupano molto».

Il record italiano di maratone corse in un anno è tuo: è stato un record voluto o è venuto per caso?

«Nulla viene mai per caso, la voglia di farlo c'era e la fortuna mi è stata molto vicina. Avrei potuto correrne qualcuna in più. Ad esempio, ero iscritto a Latina, ma dopo aver corso a Spoltore il giorno prima non ero in forma per fare due maratone in 48 ore».

54 Corse su Strada • APRILE 2002

A che età hai cominciato a correre e come mai?

«Ho iniziato a correre nel 1974 seguendo il consiglio del mio medico. A quei tempi soffrivo di una forte artrosi che riduceva di molto i normali movimenti della vita quotidiana. Nella mia vita ho sempre fatto dei lavori molto pesanti. Ho iniziato a lavorare all'età di 9 anni: facevo il bracciante agricolo e da emigrante l'ho fatto anche in Svizzera. Poi, una volta ritornato in Italia, ho fatto l'edicolante. Probabilmente il cambio di sforzi fisici mi ha fatto saltar fuori quei dolori che mi hanno costretto ad andare dal medico. All'inizio andavo in palestra dove facevo degli esercizi per cercare di fermare l'artrosi, poi mi sono messo a correre. Mi piaceva e così ho continuato. Poi ho cominciato a partecipare alle corse non competitive e subito nel 1974 ho corso la mia prima maratona. Anche questa era non competitiva, in quegli anni erano rare le maratone nelle quali c'era una classifica finale. Quella maratona me la ricordo bene: si svolgeva a Casalmaggiore in provincia di Cremona, l'ho finita in 4:30 e dopo l'arrivo si mangiava e beveva tutta roba

nostrana. Adesso purtroppo non la fanno più».

Ma la vera passione per le maratone quando è nata?

«È nata quando ho conosciuto il milanese Mario Zanaboni. È stato lui che mi ha inculcato la «mania» di segnarmi tutte le corse che facevo e di mandare a «Correre» il risultato di ogni mia maratona. Così per lo sfizio di avere una lunga lista ho cominciato a correre tante. Dal 1987 ad adesso ho tutto segnato: date, luoghi, chilometri e tempi, segno proprio tutto. Una volta facevo anche le ultra maratone: ho corso una 120 chilometri, tre 100 chilometri ed una quarantina di 50 chilometri. Però poi William Govi ha detto che le ultra non erano da conteggiare nella classifica delle maratone e così non ne ho più fatte. Per forza diceva che non erano da conteggiare, lui non le correva!»

Con William Govi quindi c'è un po' di rivalità...

«Con Govi ho fatto mille battaglie soprattutto verbali. Si arrabbiava e si arrabbiava ancora tutt'ora con me perché ne corro più di lui. Ci sono stati anni nei quali lo battevo per



Nelle foto di queste pagine alcuni momenti dell'intensa attività del maratoneta Togni. (Foto Archivio Giuseppe Togni e Fabio Rossi)

ssidabile allo stato puro



una o due maratone al massimo e per lui era uno smacco troppo grande da mandare giù. Poi c'erano quelli che lo prendevano un pò in giro dicendogli che si faceva battere da un vecchio e lui si arrabbiava».

C'è una persona che ti è stata più vicino in tante avventure podistiche?

«È l'anconetano Giordano Lucidi la persona alla quale sono più legato. Con lui ho fatto parecchie trasferte anche all'estero. Lui sapeva destreggiarsi anche fuori dai confini italiani, sapeva un pò di lingue. Mi ha aiutato molto anche moralmente nei momenti difficili. Anche lui correva tanto, adesso è fermo per qualche problema fisico».

Qual è stata la maratona della quale hai un ricordo un po' strano?

«Beh, sicuramente quella dell'Avana a Cuba. Lungo il percorso davano da bere l'acqua piovana raccolta nelle botti di legno. Riempivano dei sacchetti di plastica e bisognava bere da lì. Quella maratona mi ha provato anche molto a livello fisico. Ho fatto una colite acuta dovuta ad un'intossicazione alimentare. Sono stato ricoverato per molti giorni all'ospedale e ad un certo punto sono stato anche in pericolo di vita. Non riuscivo più a mangiare niente. Poi pian piano mi sono rimesso e ho ricominciato a correre».

E quella della quale hai un bel ricordo?

«A me è sempre piaciuta quella di Monaco di Baviera. Lì, nel 1988, ho raggiunto il mio miglior risultato correndo in 3:08.10. Mi piaceva soprattutto perché, oltre a svolgersi in una bella città, si partiva a gruppi di merito, nel senso che si partiva scaglionati in base al tempo dichiarato all'iscrizione. Era ben organizzata».

C'è stato qualche ritiro o hai sempre finito tutte le maratone?

«Mi sono ritirato tre-quattro volte, ma il ritiro che più mi brucia è quello nel corso dei Campionati Europei che si sono svolti a Viareggio. Il giorno prima avevo corso i 10.000 in pista ed ero stranamente stato squalificato. Avevo corso tutta la gara con un tedesco e in un primo momento avevano squalificato anche lui. Nel momento del reclamo io non ero presente così non sono stato capace di dimostrare di aver percorso tutti i giri, mentre l'atleta tedesco sì. Quando ho visto esposta la classifica senza il mio nome sono andato su tutte le furie e ho passato una notte travagliata. Alla mattina i dirigenti mi avevano consigliato di non correre la maratona, ma io volevo farla anche perché mi sentivo bene. Con la rabbia in corpo sono partito un pò troppo forte tanto da trovarmi al 16° chilo-

metro dopo solo 58 minuti. Poi sarà stata la voglia di rivalsa, sarà stata qualche sostanza strana che ho assunto, sono stato male e mi sono ritirato al 30° chilometro».

Ritorniamo ai giorni nostri. Quanto costa correre parecchie maratone?

«Tanto, costa veramente tanto. Nel 2000 ne ho corse 40 e ho speso 32 milioni, con le 45 del 2001 ne ho spesi 30 perché ho risparmiato qualcosa visto che ce n'era qualcuna in più in Italia. Io vivo solo, non sono sposato e le mie entrate dipendono dalla pensione, dai due appartamenti che ho dato in affitto e da un piccolo laboratorio di falegnameria che ho sotto casa mia. Nei nove anni che sono stato in Svizzera sono riuscito a mettere qualcosa da parte che una volta rientrato in Italia mi è stato molto utile».

Non hai mai pensato di smettere?

«Purtroppo quel giorno si avvicina a grandi passi. Adesso purtroppo non sto più facendo un passo di corsa. L'artrosi è molto forte e anche le vene delle gambe cominciano a darmi qualche problema. Il medico dice che con delle iniezioni riuscirei a correre, ma io non le voglio fare. Adesso aspetto che si alleviano un po' i dolori così potrò rimettermi le scarpe e correre ancora come prima».

Fabio Rossi

LE MARATONE CORSE NEL 2001

12/01	Dubai (Eau)	5:37.12	06/05	Trieste	4:47.40	16/09	Wachau (Aut)	4:58.47
28/01	Siracusa	4:45.55	13/05	Sommecampagna	5:07.27	22/09	Borgo San Lorenzo	5:02.52
04/02	Valencia (Spa)	4:43.20	20/05	Verona	5:07.24	30/09	Berlino (Ger)	5:04.08
11/02	Genova	4:52.10	27/05	Isola d'Elba	6:22.11	07/10	San Marino (Rsm)	5:55.50
18/02	Parabita	5:05.08	03/06	Beaujolais (Fra)	5:03.36	14/10	Carpi	4:55.30
25/02	Busseto	4:53.06	10/06	Biel (Svi)	4:57.15	21/10	Marengo	4:58.02
04/03	Piacenza	4:45.48	17/06	Plitvicka (Cro)	5:03.18	28/10	Calderara di Reno	5:03.47
11/03	Ferrara	4:59.21	25/06	Drzavnosti (Slo)	5:14.28	04/11	Atene (Gre)	4:48.00
18/03	Napoli	4:50.23	01/07	Turku (Fin)	5:10.43	11/11	Livorno	4:39.52
25/03	Roma	5:08.20	08/07	Brugge (Bel)	4:45.26	18/11	Gorizia	4:53.43
01/04	Torino	5:16.12	21/07	Jesi	5:10.08	25/11	Montecarlo	5:20.13
08/04	Bolzano	4:57.43	04/08	Montefiorino	5:13.44	02/12	Milano	5:45.56
15/04	Isola dell'Asinara	4:59.59	12/08	Monschau (Ger)	5:16.49	08/12	Spoltore	5:21.54
22/04	Bergamo	4:40.00	18/08	Helsinki (Fin)	5:07.55	16/12	Reggio Emilia	5:39.30
29/04	Ravenna	4:59.38	09/09	Grottazzolina	5:58.49	31/12	Calderara di Reno	5:14.06

APRILE 2002 • Corse su Strada

Club Super Marathon



Schwarzwald - Marathon 1997

FOLICALDI ALFIO
MANTOVA

Padre e figlia

FAENZA (RA) - Dopo la brillante vittoria all'ultima edizione della Firenze-Faenza, la dedica di **Maria Luisa Costetti** è stata per il padre **Vittorio** che, oltre ad averla lanciata nel panorama delle ultramaratone, è riuscito, da parte sua, nell'impresa di arrivare per la venticinquesima volta al traguardo della prestigiosa 100 km.

Da giovane Costetti senior era piuttosto gracile. Un bel giorno un suo cliente (Vittorio è titolare di un'officina meccanica) gli confessò che non poteva prendere impegni per quel sabato di fine maggio perché avrebbe corso la 100 km del Passatore. Il nostro restò turbato e incuriosito al tempo stesso. L'anno successivo si informò e infine decise di tentare anche lui l'avventura. Partecipò a un paio di gare non competitive di poche decine di chilometri e poi partì da Firenze per arrivare a Faenza.

Chiuse la prova in 16 ore e mezza. Da quell'anno non se ne perse più una, arrivando a siglare anche uno splendido 10:40', ma andando anche incontro a parecchi infortuni (recentemente ha subito un'operazione alla spalla che ha messo in dubbio la sua partecipazione al Passatore).

Alla famiglia aveva promesso che, giunto al traguardo per la venticinquesima volta, non avrebbe più partecipato, ma al pranzo del dopo-gara, ammirando il piatto in ceramica consegnatogli dagli organizzatori per i 25 traguardi, ha fatto capire che il prossimo anno ci sarà ancora: il padre della campionessa in carica non può certo mancare...

Enrico Vedilei



Sopra: Maria Luisa Costetti.
Sotto: l'attesa del via; col numero 2 Stefano Sartori, che vincerà la gara



Euro liberi Marciatori

Via xxv Aprile, 39

63023 FERMO (Italia)

Tel. 0734 - 623126

Fermo: aprile 2002

COMUNICATO STAMPA



Agli
ENTI PUBBLICI E PRIVATI, QUOTIDIANI,
RIVISTE SPECIALIZZATE SPORTIVI,
CITTADINI
LORO SEDI

Marcia dell'Europa 2002

Ancora presente MARIO FERRACUTI alla 29^a edizione della "Marcia Dell'Europa 2002". Marciando dal 25 maggio al 3 giugno a piedi per 200 Km, in terra Belga con l'attraversamento delle province: Brabant, Antwerpen, Limburg e le Ardenne, a testimonianza di una maggiore diffusione di fratellanza europea.

E' dal lontano 1973 che questa marcia si ripete puntualmente nel nostro continente. Fare la storia degli anni trascorsi non è facile per tutti gli avvenimenti accaduti dalle origini ad oggi.

A quei tempi, durante una settimana europeistica nelle scuole del circondario di Bruxelles, un manipolo di studenti e i loro insegnanti presero l'iniziativa di una -marcia a piedi- per oltre 300 Km, collegando la città belga con Lussemburgo e Strasburgo.

Essi volevano andare a vedere più da vicino quello che si diceva e si faceva per l'Europa; siamo arrivati ad oggi e i marciatori europei di Germania, Svezia, Austria, Belgio, Olanda, Svizzera, Lussemburgo, Francia, Italia, Ungheria e Spagna, vogliono contribuire alla diffusione dell'ideale "EUROPA" e costituiscono un chiaro esempio di cittadini europei che desiderano tradurre al più presto questo ideale in realtà. Hanno inoltre la consapevolezza di dare il loro puro contributo alla edificazione dell'unità dei popoli.

L'internazionale podista fermano Mario Ferracuti, invitato d'onore a rappresentare la Regione Marche, per la cronaca, è stato il primo marchigiano nel lontano 1977 a prendere parte in compagnia di "marciatori europei" della Lombardia e del Veneto. Da 26 anni quindi ha contribuito a suon di chilometri alla divulgazione e all'affermazione del nuovo spirito europeo che deve unire le nazioni del vecchio continente.

Il responsabile Relazioni Esterne
(Rag. Guido Andreucci)

IL PIEDONE DELLE MARCHE

Fermo 1/11/2001

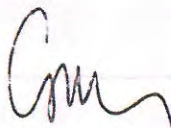
Di Mario Ferracuti, mio cognato,
fermano illustre, gran maratoneta
ringrazio i piedi suoi, che m'hanno dato
l'estro gentile d'essere poeta.

Chilometri ne ha fatti 100.000,
in questo triste mondo sempre in guerra;
chilometri, che sono, messi in fila,
due volte e mezzo il giro della terra.

Gloria sportiva l'unico suo intento.
Spirto sereno e cuore sempre in pace,
sorriso in bocca e l'animo contento
han fatto sì che Mario a tutti piace.

Con cuore e gambe ha spinto così tanto,
che da morto, ci credi o non ci credi,
al funerale suo, al Camposanto,
per l'inerzia, ci andrà di certo a piedi.

CD



POESIA del Dott. Cesare Dall'OSSO inviata al cognato
maratoneta Mario FERRACUTI.

Renzo Cattaneo, la vita affrontata a passo di corsa

di Mariano Botta

69000 17/31.12.01

63-150 chilometri, tutti a passo di corsa. Una distanza enorme. Una volta e mezza la circonferenza della terra. E la distanza da record continua ad aumentare. Altri 42 chilometri e 195 metri li aggiungerà domenica nella Maratona dei due Laghi fra Campione e Como. Eh sì, perché Renzo Cattaneo, classe 1926, della corsa a piedi è un vero esperto. Roba da far invidia anche ai campioni di questa disciplina. Dai 18 ai 51 anni ha giocato al calcio in formazioni di

blasone calcando anche i campi della Prima Lega. Dal 1951 si è avvicinato al podismo e ne è rimasto affascinato. L'entrata in materia c'è stata nella storica e classica Morat-Friburgo, poi il palmarès si è arricchito di mille altre esperienze in tutte le parti del mondo. Vive a Novaggio (ma è bellinzonese in tutto e per tutto) con la moglie, è padre di tre figli e ogni giorno macina chilometri per tenersi in forma, pronto a raccogliere nuove sfide. Sin qui ha disputato 125 ma-

ratone (avete letto bene!), da Tennero a New York, da Londra a Parigi, da Valencia a Venezia e via dicendo. Ha un primato personale di 3 ore e 4' ottenuto quando aveva 56 anni. Adesso i tempi si aggirano in media sulle 4 ore. L'ultima (la prima del 2000) l'ha affrontata il 13 febbraio a Salsomaggiore portandola a termine in 4h12'49". Ha disputato venti gare sui 100 km ed ha un primato personale di 9 ore 6'10". Ha disputato anche la durissima Firenze-Faenza (cono-

sciuta come «Il Passatore») con fra l'altro inserito nel percorso l'ascesa al Passo della Colla che sfiora i mille metri di quota. Esperienze che l'hanno portato a scoprire le «ultramaratone», competizioni che si svolgono su distanze fra i 50 e i 100 km e sin qui ne ha... archiviate un bel po', il tutto completato, tanto per gradire, da altre gare disputate un po' ovunque.

Un personaggio eccezionale insomma, che sarebbe di certo piaciuto anche al papà delle Olim-

piadi, al Barone De Coubertin. Infatti per Renzo Cattaneo importante è partecipare (meglio correre) e questo ovviamente affrontato come divertimento pensando anche alla salute.

Domenica sarà fra i molti che terranno a battesimo la prova insubrica (per esserci ha rinunciato ad un'altra competizione in Italia) e darà un altro colpetto al suo albo d'oro prima di pensare al prossimo appuntamento, sempre e rigorosamente da affrontare a passo di corsa.



Maratona stagione 1998-1999
Langnau. *Cut 21.5.99*

■ **MARATONA Renzo Cattaneo**
campione dei settantenni
Renzo Cattaneo, classe 1926, ha conquistato a Winterthur il titolo nazionale di maratona nella categoria dei settantenni. L'atleta malcantonese ha concluso i 42,195 km in 4 ore e 8 minuti.

Un maratoneta

Renzo Cattaneo, dimorante a Novaggio, ma bellinzonese di nascita e di cuore, classe 1926, ha corso il 24 maggio, a Praga, la sua quarta Maratona dell'anno, e la 159ª dal 1978, in 3 ore, 53 minuti e 3 secondi. Questo tempo gli è valso il primo posto della categoria d'età e il 1300º, su circa 2600 partecipanti, nel-

la classifica generale. Appena quattro settimane prima, a Veduggio (Treviso), egli aveva già portato a termine una Maratona (45 chilometri e 195 metri) in meno di 4 ore (3.59'10"). *190 (31.12.01)*

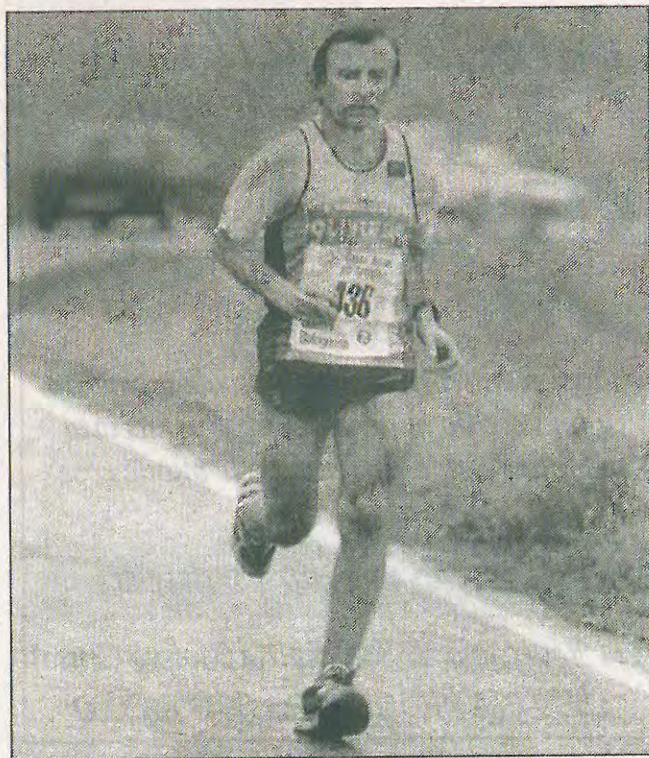
Nelle 159 Maratone corse da Renzo Cattaneo (che fa parte del Gruppo Atletico Bellinzona) sono comprese anche 20 gare di 100 km e 25 tra i 50 e i 75 km.

"Rivista di Bellinzona" VI/98

Veduggio/Treviso, 26.4.98 : 3.59.09

IL PERSONAGGIO MARIO CASTAGNOLI, PENSIONATO: UN... UOMO CHIAMATO CAVALLO

Sveglia alle 3, è ora di correre



L'«uomo cavallo» riesce a trasformarsi anche in pipistrello. Tutto questo e anche qualcosa di più è ormai la regola per Mario Castagnoli, 57 anni. Per lui correre è come respirare, indispensabile. Lo fa da una vita e continua più che mai ora che è andato in pensione dalla «Fruttage» di Alfonsine. Il suo habitat sportivo sono le ultramaratone. Si diverte solo oltre i cento chilometri, altrimenti per lui è uno scherzo o quasi, come quando andava a lavorare a piedi dalla sua abitazione di via Confine (divide i comuni di Cesena e Cervia) fino ad Alfonsine: un centinaio di chilometri tra andata e ritorno. Da un annetto è pensionato, pantofole e poltrona però non sa cosa siano. Anzi, la settimana scorsa è diventato in Francia (a Gragny) campione europeo di categoria (trentesimo

**Si allena ogni notte
per le ultramaratone
Andava a lavorare
a piedi: 100 km**

assoluto) della 24 ore su strada, bissando il successo della scorsa stagione in Olanda. Al suo braccio poi da qualche tempo è salda la fascia di capitano della nazionale italiana di ultra-maratona. Carbura di notte, gli sono sufficienti quattro ore di sonno per essere in forma, così alle 3 è pronto per allenarsi: «Per le competizioni che affronto — dice Castagnoli, ideatore ed organizzatore della Nove Colli Running di Cesenatico — è importante sapersi muovere nel buio. Così mi alleno tutti i giorni, parto alle 3-4 di notte; una se-

duta dura anche 8 ore. In agosto ho percorso mille chilometri. Il mio tragitto preferito è quello che si snoda tra Forlimpopoli-Bertinoro-Polenta-S. Vittore-Meldola-Pre-dappio, poi ritorno a Forlimpopoli: è pieno di curve, salite e soprattutto di fontanelle». Mario Castagnoli, sposato, un figlio, si è invaghito del podismo off-limits nel '78 per scommessa; fu il cognato Derno Ravaglia a stuzzicarlo: «Si vantava sempre di avere partecipato alla cento chilometri del Passatore a Faenza, accettai la sfida». Ventidue edizioni del Passatore, 6 Atene-Sparta (246 chilometri), la 48 ore di Brno (250 chilometri), da Ravenna a Roma a piedi (424 km.), ecco una parte del suo menù di carriera. Sicuramente al cognato ha reso la «pariglia»: e con gli interessi.

Luca Serafini
Nella foto: Mario Castagnoli in piena azione

S. GIOVANNI IN PERSICETO

L'eroe dello sport persicetano è nato nel 1929, fa l'ingegnere, è sposato e padre di quattro figli

di **Daniele Di Stefano**

Ha percorso l'Europa in lungo e in largo, macinato chilometri su chilometri negli ambienti più disparati, e ha vinto gare dappertutto nonostante i pronostici non sempre favorevoli per quel maledetto pregiudizio dell'età. Niente trucchi. Soltanto il cuore, la passione e la saggezza di un ragazzo di 71 anni che ha scritto alcune fra le pagine più belle dello sport persicetano, di quelle che riescono a ricordarci - cosa non facile di questi tempi - il significato stesso della parola "sport". È **Antonino Morisi**, un campione straordinario cui si devono (a dispetto del cognome super-inflazionato) autentiche imprese fuori dal comune. Classe 1929, sposato e padre di quattro figli, ingegnere libero professionista amante dei libri e della musica classica, da dieci anni si dedica al suo sport prediletto, il podismo, del quale ha fatto un'una vera e propria scelta di vita, anzi una "filosofia" di vita in grado di catalizzare e assorbire vari aspetti della sua persona. Già, perché non si



PERSICETO

Storia di un campione straordinario di podismo

Sale sul podio a 71 anni Morisi entra nella storia

de amante della montagna e dell'alpinismo, e fino a non molto tempo fa insieme ad un mio carissimo amico organizzavamo delle spedizioni sulle vette più elevate delle Alpi, il Monte Bianco, il Monte Rosa e altre cime attorno ai 4000 metri (per meriti sportivi dall'86 al '91 Morisi è stato presidente, del Cai, il Club Alpino Italiano). A poco a poco durante gli allenamenti che facevamo prima di partire

per le scalate mi accorsi che il footing mi piaceva, e che ne traevo beneficio, così decisi di intraprenderlo a tempo pieno. Alcuni amici e coetanei mi hanno incentivato, altri mi danno del pazzo. Comunque fisicamente sto molto bene, e credo che se non avessi fatto podismo oggi sarei in stampelle». **Dovendo citare alcune gare in particolare, quali sceglierebbe?** «Tra le 100km senz'altro quella

del "Passatore" da Firenze a Faenza, una corsa classica sempre molto partecipata, la Biel/Bienne in Svizzera, e la Marcia Piemonte di Strona Biellese vicino a Biella, dove verso la fine si passa tra due ali di montagne fiorite di rododendri mentre un folla applaude per chilometri e chilometri. Per quanto riguarda le maratone, in Italia le più belle si svolgono a Firenze, Venezia e Roma. La capitale forse raggiunge il culmi-

Da 10 anni gareggia in Europa e, nonostante i pronostici contrari, continua a vincere

dell'Unità, poi la domenica è la volta delle escursioni in pullman nei parchi di Bologna e Modena. Tutte le sere ai gruppi viene dato un premio (Prosciutto, Salame e Mortadella), e due, tre volte all'anno organizziamo cene collettive al Bocciodromo o in campagna. In settembre infine ha luogo la corsa vera e propria, lunga 14 km.

Alla sua età ha ancora fiato ed energie da vendere, oltre a una tenacia e una forza di volontà davvero invidiabili per chiunque. Può svelarci, come si suol dire in questi casi, il suo segreto?

«Nessun segreto. Se non facessi questo sport mi sentirei a disagio, questo è il punto. Nel podismo, certo, per sperare di ottenere qualche risultato occorre rispettare innanzitutto alcune regole elementari: non ci si può abbuffare prima di ogni gara, ci deve essere una qualche forma di controllo razionale del cibo. D'altro canto non bisogna nemmeno dare troppa importanza all'agonismo, o ragionare in modo velleitario. Si gareggia con se stessi, punto. Mi spingo a dire che a livello amatoriale l'a-

spiegano altrimenti la semplicità e la rilassata naturalezza con cui sa coinvolgere l'ascoltatore mentre racconta di sé, delle sue infinite vittorie, dell'emozione di gareggiare davanti a folle oceaniche o affondato nel

«Se non avessi scoperto la mia passione per la corsa, oggi forse sarei in stampelle»

dolce abbraccio di un paesaggio sconfinato. Oppure quando descrive con assoluta disinvoltura i preparativi alle corse, successi annunciati in partenza in virtù di un approccio totalmente scevro della tensione per non dire psicosi da numero uno. Che fosse Italia, Svizzera o Francia non c'è traguardo che Antonino Morisi non abbia tagliato, suolo su cui non abbia poggiato le sue scarpe di infaticabile mattatore delle lunghe distanze per ripartire, ogni volta con maggiore convinzione e determinazione di prima, nel tentativo di spingere sempre più in là il proprio senso del limite. Qualche numero di un *palmares* da record: sette ventiquattrore, una trentina di 100km e quasi duecento Maratone (41, 195 km) disputate nell'arco di un decennio, (con una media di 25-26 all'anno), centinaia di attestati e una graduatoria che lo colloca al sesto posto nella classifica aggiornata dei multimaratoneti italiani. Se non è fuori dal comune tutto questo... Eppure, nonostante la sua confortevole abitazione in centro trabocchi oramai di coppe, trofei e riconoscimenti vari, Morisi non ha la benchè minima intenzione di mollare, e continua a lanciarsi in nuove sfide. Come nasce questa sua grande passione per il podismo? «Casualmente, anche se potrà sembrare strano. Sono un gran-



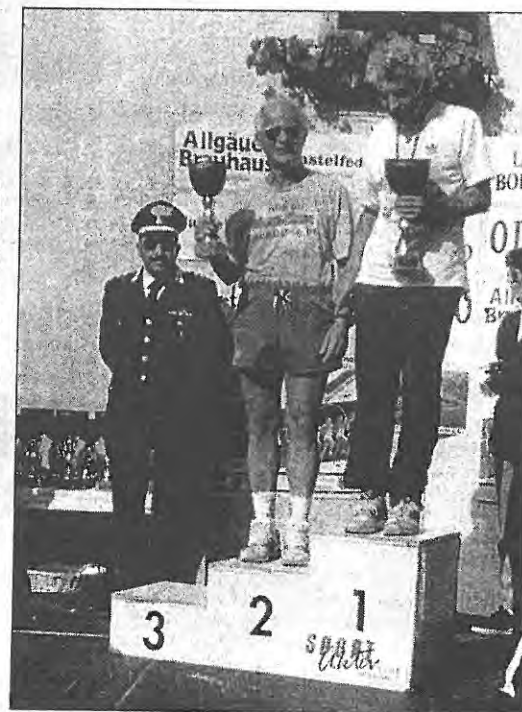
ne, con il centro storico completamente chiuso al traffico e la possibilità di attraversare luoghi splendidi come Piazza Navona, Piazza di Spagna, Villa Borghese e così via. Di 24 ore invece ne ho fatte sette, di cui quattro a Basilea: qui si percorre un circuito ricavato all'interno di un parco tutto verde, dalle 3 del pomeriggio alle 15 del giorno dopo. Non siamo comunque in tantissimi "matti" a sottoporci ad una tale fatica». **Due parole sull'associazione Podistica Persicetana...** «Siamo circa 60 iscritti (la sede è presso il Bocciodromo) di tutte le generazioni. Complessivamente è un buon gruppo con il quale mi trovo bene, anche se ritengo che bisognerebbe fare più propaganda tra i giovani per farci conoscere e invogliarli a partecipare, partendo dalle scuole. Da aprile a settembre si fanno corse infrasettimanali di 7-8 km nell'ambito delle feste

gonismo dovrebbe essere del tutto bandito (anche se Maratone, 100 km e 24 ore richiedono tutte un certificato medico di idoneità)».

Quindi niente orari rigidi e guai ad avere il chiodo fisso del risultato...

«Sì, le energie mentali devono essere conservate esclusivamente per la corsa. Mi viene in mente un mio amico con in testa il cruccio perenne di non farcela, di non riuscire a piazzarsi come avrebbe voluto. Questo stress provoca soltanto disagi. È necessario invece correre con le gambe e con la testa. Personalmente vedo il podismo come un'attività che fa bene alla salute e allo stesso tempo mi permette di coltivare l'ambizione di scoprirmi ancora in forma pur alla mia non più giovanissima età. Mi sento in forze, ecco, ed è questa la molla principale che mi spinge ad andare avanti».

Sopra un'immagine del centro storico di San Giovanni in Persiceto, a sinistra il settantunenne Antonio Morisi mentre partecipa ad una gara di podismo, in basso a destra il campione persicetano, sesto nella classifica generale dei plurimaratoneti italiani, riceve un premio come secondo classificato



CLUB SUPER MARATHON ITALIA

ANCHE QUESTO ANNO STA' PER CONCLUDERSI E SI STANNO PREPARANDO
LE CLASSIFICHE CHE STANNO A CUORE.

OGNUNO DI NOI SI PONE DEI TRAGUARDI, CORRERE SEMPRE PIU' MARATONE DURANTE L'ANNO PER SODDISFARE NOI STESSI, PER ORGOGLIO PERSONALE , PER TURISMO E PER INCONTRARE GLI AMICI E CONOSCERNE ALTRI.

NON DIMENTICO ANCHE UN MOTIVO IMPORTANTE " CORRERE PER LA SALUTE." MOLTI DI NOI LO POSSONO CONFERMARE CHE GRAZIE ALLA CORSA HANNO SUPERATO PROBLEMI FISICI ANCHE GRAVI, PERSONALMENTE CI SPERO TANTO E NON MOLLO !

NEL PREPARARE QUESTO FASCICOLO HO CERCATO DI INSERIRE QUASI TUTTO IL MATERIALE RACCOLTO O INVIATOMI DA VOI, NON SONO ABBONATO A TUTTI I GIORNALI O RIVISTE , FACCIO QUELLO CHE POSSO MA VORREI TANTO VENISSE CONSERVATO DA VOI A RICORDO DEL NOSTRO PICCOLO MONDO DI CORRIDORI.

QUEST'ANNO SI CELEBRA IL DECENNALE DEL NOSTRO CLUB SUPER MARATHON E VORREI RICORDARE I NOMI DEI PRIMI SUPER MARATONETI :

TOGNI GIUSEPPE , GOVI WILLIAM , FERRACUTI MARIO , SALARINO AMABILE E TAMPIERI SERGIO.

PERSONALMENTE PORTO AVANTI L'ORGANIZZAZIONE DEL CLUB CON I MEZZI CHE CI SONO , ED OGNI TANTO PREPARO QUALCHE PICCOLO OGGETTO, OPPURE LE CANOTTIERE SOCIALI, PREPARO LE CLASSIFICHE CHE SONO LA BASE DEL NOSTRO CLUB E VI CHIEDO AI PRIMI DELL'ANNO INVIATEMI L'ELENCO DELLE GARE DISPUTATE (FRA POCO IL 2002 AL 31 DICEMBRE). VORREI RICORDARE I PIU' TENACI NEL DISPUTARE MARATONE O SUPER MA NOMI SONO QUASI SEMPRE GLI STESSI : GOVI WILLIAM, TOGNI GIUSEPPE MORISI ANTONINO , AMADIO GAETANO MA ATTENTI ALLE SORPRESE, LO SAPREMO POI , RIZZITELLI MICHELE & GARGANO ANGELA VIAGGIANO ALLA GRANDE .

GOVI WILLIAM NON FINISCE DI STUPIRE , OLTRE A CORRERE A PRESO GUSTO AD ORGANIZZARE E PER LE SUE 500 MARATONE SAREMO TUTTI DA LUI A FESTEGGIARE , BRAVISSIMO!!!

LA CENA SOCIALE DI DOMANI SERA - 6 DIC.02 - HA RACCOLTO MOLTE ADESIONI (18) CONSIDERATO LE DISTANZE CHE CI DIVIDONO , MA COME HO GIA' DETTO I PRESENTI VI RAPPRESENTERANNO TUTTI !

RITORNO ANCORA A PARLARE DI QUESTO FASCICOLETTA , CHE HA PER NOME:

"DIVENTERA' UN LIBRO GRAZIE ... A VOI !! "

PERCIO' PER COMPILARLO HO BISOGNO DEL VOSTRO AIUTO, INVIATEMI DURANTE L'ANNO MATERIALE CHE PARLA DI VOI, FOTO , ARTICOLI DI GIORNALI ECC. LE FOTO POSSIBILMENTE CHIARE ALTRIMENTI CON LA FOTOCOPIATRICE DIVENTANO NERE.

RIVOLGO UN RINGRAZIAMENTO ALLA POLISPORTIVA EDERA PER LA SUA DISPONIBILITA' ED AL SUO PRESIDENTE SIG.FABBRI RAG. AMERIGO!

UN SALUTO ED UN AUGURIO DI UN FELICE 2003 !!!

FORLI' 5 DIC. 2002

TAMPIERI SERGIO



PROTAGONISTI

BARBARA COLOGNI

Foto: Globus

Angela Gargano e Michele Rizzitelli vanno oltre ogni aspettativa e stabiliscono il nuovo record di maratone corse in un anno. A ruota libera con la scatenata coppia di Barletta, alla scoperta dei nuovi signori del popolo delle lunghe

«Se siamo matti? Non direi proprio.» Angela Gargano ride già alla prima domanda. Scontata, se vogliamo, dal momento che ci troviamo di fronte a due maratoneti, Angela e Michele Rizzitelli, suo marito, che il giorno della nostra intervista avevano terminato ottantaquattro maratone. «E siamo solo all'inizio di dicembre, entro fine anno vorremmo raggiungere le cento» prosegue la stakanovista dei 42 km, che ha cominciato a correre per amore. «Vedevo Michele tornare da allenamenti e gare sudato e stanco ma felice. Così, nel '91 ho provato: 500 metri, un chilometro e via via ho aumentato la distanza. Non avrei mai creduto, comunque, di arrivare a tenere questi ritmi. Nel '92 ho partecipato alla Roma-Ostia, arrivando al traguardo, nel '96 sono arrivate le prime 42 km: Acquaviva delle Fonti, in provincia di Bari, e la mitica New York.»

«Amo viaggiare, perdermi nei paesaggi, scoprire località nuove – interviene Michele –, la natura è in movimento e a me piace scoprirla correndo. Non rinuncerei mai a correre, mi fa stare troppo bene. Non ho fatto altro che unire le due passioni. Sono stato fortunato con Angela, se lei non si fosse appassionata, il mio rapporto con il running e quindi le maratone sarebbe completamente diverso. Non

mi sarei certo messo a girare il mondo da solo.»

Lui, che ha vissuto un esordio indimenticabile con le 42 km («nel 1986, nella Grande Mela. Sono arrivato alla fine dopo 4:21' e con un polpaccio dolorante. Fino a quel giorno avevo corso soltanto delle 10 km e il mio allenamento si era fermato al massimo a 18 km»), ha trascinato lei qualche anno fa. Lei nel 2002 ha spinto lui a



Tra moglie

seguirla nell'ennesima avventura. Ottantaquattro maratone in 11 mesi (al 2 dicembre non era finita...), un record che polverizza quello dello scorso anno: Giuseppe Togni, 45 e Renata Cecchetto, 40. Angela prima dichiara

con forza che questo record non esiste ed è inutile anche parlarne poi, però, ammette: «Sono partita per battere Renata, meglio il suo primato. Ma non per vendicarmi del fatto che è riuscita a far dimenticare le 27 maratone che

ho corso nel 1999, e neanche per poter vantare questo nuovo traguardo, quanto per sfidare me stessa, per vedere fino a che punto potessi spingermi. Non avrei mai pensato, però, di arrivare così in alto». Le fa eco Michele: «Non sono malato di protagonismo, e certo non mi sono messo a correre tutte quelle maratone sperando di ottenere chissà quale ribalta. Questa è una soddisfazione personale, nient'altro».

La Più...

... faticosa

Angela: «Zermatt, una delle più belle maratone in montagna. Per il percorso, reso impraticabile dal maltempo, e come se non bastasse, per quegli infiniti 800 metri in salita da percorrere dopo il traguardo per raggiungere il trenino che ci avrebbe riportato a valle».

Michele: «Zermatt, anche per le condizioni meteorologiche: Faceva freddo, si scivolava, soprattutto nei tratti in discesa, quasi tutti su acciottolato. Un incubo».

... facile

A: «Sicuramente quella più vicino a casa, su tutte Bari. E poi Roma. Amo così tanto la Capitale che non sento stanchezza durante i 42 chilometri della maratona che mi portano a scoprirla ogni volta».

M: «Quelle dietro l'angolo: Bari, perché conosco il percorso, non ci sono cavalcavia, passanti ferroviari, ultrapiatto. Come percorro in scioltezza Carpi e Padova, due gare con tracciato pianeggiante. Sarà il calore della gente, sarà l'arrivo in quella splendida piazza di Carpi, non so. Certo è che è tutto facile.»



e marito
metteteci
una maratona

Michele Rizzitelli, 56 anni, ha esordito sulla distanza dei 42 km nel 1986, a New York. Prima aveva partecipato soltanto a delle 10 km. Angela Gargano, 41 anni, ha iniziato a correre nel 1991. Nel '92 è giunta al traguardo della Roma-Ostia. Nel '96, la sua prima maratona: Acquaviva delle Fonti

Mi scusi, ma dov'è finito il traguardo?

Lo sport è salute. Ma continua a esserlo anche quando la filosofia dello sportivo è "correre più maratone possibili"? Nel 2001, Giuseppe Togni e Renata Cecchetto sono arrivati al traguardo, rispettivamente, di quarantacinque e quaranta maratone. Nel 2002 Angela Gargano e Michele Rizzitelli hanno superato le ottanta. Nessuno parla mai di record da migliorare, ma ogni anno c'è qualcuno che vuole polverizzare quella quota. Per gioco, per passione, per sfidare se stessi o gli altri, per finire in copertina... per mille motivi. Viene spontaneo, allora, chiedersi: ma dove arriveremo? Questo spostare sempre più in là il traguardo è pericoloso? Potrebbe esserlo, se non ci si ferma quando si raggiungono i propri limiti fisici e mentali, se diventa un'ossessione, se questo gioco al rialzo diventa l'unico scopo del correre una maratona. Come sempre, come nella vita così nella corsa, è una questione di testa. Meglio, di intelligenza. (B.C.)

Hanno girato l'Europa, sono stati in Olanda, Germania, Inghilterra e Danimarca, hanno corso ogni giorno, anche per una settimana di fila, una maratona. Come in Olanda dove hanno partecipato a una gara ogni giorno per dieci consecutivi. «Grazie a queste formule (finora) siamo riusciti a scrivere il nostro nome nelle classifiche di 84 maratone, altrimenti non sarebbe stato possibile. Sono tutte ufficiali, con per-

corso misurato da organismi riconosciuti, relative classifiche e diploma di partecipazione» racconta ancora

Angela rispondendo per le rime a chi ha messo in forse la validità di queste manifestazioni. Che i due coniugi di Barletta scelgono facendosi trasportare di volta in volta dalla curiosità, dalla comodità, dalla qualità: «Non programmiamo tutto l'anno - spiega Michele -. In alcuni casi optiamo per le competizioni vicino a casa, come Bari o Parabita; in altri dalla possibilità di scoprire luoghi a noi sconosciuti, come Helgoland, una splendida isola tedesca, in altri ancora dalle caratteristiche delle manifestazioni: alle grandi preferiamo le cosiddette piccole, come Calderara, Grottazzolina, Sommacampagna, per fare degli esempi».

Impegni lavorativi, trasferte e gare: l'agenda è piena zeppa. Sotto la voce allenamento, però, le righe sono davvero poche. «E dove troviamo il tempo? Lavoriamo tutti e due e poi la corsa deve rimanere un divertimento. Si va se si ha voglia - precisa Angela -. Solitamente facciamo 2-3 uscite alla settimana di 5, 8 o 10 km per mantenere la gamba. L'allenamento



mento vero e proprio è la gara. La precedente ci serve per la successiva.»

Una tira l'altra ed è così che hanno stabilito il nuovo record. Superatleti, pazzi... Sono necessarie doti (o squilibri) particolari per entrare in questo specialissimo primato? E quante maratone riuscirà a fare il prossimo?

«Ne parli come se fosse un problema. Non ci siamo inventati un gioco pericoloso – afferma Michele –. La maratona è un hobby, è un divertimento. È come la vita. Ci vuole maturità, equilibrio. Qualcuno esagera? Bè, non è certo colpa della maratona. Per me è stata un'esperienza eccitante, ma non la ripeterò. Non sono monocolore. In questo 2003 mi concentrerò più sulla mia professione: faccio l'ortopedico, seguirò alcuni corsi di aggiornamento e poi, sul piano sportivo, cercherò nuove avventure, come le corse a tappe per esempio.»

«Ognuno di noi deve conoscere e riconoscere i propri limiti – interrompe Angela –. Non bisogna mai esagerare. Io l'ho fatto perché mi sono sempre sentita bene, perché per me fondamentale è arrivare al traguardo, non importa in quante ore. Penso sia una questione di testa: è necessario ascoltare il

Non mi scordo...

Che soddisfazione quel giorno

Angela: «Alla fine di aprile, a Padova. La giornata era splendida, ai lati del percorso c'era tantissima gente che ci incitava e sui cartelli di segnalazione dei chilometri si poteva leggere una frase di incoraggiamento. Una carica in più per arrivare al traguardo. Stavo così bene che mi sono fatta trascinare dal pacemaker e ho chiuso in 4:15', il mio miglior tempo».

Michele: «A giugno, a Minden, in Westfalia. Tutto favoloso: il paesaggio, così tedesco, con casette tutte ordinate in campagne colorate da migliaia di fiori; il percorso, che ci ha portato sulla riva di un fiume dove ci hanno fatto compagnia alcune orchestre della zona con musica classica; il pubblico, numeroso e caloroso; l'arrivo, con lo speaker a scandire il mio nome...».

Non mi vede più

A: «Viborg, in Danimarca. Ero stanca per il viaggio, siamo partiti alle 5 della mattina. Eravamo in pochi, l'atmosfera era tutt'altro che esaltante».

M: «Londra, la maratona nel tunnel, un passaggio pedonale sotto il Tamigi largo 2 metri, costruito cent'anni fa. In agosto, in calendario non ci sono molte maratone quindi abbiamo optato per questa. Ma che tristezza correre chiusi tra pareti di cemento!».



Dove e quando

(la lista delle maratone disputate fino al 1° dicembre 2002)

1. Dubai (Em. Ar.), 11 gennaio. 2. Bermuda (Ber), 19 gennaio. 3. Parabita (LE), 27 gennaio. 4. Valencia (Spa), 3 febbraio. 5. Castiglion Fiorentino (FI), 10 febbraio. 6. Salsomaggiore T. (PR), 24 febbraio. 7. Piacenza, 3 marzo. 8. Ferrara, 9 marzo. 9. Napoli, 10 marzo. 10. Vigarano M. (FE), 17 marzo. 11. Roma, 24 marzo. 12. Bolzano, 1 aprile. 13. Londra (Gbr), 14 aprile. 14. Amburgo (Ger), 19 aprile. 15. Torino, 21 aprile. 16. Pisa, 25 aprile. 17. Padova, 28 aprile. 18-19. Helgoland (Ger), 3-4 maggio. 20. Sommacampagna (VR), 12 maggio. 21. Szlachetka (Ger), 17 maggio. 22. Karol Wojtyła (Ger), 18 maggio. 23. Gottlieb Fichte (Ger), 19 maggio. 24. Singrid Undset (Ger), 20 maggio. 25. Laurence Olivier (Ger), 22 maggio. 26. Bergamo, 26 maggio. 27. Drebber (Ger), 1 giugno. 28. Minden (Ger), 2 giugno. 29. Scandiano (RE), 7 giugno. 30. Heilbronn (Ger), 9 giugno. 31. Biel (Svi), 15 giugno. 32. Lubeck (Ger), 16 giugno. 33. Treia (MC), 22 giugno. 34-35-36. Amburgo (Ger), 26-28-29 giugno. 37. Viborg (Dan), 30 giugno. 38. Zermatt (Svi), 6 luglio. 39-40. Amburgo (Ger), 13-14 luglio. Da 41 a 50. Cramendonck (Ola), dal 13 al 28 luglio. 51. Amburgo (Ger), 2 agosto. 52. Londra (Gbr), 4 agosto. 53-54. Amburgo (Ger), 9-10 agosto. 55. Wardenburg (Ger), 10 agosto. Da 56 a 59. Amburgo (Ger), 16-17-18-23 agosto. 60. Schneverdingen (Ger), 24 agosto. 61. Plon (Ger), 25 agosto. 62. Stendal (Ger), 31 agosto. 63. Halle-Leipzig (Ger), 1 settembre. 64. Amburgo (Ger), 6 settembre. 65. Bremerhaven (Ger), 7 settembre. 66. Munster (Ger), 8 settembre. 67. Grottazzolina (AP), 14 settembre. 68. Borgo San Lorenzo (FI), 21 settembre. 69. Ravenna, 22 settembre. 70. Prato, 29 settembre. 71. Carpi (MO), 6 ottobre. 72. Wernigerode (Ger), 12 ottobre. 73. Amburgo (Ger), 13 ottobre. 74. San Marino, 20 ottobre. 75. Basler (Svi), 26 ottobre. 76. Calderara di Reno (BO), 27 ottobre. 77. Bredelar (Ger), 2 novembre. 78. Dusseldorf (Ger), 3 novembre. 79. Livorno, 10 novembre. 80. Bari, 17 novembre. 81. Martinsicuro (TE), 24 novembre. 82-83-84. Amburgo (Ger), 29-30 novembre, 1 dicembre.

proprio corpo. Tutti sono in grado di fare ciò che abbiamo fatto noi, non siamo dei fenomeni. Certo, bisogna essere allenati e c'è anche uno sforzo a livello economico. L'anno scorso le nostre vacanze sono state... le maratone. Nel 2003? Farò ancora 42 chilometri, ma solo per allenarmi alle ultra. Il mio obiettivo? La 9 Colli e la 24 ore in pista.» Qualcosa ci dice che sentiremo ancora parlare di loro. ♦

I MULTIMARATONETI ITALIANI

Cari amici podisti, vorrei ricordare a tanti di voi un po' del magico mondo dei supermaratoneti, che è fatto di chilometri, di amicizie sincere, di record da fare e da superare, di classifiche aggiornate annualmente. Classifiche che preparo con la collaborazione degli stessi, ma purtroppo qualcuno non collabora e devo cercare dati da altre classifiche ed avere riscontri per eventuali "bari". Il 2002 ci ha premiati con nuovi ingressi in classifica e con tante cose interessanti: prima la coppia di ferro del nostro club, Angela Gargano e Michele Rizzitelli con 100 maratone disputate nel 2002 sono stati veramente eccezionali! Giuseppe Togni con i suoi 76 anni mantiene saldamente il comando della nostra classifica con ben 572 gare seguito dal giovane William Govi con 519 ma la 500ª maratona pura l'ha voluta a casa sua in una vera festa della maratona ed eravamo tutti presenti... bellissimo! Molti ingressi ci sono stati nel nostro club, come lo dimostrano le classifiche ma anche di atleti di grandi qualità come M. Luisa Costetti regina delle "cento". Enrico Vedilei che sa vincere anche in maratona, M. Grazia Navacchia... pure! Ma vorrei esaltare il grande gruppo di noi che non vince ma che trae dalla maratona uno stimolo direi quasi settimanale che non si può fare a meno. E anche un po' "stregati" da questo nostro mondo, dico ai podisti normali che 20 o 30 maratone all'anno si possono fare, basta correre entro certi limiti personali e tanta volontà nel fare i chilometri. Provare per credere!

Sergio Tampieri

Classifica dei multimaratoneti italiani con oltre 50 maratone al 31/12/2002

1 Togni Giuseppe	Lumezzane	572	37 Dinardo Andrea	Zingonia	107
2 Govi William	Albinea	519	38 Acquaviva Giovanni	Beinasco	103
3 Ferracuti Mario	Fermo	304	39 Marchesi Ermes	Milano	103
4 Tampieri Sergio	Forlì	289	40 Navacchia Mariagrazia	San Mauro	102
5 Toschi Gianfranco	Alessandria	279	41 Montanari Annibale	San Costanzo	102
6 Bucci Osvaldo	Rimini	234	42 Pagliai Pietro	Firenze	102
7 Morisi Antonino	S. Giov. Persiceto	234	43 Narcisi Renato	Roma	101
8 Fusari Pietro Alberto	Macerata	212	44 Folli Ivano	Lugo	100
9 Gargano Angela	Barletta	200	45 Busatta M. Antonia	Milano	97
10 Rizzitelli Michele	Barletta	200	46 Crispi Maurizio	Palermo	96
11 Amodio Gaetano	Grugliasco	198	47 Falzone Martino	Genova	95
12 Gherardi Roberto	Vicchio	198	48 Cerutti Francesco	Torino	93
13 Cattaneo Renzo	Novaggio	197	49 Bigi Luciano	Cesena	93
14 Tamburini Giovanni	Rimini	182	50 Mariotti Giancarlo	Ancona	92
15 Bessone Lelio	Cuneo	174	51 Zacchi Anna	Ravenna	91
16 Pezzulli Franco	Vergato	162	52 Ricci Luigi	Bologna	90
17 Lucidi Giordano	Jesi	149	53 Rosati Giuseppe	Siena	86
18 Boldrin Adriano	Campolongo	148	54 Maisto Valentina	Ferrara	85
19 Salarino Amabile	Rivarolo	148	55 Costetti M. Luisa	Ravenna	80
20 Facchini Sante	Rimini	145	56 Della Chiara Guido	Rimini	78
21 Pironi Ugo	Rimini	137	57 Lodovichi Franco	Arezzo	73
22 Ferri Mario	Prato	136	58 Guidazzi Marziano	Ravenna	72
23 Roccella Franco	Genova	134	59 Gilardi Paolo	Ravenna	71
24 Furia Bruno	Modena	134	60 Billj Marta	Faenza	69
25 Guaitoli Sergio	Carpi	129	61 Ponzio Guido	Campobasso	69
26 Vedilei Enrico	Ortona	129	62 Carignani Vito	Lecce	67
27 Quadrelli Maurizio	San Zaccaria	127	63 Lazzarini Lorenzino	Forlì	65
28 Gemma Lorenzo	Forlì	126	64 Folicaldi Alfio	Mantova	64
29 Balloni Alfio	Pratolino	125	65 Secchioni Marco	Firenze	64
30 Mazzotti Roberto	Rimini	124	66 Zavattaro Fabrizio	Genova	62
31 Castagnoli Mario	Pisignano	122	67 Vallerini Michele	Genova	62
32 Zucchinalli Gregorio	A. Ciserano	120	68 Costetti Franca	Ravenna	61
33 Verdole Cesare	Lecce	118	69 Bottazzo Eleonora	Treviso	60
34 Righini Solerte	Rimini	113	70 Rossi Mario	Rimini	60
35 Ancora Vito Piero	S. Vito Normanni	110	71 Scuderi Sebastiano	Torino	59
36 Santoni Emilio	Jesi	110	72 Marchini Andreani	Torino	56
			73 Bartolini Marcello	Firenze	55
			74 Proietti Giovanni	Milano	54
			75 Rocchegiani Giorgio	Jesi	53

Il 2° meeting dei super-maratoneti italiani a Vicchio del Mugello

Alcune considerazioni sul "fenomeno" dei super-maratoneti

Dedico questo scritto ad Alfio Balloni, runner gentile.

MAURIZIO CRISPI

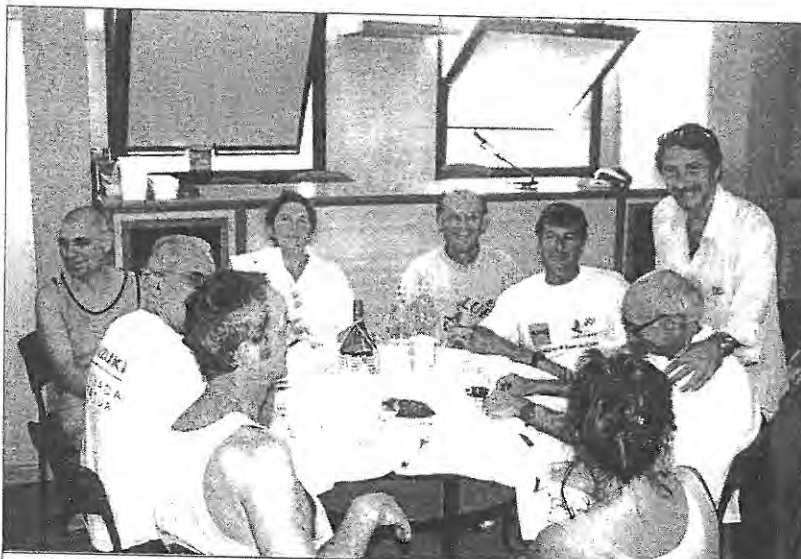


Perfettamente riuscito l'evento podistico promosso dal Vicchio Marathon Club, dal Comune di Vicchio e da Lupo Sport. L'evento podistico abbinava assieme la 3^a Touring Marathon e il 2° Super-marathoner Meeting. Riuscito benissimo, senza una grinza, malgrado il forte caldo che ha indotto alcuni degli iscritti a non presentarsi alla partenza e altri a dare forfait in corso d'opera. Un grazie particolare a Roberto Gherardi che, senza rinunciare a cimentarsi in prima persona con la maratona, dopo un periodo di indesiderata sosta, si è prodigato nella veste d'organizzatore per far fronte a tutte le diverse esigenze dei podisti invitati... Ma un ringraziamento va indirizzato anche a tutti gli altri che hanno dato il loro contributo alla macchina organizzativa, cercando di far fronte a piccole inevitabili disfunzioni (non tutto si può prevedere in anticipo, ma le disfunzioni sono perdonabili se chi organizza possiede e sa mettere in campo con tempismo un atteggiamento di elasticità e duttilità per affrontare gli imprevisti). La giornata di Vicchio si è svolta come una vera e propria festa e si è caratterizzata soprattutto come momento d'incontro tra i supermaratoneti italiani che aderiscono al Club dei Super-Maratoneti italiani, che è - per chi non lo sapesse - un'associazione podistica "trasversale" che raccoglie tutti quei maratoneti e ultra-runner italiani che hanno corso molte gare di lunga distanza (maratone e ultra-).

L'associazione è stata fondata da Sergio Tampieri (di circa 75 anni) da Forlì, decano dei super-maratoneti italiani, con 289 gare di lunga distanza al suo attivo, e accoglie come semplici membri associati i maratoneti che hanno corso almeno cinquanta tra maratone e ultra-maratone e come membri effettivi quelli che hanno raggiunto la fatidica cifra di cento gare di lunga distanza. Attualmente continua ad avere il primato assoluto il "giovane" Giuseppe Togni da Lumezzane (Brescia) che, con questa gara di Vicchio, ha raggiunto quota 580!! William Govi da Albinea (Reggio Emilia) lo segue di stretta misura con 519 maratone (secondo una graduatoria aggiornata al 31.12.2002: purtroppo non ho il dato attuale). Non ci sono limiti alcuno per entrare a far parte del club dei super-maratoneti italiani, se non quello di avere collezionato il numero necessario di maratone e ultra-maratone. Secondo l'elenco già citato (pubblicato - se non ricordo male - nel numero di Aprile di Il Lippo), sono allo stato attuale 75 i super-maratoneti italiani che hanno titolo per far parte del "club" (di cui 44 hanno raggiunto o superato la fatidica "quota" 100). A questo scopo, è sufficiente mandare il proprio curriculum sportivo a Sergio Tampieri e poi, di anno in anno, un aggiornamento delle gare a cui si è partecipato, magari avendo l'accortezza - per facilitare il campo a Sergio e per evitare disguidi ed incomprensioni - di inoltrare anche le fotocopie degli attestati di partecipazione.

Sergio gradisce che ciascuno degli associati e dei soci gli possa spedire tempestivamente del materiale documentario: articoli scritti da noi stessi sulle gare cui abbiamo partecipato oppure articoli (di quotidiani e di periodici) in cui si parla di noi. Per chi non lo sapesse il Club dei Super-maratoneti italiani è un'associazione "trasversale" che raccoglie tutti quei maratoneti e ultra-runner italiani che hanno corso molte gare di lunga distanza (maratone e ultra-).





L'associazione è stata fondata da Sergio Tampieri (di circa 75 anni) da Forlì, decano dei super-maratoneti italiani, con 289 gare di lunga distanza al suo attivo, e accoglie come semplici membri associati i maratoneti che hanno corso almeno cinquanta tra maratone e ultramaratone e come membri effettivi quelli che hanno raggiunto la fatidica cifra di cento gare di lunga distanza. Attualmente continua ad avere il primato assoluto il "giovane" Giuseppe Togni da Lumezzane (Brescia) che, con questa gara di Vicchio, ha raggiunto quota 580!! William Govi da Albinea (Reggio Emilia) lo segue di stretta misura con 519 maratone (secondo una graduatoria aggiornata al 31.12.2002: purtroppo non ho il dato attuale). Non ci sono limiti alcuni per entrare a far parte del club dei super-maratoneti italiani, se non quello di ave-

re collezionato il numero necessario di maratone e ultra-maratone. Secondo l'elenco già citato (pubblicato - se non ricordo male - nel numero di Aprile di *Il Lippo*), sono allo stato attuale 75 i super-maratoneti italiani che hanno titolo per far parte del "club" (di cui 44 hanno raggiunto o superato la fatidica "quota" 100). A questo scopo, è sufficiente mandare il proprio curriculum sportivo a Sergio Tampieri e poi, di anno in anno, un aggiornamento delle gare a cui si è partecipato, magari avendo l'accortezza - per facilitare il campo a Sergio e per evitare disguidi ed incomprensioni - di inoltrare anche le fotocopie degli attestati di partecipazione. Sergio gradisce che ciascuno degli associati e dei soci gli possa spedire tempestivamente del materiale documentario: articoli scritti da noi stessi sulle gare cui abbiamo partecipato oppure articoli (di quotidiani e di periodici) in cui si parla di noi. È proposito di Sergio raccogliere tutti i documenti che gli pervengono in una sorta di dossier annuale sui super-maratoneti italiani. Un buon proposito che non sempre gli riesce perché in mancanza di una quota annuale d'iscrizione, se non una forma d'offerta all'atto della prima associazione, non vi sono ovviamente fondi sufficienti per supportare questo tipo di spese. In genere viene realizzato, per una cena assieme e per lo scambio di auguri, un incontro annuale, a Dicembre, al quale purtroppo per difficoltà di spostamento i membri che abitano più lontano di rado possono partecipare, se non in spirito. Di recente alcuni organizzatori lungimiranti hanno preso a prendere atto dell'esistenza di quest'associazione "trasversale" e a proporre degli sconti significativi sulla quota d'iscrizione ai super-maratoneti: vi è in questo una presa d'atto del fatto che la presenza dei super-maratoneti, nella veste di "testimonial", aggiunge spettacolo allo spettacolo, ma offre anche ai maratoneti "ordinari" garanzie di qualità sulla manifestazione. Il 2° Super-Maratoner Meeting di Vicchio nasce con l'idea di creare un'occasione d'incontro tra gli ormai numerosi super-maratoneti italiani. Il club dei super-maratoneti è nato con una caratteristica di trasversalità proprio con lo scopo di favorire la "visibilità" pubblica dei supermaratoneti e dar loro l'occasione di incontrarsi in speciali occasioni. Nello stesso tempo, alcune riviste podistiche "maggiori", tra le quali *Correre*, negli ultimi anni hanno preso a moltiplicare gli articoli che trattano dei maratoneti "che corrono molte maratone", dando sempre più spazio con articoli ampi e dettagliati, corredati di gratificanti servizi fotografici a quei super-maratoneti che raggiungono particolari traguardi (vedi ad esempio il festeggiamento per William Govi alla sua 500^a maratona alla fine dello scorso anno oppure la particolare festa per i due maratoneti italiani che nel corso del 2002 hanno corso 45 maratone). Questi strumenti mediatici hanno fatto sì che alcuni dei super-maratoneti, stimolati sul tasto dell'autostima e di un giustificabilissimo compiacimento per le proprie imprese, si

sentissero spinti verso imprese sempre più mirabolanti e sollecitati ad imboccare una strada "a tappe forzate" che potrebbe portarli, prima o poi, a veder inserito il proprio nome nel Guinness dei primati. Una strada, a mio avviso, non salutare perché implica in maniera sempre più marcata il perseguimento della quantità e dell'accumulo collezionistico di maratone, a cui si è avuto modo di partecipare e che sono state portate a termine (che sono state "messe nel cimitero" come se ciascuna maratona fosse una preda da archiviare, oppure "messe agli atti", "messe in bacheca", etc etc.). Ciò a scapito della qualità e soprattutto del mantenimento di un sano equilibrio esistenziale tra pratica sportiva e altri interessi vitali.



**20.07.2003 - Ancora un lutto tra i
maratoneti
Fabio Marri**



Il 7 luglio scorso si e' spento un altro amico del club Supermarathon, Marziano Guidazzi, ravennate, protagonista di tante avventure podistiche, tra maratone, 100 Km, corse nel deserto e altro ancora. Era nato il 2 maggio 1953; secondo le statistiche

**CARO MARZIANO,
RIMARRAI SEMPRE
NEI NOSTRI CUORI**

redatte con la solita precisione da Sergio Tampieri, aveva corso sino al 31 dicembre 2002 72 gare "valide". La sua miglior prestazione degli ultimi 12 mesi era stata vicino a casa, a Russi, in 3.34:11. Aveva preso parte il 16 giugno alla Touring Marathon di Vicchio nel Mugello (28° in 4.13:29), in compagnia di Anna Zacchi con cui era solito allenarsi. Il 6 luglio scorso, alcune ore dopo aver partecipato a una gara in salita nell'appennino romagnolo, aveva accusato un malore: prontamente sottoposto ad accertamenti, era spirato alcune ore dopo, per infarto.

Lascia la moglie e il padre: ai funerali ha partecipato, tra i tanti amici, Sergio Tampieri, col concittadino Paolo Gilardi che così ha commentato: "Il club dei Supermaratoneti, il popolo delle lunghe e tutti gli amici, podisti e no, che hanno avuto il piacere e l'onore di conoscerlo lo ricordano con affetto ed amicizia e continuano a correre con lui, sempre presente tra di noi. Siamo tutti fieri della sua amicizia".

Tampieri (a 74 anni) ha corso la 300ª maratona

Trecento fra maratone ed ultramaratone: è questo il traguardo raggiunto da Sergio Tampieri partecipando e tagliando il traguardo domenica scorsa alla peraltro durissima Pistoia-Abetone, una "53 km" estiva quasi tutta in salita. Il veterano dell'Edera Marathon, che ha la bellezza di 74 anni, ha già corso quest'anno ben 11 competizioni del genere e nella classifica nazionale dei multimaratoneti più assidui è quarto.

SERVIZIO A PAGINA XIX

Giovedì 3 Luglio 2003

Anno 118 n. 180

Forlì

il Resto del Carlino

Via G. Regnoli 88, 47100 Forlì

Tel. 0543/26787 - Fax 0543/30873

Giovedì 3 luglio 2003

ROMAGNA SPORT

PODISMO / L'impresa Tampieri, 300 di queste corse

FORLÌ — Non è un record, perché nella classifica dei multimaratoneti italiani in tre hanno corso più gare di lui (in vetta c'è tal Giuseppe Togni di Lumezzane, che a gennaio era a quota 572!). E' comunque un grande traguardo quello che ha tagliato lo scorso fine settimana Sergio Tampieri, il popolare podista dell'Edera Marathon di Forlì sempre impegnatissimo a sfidare la fatica nonostante la bella età di 74 anni.

Correndo infatti la massacrante Pistoia-Abetone, tremenda sia per le salite che per il gran caldo di questi giorni, Tampieri ha raggiunto la bellezza di 300 partecipazioni fra maratone e ultramaratone, tutte corse

podistiche cioè dai 42 chilometri in su. Per percorrere i 53 previsti domenica dal tracciato toscano il veterano forlivese ha impiegato 8 ore, rientrando in assoluta tranquillità nel tempo massimo, che ne preve-

deva una in più. «Ma è stata dura — non lo nasconde —, in quest'occasione ho avuto dei problemi, ma ho saputo gestirmi e sono giunto bene all'arrivo».

Da settembre ad oggi Tampieri ha preso parte a venti tra maratone e ultramaratone (di cui undici nel 2003), tra queste la 50 km di Castelbolognese e la Maratona di Torino. Inoltre non disdegna affatto altre gare; è giunto persino terzo di categoria (m.70) ai Campionati

*A 74 anni il popolare
podista dell'Edera
ha collezionato
la straordinaria cifra
di maratone e 'ultra'*



Italiani di Maratonina; da non dimenticare poi le sue costanti partecipazioni sugli sci alla Marcialonga (16) e in bici alla Nove Colli (11). Il tutto nonostante si sia dovuto sottoporre recentemente a un delicato intervento chirurgico. Ma qual è il segreto per riuscire a far tan-

to senza dover temere per la propria salute? «Andare avanti per la propria strada, cercando di non esagerare troppo». Già, perlomeno non troppo, visto che in passato ha pure corso spesso una maratona e una "50" nello stesso weekend...

Ettore Morini

PERSONAGGI IN VETRINA...

GIOVANNI TAMBURINI

C'era una volta un ragazzo, nato in un piccolo paese della Valmarecchia in provincia di Pesaro, negato per ogni tipo di sport fin dall'infanzia, ma all'età di 30 anni decide di cambiare vita. Smette di fumare, acquista una bici da corsa e da quel momento la "passeggiata" in bici con gli amici diventa parte del suo modo di vivere. Inesorabilmente il tempo passa, e all'età di 40 anni, seguendo la moglie e le tre figlie che nel frattempo si erano avvicinate al mondo delle corse podistiche, partecipa alla sua prima corsa di 10 km. Ebbene questo ex ragazzo è **Giovanni Tamburini**, 53 anni, un "ciclopodista" come lui si definisce, infatti ogni anno percorre circa 5000 km in bicicletta e 2000 km, a piedi. Dal 1998 ha iniziato a partecipare alle maratone e il 24 novembre a Lisbona ha concluso la sua 57ª maratona. La passione per nuove maratone lo ha portato a partecipare a ben undici maratone estere e precisamente a Siviglia, Valencia, Budapest, Kosice, Tenero, Plitvicki, Atene, Londra, Vienna e Amsterdam, inoltre ha partecipato a quattro "100 km del passatore" e due "50 km di Castelbolognese. Negli ultimi tre anni ha partecipato come ciclista alla "Nove Colli di Cesenatico" (200 km) ed ogni volta dopo una settimana ha partecipato anche alla "100 km del Passatore." Quest'anno ha già partecipato a ben tredici maratone, e benché il suo obiettivo non sia la competizione ha un tempo di 12,31',01" alla 100km. Firenze-Faenza (1985) ed un tempo di 3,22.'40" alla maratona di Russi. Alla domanda per quale motivo corre: Mi ha risposto che correre è salute e soprattutto perché "correre è bello!"

Marino Masini



Gennaio 2003

Dal giorno in cui fu scritto questo articolo sono passati più di sei anni! E questo "maratoneta per caso" viaggiando in Italia, e con qualche escursione anche all'estero, assieme alla moglie Laura (che non lo abbandona mai) con il loro **minicamper** ha portato a termine 163 maratone, 10 cento km del passatore e altre 9 ultramaratone. Non ha mai abbandonato la bicicletta percorrendo oltre 7000km all'anno, in **questi tempi** non è molto ma lui si diverte tanto, ed è orgoglioso di far parte del "popolo delle lunghe"

De Coubertin

NEL MIRINO

IRENE RIGHETTI - Foto: P. Benini

La nuova vita di

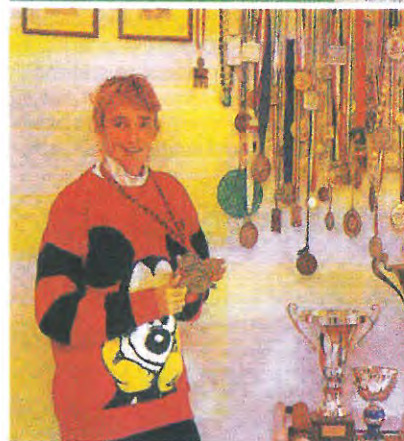
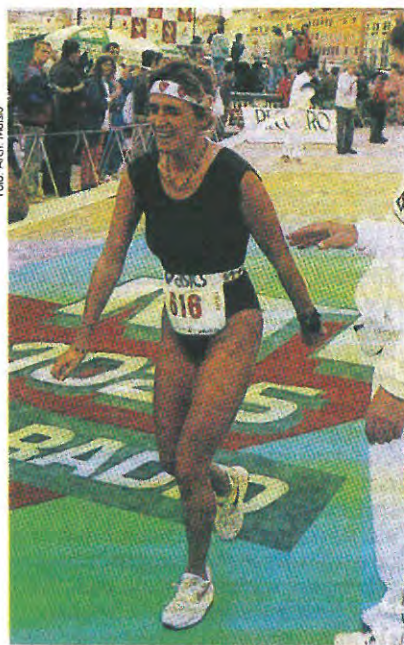
Valentina Maisto

Chi è

Nome: Valentina Maisto
Data di nascita: 19/11/63
Nata a: Ferrara
Stato civile: sposata con Alberto Ceiletti
Altezza: 163 cm
Peso: 49 kg
Professione: insegnante di educazione fisica
Maratone all'attivo: 73
Alimento preferito: la Nutella
Passione: collezionare oggetti con l'effigie di Topolino
Cantante: Alessandro Canino
Sportivo preferito: Orlando Pizzolato

103

Nel 1997
e diagnosticano
una malattia che le
impedisce ogni obiettivo
agonistico: la celiachia.
Fine improvvisa quindi
a un periodo
spensierato costellato
da buoni successi.
Poi l'incontro
con l'allergologo
Attilio Speciani.
E parte la rinascita.
Come la maratona di
Milano ha confermato



Alcune immagini di una Valentina Maisto felice al traguardo e tra le mura di casa (in alto col marito Alberto). L'atleta ferrarese ha finalmente ritrovato il sorriso dopo un periodo buio dovuto alla celiachia, una forma di ipersensibilità al glutine

«Ho già avuto tre vite. La prima, la più lunga, si è conclusa nel '97. Una fase pensierata, intensa, in cui tutto andava bene, qualsiasi cosa facessi in ambito sportivo e non solo. La seconda è quella della malattia, la più buia e dolorosa. Ed è qui che ho imparato a lottare, a non sprofondarmi come invece facevo un tempo. È stato un periodo ricco d'esperienze, molte delle quali negative, che mi hanno insegnato però a vivere per davvero. L'ultima, quell'attuale, è iniziata circa un anno e mezzo fa ed è piena d'incertezze, ma anche di tanta saggezza. La sto scoprendo piano piano, nell'attesa di passare alla prossima partita, proprio come i gatti che si dice abbiano sette vite, altrettante penso di averne io, così che me ne mancano ancora quattro.»

È **Valentina Maisto** che racconta com'è cambiata la sua vita da qualche anno a questa parte, dopo avere scoperto di avere la celiachia.

Ma andiamo per gradi.

Infreddolita, bardata dalla testa ai piedi, è arrivata in compagnia del marito Alberto, sempre premuroso, che la segue

praticamente ovunque. Ha un maglione molto ampio, a strisce blu e verdi, con la faccia di Topolino che campeggia sul davanti.

Ha l'aria d'essere un po' spaesata e sembra quasi voglia nascondersi dietro il buffo personaggio disneyano, ma dopo poco si rilassa e comincia a parlare di sé.

«Ho iniziato a correre all'età di sei anni – mi racconta – e da allora non ho più smesso. Mia madre provò a mandarmi a danza classica ma non funzionò, ricordo che mi sentivo ridicola in quella calzamaglia rosa che strappavo sistematicamente; poi c'è stato il tennis, ma niente da fare. Mi piaceva rimanere all'aria aperta e correre liberamente. Così ho iniziato con l'atletica leggera, in particolare la corsa a ostacoli e quella veloce, poi a diciassette anni ho detto basta e sono passata al mezzofondo, 15 e 20 km al massimo.»

E quando hai pensato alla maratona?

«Nel 1987. Ho cominciato per amore, anche se non fu mai corrisposto. La mia prima 42 è stata quella di New York che ho fatto insieme a mio padre.»

Hai continuato a preferire questa distanza se non sbaglio.

«Sì, la maratona è la gara che prediligo. È la sola in grado di farmi provare forti emozioni, senza arrivare a un grado di sofferenza elevato, come invece mi succede per le corte o per le lunghissime.»

Quante ne hai corse finora?

«Settantatré in tutto, ma devo arrivare a cento entro i 42 anni.»

Quali sono stati i tuoi risultati migliori?

«A Russi, nel '95, mi sono piazzata prima in 3:01'12". Nello stesso anno c'è stato poi l'Egitto e Aurisina, ma con tempi ben diversi. Nel '97 infine quella a Tolentino, prima in 3:17'33". Naturalmente oltre alle 42 ho sempre fatto tante altre competizioni minori, centocentoventi ogni anno. Ma questo per vincere la classifica di società in fatto di presenze.»

Ma le cose non sono andate sempre così, per qualche anno hai dovuto rallentare il ritmo.

«Già, è stato dal '97, quando ho scoperto di avere la celiachia e l'osteoporosi»

si. Era da qualche tempo che non mi sentivo bene e feci le analisi. Facevo fatica a spostarmi, i muscoli non ne volevano sapere di muoversi, pensa che non riuscivo nemmeno a tenere in mano una penna. Quando dovevo allenarmi era una continua sofferenza e più che altro mi trascinavo.»

La situazione poi è un tantino migliorata...

«Una volta scoperto ciò che avevo, almeno all'inizio, con la dieta a base di prodotti senza glutine, qualcosa è cambiato. Poi però quasi inspiegabilmente è subentrato un altro problema. Faticavo a prendere fiato, avevo un'insufficienza respiratoria pari al 47% e quindi mi dovevo scordare l'idoneità agonistica. Prendevo delle pastiglie a base di cortisone tre volte al giorno, in più facevo un vaccino preventivo contro le graminaee. Ma di benefici ne riscontravo ben pochi. Nessuno riusciva a spiegarmi perché oltre alla celiachia e al deficit alle ossa, ora avessi anche l'asma.»

«Così oltre a essere debilitata fisicamente lo ero anche nel morale, ma non volevo darmi per vinta.»

Poi finalmente quest'anno qualcosa è cambiato...

«Direi proprio di sì. A febbraio ho conosciuto un medico di Milano, Attilio Speciani, allergologo e immunologo, che si occupa di questi problemi. Mi ha fatto il cosiddetto test Dria, da lui stesso messo a punto, che dimostra come le varie intolleranze, alimentari e non, possono generare anche altre sintomatologie, simili a quelle da me riscontrate. Così dopo avere scoperto che ero intollerante a molti dei prodotti senza glutine, a soia, mais e molti altri, mi ha prescritto un nuovo regime alimentare. Prima però ho dovuto depurarmi mangiando quasi solo frutta e riso per circa due mesi. Poi sono passata alla dieta vera e propria chiamata a rotazione, che seguo tutt'ora, in cui sono inserite piccolissime quantità di tutti gli alimenti, compresa la farina. E dopo poco tempo ho iniziato a sentirmi realmente meglio, l'asma se n'era andata e non faticavo più a correre. Ero rinata.»

Quindi ora puoi mangiare di tutto un po'.

«Sì, anche se non in grandi dosi e poi devo sempre preferire i prodotti a base di riso.»

Qual è il tuo menù tipo?

«A colazione gallette di riso, marmellata e caffè dolcissimo, a pranzo una semplice barretta di sesamo e miele perché poi mi alleno e non posso appesantirmi. Nel tardo pomeriggio c'è la crema di riso oppure le meringhe, di sera in genere mi preparo un minestrone sempre a base di riso. C'è poi il pane di mais che cucino io stessa e mangio qualche volta. Ho poi un giorno di libertà alla settimana in cui posso spaziare come voglio.»

Ora che sei tornata ad essere quella di un tempo cosa ti auguri per il futuro?

«Spererei in primavera di partecipare a una maratona e di scendere sotto le 3:10'. Credo di poterci riuscire poiché lo scorso 2 dicembre a Milano ho concluso la gara in 3:17'28" e dunque meglio delle aspettative. Poi vorrei arrivare a 42 anni con un bagaglio di cento maratone sulle spalle, pardon sulle gambe. Infine mi piacerebbe accompagnare Eleonora, mia figlia, che seguo ormai da molti anni, alla sua prima maratona. Ha solamente diciassette anni, è presto per ora, ma forse più avanti...»



Cos'è la celiachia

La celiachia dipende dalla ipersensibilità al glutine, proteina contenuta in frumento, orzo e farro, ma non in mais e riso. La celiachia di solito dà una "enteropatia da glutine". In pratica chi mangia frumento ha diarrea, e l'intestino, costantemente irritato, smette di assorbire tutto il nutrimento che serve per vivere. Ne deriva un dimagrimento patologico, i muscoli perdono tono e consistenza, e la funzione immunitaria è alterata. Quando la celiachia compare nel bambino piccolo, questo smette di crescere in altezza e in peso. Se la malattia è compresa e ben diagnosticata, una dieta adeguata (da cui tutti i cereali che

contengono glutine sono eliminati PER SEMPRE), porta alla guarigione e al rapido recupero di tutte le funzioni dell'organismo. Molte persone "sane" però non variano mai l'alimentazione e mangiano frumento in modo esagerato o esclusivo (brioche, focacce e crackers). Recenti studi hanno dimostrato che in queste persone una eventuale celiachia potrebbe essere transitoria, e che con le dovute cautele, sotto la responsabilità di uno specialista, la riassunzione del frumento potrebbe essere possibile (magari solo in uno o due giorni della settimana, come per Valentina).

Attilio Speciani

A PRATO NON SOLO MARATONA

(28 settembre 2003)

DI MARIO FERRI



La maratona di Prato ha avuto il suo epilogo con la consegna degli assegni pro beneficenza : all'associazione " Niccolo' Galli" (era presente il padre Giovanni Galli); al "Centro Tumori Piti-gliani" ed ad altre due associazioni benefiche. Il tutto è stato fatto durante la cena apposita presso l'Hotel Palace di Prato, ospiti fra l'altro: io, Mario Ferri, in rappresentanza del Club

Supermarathon, Orlando Pizzolato, Laura Fogli, Giovanni Galli. In più presidenti del Rotary Club e Lions Club, assessori della provincia oltre a vari rappresentanti comunali. La cerimonia è stata molto bella con i vari interventi dei numerosi ospiti e con la continua proiezione della maratona.

Per ben due volte un fragoroso applauso è andato al nostro Club, prima per la presenza compatta e gradita, secondo per la destinazione dei 500 euro che l'organizzazione ci aveva offerto e che, con il benessere di tutti, il presidente Sergio Tampieri ha deciso di devolvere in beneficenza. E' stato un gesto molto gradito ed io proporrei di ripeterlo qualora ci venga ulteriormente concesso un nuovo premio di partecipazione, magari arrotondare con qualcosa in più di nostro, considerando che il prossimo anno ci saranno ulteriori vantaggi per noi e per chi vorrà tramite noi , organizzare pullman per gruppi di società da tutte le regioni. A Prato il nostro Club ha avuto una visibilità straordinaria: televisione, giornali si sono occupati di noi ampiamente e continuano a farlo ancora (ogni giovedì sera su Toscana tv ore 20). A Calderara, per la Maratona dei Tre Comuni, verrà messo a punto un progetto nuovo. Mi raccomando, su ogni iscrizione personale o no che fate, scrivete oltre agli altri dati, in grande, in vetta: Appartenente al club Supermaratoneti. Un saluto da chi sta bene sempre quando è con voi.



CORSE SU STRADA

MARCO MARCHI
Foto: M. Marchi



Solo se multi please

Sbarca a Treia la Touring Marathon, la 42 km destinata a chi ha corso almeno una decina di maratone nell'ultimo anno. Formula originale per un'organizzazione volutamente "alla buona" ma comunque impeccabile

Partiti dalla centralissima Piazza della Repubblica i maratonei sono usciti dal centro storico attraverso la Porta Cassero per cominciare le 16 tornate "fuori le mura"

TREIA (MC) - Touring Marathon seconda edizione. Dopo l'Appennino modenese sono le colline maceratesi ad accogliere il gruppo d'amici che lo scorso anno, correndo in circuito a Montefiorino, hanno dato il via a una manifestazione tutta particolare che sembra però avere gli ingredienti giusti per durare nel tempo. L'originalità della formula - ideata da Ermes Luppi, titolare del negozio modenese Lupo Sport, propositore e sponsor della manifestazione - sta in un paio di semplici prescrizioni: partecipano solo maratonei con all'attivo almeno una decina di 42 km nell'ultimo anno; la prova dev'essere organizzata in loca-

lità sempre diverse, possibilmente amene, non importa se su percorsi a circuito.

Il successo della manifestazione che, come si può capire, non dipende dai numeri partecipativi né dalla qualità delle prestazioni, è determinato, più semplicemente, dal perpetuarsi della stessa. Basta trovare, insomma, qualcuno disposto a ospitarla: i partecipanti non mancheranno. Molti di quelli convenuti a Treia erano già stati a Montefiorino e comunque fanno tutti parte del gruppetto di "multimaratoneti" denominato "popolo delle lunghe". Gente che non bada tanto ai fronzoli, disposta ad affrontare anche condizioni di gara non del tutto

Così al traguardo

Uomini - 1. Caravaggio V. 3:06'11"; 2. Zava L. 3:09'22"; 3. Romagnoli P. 3:16'14"; 4. Fazzini C. 3:28'35"; 5. Latorre P. 3:29'15"; 6. Lambertucci U. 3:29'50"; 7. Luzzetti L. 3:31'18"; 8. Tupone S. 3:35'19"; 9. Luberto D. 3:36'03"; 10. Bigli L. 3:36'25"; 11. Luberto L. 3:37'59"; 12. Amadio G. 3:41'57"; 13. Balloni A. 3:41'57"; 14. Gemma L. 3:49'16"; 15. Pagliani A. 3:50'20"; 16. Gherardi R. 3:53'51"; 17. Passiatore C. 3:54'59"; 18. Mozzoni M. 3:56'51"; 19. Ancora V.P. 4:02'31"; 20. Rizzitelli M. 4:10'25"; 21. Zerbini L. 4:10'27"; 22. Govi W. 4:11'52"; 23. Algeri R. 4:13'15"; 24. Fusan P.A. 4:14'57"; 25. Neri G. 4:16'51"; 26. Capecci F. 4:19'12"; 27. Tundo G. 4:24'22"; 28. Boldrini A. 4:25'02"; 29. Bucci O. 4:25'56"; 30. Gilardi P. 5:04'58"; 31. Morisi A. 5:19'02"; 32. Zanta P. 5:42'30".

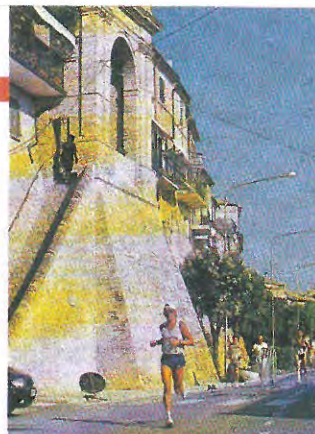
Donne - 1. Busatta M.A. 4:11'27"; 2. Gargano A. e Cecchetto R. ex aequo 4:31'23".

L'arco è spiegabile con la tradizionale sortita a Macerata, Tolentino e dintorni per lo shopping del sabato pomeriggio e con la concomitanza tra la seconda Touring Marathon e i festeggiamenti, nella zona degli impianti sportivi, per la promozione della squadra di calcio cittadina nella serie superiore.

Da una parte si celebrava - con un incontro amichevole seguito da grigliate e abbondanti libagioni - i successi d'una intera stagione, dall'altra un rito antico fondato sulla fatica individuale e alleviato tutt'al più da lunghi sorsi d'acqua o tè freddo.

Il percorso era di quelli tosti: partenza dalla centrale Piazza della Repubblica, 16 tornate di 2.520 metri "fuori le mura" e ritorno in piazza per l'arrivo; non bastassero il caldo soffocante e la ripetitività (ma a Montefiorino i giri, di poco meno d'un chilometro, erano stati ben 46), va ricordato che si articolava in una salita, con tre diverse pendenze di circa 600 metri, e una lunga, continua discesa, gran parte della quale in pieno sole. Verrebbe dunque da dire che i partecipanti sono stati eroici, se non fosse che nessuno accetterebbe la celebrazione. Dal primo classificato, il teatino di Fossacesia Valentino Caravaggio, all'ultimo, Paolo Zanta, passando per i ritirati, tutti hanno corso interpretando al meglio lo spirito scanzonato della manifestazione.

Contenuta anche la gioia dei vincitori: Caravaggio è stato certo del successo solo da metà gara in poi, quando Massimo Alpi - poi ritiratosi - ha cominciato a pagare la fuga iniziale; Maria Antonia Busatta non ha avuto difficoltà a regolare la cop-



pia Gargano-Cecchetto autrice d'una prova improntata alla solidarietà reciproca più che all'agonismo. L'uno e l'altra, al termine, hanno fatto il debito richiamo allo spirito di cameratismo che permeava l'esperienza treiana. Spirito opportunamente ravvivato da Luca Zava, il secondo degli uomini, che già in gara, ma soprattutto nel dopo-corsa, ha saputo proporre della sana, spontanea allegria alla pacata atmosfera alla "vole-mose bene".

Touring Marathon terza edizione: grazie ai buoni uffici di Roberto Gherardi potrebbe essere per la toscana Vicchio del Mugello. Stesso treno, altra fermata: a giugno si cambia. ♦

Qui sopra: Carmelo Passiatore, magnifico ospite. In alto, tre passaggi nella splendida Treia: Porta Nuova, la torre dell'Onglavina e i giardini di San Marco. Sotto: la Busatta e Caravaggio col Lupo

ortodosse purché siano garantite le condizioni minime per la disputa di una maratona.

L'ospitalità treiana è stata inappuntabile: il sindaco Franco Capponi e il suo vice Luigi Santalucia si sono infatti prodigati al meglio, assistiti dall'Avis Macerata del presidente Arnaldo Porro e dalla locale Croce Rossa oltre che dall'atleta di casa Carmelo Passiatore - colui che per primo ha raccolto l'invito di Luppi -, perché agli atleti convenuti fosse riservata una calorosa accoglienza e la migliore assistenza. Ricevimento ufficiale in Municipio, dunque, pasta party pre-gara, cena ristoratrice sotto il loggiato del palazzo comunale, pernottamento per i più stanchi.

Di più la municipalità non poteva fare. I treiani, dal canto loro, sono invece apparsi leggermente estranei all'evento: la città è persa infatti semideserta. E, anche se tale parziale "lontananza" ha contribuito a eliminare qualsiasi disagio derivante dal blocco quasi totale della circolazione per diverse ore, ha finito per destare, però, qualche meraviglia.



LE MIE PRIME 100 MARATONE

Non è semplice raccontarsi per uno di poche parole, ma ci proverò tentando di vincere quella riservatezza che mi ha sempre contraddistinto.

Sono nato a Roma il 4 dicembre dell'ormai lontano 1939 ed appartengo a quella generazione che da bambini ha visto prima la crudeltà e la miseria della guerra e poi da giovanotti si è dovuta rimboccare maniche per contribuire alla ricostruzione del paese.

In quel periodo lo sport lo vivevo attraverso le gesta dei campioni di allora come Coppi e Bartali o di quella squadra d'inimitabili campioni come fu il mitico "Grande Torino" di capitano Mazzola.

Il tempo per fare sport era pochissimo, ma soprattutto le risorse economiche erano nulle o quasi e quindi mi accontentavo di tanto in tanto di fare quello che tutti gli italiani almeno una volta nella loro vita hanno fatto, dare quattro calci ad un pallone.

Poi la famiglia, i figli, le responsabilità ancora maggiori, gli impegni che quotidianamente la vita ti pone non c'era molto tempo per fare dello sport, e forse neanche per pensare di farlo.

Poi con il passare degli anni e degli eventi le cose si sono messe in un modo tale che circa dieci anni fa iniziai a corricchiare una volta, massimo due alla settimana.

Ne avvertii la necessità un po' per scaricare tensioni ed ansie, un po' perché avevo voglia di avere un qualcosa di mio, un qualcosa dove io rifugiandomi potessi stare in pace e tranquillo con me stesso.

Dopo qualche tempo ho iniziato a conoscere altre persone che correvano e che facevano delle gare, i fino a quel momento non avevo mai pensato al lato agonistico della corsa ma andando a vedere qualche gara e sentendo i racconti di chi vi aveva partecipato iniziai ad essere incuriosito, ed alla fine decisi anche io di provare l'emozione di una gara.

Il mio esordio, forse un segno del destino, fu il 25 giugno del 1995 alla Pistoia-Abetone, subito con un'ultramaratona! A questa lo stesso anno seguì la mia prima maratona a Venezia.

Poi una lunga serie di gare da 10 km. e di mezze maratone. Ma ogni volta che affrontavo una maratona un'ultramaratona le sensazioni erano diverse, più forti, capaci di farmi isolare da tutto e di farmi concentrare solamente su me stesso e quello che stavo facendo.

Capii che questo tipo di gare erano quelle che mi piacevano di più e due anni fa mi posi l'obiettivo di raggiungere le 100 maratone.

Per me è importante avere un obiettivo, mi aiuta a vincere la fatica, a fare i sacrifici necessari, ad andare sempre avanti. E' la sfida con me stesso che mi dà la forza per andare avanti, ed ogni volta ci sento che sto per mollare scatta una forza interiore che spinge ad andare avanti, a battere me stesso.

Oltre a queste sensazioni stupende la corsa mi regalato degli amici che posso dividere in due gruppi: i romani con i quali ho iniziato a gareggiare e con i quali quando posso mi alleno e divido gustose cene e quelli della domenica quando ci ritroviamo in giro per l'Italia per correre l'ennesima maratona.

Questa è la cosa della corsa che mi piace di più, la possibilità di socializzare fare amicizie con altre persone che condividono la tua stessa passione ma, allo stesso tempo, è un'attività che devi fare da solo con le tue gambe, con la tua testa, con tutto te stesso.

La potrei definire, in maniera simpaticamente contraddittoria, "Si corre in compagnia... sì ma da soli".

Per il futuro mi piacerebbe continuare ad avere la salute e la voglia per correre ancora a lungo perché la corsa, molto semplicemente, è bella e come diciamo noi romani: "A me me piace".

Renato Narcisi



NARCISI RENATO
2003
.....IN DISCESA !!

CASTIGLION FIORENTINO (AR) - 4/9/1999

**VENTIQUATTRORE
CASTIGLIONESE**

Infranto il muro dei duecento chilometri maschili e quello dei centocinquanta femminili a questa quarta edizione della ventiquattrore più dura del mondo, quest'anno valida come primo campionato italiano della storia. Grazie alla Iuta (Associazione Italiana Ultramaratona e Trail) è stato possibile realizzare questo grande sogno, permettendo così all'Italia di allinearsi con le più forti nazioni d'Europa e del mondo.

Ed è così, che i migliori specialisti nostrani circondati da baldi amatori con la A maiuscola, hanno riempito le strade ed i vicoli dell'antico borgo aretino dando vita ad epiche sfide protrattesi per tutte le ventiquattrore. Fortunatamente nemmeno le quattro/cinque ore di pioggia caduta sono riuscite ad annacquare l'immensa gioia che alle premiazioni traspariva da tutti gli atleti, che come loro diritto hanno avuto il giusto applauso alla consegna dei premi finali.

Con l'impegno di continuare a migliorarsi sempre, il comitato organizzatore si sta già preparando per l'appuntamento del 2000, e chissà che non sia europeo.

Renato Menci

1*	MAZZEO ANTONIO	KM	211,375
2*	FACCHINETTI R.	KM	187,625
3*	BORDINI ROBER.	KM	180,500
4*	MACCARELLI MAR.	KM	163,875
5*	NOVIELLO ALFR.	KM	159,125
6*	GIOVANNONI FR.	KM	152,000
7*	IANNOTTI PANT.	KM	147,250
8*	VITALI ALBERTO	KM	144,875
9*	BARTOLINI MARC.	KM	142,500
10*	SCUKA SILVIO	KM	137,750
11*	MORISI ANTONINO	KM	135,375
12*	FATTORI GIANFR.	KM	128,250
13*	VEDILEI ENRICO	KM	125,875
14*	BOLOGNESI OMER.	KM	123,500
15*	TOSCHI GIANFR.	KM	123,500
16*	SANTONI EMILIO	KM	121,125
17*	GIANFELICI P.	KM	121,125
18*	CAMMARATA VIN.	KM	121,125
19*	VALENTI MAUR.	KM	118,750
20*	VALMORRI PAOLO	KM	114,000
21*	BELLISARIO CL.	KM	111,625
22*	TAMPIERI SER.	KM	109,250
23*	RADAELLI EUG.	KM	102,125
24*	PELUCCHINI FAB.	KM	102,125
25*	ZACCHE LOREN.	KM	99,750
26*	DURONI MARCO	KM	99,750
27*	CANNIZZARO M.	KM	95,000
28*	COSI ANDREA	KM	95,000
29*	GIOVANNELLI M.	KM	85,500

30*	MORGAGNI OMER.	KM	83,125
31*	AMORIELLO SAL.	KM	83,125
32*	PALLASSINI F.	KM	83,125
33*	BARTOLINI STEF.	KM	80,750
34*	BATTISTINI DAN.	KM	78,275
35*	MENCI DAMIANO	KM	76,000
36*	MALATESI MASS.	KM	71,250
37*	BOCCACCI ALFR.	KM	71,250
38*	FABBRI LEO	KM	68,875
39*	CHIANUCCI PIERO	KM	59,375
40*	LUCIDI GIORD.	KM	54,625
41*	LAPINA PIER.	KM	45,125
42*	FALCINI ROBER.	KM	45,125
43*	FUSARI P. ALB.	KM	42,750
44*	PAUSELLI SANDRO	KM	42,750
45*	PICCHI LIBERO	KM	35,625
46*	GIORGI GIULIANO	KM	35,625
47*	GIRELLI LUCIO	KM	35,625
48*	BRODI CARLO	KM	35,625
49*	MIGLIAROTTI S.	KM	30,875
50*	MILI LUCA	KM	30,875
51*	ERCOIANI MARIO	KM	26,125
52*	LUNGHINI MARC.	KM	26,125
53*	TRAVASCIO ALES.	KM	26,125
54*	BARTOLINI DARIO	KM	7,125
55*	TUCCI ANDREA	KM	
56*	MAPANGOTTI CAS.	KM	
57*	MORINI CRIST.	KM	

CLASSIFICA FEMMINILE

1*	BOLZONI MAURA	KM	152,000
2*	BRUNI MICHELA	KM	87,875
3*	PICCHIRILLI EM.	KM	73,625
4*	MENCI LORETTA	KM	64,125
5*	CAGLIOTTI EGLE	KM	35,625
6*	BARTOLINI SONIA	KM	7,125
7*	MANCINI STEFANIA	KM	7,125



DA " PODISMO "
OTTOBRE 1999

A **SANTE FACCHINI**

ADDIO SANTE

Addio Sante, quante volte abbiamo affrontato viaggi per migliaia di chilometri per una maratona, riuscendo sempre a rientrare nelle nostre abitazioni. Ora sei partito per l'ultimo viaggio, senza ritorno. Ti ricorderò sempre col tuo sorriso sulle labbra, il tuo carattere allegro, specialmente nell'ultimo nostro incontro nella tua Rimini, eri reduce dal soggiorno in Albania, come volontario in aiuto alla popolazione, raggiante per aver compiuto una buona azione.

Franco Pezzulli
Club Super Marathon

P.S. - Franco aveva al suo attivo oltre centoquaranta maratone ed aveva corso una quarantadue chilometri in tutte le capitali europee.





" CERA GIAN PAOLO alla MARATONA di S.SILVESTRO (CALDERARA)"

CACCIA AL TRONO DI MARIA GRAZIA NAVACCHIA

C'è un nome che si ripete più volte in cima all'ordine d'arrivo della Strabobera: quello di Maria Grazia Navacchia, dell'A.T.P. Torino, che ha "addomesticato" la corsa per tre volte e che quest'anno ha già assicurato la sua partecipazione a conferma della volontà di tentare una nuova vittoria e della sua simpatia per questa manifestazione. Magari serve anche una predilezione personale nell'affrontare una gara e questo sembra di coglierlo nel suo atteggiamento e nel suo sguardo già dai primi passi quando l'impegno e la serenità la incorniciano lungo il cammino della maratona. Nella scorsa edizione non ha fatto subito il vuoto; per un lungo tratto l'ha affiancata la tenace Chiara Boschini (G.S.Zeloformagno). Poi tra le due ha incominciato a crearsi un lento ma continuo margine che alla fine si è consolidato in 2 minuti di distacco. E alle loro spalle per uno splendido terzo posto si è mes-



sa in luce la "stellina" locale Monica Pucci che ha arricchito la sua carriera con un prestigioso posto sul podio e inorgogliato sia l'Atletica Novese che i suoi numerosi sostenitori.

BRAVISSIMA M.G. NAVACCHIA !!!

MONTANARI ANNIBALE
"CORRERE" N° 224 feb. 2003

"Kannibal" di distanze

Un altro lodevole faticatore della strada si aggiunge all'emerita categoria dei "centenari": il marchigiano

Annibale Montanari.

Nato nel maggio del 1953, cresciuto a Barchi (PU), residente a San Costanzo (PU), iscritto col G.P. Pro Loco Avis di Barchi, di professione rappresentante e depositario della ditta "Marr", Montanari trova soltanto piccoli ritagli da dedicare alla corsa (mattino presto o sera tardi) a causa del lavoro. Per questo si allena per la maratona facendo... maratone. Dopo 12 anni di maratone, il 17 novembre a Montecarlo sulla torta del suo sudato curriculum ha posto la centesima ciliegina. Le sue migliori prestazioni sono un 3:19' (Firenze '94) e 1:28' in maratonina (Roma-Ostia '95); nelle domeniche libere (da maratone!) è sempre presente nelle varie podistiche di Marche e Romagna. Da vorace consumatore ("kannibal") di scarpe e di chilometri l'Annibale mar-



chigiano è proteso con ansia verso la stagione 2003, in cui si ripromette di ripetersi, sì, ma anche di organizzare una maratona nella sua valle del Metauro. (Massimo Ceresani)

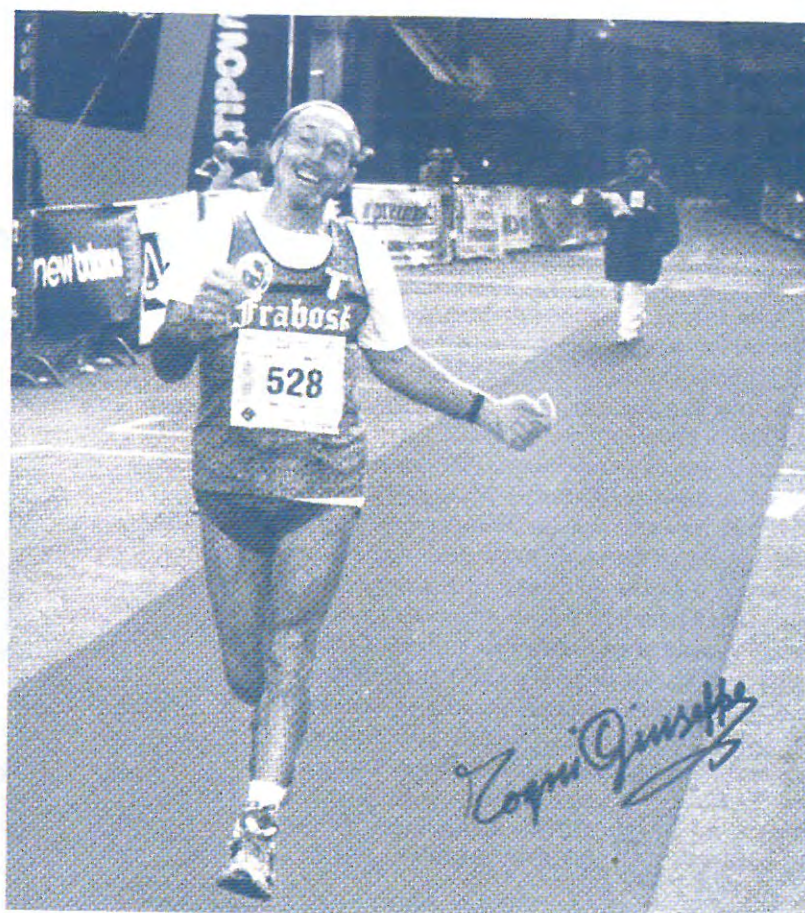
L'EDIZIONE PRECEDENTE 2003

Da "ATLETICA", n. 6 - Novembre 2003

Seicento maratone per Togni



Giuseppe Togni (77 anni) ha corso la maratona numero 600 della sua strepitosa carriera il 9 novembre a Livorno. La ventitreesima edizione della 42 Km toscana ha visto i successi dei keniani Joshua Rop (primo tra gli uomini in 2h19'11") e Josephine Kiprop (che si è imposta tra le donne con il tempo di 2h 51'46").



PODISMO • LA RAVENNATE VINCE LA 100ª GARA DISPUTATA SOPRA I 42 CHILOMETRI

Maria Luisa Costetti fa festa a San Marino

Maria Luisa Costetti ha festeggiato la centesima gara sui 42 o più chilometri (nel conto quindi anche le ultramaratone) vincendo la 4ª Maratona di San Marino. L'atleta del Lamone Russi, che all'attivo ha anche un successo nella Cento del Passatore, ha chiuso in 3.29'51" piazzandosi ottava Assoluta, ad una manciata di secondi da Enrico Vedilei, il suo compagno nella vita, sesto (ma primo romagnolo) nella classifica maschile vinta dal veneto Daniele Cesconetto in 3.00'24" davanti a Caravaggio (a 5') e Nelli (a 11').

il Resto del Carlino

Massimo Luotto

NEL PARCO CITTADINO DI LIPSIA IN
GERMANIA

MARIA LUISA COSTETTI
HA VINTO LA 50 Km. IN 3 h 51'54"

MARIA LUISA COSTETTI HA POI REPLI-
GATO LA VITTORIA DI LIPSIA TRIONFANDO
ALLA 12 ORE DI DAVOS IN SVIZZERA
PERCORRENDO 112 Km.

BRAVISSIMA !!!

(da " CORRERE " NOV. 03)



RAZZOLINI SERENA
(100 Km del PASSATORE 2003)



ANNA ZACCHI

GRUPPO PODISTICO AVIS FORLÌ

LORENZO GEMMA E LE LUNGHE DISTANZE

Anche l'AVIS Comunale di Forlì ha il suo super maratoneta.



Nelle file della podistica "AVIS di FORLÌ" spicca da diversi anni un uomo dalle "distanze lunghe" che partecipa, da tempo, con buoni risultati a diverse competizioni di rilievo nazionale ed internazionale.

Nell'anno in corso si è già cimentato nella 100 km. del "Passatore" in h. 11,15, nella 50 Km. di "Romagna" (ore 4,19), nella 53 km. di "Pistoia-Abetone" (h.5,31) ed in altre otto maratone con tempi di tutto rispetto (h.3,17).

"Il Maratoneta" non è soltanto un bel film interpretato da Dustin Hoffman, ma anche un atleta, l'energico ed instancabile Lorenzo Gemma, sottufficiale dell'Aeronautica Militare del 2° Gruppo M.A. di Forlì. A suggello delle sue imprese, nell'anno 2000, è entrato a far parte del Club dei Super Maratoneti Italiani, capitanato dall'inossidabile Sergio Tampieri, Club accessibile soltanto ai Runners che hanno disputato più di cinquanta maratone o super.

Il Super Runners, Lorenzo Gemma, conta di finire l'anno corrente con all'attivo più di venti maratone e super.

L'impegno di Lorenzo per il gruppo podistico AVIS non finisce con le maratone, ma continua, in ogni suo momento libero, specie nella gestione amministrativa del gruppo medesimo.

3



N MEZZO AL GRUPPO PRATO MARATHON

● È stata piacevole, a parte il vento e gli "strappetti". Meglio ondulata che piatta, comunque, è meno noiosa. Sono qui perché faccio tutte le maratone che posso. E l'anno prossimo, mi riprendo per un'altra gita a Prato...

Luciano Bigi

DA CESENA, 47 ANNI
IMPIEGATO, FINISHER IN 3h 15' 25"



LORENZO GEMMA ... + 160

ANNIBALE MONTANARI UN PODISTA PER ... CASO SIGNOR "CENTO"? SI ACCOMODI!

di Massimo Ceresani

Si accomodi pure nella pagina dello "Sportivo all'occhiello"! Annibale Montanari ha una credenziale di tutto rispetto: questo 17 novembre a Montecarlo "battezzerà" infatti la sua 100^a maratona. Non è uno scherzo, avete inteso bene: cento maratone, provare per credere!

Orduque, se la maratona è

G.P. "Pro Loco AVIS" di Barchi.

In tutti i paesi dell'entroterra fino a 20-30 anni fa i giovani con qualche smania sportiva potevano solo tirare i soliti calci al pallone. Così fu anche per l'Annibale barchiese; ma egli (maggiore di cinque figli) non poté permettersi in quell'età giusta di approfondire l'attività calcistica: il lavoro doveva avere la priorità. Poi da ex calciatore, a 30 anni, l'occasione podistica che lo ammalì fu l'organizzazione della prima gara di paese (diventata ormai una classica); di lì le frequenti uscite nei dintorni del paese e le sporadiche partecipazioni a varie podistiche, con profitto, ma in fondo senza tanti incentivi. Poi, dopo otto anni, si insinuò nella sua mente una curiosità: quella di assaggiare la più lunga distanza. Non usò mezzi termini o mezze misure: volle esordire alla maratona di New York, senza esperienza e senza, forse, l'idonea preparazione. Era l'edizione del 1990; trascinandosi fino a Central Park, marcò un impietoso 4h e 9' e promise a



quella gara di 42.000 e rotti metri da snocciolare di corsa, se in ogni maratona mediamente si eseguono 25.000 balzi, se le tappe di avvicinamento ad ogni gara pretendono ulteriori e ben più cospicui chilometri, allora Montanari è una... macchina dal moto perpetuo, è un "Kannibal" che divora distanze.

Ecco il suo profilo: nato a Fossombrone nel maggio del 1953, cresciuto successivamente a Barchi, residente a S. Costanzo dal '77, Montanari è "fanese" per lavoro e per amicizie, pur correndo (per naturali legami affettivi) per il

se stesso che mai più avrebbe provato a soffrire tanto. Non fu di parola, tanto che poi ci prese gusto, a riprova del detto (e del fatto) che "chiunque riesca a conquistare un traguardo di una maratona, fatalmente ne resta conquistato". Fu però di parola nel mettersi in condizione di non soffrire più tanto, con allenamenti più adeguati e con immaginabili sacrifici. Divenne un'abitudine inanelare le più prestigiose maratone italiane, infiorate qua e là dalle migliori mondiali: New York (quattro), Boston, Londra, Parigi, Pechino, Praga, Vienna, Oslo,

Stoccolma...; per toccare i 5 continenti gli mancano ancora (per poco) Africa ed Australia. Migliori risultati finora sono stati un 3h e 19' (Firenze '94) ed 1h 28' nella mezza maratona (Roma-Ostia '95). Al gusto della fatica (già, è vero, non è un paradosso; lo conferma sulla sua pelle chi scrive) Montanari ha cominciato ad associare il gusto per i viaggi, l'interesse per lo sguardo sui reconditi angoli del mondo. Ma questo suo hobby è finanziariamente dispendioso, soprattutto per lui, rappresentante e depositario da 23 anni della ditta Marr; perciò deve impegnarsi nel lavoro come pochi altri, riducendo il tempo libero al lumicino. Ma se non c'è tempo, non puoi allenarti; qualche breve uscita al mattino presto o al buio intorno a S. Costanzo è del tutto inadeguata per le maratone. Perciò l'escamotage di ravvicinare gare podistiche e maratone in funzione di altre maratone, accantonando per il momento l'ambizione per i risultati cronometrici.

Annibale corre ormai per abitu-

dine, per piacere, per salute, per socializzazione, ma uno stimolo lo sorregge continuamente nel caldo eccessivo, nel freddo pungente, nella fatica ricorrente: quello di sentirsi esempio per le nuove generazioni. E' infatti preoccupatissimo dallo stereotipo comportamentale dei nostri giovani: discoteche, spinelli, sballi, rifiuto ed incapacità di rodaggi fisici, con sbocchi finali in inerzia, inedia e... peggio. Ecco allora il messaggio: c'è chi propone l'alternativa con l'esempio fisico (ma non solo), col proprio benessere, con la propria positività, con la semplice corsa in strada che comunque resta la base per ogni sport e per la gioia di vivere.

Ecco allora lo scopo positivo dell'offerta di occasioni per i giovani; occasioni che possono anche uscire all'aperto, fuori da palestre o palazzetti; non saranno maratone, ma comunque garette paesane o socializzanti uscite di gruppo o sani ed aerobici tests di salute.

Montanari sta vivendo il suo momento centenario con vero entusiasmo; è già proiettato al dopo-cento: con Reggio E. (15 dicembre) e con Albinea di R.E. (22 dic.) saranno ben 14 le maratone del 2002. Ma non basta: sta sondando il terreno degli sponsors per poter realizzare in loco una maratona intercomunale (San Costanzo, Fano, Barchi,...). Altro che effetti da fatica! Montanari non sta più correndo: sta volando!

lo sportivo all'occhiello

INTERNATIONAL MARATHON
42,195 km
2^a edition

Italiano / English

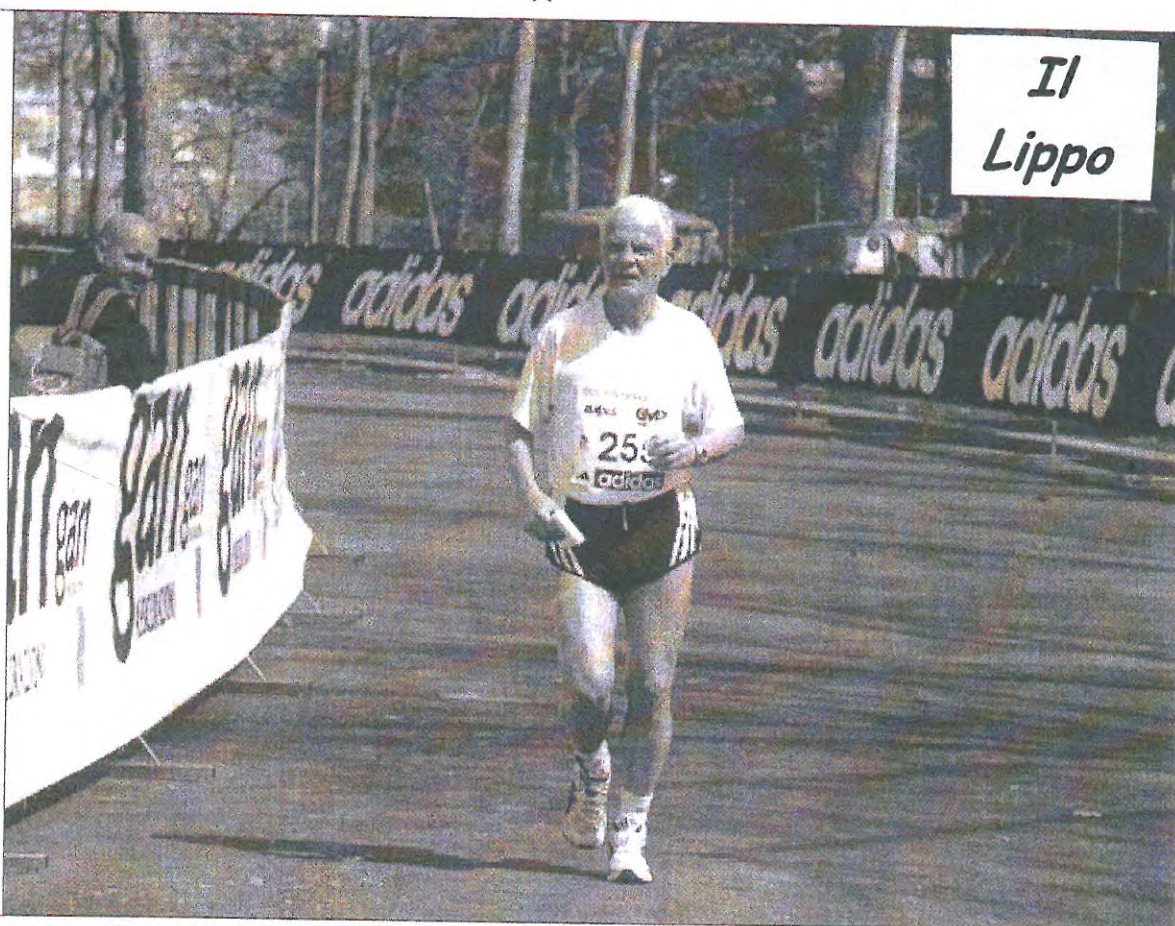
ColleMar-athon

una corsa nella storia,
nelle tradizioni culturali
e gastronomiche
della nostra terra

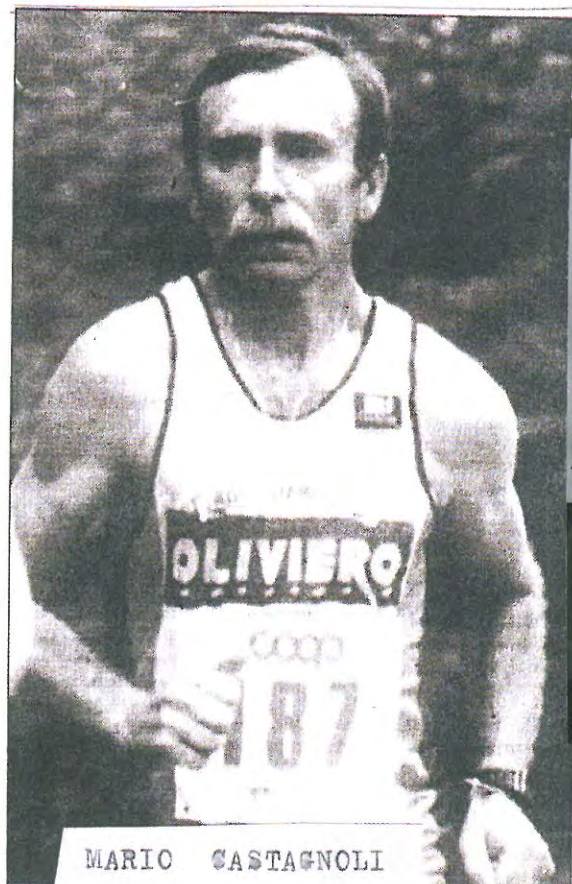
da > Barchi a > Fano
(Pesaro-Urbino
Marche - Italy)

Domenica 2 maggio 2004 117

Club Super Marathon



Antonino Morisi - Atletica Calderara-Tecnoplast maratoneta al 31/12/2002 ha portato a termine 234 tra maratone ed ultra



MARIO CASTAGNOLI



MARCONI FERDINANDO & LUCIDI GIORDANO

IL SUPER MARATONETA

Durante la traversata della Colla, lungo la strada del Passatore, nel buio della notte, mi ha attraversato un cinghiale. In cuor suo credo abbia pensato: <Ma che ci fa questo 'bischero' a quest' ora, da queste parti>. Io mi sono impaurito e in un momento di lucidità, mi sono ricordato di avere la bandana rossa in testa; subito me la sono tolta, perchè ho pensato che se dopo il cinghiale trovo un lupo, più più mi prende per Cappuccetto Rossoe allora si che sono dolori.

A parte tutto ciò il Super Maratoneta corre con più energia di chiunque altro nel mondo. Le inflessibili regole del suo 'credo' lo portano ad alzarsi a qualsiasi ora della notte per presentarsi in orario alla partenza. Un semplice pasto a base di pasta e via. Se va bene il Super Maratoneta torna in condizioni relativamente accettabili, altrimenti, se va male torna zoppicando, con grampi e vesciche, ma il giorno dopo, magari è pronto anche a ripartire.

Il Super Maratoneta è una maschera impassibile e incurante dei dolori che attraversano il suo corpo, la sete feroce, i muscoli dolenti, i piedi piagati, consapevole sempre che non c'è alternativa a dover arrivare sempre..

Il Super Maratoneta non può fare a meno di essere super e riprovarci. Prima porta a termine una maratona, poi due in due giorni, magari poi cinque in sette giorni. Le ultime sue parole al termine di ogni impresa sono: <Non permettete che 'non ci riprovi'>.

Mario Ferri



Lutto tra il popolo delle lunghe *Alfio sorridici anche da lassù*

di Fabio Rossi



Vicchio, sabato 14 giugno, la sua ultima maratona. Il toscano di Fiesole Alfio Balloni ci ha lasciati, un incidente con la sua moto ci priverà per sempre di un maratoneta, ma soprattutto di un uomo che aveva sempre il sorriso sulle labbra e una battuta per tutti. Quel sorriso era lo specchio del suo animo, un animo solare e gentile, caparbio e generoso. Il 22 settembre 2001 aveva corso a Borgo San Lorenzo la sua centesima maratona e aveva continuato a finire altre 42 km e non solo. Amava il Passatore e anche quest'anno non aveva voluto rinunciare a correrlo. Una settimana prima, alla Maratona del Custozza, aveva fatto coppia con la fidanzata, la statunitense Laura Gilbert, e avevano fatto correre anche il loro cagnolino. Aveva già programmato un viaggio in Germania per partecipare a qualche maratona. Ora da lassù spingi i tuoi compagni di mille avventure, aiutali a non mollare mai, ma soprattutto non privarli mai di quel sorriso che riusciva a mettere il buonumore a chi l'aveva un po' smarrito. Vedrai che nessuno di chi ti è stato vicino per molti chilometri ti dimenticherà e nei momenti critici il tuo ricordo servirà loro per stringere i denti e a tagliare un'altra volta il traguardo.

Ciao Alfio, corri tra le nuvole candide, non fermarti mai e soprattutto sorridici anche da lassù, noi ci ac-

corgeremo quando tu lo farai.



***“CARO ALFIO” LA TUA PRESENZA RIMARRA’ SEMPRE FRA
TUTTI NOI SUPERMARATONETI E AMICI***

ALTRE PAGINE PER : " DIVENTERA' UN LIBRO

GRAZIE A ... VOI!!!

IL NOSTRO NOTIZIARIO ANNUALE CONTINUA AD ESALTARE I NOSTRI ATLETI MIGLIORI IMMORTALATI IN TANTE BELLISSIME STORIE MI DISPIACE CHE MOLTI RIMANGANO FUORI, MOLTE VOLTE NON TROVO COLLABORAZIONE MI MANCANO VOSTRE FOTO , ARTICOLI DI GIORNALE CHE VI RIGUARDANO, MI MANCANO I VOSTRI RISULTATI SPORTIVI CHE VANNO OLTRE LE GARE DISPUTATE DURANTE L'ANNO CHE SPERO MI INVI-ERETE AI PRIMI DEL 2004 CON IL VOSTRO CURRICULUM. PER POTER CONTINUARE A PREPARARE QUESTO FASCICOLETTA DEVO PRIMA DI TUTTO RINGRAZIARE LA POLISPORTIVA EDERA FORLI' ED IL PRESIDENTE SIGNOR FABBRI RAG. AMERIGO PER LA GRADITA DISPONIBILITA' DIMOSTRATA NEI NOSTRI CONFRONTI , MORALE E MATERIALE. QUESTO 2003 PURTROPPO E' STATO PER NOI SUPERMARATONETI UN ANNO DOLOROSO PER LA PERDITA DI DUE NOSTRI AMICI

ALFIO BALLONI E MARZIANO GUIDAZZI

IN ALTRE PAGINE CI SONO I DATI PER IL LORO RICORDO DI FABIO ROSSI E FABIO MARRI, NOI CI SENTIAMO VICINI ALLE LORO FAMIGLIE ALLE QUALI RINNOVIAMO LE PIU' SENTITE CONDOGLIANZE. CONTINUA NEL "POPOLO DELLE LUNGHE " IL RITO DELLE 42 Km. IN GIRO PER L'ITALIA E NON SOLO , MA UN GROSSO RISULTATO E' STATO OTTENUTO CON IL RAGGIUNGIMENTO DELLE 600 GARE DISPUTATE E SEGNA TEVI LA DATA 9 NOVEMBRE 2003 IL MARATONETA E'

TOGNI GIUSEPPE DA LUMEZZANE BS

BRAVISSIMO !!!

SUPERANO QUOTA 300 ANCHE TOSCHI GIANFRANCO E TAMPIERI SERGIO. QUESTI PERO' SONO NUMERI DI QUANTITA' CHE FANNO FELICI CHI LI OTTIENE MA NEL "POPOLO DELLE LUNGHE " C'E' ANCHE LA QUALITA', MARIA LUISA COSTETTI , ENRICO VEDILEI, MARIA GRAZIA NAVACCHIA OLTRE CHE FARE MOLTE GARE LE VINCONO PURE. BRAVI E FORTI !!! VORREI INVIARE UN SALUTO ED UN AUGURIO AD ATLETI INFORTUNATI PER UNA PRONTA GUARIGIONE : MARIA ANTONIA BUSATTA, FUSARI PIETRO ALBERTO , LAZZARINI LORENZINO "CINO " E ALTRI DI CUI NON NE SONO A CONOSCENZA.... VI ASPETTIAMO NEL "GIRO " DEL "POPOLO DELLE LUNGHE".

IO E FERRI MARIO STIAMO LAVORANDO PER VEDERE DI OTTENERE SCONTI SULLE TASSE DI ISCRIZIONE ALLE GARE E AGEVOLAZIONI VARIE, MOLTI ANCORA NON CI ASCOLTANO , MA IL NOSTRO NUMERO DI ISCRITTI POTREBBE IN SEGUITO FAR CAMBIARE LE COSE PRESSO GLI ORGANIZZATORI. POI VI FAREMO SAPERE.

TERMINO IL MIO SCRITTO CON UN SALUTO E CITO UNA FRASE DI FERRI MARIO CHE MI E' MOLTO PIACIUTA :

" UN SALUTO DA CHI STA' BENE SEMPRE QUANDO E' CON VOI. "

CIAO A TUTTI!!!

Campani Sergio

NOV. 2003