

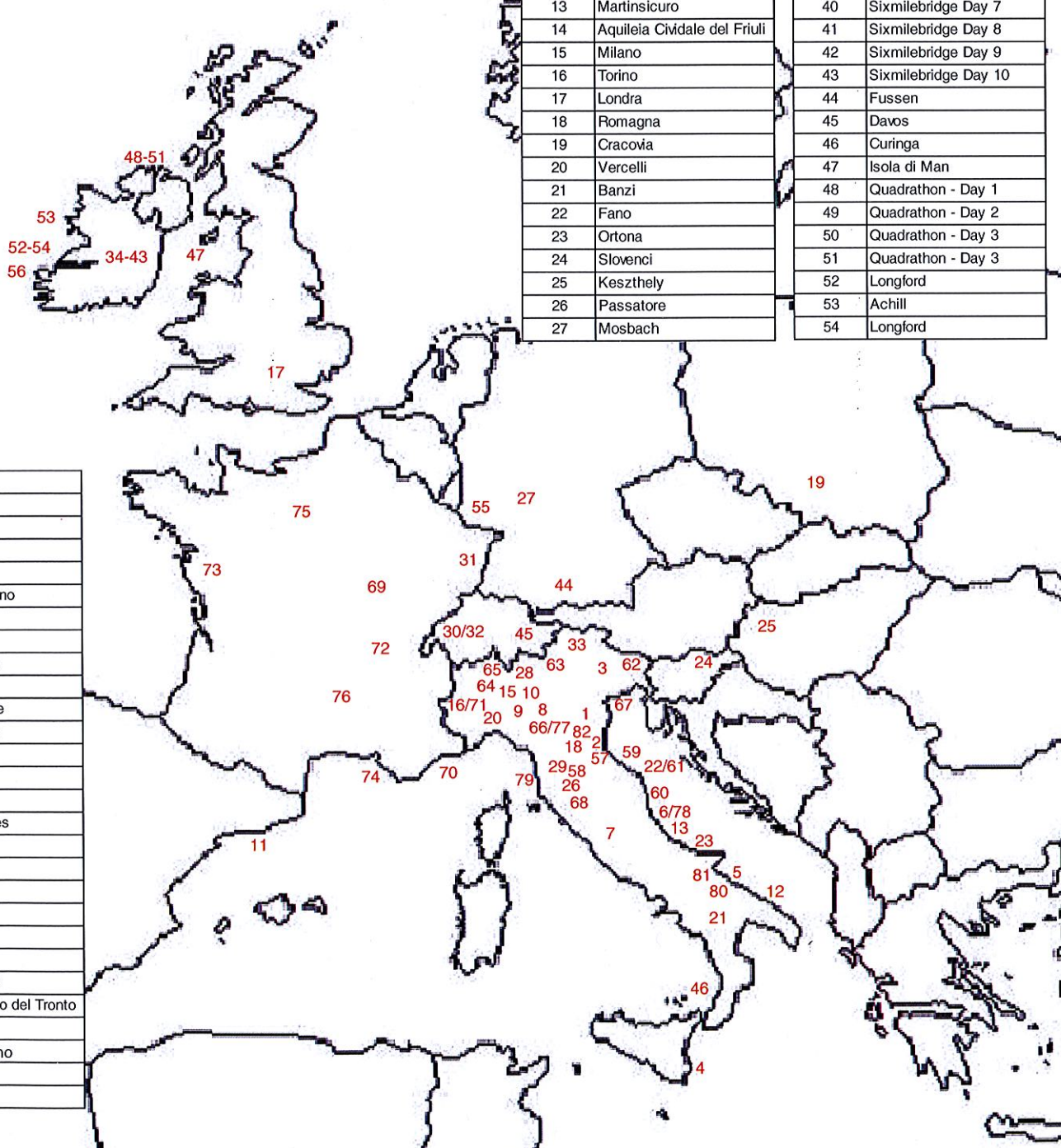
1 ANNO 2013

82 MARATONE

100 RACCONTI

01	Crevalcore	28	Costa Masnaga
02	Bagnacavallo	29	Lago di Suviana
03	Piancavallo	30	Trail Assenzio
04	Siracusa	31	Vignoble
05	Incoronata Foggia	32	Neuchatel
06	San Benedetto del Tronto	33	Bressanone
07	Terni	34	Sixmilebridge Day 1
08	Busseto	35	Sixmilebridge Day 2
09	Piacenza	36	Sixmilebridge Day 3
10	Brescia	37	Sixmilebridge Day 4
11	Barcellona	38	Sixmilebridge Day 5
12	Putignano	39	Sixmilebridge Day 6
13	Martinsicuro	40	Sixmilebridge Day 7
14	Aquileia Cividale del Friuli	41	Sixmilebridge Day 8
15	Milano	42	Sixmilebridge Day 9
16	Torino	43	Sixmilebridge Day 10
17	Londra	44	Fussen
18	Pomagna	45	Davos
19	Cracovia	46	Curinga
20	Vercelli	47	Isola di Man
21	Banzi	48	Quadrathlon - Day 1
22	Fano	49	Quadrathlon - Day 2
23	Ortona	50	Quadrathlon - Day 3
24	Slovenci	51	Quadrathlon - Day 3
25	Keszthely	52	Longford
26	Passatore	53	Achill
27	Mosbach	54	Longford

55	Saarschleife
56	Dingle
57	Forlì
58	Mugello
59	Cesenatico
60	Piceno Fermano
61	Fano
62	Cividale
63	Lago di Garda
64	Lago d'Orta
65	Lago Maggiore
66	Reggio Emilia
67	Venezia
68	Chianti
69	Charolais
70	Nizza - Cannes
71	Torino
72	Beaujolais
73	La Rochelle
74	Marsiglia
75	Parigi
76	Le Pontet
77	Reggio Emilia
78	San Benedetto del Tronto
79	Pisa
80	Ascoli Satriano
81	Lucera
82	Calderara



TITANO
SPORTS

THE MIRACLE
IS'NT THAT I
FINISHED

THE MIRACLE
IS THAT I HAD THE
COURAGE
TO START

10 MARATHONS IN 10 DAYS
JULY 2013

IL MIRACOLO
NON E' CHE HO
FINITO

IL MIRACOLO
E' CHE HO AVUTO IL
COGAGGIO
DI INIZIARE

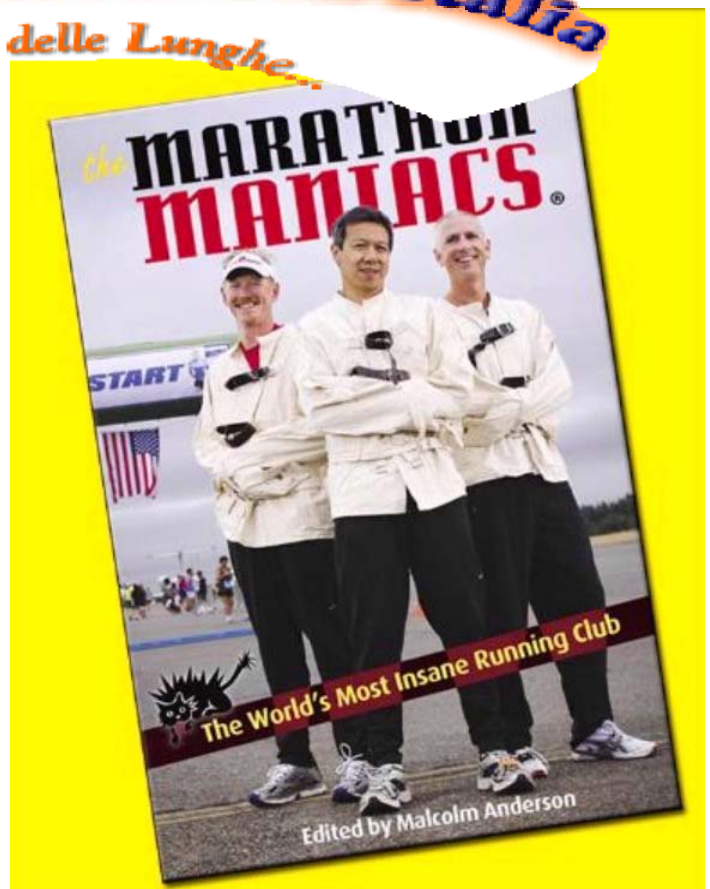
INTRODUZIONE

Una guida di un anno di corse e di vita. Un bilancio interiore ricco di esperienze fantastiche e di tanti nuovi amici conosciuti. 100 racconti che narrano delle 82 maratone corse e di alcune solo pensate, dei posti visti e di alcuni sognati. Un diario con migliaia di foto degli amici che han corso con me, tanti Italiani del Club Supermarathon, tanti Irlandesi del Marathon Club Ireland e alcune del dei Francesi del club Courir le Monde. Tutta gente che attraverso l'Europa è accomunata dalla stessa passione: la Corsa e lo stare insieme. Gli Americani dicono che sono affetti da disturbi di tipo Compulsivo, ma il fatto è che si divertono un sacco. Anch'io oltre a divertirmi considero il tutto disintossicante, la "dialisi della crisi". Parecchi di questi racconti sono apparsi sul sito del Club Italiano grazie alla pazienza di Michele Rizzitelli e alla precisione di Mario Liccardi. Sono corredati di migliaia di foto in alta definizione. Statisticamente i numeri sono : 100 racconti, 82 maratone e ultra , 3561 km corsi, 50.000 km guidati, 20.000 volati , 22,000 foto digitali e un milione di nuovi amici.... Per scaricare gli articoli on line:

<http://www.clubsupermarathon.it/component/search/?searchword=paolo%20gino&searchphrase=all&Itemid=101>



**G. S. Castellania -
Gozzano**



INDICE CRONOLOGICO

00 Introduzione	1	22 05/05/2013 Fano - Italia	62
01 06/01/2013 Crevalcore - Italia	2	22.1 08/05/2013 Como - Italia	65
02 13/01/2013 Bagnacavallo - Italia	3	23 11/05/2013 Ortona - Italia	69
03 19/01/2013 Piancavallo - Italia	4	24 18/05/2013 Slovenci - Slovenia	72
04 27/01/2013 Siracusa - Italia	6	25 19/05/2013 Keszthely - Ungheria	75
05 03/02/2013 Incoronata di Foggia - Italia	10	25.1 22/05/2013 Distance Running	78
06 10/02/2013 San Benedetto del Tronto - Italia	12	26 25/05/2013 Passatore - Italia	84
07 17/02/2013 Terni - Italia	15	27 01/06/2013 Mosbach - Germania	87
08 24/02/2013 Busseto - Italia	17	27.1 02/06/2013 Iller Marathon - Germania	91
09 03/03/2013 Piacenza - Italia	19	27.2 06/06/2013 Davide - Italia	94
10 10/03/2013 Brescia - Italia	21	28 08/06/2013 Costa Masnaga - Italia	95
11 17/03/2013 Barcellona - Spagna	23	29 09/06/2013 Lago di Suviana - Italia	98
12 23/03/2013 Putignano - Italia	28	30 15/06/2013 Trail Assenzio - Svizzera	100
13 24/03/2013 Martinsicuro - Italia	31	31 16/06/2013 Alsazia - Francia	104
13.1 24/03/2013 Pasqua in bicicletta	33	32 23/06/2013 Neuchatel - Svizzera	108
14 01/04/2013 Aquileia - Italia	36	33 30/06/2013 Bressanone - Italia	111
15 07/04/2013 Milano - Italia	39	34 - 43 04/07/2013 Sixmilebridge - Irlanda	115
16 13/04/2013 Torino 6h - Italia	42	44 21/07/2013 Fussen - Germania	128
16.1 15/04/2013 Boston - USA	43	44.1 16/07/2013 Scala Ballo in Maschera	132
17 21/04/2013 Londra - Inghilterra	45	45 26/07/2013 Davos - Svizzera	135
18 25/04/2013 Romagna - Italia	48	46 03/08/2013 Curinga - Italia	143
19 28/04/2013 Cracovia - Polonia	51	47 11/08/2013 Isola di Man - Inghilterra	147
20 01/05/2013 Vercelli - Italia	56	47.1 13/08/2013 Dublino - Irlanda	153
21 04/05/2013 Banzi - Italia	58	47.2 14/08/2013 Belfast - Irlanda	155

48 15/08/2013 Quadrathlon Day 1 - Irlanda	157	67 27/10/2013 Venezia - Italia	230
49 16/08/2013 Quadrathlon Day 2- Irlanda	159	67.1 30/10/2013 Boston - USA	234
50 17/08/2013 Quadrathlon Day 3 - Irlanda	160	67.2 01/11/2013 - USA 2012	236
51 18/08/2013 Quadrathlon Day 4 - Irlanda	161	68 03/11/2013 Gaiola in Chianti - Italia	244
51.1 19/08/2013 Londonderry - Irlanda	163	68.1 03/11/2013 New York - USA	247
51.2 20/08/2013 Isole Aran - Irlanda	165	69 09/11/2013 Charolais - Francia	248
51.3 20/08/2013 Connemara - Irlanda	166	70 10/11/2013 Nizza-Cannes - Francia	254
51.4 22/08/2013 Saint Patrick Croagh - Irlanda.....	167	70.1 10/11/2013 Cognac - Francia	258
52 23/08/2013 Longford - Irlanda	168	70.2 16/11/2013 Untertage - Germania	271
53 24/08/2013 Achill - Irlanda	172	71 17/11/2013 Torino - Italia	273
54 25/08/2013 Longford - Irlanda	176	72 23/11/2013 Beaujolais - Francia	278
54.1 25/08/2013 Govi - Italia	180	73 24/11/2013 La Rochelle - Francia	285
55 01/09/2013 Saarschleife - Germania	182	74 30/11/2013 Marsiglia - Francia	292
56 07/09/2013 Dingle - Irlanda	186	75 01/12/2013 Parigi - Francia	298
57 15/09/2013 Forlì - Italia	190	76 07/12/2013 Le Pontet - Francia	303
58 21/09/2013 Mugello - Italia	194	77 08/12/2013 Reggio Emilia - Italia	309
59 22/09/2013 Cesenatico - Italia	198	78 14/12/2013 San Benedetto del Tronto - Italia.....	318
60 29/09/2013 Piceno Fermano - Italia	201	79 15/12/2013 Pisa - Italia	321
61 05/10/2013 Fano - Italia	204	79.1 19/12/2013 Nelson Mandela	326
62 06/10/2013 Cividale - Italia	207	80 22/12/2013 Ascoli Satriano - Italia	330
63 13/10/2013 Lago di Garda - Italia	212	80.1 24/12/2013 Natale	336
63.1 13/10/2013 Garda Scarpe	216	80.2 28/12/2013 33.000	337
64 19/10/2013 Lago d' Orta - Italia	218	81 28/12/2013 Lucera - Italia	341
65 20/10/2013 Lago Maggiore - Italia	223	81.1 31/12/2013 Marathon Man	346
66 26/10/2013 Reggio Emilia - Italia	226	82 31/12/2013 Calderara - Italia	355

INDICE PER STATO

INTRODUZIONE 00	1	IRLANDA 51.1 19/08/2013 Londonderry	163
FRANCIA 31 16/06/2013 Alsazia	104	IRLANDA 51.2 20/08/2013 Isole Aran	165
FRANCIA 69 09/11/2013 Charolais	248	IRLANDA 51.3 20/08/2013 Connemara	166
FRANCIA 70 10/11/2013 Nizza - Cannes	254	IRLANDA 51.4 22/08/2013 Saint Patrick Croagh	167
FRANCIA 70.1 10/11/2013 Cognac	258	IRLANDA 52 23/08/2013 Longford	168
FRANCIA 72 23/11/2013 Beaujolais	278	IRLANDA 53 24/08/2013 Achill	172
FRANCIA 73 24/11/2013 La Rochelle	285	IRLANDA 54 25/08/2013 Longford	176
FRANCIA 74 30/11/2013 Marsiglia	292	IRLANDA 56 07/09/2013 Dingle	186
FRANCIA 75 01/12/2013 Parigi	298	ITALIA 01 06/01/2013 Crevalcore	2
FRANCIA 76 07/12/2013 Le Pontet	303	ITALIA 02 13/01/2013 Bagnacavallo	3
GERMANIA 27 01/06/2013 Mosbach	87	ITALIA 03 19/01/2013 Piancavallo	4
GERMANIA 27.1 02/06/2013 Iller Marathon	91	ITALIA 04 27/01/2013 Siracusa	6
GERMANIA 44 21/07/2013 Fussen	128	ITALIA 05 03/02/2013 Incoronata di Foggia	10
GERMANIA 55 01/09/2013 Saarschleife	182	ITALIA 06 10/02/2013 San Benedetto del Tronto	12
GERMANIA 70.2 16/11/2013 Untertage	271	ITALIA 07 17/02/2013 Terni	15
INGHILTERRA 17 21/04/2013 Londra	45	ITALIA 08 24/02/2013 Busseto	17
INGHILTERRA 47 11/08/2013 Isola di Man	147	ITALIA 09 03/03/2013 Piacenza	19
IRLANDA 34 - 43 04/07/2013 Sixmilebridge	115	ITALIA 10 10/03/2013 Brescia	21
IRLANDA 47.1 13/08/2013 Dublino	153	ITALIA 12 23/03/2013 Putignano	28
IRLANDA 47.2 14/08/2013 Belfast	155	ITALIA 13 24/03/2013 Martinsicuro	31
IRLANDA 48 15/08/2013 Quadrathlon Day 1	157	ITALIA 13.1 24/03/2013 Pasqua in bicicletta	33
IRLANDA 49 16/08/2013 Quadrathlon Day 2	159	ITALIA 14 01/04/2013 Aquileia	36
IRLANDA 50 17/08/2013 Quadrathlon Day 3	160	ITALIA 15 07/04/2013 Milano	39
IRLANDA 51 18/08/2013 Quadrathlon Day 4	161	ITALIA 16 13/04/2013 Torino	42

ITALIA 18 25/04/2013 Romagna	48	ITALIA 66 26/10/2013 Reggio Emilia	226
.....		
ITALIA 20 01/05/2013 Vercelli	56	ITALIA 67 27/10/2013 Venezia	230
.....		
ITALIA 21 04/05/2013 Banzi	58	ITALIA 68 03/11/2013 Gaiola in Chianti	244
.....		
ITALIA 22 05/05/2013 Fano	62	ITALIA 71 17/11/2013 Torino	273
.....		
ITALIA 22.1 08/05/2013 Como	65	ITALIA 77 08/12/2013 Reggio Emilia	309
.....		
ITALIA 23 11/05/2013 Ortona	69	ITALIA 78 14/12/2013 San Benedetto del Tronto.....	318
.....			
ITALIA 25.1 22/05/2013 Distance Running.....	78	ITALIA 79 15/12/2013 Pisa	321
.....		
ITALIA 26 25/05/2013 Passatore	84	ITALIA 79.1 19/12/2013 Nelson Mandela	326
.....		
ITALIA 27.2 06/06/2013 Davide	94	ITALIA 80 22/12/2013 Ascoli Satriano	330
.....		
ITALIA 28 08/06/2013 Costa Masnaga	95	ITALIA 80.1 24/12/2013 Natale	336
.....		
ITALIA 29 09/06/2013 Lago di Suviana	98	ITALIA 80.2 27/12/2013 33.000	337
.....		
ITALIA 33 30/06/2013 Bressanone	111	ITALIA 81 28/12/2013 Lucera	341
.....		
ITALIA 44.1 16/07/2013 Scala	132	ITALIA 81.1 31/12/2013 Marathon Man	346
.....		
ITALIA 46 03/08/2013 Curniga	143	ITALIA 82 31/12/2013 Calderara	355
.....		
ITALIA 54.1 25/08/2013 Govi	180	POLONIA 19 28/04/2013 Cracovia	51
.....		
ITALIA 57 15/09/2013 Forlì	190	SLOVENIA 24 18/05/2013 Slovenci	72
.....		
ITALIA 58 21/09/2013 Mugello	194	SPAGNA 11 17/03/2013 Barcellona	23
.....		
ITALIA 59 22/09/2013 Cesenatico	198	SVIZZERA 30 15/06/2013 Trail Assenzio	100
.....		
ITALIA 60 29/09/2013 Piceno Fermano	201	SVIZZERA 32 23/06/2013 Neuchatel	108
.....		
ITALIA 61 05/10/2013 Fano	204	SVIZZERA 45 26/07/2013 Davos	135
.....		
ITALIA 62 06/10/2013 Cividale	207	UNGHERIA 25 19/05/2013 Keszthely	75
.....		
ITALIA 63.1 13/10/2013 Lago di Garda	212	USA 16.1 15/04/2013 Boston	43
.....		
ITALIA 63.1 13/10/2013 Garda Scarpe	216	USA 67.1 30/10/2013 Boston	234
.....		
ITALIA 64 19/10/2013 Lago d' Orta	218	USA 67.2 01/11/2013 USA 2012	236
.....		
ITALIA 65 20/10/2013 Lago Maggiore	223	USA 68.1 03/11/2013 New York	247
.....		

6 GENNAIO 2013. MARATONA DI CREVALCORE .

Chiamami passione dai...KaraMelle non ne voglio più.....Parole,Parole,Parole



Anno nuovo vita nuova, tutti gli anni me lo auguro ma non è mai cambiato nulla, ora da un anno correndo correndo la mia vita è cambiata ed inizia una nuova era. Forse il nuovo anno che mi aspetta sarà più felice o più triste non lo so ma se l'anno scorso ho fatto circa 50 maratone qualcosa mi dice che quest'anno ne farò almeno 51 o forse mi spacco e pianto tutto. Grazie e buon anno mi dico cominciando a correre la prima maratona del 2013: Crevalcore. E' la seconda tappa del trittico d'Inverno , dopo Calderara a San Silvestro e prima di Bagnacavallo. Strano stare qui in

mezzo alla nebbia e i campi che non si vedono. Io cieco in fondo al gruppo ad un incrocio non so dove andare. Poi seguo con l'udito i bufali lanciati avanti a me a sinistra. Forse è un presagio. Quest'anno seguirò il branco non devo mollare. Avanti corri coniglio. I bufali son scappati. L'anno è lungo e i km ancora tanti, e tutto non cambia mai.... I KiloMetri sono tante tentazioni come le KaraMelle. E quante Parole dovrò scrivere per ricordare tutti quelle tentazioni.

<http://www.youtube.com/watch?v= ifJapuqYiU>

Che cosa sei, che cosa sei, che cosa sei
Non cambi mai, non cambi mai, non cambi mai
Proprio mai
Nessuno più ti può fermare
chiamami passione dai, hai visto mai
KaraMelle non ne voglio più
Parole, parole, parole



13 Gennaio 2013. Bagnacavallo

Bagnacavallo. La ritirata di Russia.

Eravamo in 200 alla partenza della quinta edizione della Maratona della Pace sulle sponde del fiume Lamone, e da Traversara su e giù per l'argine in un percorso di ultramaratona di 47 chilometri. Tempo brutto, freddo nebbia e anche neve alla fine. Sembravamo degli evasi inseguiti dai cani dei secondini. Sognavamo solo che ci prendessero e riportassero dentro. Meglio la prigione con le docce calde e pasta Party che restare là fuori in quell'inferno. Uno dei peggiori posti dove immaginare di fare una maratona. Non finiva mai, nel fango si scivolava. Poi la neve. Mi ricordava la ritirata di Russia con le truppe sbandate sulle sponde del Don. Poi siam rimasti in pochi. Andavamo su e giù per il Don (LAmone) e pensavo a quei poveri Alpini. Quei ragazzi morti tra atroci sforzi lontano da casa, e a noi che soffrivamo per divertimento. Dall'altra parte del Don sentivo una voce <<Sergentmagiù, ghe rivarem a baita?>>....

<http://www.youtube.com/watch?v=-y7YkdxT32U>



19 Gennaio 2013. Piancavallo Indoor

Come quando Fuori Nevea....



Dovrei stare davanti al camino, come un gatto, e lasciarmi ipnotizzare dalla danza del fuoco .

Questo penso le 250 volte che passo davanti alla grande finestra che si affaccia sulle piste da Sci.

E' sabato 19 gennaio 2013 fuori nevea .

Siamo venuti fin quassu' a Piancavallo 1500 mt sopra Pordenone per sentire cosa si prova in una maratona Indoor . Questa immensa palestra è un bozzolo caldo.

Sto bene correndo al riparo da tutto insieme agli amici, ma c'è di più.

Nessun pensiero, oggetto, tempo, abito, kilometro da portare con sé .

Giro e giro come un derviscio roteante, ma non mi gira la testa anzi tutto pompa alla GRANDE.

Ruoto per sei ore attorno ai 4 angoli del Palestrone. Gli amici mi sorridono e guidano.

Non e' così difficile il cammino di asceti e di salvezza. Ad ogni "beep" del chip sento distaccarsi l'animo dalle passioni mondane, dai beni e dalle lusinghe del mondo. Le scarpe salgono in cerca dell'estasi brevi istanti in cui mi avvicino a un Dio dei runner.





27 Gennaio 2013. Siracusa

Splendida Splendida Siracusa.



A me Continentale anzi Piemontese era capitato solo una volta di passare di qui velocemente.

La maratona e' stato una bella occasione per

visitare questa perla della Magna Grecia.



Bellissima Ortigia coi suoi 2 giri iniziali della



corsa . Mistica la partenza davanti alla "chiesa piu' vecchia del Mondo dopo Antiochia"

E poi che dire degli aranceti e di tutti i siti Archelologici che si toccano sul percorso Una volta o cento volte nella vita bisogna farla. Grazie a tutti per avermela fatta scoprire e correre. A chi ci va oltre alla corsa Raccomando di visitare 2 luoghi:

TEATRO GRECO, all'interno del Parco della Neapolis, è il sito siracusano più conosciuto nel mondo. Risale al V secolo a.C. ed è per dimensioni il teatro antico più grande di tutta la Magna Grecia e della Grecia stessa.



dietro al teatro Scavata nel calcare c'è una grotta alta circa 23 m e larga dai 5 agli 11 m, e si sviluppa in profondità per 65 m], con un andamento ad S. Secondo la leggenda, la sua particolare forma ad orecchio d'asino fece coniare l'espressione Orecchio di Dionisio. Secondo la tradizione infatti il tiranno Dionisio fece scavare la grotta dove rinchiudeva i prigionieri, e appostandosi all'interno di una cavità superiore ascoltava i loro discorsi. Grazie alla sua forma, l'Orecchio di Dionisio possiede caratteristiche

acustiche tali da amplificare i suoni fino a 16 volte. Secondo alcuni la presenza della cavità posta sotto la cavea del Teatro Greco, favorisce l'acustica del teatro.

Recentemente è stato proposto dai Platonici di rinominare l'Orecchio di Dionisio "Caverna di Platone", considerando il fatto che il filosofo ateniese fu uno dei prigionieri del tiranno siracusano, e che, nei libri centrali della "Repubblica", il mito della caverna è evocato con immagini che richiamano da vicino la cava di Siracusa.

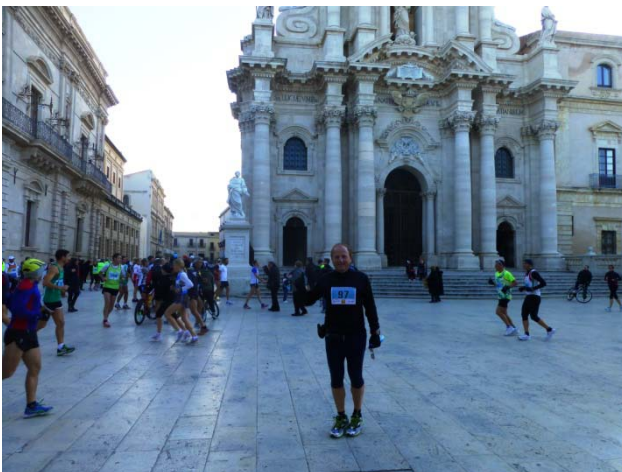
ARKIMEDEION



Non è un museo, piuttosto uno Science Center. Innovazione museologica mondiale che applica il principio dell'exploratorium dedicandolo esclusivamente a una personalità:ARCHIMEDE.

Frutto di uno straordinario lavoro d'equipe tra Consiglio Nazionale delle Ricerche con i maggiori storici della scienza e i fisici patiti di Archimede, Tre temi: matematica e geometria, fisica statica e idrostatica, macchine per guerra e pace. Le visite, libere o animate, sono scandite dall'interazione con installazioni e simulatori hi-tech, che guidano

nella comprensione di grandi scoperte matematiche (misure di superfici e di volumi, quadratura del cerchio, calcolo del baricentro dei corpi) e fisiche (principio della leva, galleggiamento dei corpi) dello Scienziato. Sembra che tutto lo scibile Umano sia Nato qui.....







3 Febbraio 2013. Incoronata Foggia

Un lungo viaggio . Una grande festa.

Sono arrivato dal Piemonte , ma ne e' valsa la pena .

Una corsa nata dal niente e che ha coinvolto una marea di corridori entusiasti.

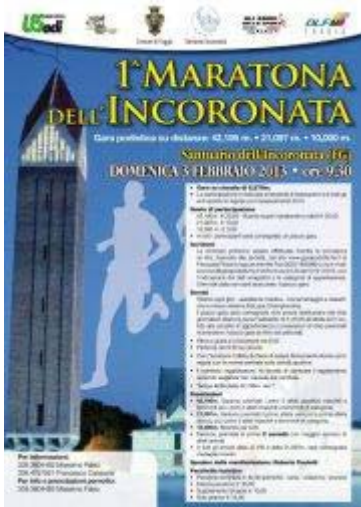
Semplice ma con la pretesa di divertire e stupire chi non ci credeva.

Bello il percorso fluido e pianeggiante. Toccante la benedizione all'interno del Santuario

Commovente la sera prima l'accoglienza nella Casa del Pellegrino

Un Oasi di Fede e Pace dove la maratona ha portato un po' di scompiglio

Poche parole.... Grazie Massimo





10 Febbraio 2013. San Benedetto del Tronto

Il mare d' inverno.



Siamo scesi con bel pulmino io, Piero, Pino, Antonio, Carla, Lucia, Marco. Arriviamo appena in tempo per la cena a base di pesce un ristorantino strapigiato di maratoneti. Un giro nel freddo della notte il mare è lì ma non si vede. Lo rivredemo domattina. Il mare d'inverno. La sabbia eccola qui dove correre. Molto compatta per il vento sembra un nastro di asfalto. Un anello di sette giri dove l'onda l'onda si ritira.

C'è un vento forte da nord procedendo e qualche indecisione di direzione alla partenza. Il mare poi grazie alla marea si è ritirato un poco e ha lasciato correre sul bagna asciuga.

Queste le classifiche del Club

In 33 hanno concluso la 21 km, in 89 la maratona e in 43 la 50 km.

Classifica ufficiale della gara data per 50 km: 1) Bonfiglio Marco 3:43:12, 2) Della Morte Daniele 4:08:01, 3) Vecchi Ennio 4:21:04; 1) De Felice Anna Maria 5:09:40, 2) Dalba Roberta 5:27:45, 3) Iocca Antonietta 5:39:29.

Classifica ufficiale della gara data per maratona: 1) Guiducci Andrea 3:17:30, 2) Bossini Alessandro 3:21:10, 3) Fattore Luciano 3:23:53; 1) Ravani Laura 3:59:30, 2) Losurdo Pasqua Alina 4:15:40, 3) Gueli Paola 4:53:54

Un'esperienza Unica correre nel freddo del mare d'Inverno

Tutta vera la canzone della Bertè l'ho cantata per 42 lunghi chilometri.



Il mare d'inverno / è solo un film in bianco e nero / visto alla tv / e verso l'interno / qualche nuvola dal cileco / che si butta giù / sabbia bagnata / una lettera che / il vento sta portando via / punti invisibili / rincorsi dai cani / stanche parabole di vecchi gabbiani / e io che rimango qui sola / a cercare un caffè / il mare d'inverno / è un concetto che il pensiero non considera / è poco moderno / è qualcosa che nessuno mai desidera / alberghi chiusi / manifesti già sbiaditi di pubblicità / macchine tracciano solchi su strade / dove la pioggia / d'estate non cade / e io che non riesco / nemmeno a parlare con me / Mare mare / qui non viene mai nessuno / a trascinarvi via / are mare / qui non viene mai nessuno / a farci compagnia / Mare mare / non ti posso guardare così / perchè questo vento / agita anche me / questo vento agita anche me...

Passerà il freddo / e la spiaggia lentamente / si colorerà / la radio e i giornali / e una musica banale
si diffonderà / nuove avventure / discoteche illuminate / piene di bugie / ma verso sera uno strano
concerto / e un ombrellone che rimane aperto / mi tuffo perplessa / ai momenti vissuti di già /
Mare mare / qui non viene mai nessuno / a trascinarvi via / are mare / qui non viene mai nessuno
/ a farci compagnia / Mare mare / non ti posso guardare così / perchè questo vento / agita anche
me / questo vento agita anche me / mare mare, qui non viene mai nessuno a trascinarvi via /
Mare mare...

<http://www.youtube.com/watch?v=DzAvyjOUbBU>





17 Febbraio 2013. San Valentino Terni Le nostre Cascate



Scalda il primo vero sole
di un inverno che se ne sta andando
Il vento fresco ci spinge giù da Ferentillo
Si vola in discesa è una primavera precoce
si attraversano urlando i vapori del Niagara Italiano
Sembra di correre su una nuvola bella
che con mille gocce veloci ci spinge fino alla città
e oltre nella verde valle.

Quaranta Cartelli e Mille stradine
E poi il cuore matto, Rosso di San Valentino...

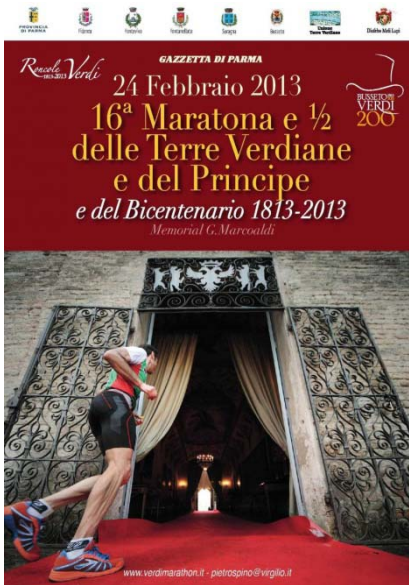
http://www.youtube.com/watch?v=K93Hj4RBtoc&feature=player_embedded





24 Febbraio 2013. Busseto Terre Verdiane

La Bianca Visitatrice



Siamo andati a Correre a Busseto galleggiando nella neve. Una grande nevicata era appena passata come quelle attese di una volta quando ero ragazzino . Sembrava Amarcord di Fellini : la “bianca Visitatrice”, come si diceva allora, copriva tutto in un silenzio assordante, tranne i bambini che vociavano in piazza. Tutto chiuso, scuole chiuse, uffici chiusi, auto sparite: il mondo sembrava essersi preso una pausa di riflessione come per meditare sul futuro. La vita si è fermata laggiù. Un momento di paralisi, tutto bianco, tutto freddo, e silenzio attorno.

Dentro questa fredda Ovatta siamo partiti da un brutto parcheggio. Stando in fondo era emozionante vedere il plotone scalpitante serpeggiare veloce attraverso



la campagna come se partisse una grande Armata a conquistare Mosca o San Pietroburgo. Ed è stato così per un po' di chilometri, fin che i ritmi di ognuno hanno sciolto i ranghi e ci siamo trovati soli in mezzo a una Tundra sempre più fredda e buia.

Nelle nebbie degli spettri blu. Qualche runner appariva e scompariva in lontananza... Chissà se è arrivato a Busseto? Si è perso? O è caduto nella Neva, nella Moscova ?





03 Marzo 2013. Piacenza

Addio Piacenza



Domenica 3 marzo 2013

Finisce la storia della Placentia Marathon alla sua ultima edizione la 18^a e appena divenuta maggiorenne chiude la sua bella avventura che ora proseguirà solo con Maratonina e 30 Km veramente un peccato per una bella corsa ben organizzata. Fidal Imperat.

Gustosissimo il giro di Boa a Grazzano Visconti città d'arte, che appare come una favola entro cui è difficile correre. Non a caso questo luogo definito: "Paese irreali nella

realtà" costituisce il più forte richiamo turistico della provincia di Piacenza. Chi ci passa la Prima volta come me rimane stordito e barcollante. Nel borgo si continua a lavorare il legno, il ferro e la ceramica tramandata da padre a figlio. L'amore per l'artigianato creativo qui è ancora sovrano, mentre la borgata è protetta dall'azione del tempo, con stile e passione, dagli attuali proprietari nipoti del duca Giuseppe Visconti di Modrone.

L'arrivo è stato epico una Cavalcata attraverso il viale più famoso della città: lungo quasi due chilometri si trova alle porte del centro storico, in posizione di rilievo sulle mura rinascimentali. Ombreggiato da suoi platani secolari, sembra strano che in una cittadina di Provincia ci sia un così importante viale. Non meno interessante è il nome: all'origine del popolare Facsal vi è il termine inglese Vauxhall che



denominava i giardini istituiti nella Londra del 1600 sulla riva del Tamigi come luogo di divertimenti e svago. Da lì se ne diffuse la moda in tutta Europa dove però caddero presto in disuso e con loro il nome che invece si è mantenuto a Piacenza, con una leggera modifica, fino ai nostri giorni. Ci siamo passati in oltre cinquemila questo il totale delle presenze, sommando le tre gare competitive e le non competitive.

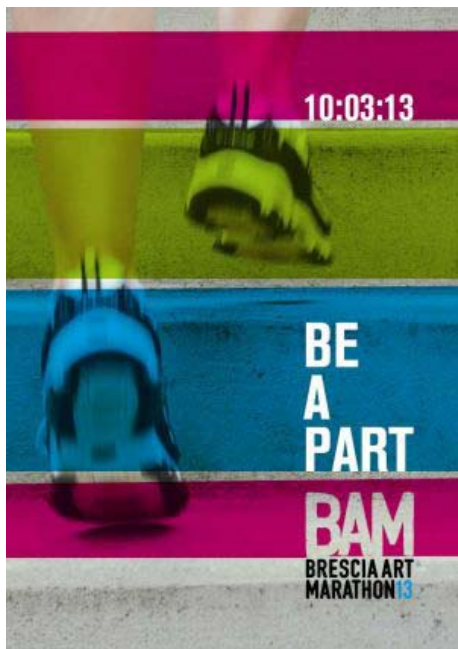


Addio Piacenza o forse Arrivederci.



10 Marzo 2013. Brescia

1400 maratone e passa..

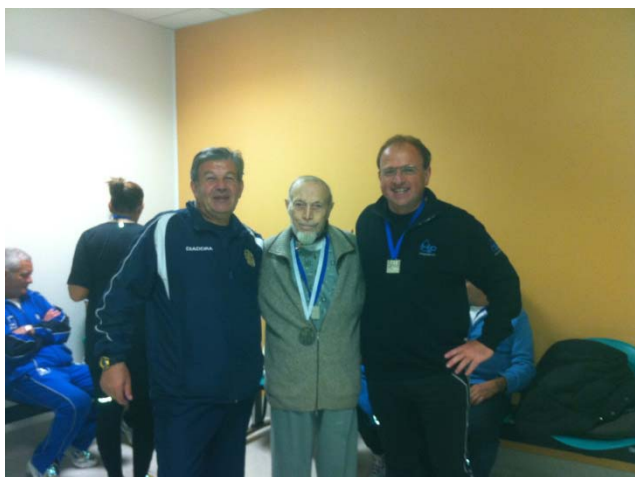


Ci passo sempre, ma non sono mai andato in centro di Brescia. Mi dico questa è la volta buona. Ma la partenza è subito in periferia. Si gira attraverso vecchie fabbriche e chissà verso quale vecchio avamposto industriale. Giornata Nebbiosa. Percorso veramente barboso. Possibile che attorno a Brescia non ci sia niente di bello !!

Timidamente alla fine in punta di piedi si entra nel centro storico, Tempio Capitolino, Broletto, Piazza Paolo VI e traguardo in piazza della Loggia tristemente famosa per l'attentato. L'impressione è che la città operosa che non voglia essere disturbata dai runner. Che poi si chiami Art Marathon non ho capito perché...

Con Piero

Ancora abbiamo fatto visita in Ospedale a Beppe Togni. Storica la foto con Ancora e Togni insieme 1400 maratone e passa. Beppe Togni, classe 1926, 761 maratone, è da giovedì, 21 febbraio 2013, ricoverato nell'Ospedale Civile di Brescia. E' il presidente onorario del club, persona squisita e protagonista di infiniti racconti e avventure che si narrano durante gare e trasferte. Molto molto amato da tutti i membri tanto che Silvana Tosolini e Lea Lombardi hanno corso con la scritta "Io corro per Beppe Togni".





17 Marzo 2013. Barcellona

Vida y Muerte en Barcelona.



La 35esima edizione della Maratona di Barcellona si è svolta Domenica, 17 Marzo 2013; schierati alle griglie di partenza circa 14.850 partecipanti.

La gara si svolse per la prima volta nel 1980 e, dopo un rinnovamento totale nel 2005, è stato creato un percorso nuovo, completamente urbano e pianeggiante.

Un uomo di 45 anni ha avuto un infarto mentre correva nella Maratona di Barcellona, questa domenica.

È morto poco dopo essere arrivato alla clinica ospedaliera di Barcellona.

Un avviso sul sito web della Maratona di Barcellona identifica l'uomo come un corridore catalano esperto e popolare. Sono date solo le sue iniziali, X.J.

X.J. era un residente di Hospitalet de Llobregat, un comune vicino a Barcellona.. È crollato dopo aver superato la linea del traguardo.

L'intera squadra organizzativa della Zurich Marató de Barcelona era molto provata e tristezza regnava in piazza di Espana.



Il corridore è il secondo a morire in una maratona, nell'ultima settimana.

Venerdì un uomo di 29 anni è morto mentre correva in una mezza maratona a Tel Aviv, Israele. La sua morte è stata causata dal caldo estremo. Grave disidratazione e altri problemi legati al caldo, hanno portato al ricovero in ospedale altre 12 persone.

Purtroppo lo scorso aprile 2012 sono stato testimone di un episodio simile davanti a Buckingham Palace. Mentre stavo arrivando, al 41esimo km ho visto i vani tentativi per rianimare la trentenne Claire Squires, morta correndo nella Maratona di Londra, in Inghilterra. Un medico legale ha



stabilito, a gennaio di quest'anno, che la causa della sua morte era stata una singola dose di Jack3d, un supplemento per migliorare le prestazioni. Questo supplemento era legale in Inghilterra in quel momento, ma è stato vietato mesi dopo.

È triste pensare che qualcuno che è partito con te non arrivi più da nessuna parte e se ne vada per un piccolo incidente o fato avverso .

Comunque, meglio pensare ai 12 punti di animazione con spettacoli musicali e show distribuiti lungo il percorso che hanno animato la gara. Il pubblico, anche a causa della pioggia, e' stato scarso, e il suo milione e mezzo di abitanti non si sono molto visti.

Barcellona ha sempre qualche sorpresa da regalare. L'anima catalana tradizionale si fonde nella Barcellona cosmopolita piena di stranieri, un vero porto della cultura. Grazie alle Olimpiadi organizzate nel 1992, la città si è rifatta il look e numerosi sono stati i progetti di riqualificazione urbana.

Siamo partiti tra I tesori del Montjuïc el 1929. La città ha ospitato una seconda Esposizione Universale che ha lasciato come ricordo alla città la [Fontana Magica](#) sulla



Collina del Montjuïc, disegnata dall'ingegnere Carles Buigas: uno spettacolo unico d'acqua. Questo colle è anche il posto migliore per ammirare la città dall'alto: qui è stato costruito il villaggio per le Olimpiadi del 1992 e rappresenta un luogo intriso di importanti monumenti come il Castello di Montjuic, il Palau Nacional, il Poble Espanyol, un complesso architettonico originale, una specie di Spagna in miniatura che riporta tutti gli stili di architettura spagnola ed il Museo di Mirò, una fondazione in cui vengono illustrate la vita e le opere di Mirò ed anche alcuni progetti da lui elaborati per l'esposizione universale di Parigi del 1927.



Siamo saliti al mitico stadio del Barca, Il Camp Nou. Con una capacità di 99.354 spettatori è il più capiente stadio di Spagna e di tutta l'Europa. Se ci andate, visitate nella tribuna principale un museo dedicato alla storia del [Futbol Club Barcelona](#). Inaugurato nel 1994, accoglie ogni anno centinaia di migliaia di visitatori, con un picco di oltre 1.600.000 ingressi registrato nel 2011.

Il percorso espositivo, su una superficie di oltre 3.500 m², permette di ripercorrere la storia del club attraverso memorabilia, opere d'arte e un archivio con molti documenti, video e immagini sulla storia della squadra. Nell'esposizione è incluso il giro dello stadio.

E poi la via "DIAGONAL" attraverso la Barcellona del Gaudì. Antoni Gaudí, è il massimo esponente dell'architettura modernista. Che emozione farsi fotografare col pettorale sotto le sue opere (lo chiamavano l'"architetto di Dio"): la maestosa [Sagrada Familia](#), famosa per non



essere mai stata completat



a (si dice che l'opera non debba essere terminata, altrimenti sarebbe di cattivo auspicio per la città); la bizzarra [Casa Batllò](#), con i suoi motivi fantastici che richiamano l'Art Nouveau; lo stile gotico della curvilinea [Casa Milà](#), chiamata poi La Pedrera che significa Cava perchè sembra costruita in pietra; il [Parc Güell](#), che riproduce ambientazioni naturali in variopinte ceramiche e maioliche colorate, utilizzate come tessere di mosaici e sculture in calcestruzzo, che rappresentano tutto un universo di animali fantastici... un'opera che si integra nella natura e che la riproduce perfettamente. Poi giu' attraverso i nuovi quartieri coi grattacieli (vedi il Suppostone) fino alla spiaggia e La Barceloneta,

il quartiere tradizionale dei marinai e dei pescatori che esiste dal 1753 ed è caratterizzato da stupendi colori mediterranei, da deliziosi ristoranti di pesce e cinque chilometri di spiagge. Qui hanno sede il Porto Olimpico, frequentato soprattutto nella bella stagione, e il Paseig Maritm. Passiamo a fianco del Maremagnum, un'enorme piattaforma costruita a fianco del porto di Barcellona. Si rigira in città nel cuore della Barcellona medioevale, il [Barrio Gotico](#), uno dei centri storici gotici medievali meglio conservati d'Europa, un intreccio di strade strette intorno alle Cattedrale (La Seu) caratterizzate da abitazioni tipiche, in cui si trovano il Museo Picasso ed il Palazzo della Musica Catalana. Usciti da questo antico

dedalo, eccoci finalmente arrivati! Io e il buon Marco, dopo le foto di rito, rientriamo nei nostri quartieri. Anzi nel nostro quartiere preferito. Uno dei simboli di Barcellona è il viale [della Rambla](#), la zona più cosmopolita e colorata della Ciutat Vella (Città Vecchia) pullulante di musicisti di strada, statue viventi, mimi e venditori ambulanti. La più bella, fra le parti che la compongono, è sicuramente la Rambla de les Flors e se verrete da queste parti, potete bere



l'acqua della fonte di Canaletes... secondo il detto popolare infatti, chi beve da questa fontana tornerà almeno un'altra volta a Barcellona, magari per la prossima maratona! Per pareggiare il bilancio energetico niente di meglio di una "CAZZAROLA" di paella Y langosta innaffiata da fresca Sangria. Adios Barcelona





22 Marzo 2013. Sei ore di Putignano

Un tranquillo weekend di corsa



Un tranquillo weekend di corsa comincia venerdì 22 marzo 2013. Si parte a mezzogiorno con 950 km per scendere nel cuore della Puglia, nelle Murge a Santeramo patria del simpaticissimo Raffaele Perrone. Compagni di viaggio l'iperMaratoner "Vito Piero", e più giù il SuperBaffo Ciccio Capecci. Ci lasciamo dietro un Nord Freddo e Piovoso. Ci accoglie l'esplosivo Raffaele con bel piatto di pasta a base di Cime di Rapa. La mattina del Sabato facciamo i turisti in questo spicchio centrale della Puglia. Si parte da Santeramo che Raffaele orgoglioso ci mostra ampiamente. Il paese ha circa 26.000 abitanti ed è conosciuto come la "Svizzera d'Italia" per il bassissimo tasso di disoccupazione, grazie alle Industrie Natuzzi leader del mobile imbottito quotate in borsa a Wall Street ed al loro indotto, non piacerà agli inglesi ma Santeramo è anche conosciuto come la "Città della carne di

cavallo" con le sue numerosissime rosticcerie, già nel mattino i profumi si levano. Attraverso rari boschi e una campagna caratterizzata da una maglia ordinata di muri a secco detti "i parate" arriviamo a Gioia del Colle 28.000 abitanti famosa per l'aeroporto militare, gli ottimi formaggi e il Castello Federiciano di origine bizantine ma ampliato da Federico II di Svevia intorno al 1230. Qui nacque la Leggenda di Federico II e Bianca Lancia l'unica donna che riuscì a conquistare veramente il difficile cuore di Federico. I due si conobbero nel 1225, durante il matrimonio di Federico con Jolanda di Brienne e mantennero per molti anni una relazione clandestina da cui nacquero i figli Costanza, Violante e Manfredi.



Secondo una leggenda durante la gravidanza di Manfredi per gelosia Federico tenne rinchiusa l'amante in una torre del castello di Gioia del Colle. La principessa non poté resistere all'umiliazione; vinta dal dolore, si tagliò i seni e li inviò all'imperatore su di un vassoio assieme al neonato. Dopo di che, "passò ad altra vita". Da quel giorno, ogni notte, nella torre del castello, detta ora Torre dell'Imperatrice, si ode un flebile, straziante lamento: il lamento di una donna offesa che protesta



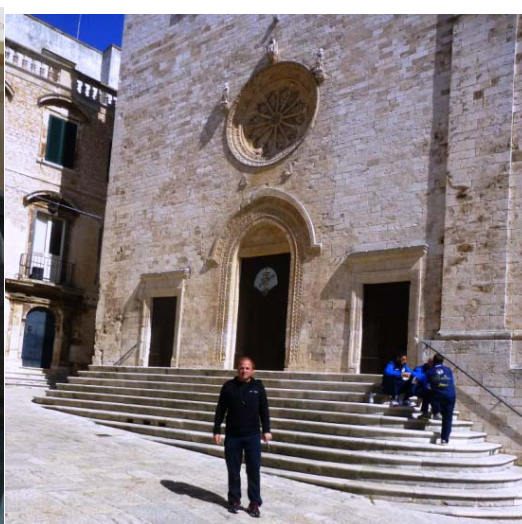
all'infinito la propria innocenza. Pasolini scelse il Castello per girare alcune sequenze del film "Il Vangelo secondo Matteo" inoltre al piano terreno c'è il Museo archeologico nazionale interessanti alcuni bronzi di stile Corinzio che costituivano parte dell'armatura di guerrieri del V secolo a.C. provenienti dallo scavo nel sito di Monte Sannace. Purtroppo qui vicino avvenne la strage di Marzagaglia dove nel 1920 vennero uccisi 6 braccianti e il giorno dopo per ritorsione tre possidenti e da qui in quegli anni difficili parti' per New York



un certo Silvestro Stallone nonno di Rambo. Raffaele ci conduce ad Alberobello icona della Puglia, con tutti i suoi Trulli unici al Mondo. E' bello perdersi in questa limpida mattina di marzo nel bianco abbagliante e le pietre dei tanti tetti conici che si spingono nel blu. Veramente ingegnose queste abitazioni se si pensa che sono nate così

completamente a secco per eludere IMU/ICI del XV secolo che si imponeva solo alle case costruite con la malta, chissà se adesso riescono ancora a farla franca oltretutto sono diventate dal 1997 Patrimonio dell'Umanità. E ecco che ci appare da lontano adagiato su una lunga Collina Putignano. Le prime sei ore dedicate al passeggio le prossime sei alla corsa. Alle Due parte LA SECONDA SEI ORE DI PUTIGNANO. I partecipanti sono 207 e

si gira per un chilometro e trecento metri dentro questo bel Paese accogliente come un salotto d'inverno, dividiamo i nostri passi con un funerale, due lunghissime messe delle Palme, dei musicanti con fisarmonica e canti popolari. Il pubblico multiforme e gioioso cambia ad ogni giro facendola assomigliare ad una corsa in linea. Ottima l'organizzazione. Poi si fa sera si accende l'enorme carro allegorico del famoso carnevale locale. Fa un po' freddino ma il pubblico aumenta e si arriva tra la folla osannante. Giusto il tempo di cambiarsi e via verso la prossima avventura. Cinque ore di guida a Nord e arriviamo nella comoda casa di Francesco dove riposarci un attimo. La mattina ci aspetta Martinsicuro





24 Marzo 2013. Martinsicuro Running on the beach.

Logo of Regione Abruzzo, Province of Teramo, City of Giulianova, and Comune di Martinsicuro.

24 MARZO 2013
WWW.MARATONADELLADRIATICO.IT

13[^] Maratona dell'Adriatico
11[^] Maratona d'Abruzzo

Km. 42,195/21,97/11/3

ABBINATA ANCHE UN
DI Km. 6 PER T
«AGRITURISMO
PER ASSAGGIARE I
PRODOTTI

RICCI SPORT - L'UOMO LEPIER
(VILLA ROSA DI MARTINSICURO)
ECOLOGICA 'G' - GIULIANOVA

al Circuito dei Nobili

Logo of BINT MYLAPS

Km. 1
Valevo
PICEN

Giusto il tempo per cambiarsi, e via verso la prossima avventura. Cinque ore di guida verso nord e arriviamo nella comoda casa di Francesco per riposarci un attimo. La mattina ci aspetta Martinsicuro per la tredicesima edizione. Sorprendentemente, come ci aveva preannunciato durante l'ultima visita in ospedale a Brescia, troviamo come ospite di onore il mitico Beppe Togni, giunto fin qui in ambulanza.

Il clima è quello del ritrovarsi fra amici, per una scampagnata. Non c'è Calcaterra vincitore delle due ultime edizioni, che ha avuto un incidente la sera precedente, ma niente di grave. Si parte facendo i primi chilometri sulla strada nazionale, poi si arriva sul mare, dove un vento teso da nord alimenta una bella mareggiata. Niente sentieri, laghetti, stradine di campagna, tangenziali o parchetti di periferia, ma da qui in avanti tutto mare, sole e vento. Running on the beach.

Così ad ogni chilometro, a forza di respirare iodio e sferzati dai marosi e dalla schiuma che quasi lambisce questo lungomare solitario e silenzioso, ci sentiamo dei delfini in libertà.

Forse io e il grande Massimo Faleo l'abbiamo tirata un po' lunga tra foto e chiacchiere, ma in fondo l'obbiettivo era chiudere la doppietta e passare una bella giornata.

C'è da dire grazie alle bravissime cuoche Villarosiane, che ci hanno rifocillato abbondantemente

con dei paccheri al sugo di pesce...slurp. Peccato sia finita. Adesso altri seicento km. Lassù è piovuto per due giorni e forse continuerà a piovere per quaranta giorni e quaranta notti....





31 Marzo 2013. Pasqua in bicicletta

Pasqua in Bici sul Lago dorato.



Si rischia di essere Monocordi a parlare sempre e solo di corse a piedi. Per Pasqua mi son regalato un gita in Bicicletta dove vivo io, attorno al Nostro Lago d'Orta coi miei due figli: Edy e Carletto. Silenziosa ed immobile, l'isola San Giulio appare e scompare fra i vapori della prima primavera del lago d'Orta. Le acque cangianti del nostro specchio piemontese attendono con frenesia che i primi raggi del sole rischiarino la loro perla solitaria lasciandosi indietro il gelido inverno. Le prime biciclette si vedono timide attorno alle sponde del lago isola e appaiono come unico segno di vita,

come sospese sull'acqua e il cielo nero blu...

La fredda alba è il momento della giornata in cui tutto sembra fermarsi in questo magico. La luce fievole del sole arriva sugli edifici del borgo di Orta San Giulio e del suo molo mentre quieti ed immobili dalle nostre biciclette osserviamo l'isola di San Giulio a poche centinaia di metri dalla riva. E' strano pensare che in tutto il lago d'Orta si trovi solo questa terra emersa colonizzata dall'uomo già dal neolitico. Le barche giacciono immote intorno al porticciolo porticciolo, aspettano anche loro la luce, dopo che han passato la notte circondate dall'acqua scura.

Scoprire Orta San Giulio

Con quasi un migliaio Orta San Giulio è uno dei borghi più belli d'Italia ma tutti dormono ancora

adesso : è Pasqua. Nonostante le sue dimensioni ridotte, questo paese è sito in una posizione del tutto privilegiata, proteso sulle acque del lago d'Orta dove, nelle giornate più limpide, riesce a specchiarsi.

Sensazioni insolite anche se viviamo e l'isola di San Giulio è qui davanti, l'abbiam vista mille volte a quest'ora in questo giorno, in bicicletta, noi tre, ci sembra tutto diverso. Basterebbe lasciar qui le bici e prendere una barchetta e in 10 minuti saremmo laggiù, in mezzo ai suoi misteri. I ritrovamenti archeologici fatti sull'isola affermano che questo luogo venne abitato già nel neolitico per poi essere abbandonato in epoca romana. Prima del VI secolo l'isola San Giulio divenne capoluogo del ducato longobardo di San Giulio e venne governato, a partire dal 575, dal duca Mimulfo. Quest'ultimo, ribellatosi al suo re, venne catturato e quindi decapitato. Intorno alla fine del XVII secolo, durante alcuni scavi sull'isola, venne ritrovata una tomba con le ossa di un



cadavere privo di testa, quasi certamente quello del Duca Mimulfo.. Un silenzio improvviso e quasi riovattato ci avvolge immediatamente.. L'isola la vediamo di lontano è quasi interamente occupata dall'abbazia benedettina Mater Ecclesiae dove, ancora oggi, vive un numero esiguo... di monache di clausura. E' molto piccola, ci vuol poco a visitarla ha solo 650 metri di perimetro. Il percorso da seguire è obbligato ed a guidarci sono stati allestiti dei cartelli volanti con aforismi e suggerimenti in quattro lingue "Ogni viaggio comincia da vicino"... Il tracciato è ciottolato, spesso

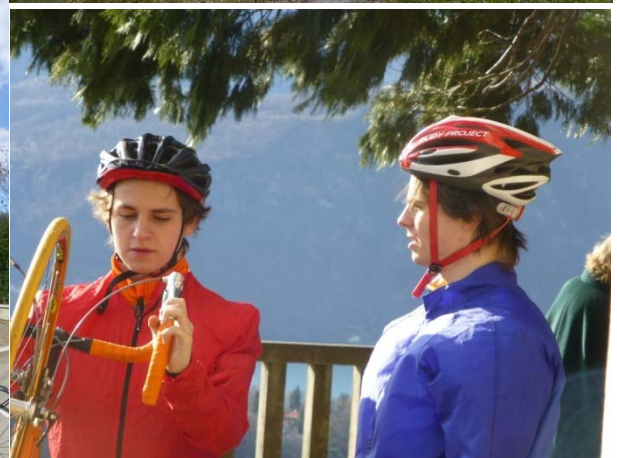


**IL PIU' ROMANTICO
DEI LAGHI ITALIANI**

sormontato da volte di pietra nuda che hanno ormai troppo anni e chissà quante storie da raccontare, ai lati della stradina, alcuni laboratori d'arte come La casa della maga si alternano all'interno dei vecchi edifici dai muri spessi. L'isola San Giulio appare come una piccola fortezza, inespugnabile ed inespugnata! Nel silenzio delle case e delle antiche botteghe si alza un canto

dolce ma deciso e coinvolgente che attraversa il Lago. Le monache stanno presenziando alla funzione Pasquale nella chiesa del monastero. Noi non le abbiamo mai viste . Ma dicono che queste figure stilizzate si celano dietro un confessionale, nei posti già assegnati da tempo alle loro persone, come fantasmi si muovono quasi danzando nelle tuniche nere, nascoste completamente dietro il tessuto uniforme. Nonostante gli abiti delle monache di clausura non siano caratterizzati da colori brillanti, ce li raffiguriamo come ectoplasmici sull'orizzonte del lago. Per queste donne che seguono la regola di clausura è vietato uscire dal monastero e quindi mostrarsi in pubblico. Vivono isolate nei loro spazi inaccessibili ai visitatori e manifestano la loro esistenza solo con i canti alle funzioni religiose dell'abbazia. All'interno del monastero si svolgono alcune attività interessanti come il restauro di tessuti antichi. Le monache utilizzano ancora vecchi telai a mano con i quali riescono a produrre tessuti di alta qualità, inoltre grande importanza viene data alla pittura religiosa. Ma lasciamo la sponda del Lago e saliamo sulla collina di Orta. Sul culmine c'è il Sacro Monte di Orta, patrimonio UNESCO. Il borgo di Orta San Giulio si sviluppa su un piccolo promontorio proteso sul lago d'Orta. Parte di questo lembo di terra è occupato da uno dei sacri monti prealpini patrimonio Unesco, il Sacro Monte di Orta. La particolarità di questo luogo sacro è quella di essere dedicato ad un solo santo (mentre gli altri sacri monti sono intitolati a più figure religiose), a San Francesco d'Assisi. La costruzione iniziò a fine del XVI secolo e si interruppe intorno al 1780 con la realizzazione di 20 delle 32 cappelle previste. Un aneddoto curioso è la visita al Sacro Monte d'Orta di Nietzsche e di Salomè accompagnati dalla madre di lei e da un amico del filosofo. Si dice che i due ebbero attimi di tenerezza avvolti dall'aura mistica del luogo... Una passeggiata di circa 1 ora (o più tempo se ci si sofferma a fotografare ed ad osservare le cappelle e la natura circostante) permette di seguire un percorso adatto a tutti sul Sacro Monte che è posto a 400 metri di altitudine. In bici ci mettiamo un attimo. E poi via il giro è ancora lungo, e tante le cose da scoprire....





01 Aprile 2013. Aquileia Cividale

AQUILEIA PALMANOVA CIVIDALE : Pasquetta sulla Via Giulia Augusta

UNESCO CITIES MARATHON

AQUILEIA - PALMANOVA - CIVIDALE

Prima assoluta di questa bella gara in mezzo ai siti Archeologici d'Italia. A Pasquetta, c'era da andare a girare attorno ad una pianta nella periferia bolognese in una gara organizzata dal nostro presidente oppure fare il turista in questi due siti Unesco.

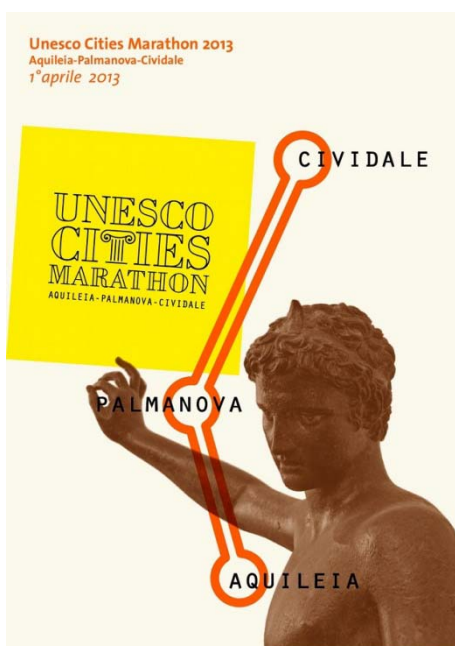
Dopo un lungo viaggio notturno arrivo con Carla a Cividale, ci accoglie la simpatica Silvana che ci ha ritirato il pettorale il giorno prima. Il pulmann ci porta giù ad Aquileia da dove partiremo. Il percorso è infatti da Aquileia a Cividale, dalla parte bassa del Friuli dove una volta c'era il mare e il porto dei romani (ora insabbiato) fino spingendosi a Nord passando per Palmanova fino a Cividale. Siam partiti in 264 la gara non ha avuto un gran successo perché organizzata un solo mese prima, e valida per il Campionato Italiano assoluto e master di maratona. Lodevole l'organizzazione: le strade prive di macchine in una giornata critica per il traffico, chiusa anche l'uscita di autostrada.

Riporto i cenni storici citati dall'amico Michele Rizzitelli nostro autorevole "Notaio" uomo di grande cultura ed acuta curiosità, che essendosi soffermato per 5 giorni con la moglie durante le vacanze Pasquali ha così riportato nell'articolo bellissimo da lui pubblicato sul sito: " Nell'alto medioevo, non si poteva passare impunemente da una città all'altra: Cividale era longobarda, Aquileia bizantina. Ai tempi della Serenissima, il territorio era un tutt'uno, come

pure in epoca romana, facendo parte della X Regione d'Italia, la Venetia et Istria. Le due città si sono fatte per lungo tempo concorrenza, scambiandosi il titolo di caput regionis. Poi, come spesso accade, ha fatto da terzo incomodo Udine, che ha messo tutti d'accordo. La Via Giulia Augusta, il cardine massimo della città romana, era completamente sbarrata dal gonfiabile che indicava la partenza, e al davanti era parcheggiato il furgone che avrebbe portato le borse all'arrivo. I concorrenti, dunque, consegnata la borsa, venivano costretti ad una totale immersione nel sito archeologico più vasto del nord Italia. Dovevano percorrere per intero i 700 m della Via Sacra, un viale di cipressi lungo il quale erano allineati capitelli, avanzi architettonici e un ben conservato porto fluviale; giravano intorno alla Basilica e rientravano nuovamente nella Via Giulia Augusta a livello della sua estremità opposta; passavano davanti al grande mausoleo e alle colonne del Foro romano e, dopo circa 700 m, si trovavano dietro lo striscione della partenza. Un buon riscaldamento prepara per il corpo e un pò di cultura per la mente Si procede verso nord per vie



rettilinee, alberate e silenziose. Il cielo è coperto, l'umidità alta ed il vento percuote le gambe scoperte. Ma già a Terzo d'Aquileia, ad tertium lapidem, cioè al terzo miglio da Aquileia, il vento percuote anche le nuvole che fuggono via, lasciando splendere il sole. Numerosi sono i centri abitati attraversati e ben indicati da un'esauriente segnaletica stradale, che permette di risalire alle loro origini. I toponimi in ano e ana denotano l'intensa romanizzazione (Cervignano); quelli in acco e icco fanno pensare ad un substrato celtico (Remanzacco, il paese di Silvana Tosolini); poi ci sono paesi tipicamente friulani dal nome tipicamente slavo (Gorizzo). Tutta questa complessità e diversità trova armonia nel comun denominatore della friulanità. Il mio pensiero è tutto rivolto a Palmanova (16 km). Per renderla più sopportabile, ho mentalmente diviso l'intera fatica in due metà. Ho ingannato me stesso fingendo che la gara finisse nella città-fortezza. In realtà, penetrati da Porta Aquileia, nella scenografica piazza ottagonale siamo stati accolti con canti, suoni e personaggi in costume d'epoca, come se qui si festeggiasse l'arrivo.



La Porta Cividale, dalla quale usciamo, mi ricorda qual è il traguardo valido. All'orizzonte si profilano i colli orientali e, più lontano, le cime innevate alpine. E' verso quelle colline che punto lo sguardo per avere un punto di riferimento. La città fondata da Giulio Cesare, Forum Iulii, che a sua volta ha dato il nome, per contrazione, all'intera regione, non la vedo, ma so che si nasconde ai piedi di quelle montagne. Le strade continuano rettilinee, interrotte da frequenti rotonde. In teoria, la salita c'è, ma non l'avverto, talmente è lieve. Al 40° km, una piccola difficoltà la pone un cavalcavia. Poi, la strada scende verso il Ponte del Diavolo e risale per 200 m fino al traguardo, situato ai piedi della statua di Augusto, fra la facciata rinascimentale del Duomo e il Palazzo Pretorio. Per me maratona vuol dire partire da un luogo e giungere in un altro luogo. Come è stato nella Unesco Cities Marathon."





07 Aprile 2013. Milano

Milano da correre.



In una giornata fresca e soleggiata ideale per correre si è svolta la 13° maratona di Milano. La squadra messa in piedi della nostra Azienda H2o impianti ha partecipato abbiamo con ben due squadre di staffetta oltre a me sulla distanza classica. Il nostro campione di Muay Thai, Defendi Alessio trovandosi in trasferta in Bielorussia è stato sostituito dal velocissimo Paolino Pintus. Fotografo ufficiale della manifestazione Bahah Omar su una MTB fatta giungere apposta dalla regione dell'atlante Sahariano. Queste le formazioni e la classifica: 1425 TEAM H2O IMPIANTI 1 03:48:14 Pintus Paolo, Picci Alberto, Zanellato Bruno, Puricelli Andrea. 1170 TEAM H2O IMPIANTI 2 03:52:47 Mapelli Luca, Durelli Alessandro, Montefusco Ivan, Pintus Marcello

Complimenti a Tutti e Grazie per la buona Birra all'arrivo.....

Quest'anno, ben 2004 sono stati i quartetti che hanno affiancato la maratona classica. Sono stati organizzati benissimo ed il cambio del testimone non ha intralciato la corsa dei concorrenti. Pare che le staffette vogliano essere il fiore all'occhiello di questa manifestazione, alla quale hanno partecipato numerosi vip (Linus, Annalisa Minetti, Claudia Gerini) ed atleti (Baldini, Goffi, Modica, Molmenti, Zorzi, Fabian), che hanno fatto da testimonial alle Fondazioni onlus. E' stata l'edizione N° 13, ma non ha fatto tredici per numero di partecipanti. I classificati sono stati 3513 contro i 3983 dello scorso anno. Qualcuno dice bella ma senz'anima, questa maratona. Nel bar a fine gara e nel ristorante la sera, da parte dei gestori ho sentito solo critiche per i problemi creati alla città. Nei



giorni di venerdì, sabato, domenica e lunedì, nessun cenno sul Corriere della Sera, per una manifestazione che non è solo fatica e sudore, ma evento planetario di massa. Pure Il Sole 24 Ore l'ha completamente ignorata, nonostante il flusso di risorse che movimenta. Ha trovato spazio sulla Gazzetta dello Sport, sponsor principale. Ma forse Milano è ancora troppo individualista per movimenti di massa tali. Comunque speriamo resista. Anche perché passa proprio sotto casa....





13 Aprile 2013. 6 Ore Parco Ruffini Torino

Un sabato Italiano



Un Sabato Italiano. Tutti al parco a correre bambini, cani, giostre...

Il vecchio asfalto forse da rifare

Forse è stata una festa, eravamo tre gatti ed era come correre al parchetto

Si vedeva lontano un miglio che c'era interesse perché tutto andasse bene, e ognuno di noi potesse sentirsi accolto con gioia: a fine ora venivano letti i km dei partecipanti ed il ristoro ha funzionato sempre a pieno ritmo anche nella notte più profonda, la pasta ottima cotta sul posto! C'è stato un

momento di defaillance per mancanza di sali nel tardo pomeriggio, ma faceva tanto caldo e penso siano state consumate quantità industriali di liquidi di tutti i tipi. Io ho finito alle 16 qualcuno ha continuato tutta la notte per la 100 km e poi la 24 ore e ha detto che a mezzanotte cantava un usignolo... alle 7 del mattino un picchio stava già lavorando alacremente... il parco è davvero splendido e la fatica degli organizzatori merita un plauso e speriamo un arrivederci...



15 Aprile 2013. Boston Noi corremo ancora



Per coincidenza sono nato l'undici settembre, e quel giorno del 2001 compivo 40 anni.

Avevo organizzato un bel party con degli amici americani. Quella sera non si poteva ridere, ma solo essere fieri di essere uomini e di stringerci nei valori etici di cui spesso ci dimentichiamo: solidarietà, responsabilità, giustizia, trasparenza.

Questi tragici eventi, nostro malgrado, ci fanno rispolverare il cuore e la fragile natura umana. Noi, con le nostre ali ai piedi, dovremmo portare un messaggio di pace. Una corsa contro ogni terrorismo l'ha organizzata il Comune di Milano per domenica prossima, 21 aprile, per ricordare le vittime di Boston e testimoniare "la propria solidarietà con il popolo statunitense, con i maratoneti e gli sportivi di tutto il mondo".

Simbolico anche il luogo dell'appuntamento: alle 15 in piazza Beccaria, a pochi passi da piazza Fontana.

La tragedia della Maratona di Boston sarà nel cuore dei partecipanti della Turin Half Marathon in programma domenica tra Torino e Collegno.

A Padova, l'evento di domenica 21 aprile sarà dedicato alle vittime di Boston: nastrino nero in segno di lutto consegnato ai podisti e striscione sul traguardo srotolato dopo 4 ore 9:44 con scritto: «We run with Boston».

Domenica prossima, si disputerà regolarmente anche la maratona di Londra con il lutto al braccio. Io ci sarò in mezzo ai quasi 50.000. Gli organizzatori hanno già rinforzato le misure di sicurezza in accordo con Scotland Yard. "Questo è uno di quei casi in cui il modo migliore per dimostrare solidarietà a Boston è andare avanti, senza rinunciare all'evento", ha commentato Il



sottosegretario allo Sport inglese Hugh Robertson.

Alle maratone lavorano migliaia di persone che non pretendono un euro, un dollaro, uno yen. Chi ha trasformato l'arrivo della più antica maratona del mondo in una scena di un film di guerra

urbana, ha fatto male i calcoli. Guardate il calendario delle maratone. Centinaia di corse sparse in ogni continente, dal gelo di Capo Nord, al caldo di Las Vegas. E' un colpo che dà forza al messaggio di chi arriva al traguardo. Centinaia di obiettivi sensibili in movimento, che non appartengono a nessuno, che non sono una ma cento nazioni insieme, cento forme di pensiero e di cultura. Sport e vita di tutti i giorni, strade e preparazioni mirate che si mescolano. Noi arriveremo lo stesso! Nelle grandi maratone, o le piccine che tanto amiamo, affluiscono atleti professionisti e dilettanti d'ogni età, religione, colore della pelle, capacità fisiche e psichiche. Colpire una maratona vuol dire colpire il senso stesso della nostra esistenza comune. Qualcuno ha detto che la maratona è la forma più alta di democrazia. Per questo l'hanno attaccata. Ma domani è il 12 settembre e correremo tutti insieme....



La casa del piccolo Martin, vittima innocente. Un cero è stato acceso, ed un compagno ha scritto PACE con il gesso

21 Aprile 2013. Londra

Il silenzio di Londra arriva fino a Boston.



“Correre la maratona è uno sport globale - hanno ricordato gli altoparlanti prima del fischio per il silenzio - unisce corridori e sostenitori in ogni continente in cerca di una comune sfida e in uno spirito di amicizia e solidarietà. Questa settimana la famiglia mondiale della maratona è stata sconvolta e rattristata dai fatti di Boston. Uniamoci nel ricordo di amici e colleghi per cui un giorno di festa si è trasformato in un giorno di tristezza”.

La maratona di Londra è così iniziata inevitabilmente con l'omaggio alle tre vittime di Boston: 30 secondi di assoluto e rispettoso silenzio. Si corre con il lutto al braccio. Un momento di grande commozione, con tutti gli occhi degli spettatori, in silenzio, puntati sui megaschermi poi il silenzio continua e il serpente si muove mesto come una processione blindata da tanti poliziotti attenti.

Al via è stato bello ritrovare i due mitici forlivesi Lorenzo Gemma e Luciano Piazza.

Ma poi si corre veramente . Sono passati sei giorni dal lunedì della tragedia di Boston . QUI la domenica è bellissima . A Londra sono tutti in strada, di nuovo, con un poco di angoscia, legato al timore che qualche assassino voglia emulare gli attentatori Usa. E' impressionante la pressione sonora del tifo, nelle strade strette fa male ai timpani .

Se ti avvicini alle transenne in migliaia ti urlano come una belva feroci e se hai il nome scritto davanti viene lanciato in cielo. Le mani dei bambini spuntano come cento fiori e come non pensare al piccolo Martin accarezzandole.



Dopo avere attraversato il Tamigi sul London Bridge e girato davanti al Big Ben , l'arrivo dei 35mila

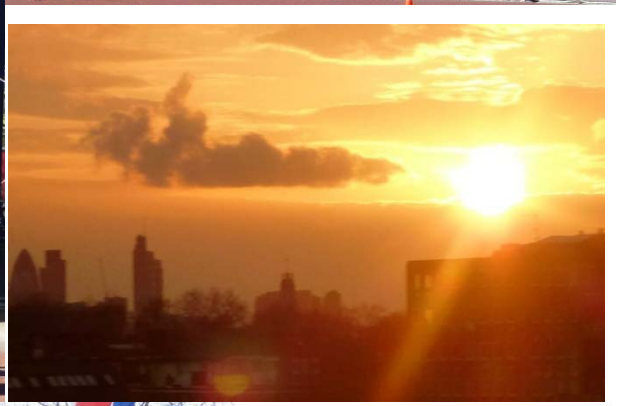


partecipanti è davanti a Buckingham Palace, Il principe Harry ha mantenuto la promessa ed è presente alla maratona di Londra: ha consegnato di persona i premi ai giovani corridori della mini-maratona. Uno ad uno, ha salutato i ragazzi e consegnato i trofei, a margine del percorso della maratona, a pochi metri da Buckingham Palace la linea del traguardo è davanti alla sua casetta

“Clarence House” sul Mall la via che unisce Buckingham Palace con Trafalgar Square.

Per ogni corridore gli organizzatori verseranno due sterline, poco più di due euro, a un fondo per le famiglie delle vittime degli attacchi di lunedì (totale 100.000 euro) . Bisogna ricordare che la Maratona di Londra è il più grande evento di raccolta fondi annuale sul pianeta - i corridori hanno raccolto oltre Seicento Milioni di Euro per la buone causa di una qualsiasi ente beneficodal 1981 quando la gara è iniziata . Se si vuole partecipare e si deve correre per queste fondazioni caritatevoli , la prova è che tutti corrono con la maglietta della propria “Charity”. Veramente un nobile proposito che qui funziona e la gente ci crede . Unica controindicazione che se non avvisati vi troverete a correre in mezzo a centinaia di magliette che ricordano le patologie e le sfortune più disparate , cosa che un po’ rattrista ma ci fa pensare a quanto siamo fortunati .Comunque la raccolta fondi online è diventato una delle principali fonti di reddito per molti enti di beneficenza del Regno Unito e la maratona di Londra è ormai diventata il simbolo e l’esempio da seguire.





25 Aprile 2013. 50 km di Romagna IL 25 aprile E' NATO ANCHE QUI.



50 KM DI ROMAGNA
CORSA PODERICA INTERNAZIONALE SU STRADA COMPETITIVA E NON COMPETITIVA
CAMPIONATO ITALIANO FIDAL ASS/MASER
25 APRILE 2013 - CASTEL BOLOGNESE (RA) ITALY 32^a EDIZIONE
PARTENZA ore 8.30 - TEMPO MASSIMO 50km con A PASTA PARTY ORE 12.00
A TUTTI I PARTECIPANTI 50 KM SOSTA E 100 KM SOSTA A CASTEL BOLOGNESE - 051/41010000

5 TRITTICO DI ROMAGNA (distanza del Lunario 50 Km di Romagna: 100 Km del Podismo) www.50kmdiromagna.com
13 CHALLENGER ROMAGNA/TOSCANA (distanza di 6. Pistoia) www.50kmdiromagna.com

PREMIAZIONI ANNI E TIPOLOGIA DI CONCORSO

1 ^o 2000	1.500	VETERANI 1914-1918	1.500	R. S. S. (INDICIAMO A PREMIO)
2 ^o 1500	1.000	1.500	2.500	PRODOTTO A PREMIO
3 ^o 1000	750	1.500	1.500	PREMI IN NATURA A SCALARE
4 ^o 750	500	1.500	1.500	PREMI IN NATURA A SCALARE
5 ^o 500	250	1.500	1.500	PREMI IN NATURA A SCALARE
6 ^o 250	125	1.500	1.500	PREMI IN NATURA A SCALARE

AMATORI (1988-1974)

1 ^o 2.500	1.500	R. S. S. (INDICIAMO A PREMIO)
2 ^o 2.000	1.000	PRODOTTO A PREMIO
3 ^o 1.500	750	PREMI IN NATURA A SCALARE

VETERANI 1975-1984

1 ^o 2.500	1.500	R. S. S. (INDICIAMO A PREMIO)
2 ^o 2.000	1.000	PRODOTTO A PREMIO
3 ^o 1.500	750	PREMI IN NATURA A SCALARE

BONUS TEMPI

1 ^o 2.500	1.500	1.500	1.500
2 ^o 2.000	1.000	1.500	1.500
3 ^o 1.500	750	1.500	1.500

BONUS (sostituito di medaglietta)

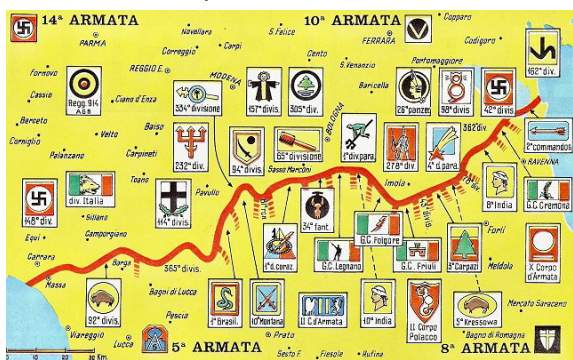
1 ^o 2.500	1.500	1.500	1.500
2 ^o 2.000	1.000	1.500	1.500
3 ^o 1.500	750	1.500	1.500

NOTE BENE: CHI SI REGISTRA IN LINEA SUL NOSTRO SITO WWW.50KMDIROMAGNA.COM
SARÀ AUTOMATICAMENTE CONSIDERATO E REGISTRATO PER LA SOSTA SOSTA CON COMPETIZIONE CON TEMPO DI 40 MIN
NOSTRA PUBBLICAZIONE AVIS CASTELBOLOGNESE Via Fossato, 10 - 40014 CASTELBOLOGNESE (RA) Italy
Tel. 0546 55349 Fax 0546 50637 - trestar@fastweb.it

C'era qualcosa di strano nell'aria. La giornata era abbagliante. La primavera esplosiva. In fiore ogni pesco e vite. Verdissimi i prati. Il 25 aprile è ricordato per Festa della Liberazione, ma per i Maratoneti perché si svolge la "50 Km di Romagna". Ed anche per la 32esima edizione ne sono giunti 615, e 1.600 marciatori.

Noi abbiamo corso 5,6,7 ore la dove 68 anni fa scorreva la LINEA GOTICA. Siamo scesi da Montalbano lungo la strada della Lavanda. Quasi in fondo al discesone al KM 33 siamo arrivati a Zattaglia. Qui abbiamo girato attorno al sacrario in onore dei 242 caduti della 'Friuli' che combatterono a fianco della QUINTA ARMATA AMERICANA sulla linea Gotica, pagando un contributo di vite altissimo.

Il 10 febbraio 1945 il gruppo di combattimento 'Friuli' era sulla Linea Gotica sulle posizioni difensive del Senio il fiume che abbiamo più volte attraversato. Dopo aver forzato di slancio il fiume a costo di gravi perdite, la 'Friuli' liberò Riolo dopo 127 lunghi giorni di assedio, e poi Isola, Rivola e Casola Valsenio. Di lì a pochi giorni la sua avanzata avrebbe eliminato ogni ulteriore resistenza nemica, proseguendo verso Bologna, liberata il 21 Aprile 1945. Questa la toccante testimonianza di chi in quei in giorni correva per salvarsi la vita.



“Sulle rive del Senio fummo subito coinvolti nei violentissimi combattimenti con le truppe tedesche in difesa della linea Gotica. Più salivamo verso nord e più cominciammo ad abituarci all' acre odore della guerra, del fumo, della polvere da sparo, della gomma bruciata ma non riuscivamo mai a toglierci di dosso la paura.

In pochi giorni, solo noi della Friuli, lasciammo in terra 242 compagni. Le spoglie di quei caduti furono poi sepolte nel cimitero di Zattaglia, nel cuore della Romagna ed ora sono ricordate nel santuario di quel sacrario.



Quando ricordo quelle giovani vite perdute, sento ancora stringere il cuore, ma subito mi conforto perché so che con il sacrificio delle loro vite e con la presenza di quei cinque gruppi da combattimento si diede fine alla nostra seconda guerra mondiale”

Chi scrive non vuole assolutamente cadere nella retorica resistenziale, che si rispolvera una volta l’anno ma a

ripensarci mentre scendevo da solo quei tornanti verso di Zattaglia un po’ di quei ragazzi della Friuli mi battevano il Cinque....





28 Aprile 2013. Cracovia

Cracovia una Maratona per non dimenticare



Domenica scorsa 28 aprile si è svolta una bella maratona a Cracovia che ha toccato tutto il centro Storico e il distretto industriale di NowaHuta concludendosi con una lunga cavalcata di 10 km sul fiume Vistola. 4000 i partecipanti,

all'arrivo un megapentolone di zuppa tradizionale "ZUREK" per tutti. Pioveggina ma c'era un bel tifo e tanta Amicizia nelle strade. Cracovia coi sobborghi è una città di quasi un milione di abitanti.

Vera capitale storica e culturale della Polonia. Più di 100.000 studenti dell'antica università di Cracovia cercano una via d'uscita dalla noia delle lezioni andandosene in giro per locali, pub, birrerie e discoteche, soprattutto d'inverno quando il termometro si mette sul segno "meno" e non risale per settimane. Questa costante presenza di studenti e professori, rende Cracovia da ormai qualche secolo la vera capitale culturale della Polonia. E parecchi sono i runners collegati ai circoli universitari. Cracovia in questa calda primavera è splendida. Il Centro storico è intatto e si snoda intorno alla piazza medievale più grande d'Europa. Dall'alto del Wavel (collina) il Castello sorveglia la città, almeno da quando qui si incoronavano i sovrani polacchi. Nel centro città c'è anche un piccolo ma interessante museo con l'enigmatico e bellissimo dipinto della Dama con l'ermellino di Leonardo da Vinci mentre nei dintorni meritano una visita le miniere di sale e il quartiere di NowaHuta, città ideale del regime socialista che di



ideale ha poco e niente. A Cracovia visse Karol Wojtyla svolgendo la sua duplice funzione di vescovo ed oppositore, prima di diventare papa e andare a Roma. Un tour attraverso i luoghi della sua vita è uno degli itinerari più gettonati compresa la salita alla collina delle Croci di Ferro chiamata Calvarius.



Ma quello che più coinvolge è un pellegrinaggio nei luoghi della Shoah, di quel genocidio perpetrato dalla criminale ideologia nazista con la complicità di quanti voltarono le spalle. Il "mai più" che troppo

sbrigativamente si oppone a quel martirio, può avere forza e speranza solo dai giovani, se li aiuteremo a cogliere il grido che si sprigiona da quelle "pietre mute". Toglie il fiato visitare il ghetto, la fabbrica di Shindler List dove Spielberg girò il famoso film nei luoghi reali dove tutto avvenne. Ma bisogna andare fino ad Auschwitz e Birkenau, e non capire il perché di tanto odio ed efferatezza. Addirittura la nostra guida piangeva quando raccontava...



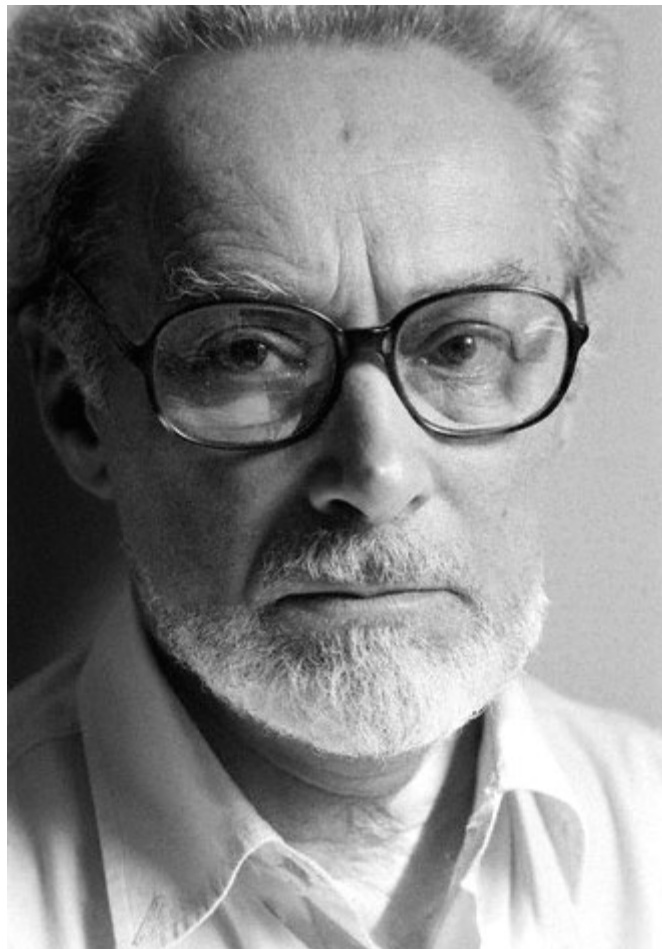
Da questi cancelli tutte le mattine nella mesta colonna per andare alla fabbrica che soprannominava Babyloniausciva Primo Levi, l'ingegnere chimico che sopravvisse e scrisse "Se questo è un uomo". Concluderei con queste sole cinque strofe, dirette, con pochi versi che esprimono tutta la rabbia ,senza troppi giri di parole.

Voi che vivete sicuri
nelle vostre tiepide case,
voi che trovate tornando a sera
il cibo caldo e visi amici:

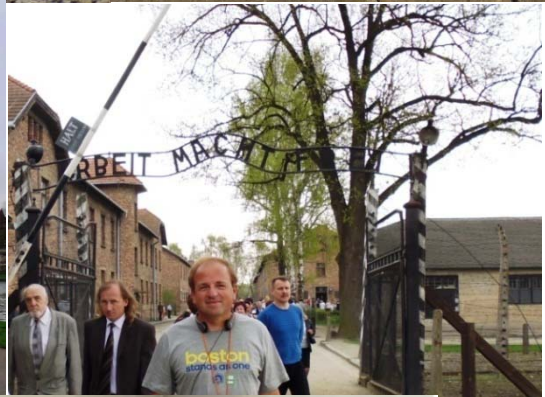
Considerate se questo è un uomo
che lavora nel fango
che non conosce pace
che lotta per mezzo pane
che muore per un sì o per un no.
Considerate se questa è una donna,
senza capelli e senza nome
senza più forza di ricordare
vuoti gli occhi e freddo il grembo
come una rana d'inverno.

Meditate che questo è stato:
vi comando queste parole.
Scolpitele nel vostro cuore
stando in casa andando per via,
coricandovi alzandovi;
ripetetele ai vostri figli.

O vi si sfaccia la casa,
la malattia vi impedisca,
i vostri nati torcano il viso da voi.









01 Maggio 2013. Vercelli

Vercelli non è solo riso.



Senti le rane che cantano che gusto che piacere lasciare la risaia tornare al mio paese.....Cosi cantavano le mondine che a fino pochi anni fa si spezzavano le schiene in questo mare a quadretti.

Quando noi corriamo nelle risaie il primo di Maggio viviamo il momento più poetico e attraversiamo il loro aspetto più bello di questa stagione primaverile, tra aprile e maggio, in cui la "Bassa" si riempie d'acqua e le risaie tutte

insieme diventano un mare, che riflette le stelle e le Alpi cariche di neve. Questa stagione dura poco meno di un mese: poi, lo specchio dell'acqua incomincia a coprirsi di verde, e poi ancora, nel volgere di pochi giorni o di poche settimane, si vedrà soltanto più il riso. Questo mare si trasforma in un'immensa prateria e la prateria incomincia a popolarsi di rane e "girini", i pesci cantatori.

Ieri l'acqua delle risaie rifletteva un sole inaspettato e cocente, pullulava oltre ai girini di corridori che saltavano come le rane. Siam partiti due volte causa un fastidioso fraintendimento ma alla fine l'organizzazione ha retto bene fino alla conclusione della manifestazione.

Comunque Vercelli non è solo Riso. Spero che qualcuno abbia avuto il tempo di scorgere a lato del meraviglioso chiostro dove ci han dato i pettorali la Basilica di S.Andrea, e un po' più giù le due bomboniere della città piazza Cavour e piazza Palazzo Vecchio. Sempre nei pressi della Basilica non tutti sanno che senza andare a New York c'è un museo Guggenheim. Ieri c'erano in esposizione opere di artisti della POP ART degli anni sessanta: da Rauschenberg a Jean Dubuffet, da Cy Twombly a Frank Stella e Andy Warhol.



Gli anni Sessanta nelle
Collezioni Guggenheim
Oltre l'Informale
verso la Pop Art



Vercelli
9 febbraio
12 maggio 2013

in collaborazione con
Piero Guggenheim Foundation
www.guggenheimvercelli.it





04 Maggio 2013. Banzi. SEI ORE DEI TEMPLARI

Ma che ci facevano i Templari a Banzi ?



Dopo Mille chilometri il navigatore faceva di tutto per tenermi lontano da Banzi. Alle tre di notte imbocco un'autostrada fantasma , senza uscite e senza svincoli, corre nell'oscurità per trenta chilometri tra boschi e colline della Basilicata. Alle quattro mi fermano i Carabinieri e mi fanno un check up completo nella piazza di un paesino sperduto dove chissà da quanto

aspettavano che qualcuno passasse. Riparto nel buio e mi aspetto che Quattro Templari sguainino le luccicanti spade in cima alla collina, ma il luccicare è quello di Banzi addormentata . Nella bellissima piazza addormentata dove domani partirà la nostra corsa si sentono ancora la presenze dei Cavalieri, forse se ne sono andati prima dell'alba.

Ma che ci facevano i Templari a Banzi ?

STORIA UFFICIALE:

la storiografia ufficiale afferma che l'Ordine dei Cavalieri Templari, sia stato fondato in Francia, nel 1118, dal nobile Hugues de Payns.

La prima notizia di un insediamento di Cavalieri Templari nella città di Foggia risale alla seconda metà del XII secolo. Durante il pontificato di Celestino III, dopo la morte di Guglielmo II (1189) iniziò un periodo di forte instabilità politica del quale l'Ordine Templare ne approfittò, appropriandosi illecitamente di alcune terre intorno a Foggia salendo anche nell'interno i Cavalieri Templari continuarono ad essere presenti a Foggia con una propria fondazione, i cui beni si estendevano sino a Salpi e Siponto , dal monastero di San Leonardo di Valle Voloria alla chiesa di Santa Maria presso Lama Ciprandi etc. Pensate che quando intorno alla metà del XIII secolo il patrimonio della dei Cavalieri Templari della zona venne sequestrato da Federico II, era costituito da 88 casali, 2 domus, 1 pecia, 12 terrae, 1 terricella, 8 vinee ed 1 vineale. Tali proprietà rendevano alla Curia Imperiale almeno 13,40 once, equivalenti a circa 358 grammi di oro.

STORIA NON UFFICIALE (ma molto amata)

Tutto questo sopra riportato potrebbe essere un falso storico!

Il Professor Mario Moiraghi, docente universitario ed esperto di storia medioevale, in maniera rocambolesca quanto convincente dimostrerebbe che i Templari abbiano avuto origine in Italia, fondati da Hugo de Paganis o Ugo dei Paganis nativo di Forenza in Basilicata.

La tesi del Moiraghi sarebbe avvalorata da documenti inconfutabili e resi noti in un suo libro "L'italiano che fondò i Templari". Incredibile la popolarità di questa tesi.

Addirittura esiste su Facebook il Gruppo "SOSTENIAMO la tesi del MOIRAGHI"



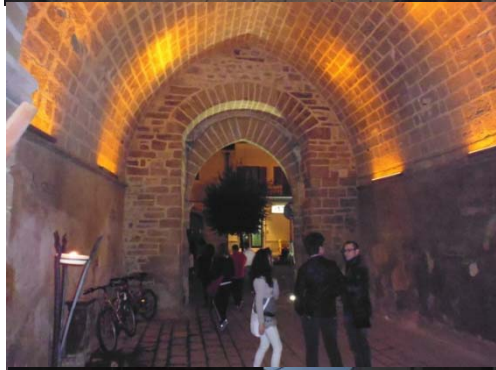
Sostieni anche tu la tesi in base alla quale i Cavalieri Templari ebbero origine in Italia e non in Francia.

Affascinanti sono anche delle recenti scoperte archeologiche. Durante i lavori di ristrutturazione che recentemente hanno interessato la Chiesa Madre "San Nicola di Bari" di Pietragalla sono venuti alla luce due splendide croci scolpite con abile maestria su pietra, che forniscono un impatto visivo suggestivo e nello stesso tempo stimolano una certa curiosità verso chi le osserva. Le croci, poste sulla facciata laterale della chiesa, richiamano molto la simbologia templare in quanto hanno la caratteristica di essere "patenti" ossia con bracci uguali che si allargano all'esterno e nello stesso tempo inscrivibili in un cerchio. la presenza di questi simboli in un sito di certo non è condizione sufficiente per dimostrare l'influenza o addirittura il passaggio dei Templari, tuttavia c'è da rimarcare come negli ultimi tempi la Basilicata sia al centro dell'attenzione di storici e studiosi i quali hanno riscontrato in chiese e monumenti dell'altobradano e in particolare a Forenza, Acerenza, Genzano, Banzi, Vaglio di Basilicata, elementi significativi che dimostrerebbero tale presenza. Non è nemmeno da escludere che la Basilicata sia stata sede strategica e luogo di ristoro morale e spirituale per le truppe partecipanti alla Prima Crociata nel 1095, promossa Papa Urbano II di Cluny che per sei anni soggiornò nella nostra cittadina lucana di Banzi, e alla sesta nel 1227 quando l'Arcivescovo della Cattedrale di Acerenza, Padre Andrea collaborò con Federico II per l'organizzazione della spedizione

"Non a noi, Signore, non a noi, ma al Tuo nome da gloria".Questo il motto dei templari e la nostra piccola Gloria è stato correre la Sei ore dei Templari. Ci hanno accolto come se facessimo parte di un rito antico. Una buona pasta e via.Si comincia a correre lungo la Piazza. La piazza è il centro di Banzi, e tutti gli abitanti si riuniscono qui per parlare e discutere, e anche per distrarsi nei bar. I bambini gironzolare intorno alle fontane, urlando per il divertimento. Come al solito anziani che parlano seduti sulle panchine. Incredibile come ad ogni giro di circa 2 chilometri la gente cresca fino a che negli ultimi giri impedisca quasi il passaggio. Dalla piazza, si ammira l'edificio del monastero Bantino, luogo che si può visitare . Questo convento è un luogo molto antico ma bello per la sua grandezza, attualmente senza alcun frate. Qui vivevano i frati di Banzi che in quel tempo rappresentavano il centro di potere di tutta la zona limitrofa, e a cui tutti facevano riferimento. Si corre dietro dietro l'asilo tra gli scavi archeologici, dove son stati trovati resti delle case romane e un altare degli aruspici. Si sfiora la Ripa di Carnevale, una famosa fontana cantata anche da Orazio Flacco. Peccato non avere allungato il giro un po' in campagna seguendo la stradine e i boschi, dove dicono che si possono ammirare le numerosissime grotte di Banzi, alcune immense, altre piccolissime e pieni di mistero.

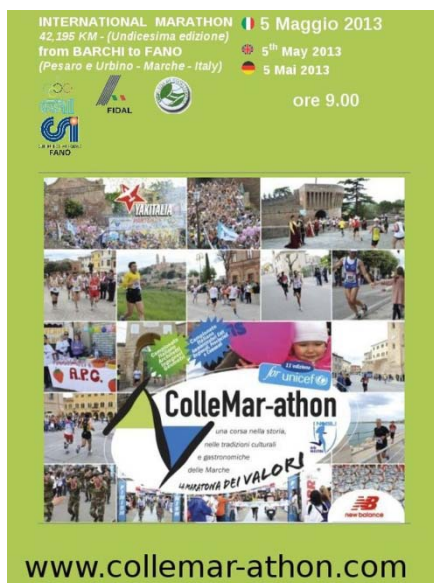
Sei ore passano in fretta . Tra dieci ore 500 km a nord ci aspetta Barchi.....e la Colle Marathon





05 Maggio 2013. Barchi Fano

Dai Templari a Montanari.



Abbiam dormito solo due ore a casa di Ciccio Capecci, ieri abbiam fatto la sei ore dei templari. Robe da matti. Questa è la prima cosa che mi viene in mente nel ripensare al prima, durante e dopo gara di questa magnifica manifestazione. Osannata da tutti e lodata da ognuno. Perfetta peccato che ero così stanco da non gustarmela a fondo e ricordarmela nei particolari. Approfitto del bel fil rouge messomi a disposizione da SuperMario Ferri nel suo articolo per ricordami delle cose che mi son perso...Grazie Mario.

Partenza La partenza di questa maratona mette i brividi addosso. E' in discesa permette di vedere tutti quelli partono come a teatro. Parti e sembra, quasi, di essere già arrivato, fin quando l'eco della musica dei "Queen" si attenua e purtroppo

l'illusione svanisce. Maratona dei Valori, come ripete continuamente il Presidente, il Nobile e Supermaratoneta, Annibale Montanari.

Percorso bellissimo che, dalle colline di Barchi, scende, sale, ridiscende e così via fino al centro storico di Fano, per poi concludere il "viaggio" sul lungomare, con il suo porto molto caratteristico.

Parcheggi a volontà nei pressi dell'arrivo.

Sicurezza. Mai lamentato problemi in tutte le manifestazioni che si sono succedute negli anni.

Cartelli. Segnalazioni ottime, favorite dal percorso facilmente individuabile.

Ristori e docce. Non mancava proprio nulla. Una chicca! Al km 35°, venivano distribuite a piene mani goloserie, quali baci Perugina, ed altro. Prodotti dolciari di primissima scelta. Docce calde direttamente sul porto a pochi metri dall'arrivo. Fattore non da sottovalutare!

Logistica. Non ho riscontrato la minima carenza. Polizia, Carabinieri, servizi di assistenza, il tutto in quantità industriale. La cosa che più mi ha colpito è stato lo sguardo delle centinaia di persone, volontari e non che, nel fare il proprio lavoro, erano coinvolti al massimo. Giovani e meno giovani ti guardavano e t'incitavano con vera partecipazione.

Pasta Party. Un vera festa







08 Maggio 2013. Como

Como Fascino e Panorami.



Correre a Como. Mi ci capita di venire per lavoro e a volte mi spoglio e mi butto sul lungolago. Fascino e splendore , lago osannato da tutti

Mi piace correre sul lungo lago proprio in mezzo ai turisti giapponesi e americani . Guardando verso il lago vado a sinistra verso villa olmo. Villa Olmo è la più celebre e sontuosa tra le dimore storiche comasche e ha fatto di Como uno dei centri propulsori dell'Illuminismo in Italia da lì a volte se c'è poco traffico proseguo verso Cernobbio.

Mi piace correre lasciandomi cullare dal rollio dei battelli, oppure vedere salire gli idrovolanti. Seguendo 3 degli itinerari Turistico ideali

1) Voltiano

Il percorso alla scoperta dell'illustre cittadino comasco inizia nei giardini pubblici della città e precisamente dal Tempio Voltiano. Con le sue ricerche sull'elettricità, Alessandro Volta cambiò il corso del mondo e Como ha voluto onorarlo costruendo, cento anni dopo la sua morte, questo tempietto in stile neoclassico che è, in realtà, un museo dove sono raccolti strumenti costruiti ed utilizzati dal grande scienziato per eseguire esperimenti su gas naturali ed elettricità. Nel 1799 questi studi portarono alla



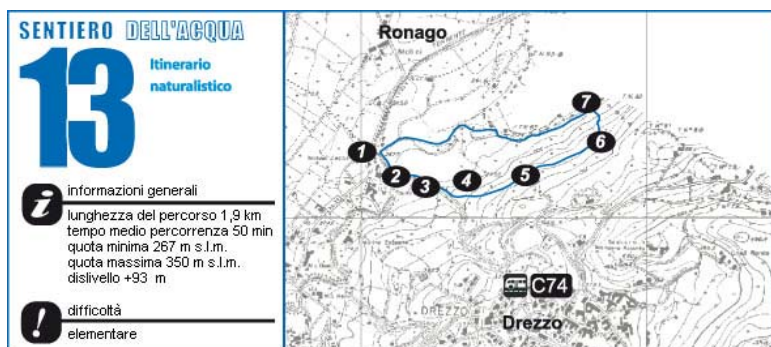
realizzazione della pila, che è presentata in tutti i suoi particolari in alcune vetrine. Molti oggetti sono originali, altri sono copie rifatte dai professori dell'università di Pavia. Il Tempio Voltiano, inaugurato nel luglio del 1928, era stato pensato quale nuova sede che ospitasse degnamente gli originali e le ricostruzioni degli strumenti scientifici di Volta, che l'incendio del 1899 aveva distrutto proprio durante la grande Esposizione Voltiana allestita in Como per il Centenario dell'invenzione della pila. Ideatore, promotore e finanziatore della costruzione fu l'imprenditore cotoniero Francesco Somaini (1855-1939) che, a opera conclusa, ne fece dono alla città di Como. Il progettista fu l'architetto Federico Frigerio (1873-1959), che realizzò l'opera in stile neoclassico, richiamandosi esplicitamente al Pantheon.

Somaini volle che l'edificio fosse degno del grande scienziato comasco, non solo per l'alto valore

scientifico e documentario del contenuto, ma anche per il suo aspetto monumentale.

Andando verso il centro cittadino troviamo Piazza Volta, uno dei luoghi più caratteristici della città, con al centro la statua dello scienziato eseguita da Pompeo Marchesi. Proseguendo verso la fine della via omonima, possiamo vedere la casa natale di Volta, un bell'edificio addossato alle mura, che ora ospita vari studi professionali. Sulla via parallela, Via Diaz, esistono ancora la chiesa di S. Donnino con il fonte battesimale e il certificato di battesimo del piccolo Alessandro. In Via C. Cantù, la parallela a sinistra, vi è invece il liceo classico cittadino dove il Volta insegnò: Il liceo fu costruito nel 1809 su un monastero del '200 dedicato a Santa Cecilia. Un busto nell'atrio ricorda Alessandro Volta che v'insegnò. Nel complesso, resta inserita la Chiesa di Santa Cecilia, rifatta nel '500 e decorata nel corso del '600 da affreschi e stucchi.

2. PARCO LA SPINA VERDE



Il Parco Regionale della Spina Verde si estende sulla fascia collinare a nord ovest di Como.

Il territorio presenta innumerevoli motivi di interesse: la natura, con particolari aspetti geologici e l'interessante vegetazione; l'archeologia, con i resti della Como

protostorica e la sua storia, dal medioevale Castello Baradello, fino alle recenti trincee del Sasso di Cavallasca.

Anche i numerosi luoghi di culto, dai ritrovamenti riconducibili ad antichi riti preromani e Romani, ai Santuari (prime tra tutte le Basiliche di S. Carpofo e S. Abbondio), ai luoghi di manifestazioni tradizionali, come la Chiesetta di S. Rocco a Cavallasca e la Croce di S. Eutichio, identificano la Spina Verde come sede privilegiata per le espressioni di cultura religiosa.

Il Parco Spina Verde attua un programma di educazione ambientale riservato a tutte le scuole di ogni grado vi sono vari percorsi dove correre.

3. LA FUNICOLARE E BRUNATE

Un paio di volte son salito con la funicolare e poi ho vagato sulla panoramica collina per poi ridiscendere vagabondando di corsa. La ferrovia Como-Brunate, che collega il lago con la montagna, fu aperta il 6 dicembre 1894, ma inaugurata e benedetta, con cerimonia solenne e banchetto, cinque giorni dopo dal Vescovo di Como. Il tracciato della funicolare ha una lunghezza di 1084 metri e, con la pendenza massima del cinquantacinque per cento, supera un dislivello di circa 500 metri.

Inizialmente i vagoni viaggiano all'interno di una galleria, poi escono all'esterno e dai finestrini si riesce finalmente a vedere il fantastico panorama.

La corsa è veloce e durante il tragitto compie due fermate facoltative: Como alta e Crescione.

Una volta raggiunta la stazione di Brunate si può dare un'occhiata alla sala dei macchinari che muovono la funicolare, nonché alle imponenti ruote dentate, che, un tempo, azionavano le funi d'acciaio, situate ora nel piazzetto retrostante la stazione. Brunate

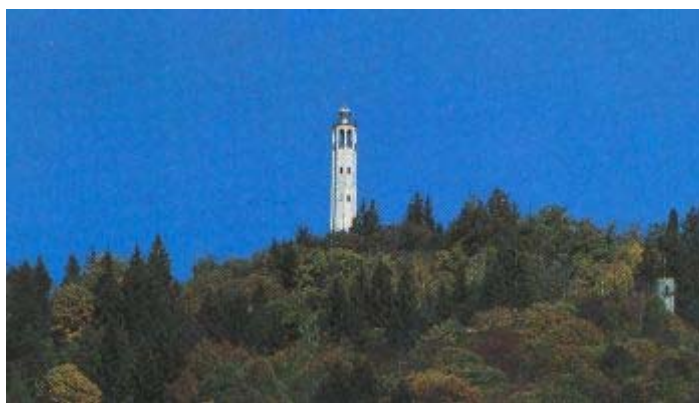
Il piccolo borgo, probabilmente d'origine celtica, è situato su un altopiano boscoso e può essere raggiunto dalla città tramite una comoda strada asfaltata o in pochi minuti con la funicolare. Data la posizione panoramica e la quota relativamente alta a cui si trova, Brunate divenne uno dei maggiori centri di villeggiatura lombardi, tanto da essere riportata tra le più importanti stazioni turistiche dei laghi d'Italia, ma questo splendore è andato in seguito declinando.

Per gli amanti della natura vi è la possibilità di compiere bellissime passeggiate che conducono al Monte Boletto (m. 1236, h. 0.45) e al Monte Bolettone (m. 1317, h. 1.15), con possibilità di ristoro presso i numerosi rifugi (Rifugio Cao, Baita Carla, Baita Bondella, Ristoro Boletto e Rifugio del Bolettone).

Eremo di San Donato Immerso nel verde, in posizione isolata a metà strada fra Como e Brunate. L'edificio, fondato dai Benedettini fu ceduto nel XV secolo ai Terziari francescani, che lo ampliarono e lo restaurarono, ma nel 1772 il monastero fu soppresso. All'interno conserva un altare ligneo scolpito (1500), affreschi quattrocenteschi e statue coeve in terracotta.

Obbligatorio fare una corsetta al Il Faro Voltiano - Frazione San Maurizio Fu eretto, così come il Tempio Voltiano, nel 1927 per onorare Volta nel centenario della sua morte e per celebrare il recente avvento di una moderna rete per l'illuminazione e per la diffusione della corrente elettrica nella città di Como.

La torre, progettata dall'ingegner Gabriele Giussani, è alta 29 metri e, nella notte, la sua luce è visibile a cinquanta chilometri di distanza.



La costruzione, a base ottagonale ha all'interno una scala a chiocciola di 143 gradini che ci permette di raggiungere la cima dove, in una limpida giornata, è possibile ammirare oltre che la città di Como con le sue piazze ed il suo maestoso Duomo, anche le ville di Cernobbio, Chiasso e, alzando lo sguardo, lo spettacolare panorama offerto dalle Alpi.

Il faro, divenuto il simbolo di Brunate, ricorda un'importante tappa nel cammino dell'umanità, un cammino che dall'invenzione della pila ha preso forza e coscienza. Come ha detto Einstein giunto nel settembre 1933 in visita al Tempio Voltiano -LA PILA E' LA BASE FONDAMENTALE DI TUTTE LE INVENZIONI-.



11 Maggio 2013. Ortona

6 ore di San Michele a Villa Iubatti di Ortona (CH).

1° TRITTIKO d'estate Trofeo RaidLight



PREMI

Saranno premiati con capi tecnici e accessori della Raidlight i primi 5 uomini assoluti e le prime 3 donne assolute sommando i punteggi totalizzati in tutte e tre le prove.

1° uomo assoluto 180 punti;
2° uomo assoluto 165 punti;
3° uomo assoluto 150 punti;
4° uomo assoluto 147 punti;
a seguire a scattare di 1 punto fino al 150°, a tutti gli altri 1 punto.

1° donna assoluta 120 punti;
2° donna assoluta 110 punti;
3° donna assoluta 100 punti;
4° donna assoluta 97 punti;
a seguire a scattare di un 1 punto fino all'ultima.

La premiazione avverrà in occasione della 3° prova il 22 Giugno a Ravenna.

Per info e regolamento visitare: www.boredelleoni.com - www.krakatoasport.com

nuvoloni neri carichi di pioggia hanno attraversato il cielo. E' mancata solo la neve, che la dea, pietosa, s'è limitata a farcela vedere da lontano, sulle alte montagne. Conclusa la gara, la Primavera s'è placata ed il cielo s'è dipinto dei colori tenui del tramonto.

Vendetta eccessiva! Non proprio! Certo, non si aspettava di essere tradita anche dai podisti. Non bastavano le prevaricazioni subite da parte di colori che producono frutta e verdure insipide al di fuori delle stagioni stabilite?

E' stato più facile del previsto raggiungere Villa Iubatti: "Abbandonata l'autostrada ad Ortona, girare a sinistra per 700 m; alla rotonda con al centro uno strano carro armato, andare verso le montagne per 5 km; alla Conad, voltare a sinistra e dopo 1 km si giunge in quest'agglomerato di



case, situato a pochi chilometri dal mare ed ai piedi del massiccio della Maiella, che contiene 200 abitanti". Dalle luminarie, s'intuisce che il paese è in festa e celebra San Michele, patrono della città. Il nome raffinato del luogo mi aveva fatto pensare ad un grandioso palazzo baronale attorniato dalle modeste case della servitù contadina. Può darsi che il barone ci sia stato un tempo; adesso ci sono poche case in parte abbandonate dai contadini che, progrediti nella scala sociale, si sono trasferiti nelle villette della periferia.



La parte in discesa del circuito, passando per la piazza, spacca il paese in due; la parte in salita avvolge la periferia di un solo lato ed è costeggiata da vigneti ed uliveti.



Chieti e La Maiella.

mi sono assuefatto alla monotonia del circuito, un po' mi ha distratto la campagna e la visione delle superbe montagne d'Abruzzo, ma c'era anche una puzzolente ciminiera

In fondo è stata una gita in parte d'Italia sconosciuta che il giorno successivo ho completato visitando





18 Maggio 2013. Radenci Slovenia

GO EAST



“E’ l’EST e Giulietta è il sole. Sorgi, bel sole e uccidi la –pioggia- invidiosa....”

In un weekend senza gare Italiane a parte la proibitiva 9 colli (che faticai a fare in bici 10 anni fa) parto verso il sole dell’EST , mentre tutto intorno è pioggia, pioggia, pioggia ma niente Francia, solo una Milano dal cielo ingarbugliato.

Prima fermata per la Cena a Lubiana in Slovenia. Ha appena smesso di piovere . Il venerdì sera passa veloce tra i localini adagiati sul fiume

Ljubljanica e verso l e 10 il fiume diventa frizzante. Come salmoni saltan fuori dall’acqua centinaia di giovani a popolare le rive nella notte. Ma bisogna continuare ad Est. Nella notte arrivo in un paesino nel nordEst Sloveno vicino ai confini di Austria e Ungheria.



Si scrive Radenci ma si legge Radenzi. Su un cartello all’ingresso del paese c’è scritto :“Il mormorio delle acque in un paesaggio dal clima gentile” . Infatti e’ una località famosa per le terme

con attorno campi di grano e di colline vinicole, lungo il fiume Mura. La leggenda dice che qui gli gnomi bravi, nel sottosuolo, fanno strada all’acqua minerale. Il mormorio sotterraneo, nel 1833, venne sentito anche dallo studente di medicina Karel Henn, in occasione della sua prima visita a Radenci. Compiute le analisi approfondite questi ritornò a Radenci come medico autorevole. Nel 1869, riempì la prima bottiglia di acqua minerale di Radenci; le bottiglie presto vennero consegnate alla corte imperiale di Vienna e alla corte papale di Roma. Nel

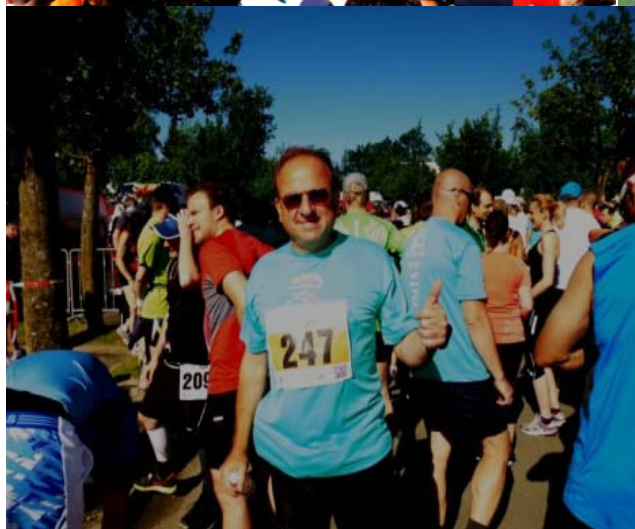


1882, Radenci con l’acqua minerale con CO2 naturale, le sorgenti di acqua termale e il bioclima ameno, accolse i suoi primi ospiti. Proprio dove sgorga c’è un ampolla cilindrica che si vede nelle foto ribolle della anidride carbonica naturale. Ci sono due grossi alberghi con l’accesso diretto alle terme, abbastanza economici 45euro la mezza pensione più 10 euro di accesso alle piscine che sono costituite da un sistema di 10 piscine per una superficie totale di 1460 mq e con una temperatura di 28° a 37°C, acqua normale e termale, sorgenti di acqua calda - whirlpool, massaggi subacquei, flussi d’acqua, piscina secondo il metodo Kneipp, cascate e una piscina olimpica nel parco dello stabilimento che ho sfruttato dopo la corsa. Inoltre hanno tutti i tipi di saune finlandese, turca, infra, alle erbe medicinali, tepidarium, solarium, beauty center centro Ayurveda etc etc.

Ma veniamo alla corsa . La mattina alle sei si sente uno strano odore di Barbecue. Mentre mi avvicino alla linea di partenza per ritirare il pettorale proprio davanti alle terme, vedo il più grande girarrosto che abbia mai visto. Sopra ci gira una mucca intera. Più di 250 kg di carne che impiegherà sei ore a cuocere con quasi dieci quintali di legna e 4 addetti a condirla e controllarla. Tra maratona mezza e 10 km ci sono piu’ di duemila persone, tutto è organizzato molto bene, è la 33esima edizione e si vede che son ben rodati. Questo è il sito



http://www.maraton-radenci.si/en/maraton-radenci_2/registration . Si parte per fare due giri la giornata è splendida. Il percorso è piatto ma non entusiasmante dal punto di vista paesaggistico. Si passa sul fiume Mura in piena avanti e indietro per 4 volte , poi si gira in mezzo una campagna con attorno qualche collina, che ricorda un po' Reggio Emilia. Unica cosa interessante il passaggio al 18esimo e 38esimo di alcune paludi che mi ricordano le Everglades della Florida. Il vento aumenta e nel secondo giro lo si sente sibilare e alcune raffiche mi spostano, bisogna piegarsi ed andare di bolina in certi punti. Poi finalmente si conclude anche il secondo giro. Un bagnetto nelle nei 1500 mq di piscine e poi via ancora verso EST





www.shutterstock.com · 139704319

19 Maggio 2013. Keszthely Ungheria

Attacco al Balaton



Arrivo nel tardo pomeriggio in Ungheria sul lago Balaton il mare ungherese e nei tempi passati anche della DDR e Compagni. E' il più grande lago dell'Europa centrale . E' lungo 79 km e largo dai 12 km. Una depressione a forma di rettangolo che arriva fino a 60 km da Budapest. Acque poco profonde dai 3 ai 12 metri è un po' sporquina, ma tanto calda, d'estate arriva fino a 28 gradi. Dopo la caduta del regime hanno fatto delle bellissime piste ciclabili in ombra attorno al perimetro da provare per chi piace il genere. Nella parte più occidentale del Lago c'è la città dove si correrà domani la mia

seconda maratona : Keszthely, si legge Chezeli , che dovrebbe significare castello nella lingua romana della pannonia. In Effetti c'è un bel castello, con tanto di parco nella parte alta della cittadina. Oltre alla via centrale da dove si parte veramente grazioso e' il parco sul lago molto curato e da poco riqualificato. Lì di fianco c'è un buon ed unico hotel con piscina coperta e vista sul lago l'HELIKON , è anche economico 50 euro pensione completa. Alla sera il pasta pasta party è molto movimentato ma finisce presto poi la città si svuota. Il mattino dopo la maratona parte alle 10.00. Questo e' il link <http://www.keszthelyikilometerek.hu/english>. Fa caldo si arriverà a quasi 30 gradi (al mio paese diluvia). Si fanno quattro giri toccando la via centrale , il castello, i boschi , e la riva del lago coi parchi. Ci sono anche 4 salitoni da fare a piedi. Mi aggancio ad un supermaratoneta ungherese con più 400 gare e un sacco di aneddoti e avventure in mezza europa. Strisciamo per il caldo ma alla fine arriviamo trionfanti. Niente di meglio di due birre AlkoholFrei e un po' di relax giù al lago.



Per chi volesse cimentarsi in una ultra da 212 km può farsi il perimetro del lago con la UltraBalaton.

http://www.ultrabalaton.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=212&lang=en

Oppure per chi vuole andare ad Ovest di corsa per soli 321 km si andare da Vienna a Budapest passando per Bratislava

<http://www.ultramarathonrunning.com/races/viennabratislavabudapestsupermarathon.html>





22 Maggio 2013. Distance Running

2000 maratone e OGNI CORSA E' UN REGALO



“Jeder lauf ist ein geschenk”(OGNI CORSA E' UN REGALO)

Questo e' la semplice filosofia di Christian Hottas.

L'uomo che con 2000 maratone ha alzato in cielo l'asticella dei Supermarathon.

Due settimane fa ad Hannover ha stabilito questo Record.

Questo medico tedesco di 57 anni fa da anni due o tre maratone la settimana, circa 120 l'anno.

Se nostro signore l'aiuta potrebbe correre benissimo per altri 20 anni e poi rallentare.

Diciamo che sulla carta potrebbe raddoppiare....4000....

Ma dove va il mondo dei Supermaratoneti ?
Verso la quantità, la qualità, o il messaggio che vuole proporre.

Ho trovato interessante e tradotto , questo articolo apparso sul penultimo numero di Distance Running.

Anche se può dare adito a discussioni , rende un'idea di come vedono all'estero i Supermaratoneti idealizzandoli forse un pochettino troppo.



L'articolo è stato scritto da Malcolm Anderson è il fondatore della Run for Tomorrow, una staffetta mondiale per la carità iniziata in aprile 2013. Per ulteriori informazioni, visitare www.r4t.org.

Malcolm Anderson ha anche scritto un Libro che sta avendo successo intitolato the "Messengers"

Mentre spillavo il pettorale della classica maratona di Atene, chiaccheravo con Dave, che stava per correre la sua 200esima maratona. Dave ha fatto parte del 100 Marathon Club del Regno Unito , molti dei quali hanno portato a termine centinaia di maratone. Quella conversazione ha stravolto la mia comprensione della maratona. Gli ho chiesto se qualcuno aveva scritto su 'di loro'. Mi rispose di no e che qualcuno potrebbe preoccuparsi a sapere che ci fossero in giro certi pazzi.

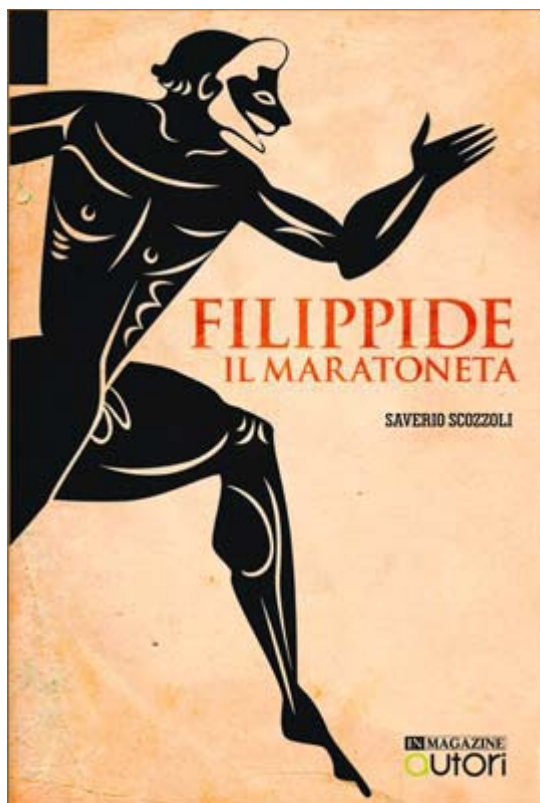
Così ho finito per scrivere un libro intitolato "The Messengers". Ho intervistato più di 100 maratoneti , provenienti da paesi diversi. Lunghi dall'essere pazzi, penso che tutti noi possiamo imparare da questi messaggeri.

Dave da allora ha continuato a correre 500 maratone, una media di oltre 50 in ciascuno degli ultimi sette anni. Lui e sua moglie Linda, che ha eseguito oltre 300 maratone, correndo da qualche parte quasi ogni fine settimana. E 'la loro passione, la loro vita sociale, il loro impegno per la salute. E 'ciò che li rende felici. E ci sono 100 club Marathon in Nord America, Australia, Nuova Zelanda, Giappone, Germania e molti altri paesi europei. Eppure ci sono più persone che hanno scalato il monte Everest e meno persone che hanno eseguito 100 maratone.

Alcuni ne hanno completate 100, altri più di mille. I numeri possono diventare, semplicemente, paralizzanti. Se si dovesse iniziare a correre una maratona ogni paio di settimane ci vogliono 40 anni per farne 1000. Se vogliamo cogliere le intuizioni appena finita una lunga corsa, che cosa significa per il nostro spirito, per l'anima umana, cosa è meglio chiedere a questi messaggeri?

La parola Messaggero risale ai tempi antichi, quando non c'era la e-mail, i messaggi di testo o Twitter. Il grande messaggero degli dei nella mitologia greca è Hermes, il protettore dei confini e dei viaggiatori e allo stesso tempo patrono dell'atletica. Consegna i messaggi dell'Olimpo, le sue scarpe hanno le ali, e così può passare tra il mondo mortale e immortale. Divide il suo ruolo di messaggero con un'altra Dea, Iris che viene rappresentata come un arcobaleno o come una giovane ragazza con le ali sulle spalle.

Nel mondo reale gli antichi greci per recapitare i messaggi importanti attraverso la campagna si avvalevano degli emerodromi (corridori quotidiani). Il filosofo greco Socrate disse che avrebbe



voluto tenere il passo con un emerodromi. Filippide è stato il più noto di loro, che porta ad Atene il suo leggendario messaggio di vittoria agli, anche se ce ne erano molti altri.

Gli emerodromi sono stati dei professionisti, anche se non hanno mai gareggiato in gare di corsa, ma servivano per tenere le comunicazioni essenziali. Sui terreni difficili erano più efficaci di cavalli e c'è da tenere presente che quando il messaggio veniva consegnato se occorreva davano interpretazione e ne discutevano. Al loro ritorno erano importanti i loro commenti su come il messaggio era stato ricevuto: chi aveva letto il messaggio, che tipo di emozioni o che espressioni del viso aveva generato e così via. Per molti aspetti avevano dei vantaggi considerevoli rispetto alle nostre email.

Il libro intitolato "The Messengers" che ho scritto parla dei messaggeri dei giorni moderni. Sono

creativi, appassionati e impegnati a trasformare la vita e superare le avversità. Nel correre lunghe distanze creano uno stile di vita e hanno un messaggio per tutti noi.

Portare a termine più di 100 gare di lunga distanza non è per tutti, ma quelli che lo hanno fatto hanno sicuramente trovato qualcosa che tutti noi vorremmo avere. In primo luogo, sono felici,

soprattutto felici quando sono fuori vivendo la loro passione. E felice, nonostante le avversità incontrate e le sfide che hanno dovuto superare,

In secondo luogo, sono in buona salute nel senso più ampio del termine: fisicamente, mentalmente, emotivamente, spiritualmente, socialmente. Sono resistenti, tenaci e positivi. Un americano, Franchi Norm, riprendendosi da un ictus invalidante dopo aver finito 965 maratone mi disse che ne completerà 1000 a costo di dover usare un deambulatore.

Norm incarna molto di quello che di cui stiamo parlando. Se lo fossi stato a sentire da bambino quando avevo 10 anni e Norm mi avesse dato una delle sue medaglie avrebbe cambiato la mia vita proprio così. I messaggeri ispirano e danno indietro. Si tratta di modelli che hanno profondi effetti sugli altri attraverso le loro piccole mosse e i loro racconti tranquillanti.

Per me, i messaggeri portano 12 messaggi chiave:

1. La ricompensa ricevuta dall'aver eseguito una lunga distanza include un maggiore rispetto di sé, un maggior rispetto per gli altri e grande livello di confidenza sia con se stessi che con gli altri.
2. La felicità può derivare da una delle attività umane basilari come correre.
3. Correre lunghe distanze insieme ad altri runner pone le basi per dei gruppi di conoscenti che contribuiscono alla felicità di tutti gli interessati.
4. L'attività fisica aiuta ad amplificare il stato nostro stato emozionale, spirituale e mentale e come dimostra la ricerca, essere felici è coinvolgente.
5. L'effetto emozionale, spirituale, mentale e fisico di benessere derivato da eseguire lunghe distanze crea un livello di soddisfazione, un senso di spensieratezza.
6. E' possibile superare le avversità, non mollare mai.
7. E' possibile trasformare la tua vita.
8. Il raggiungimento degli obiettivi contribuisce positivamente ad atteggiamento di "ce la posso fare" che abbraccia la vita e le sue infinite possibilità. Il fallimento è solo un difetto, da non provarsi.
9. Credi in te stesso, abbi il coraggio nulla è impossibile.
10. Ispirare.
11. Lasciati ispirare.
12. Goditi quello che fai.



Il Professor Richard de Witt così commenta il Libro "Philosophy e Running" : "nel concetto ellenistico di apatia non si deve semplicemente intendere l'apatia come la mancanza di passioni , anzi, l'acquisizione dell'apatia può essere un processo lungo e coinvolgente. Non si può acquisire apatia senza prima avere pathos, cioè senza prima essere appassionati. Bisogna lavorare, e lavorare con passione a comprendere l'universo e comprendere il proprio luogo in quell'universo dove una consapevolezza

profonda che conduce alla pace della mente, alla tranquillità psichica, alla imperturbabilità lungo un cammino che conduce infine alla apatia, il giusto tipo di apatia inteso come uno stato d'animo spensierato".

Un tema ricorrente nel parlare con i Messaggeri è il loro senso di spensieratezza, sia durante le loro corse e nella loro vita di tutti i giorni. E ' come se fossero sulla buona strada per questa forma di apatia positiva, o forse la hanno già raggiunta.

Tutti i maratoneti ispirare in qualche modo. Con il raggiungimento di ciò che si prefiggono di fare, sopportando, trasformano la vita.

L'atto di spingere i propri limiti può essere sufficiente per ispirare i bambini a correre, e gli adulti di alzarsi e muoversi. In questa epoca di inattività, malattia cronica e tassi di obesità, il moderno maratoneta di oggi è un modello reale per effettuare un cambiamento positivo nella società.

Atteggiamento positivo dei messaggeri sulla vita rafforza la volontà di cercare nuove conoscenze su se stessi e gli altri. Riducono la distanza sociale tra corridori e corridori ed espandono la loro conoscenza del mondo. Cercano nuove conoscenze nei luoghi che visitano, vivendo nuove avventure ed esperienze incontrando un sacco di persone.

La ricerca di nuove esperienze e le conoscenze e' un piacere che crea dipendenza crea dipendenza e costruisce quello stato d'animo spensierato, che aiuta a generare una più profonda comprensione dell'universo e a che cosa noi ci facciamo nell'universo.

Il movimento è vita. Essere attivi ci rimanda indietro nel tempo evolutivo a quando eravamo più in sintonia con il mondo . I messaggeri nel loro cammino lungo la strada per la apatia portano ad unire lo spirito e il corpo in unica cosa.

I messaggeri hanno trovato un luogo che forse abbiamo bisogno di raggiungere. Sembra un gioco di parole ma attraverso la loro ricerca appassionata sulla strada per apatia, il loro mondo ha un senso perfetto, e loro sono il meglio.

L'articolo è stato scritto da Malcolm Anderson è il fondatore della Run for Tomorrow, una staffetta mondiale per la carità iniziata in aprile 2013. Per ulteriori informazioni, visitare www.r4t.org.



Modern day marathon messengers

Some people collect Marathons like others do stamps. Malcolm Anderson thinks he knows why.

Picking up my race number before the Athens Classic Marathon, I got talking to Dave, who was about to run his 200th marathon. He was part of the UK 100 Marathon Club, many of who have run hundreds of marathons. That conversation turned my understanding of marathon running upside down. I asked him if anyone had written about 'you people'. He said they hadn't, and some might be worried they would be labeled as crazy.

So I ended up writing a book called 'The Messengers'. I interviewed more than 100 of them from different countries. Far from being crazy, I think that we can all learn from these messengers.

Dave Major has since gone on to run 500 marathons, averaging over 50 in each of the past seven years. He and his wife Linda, who has run over 300 marathons, run somewhere almost every weekend. It's their passion, their social network, their commitment to health. It's what makes them happy. And there are 100 Marathon clubs in North America, Australia, New Zealand, Japan, Germany and several other European countries. Yet more people have climbed Mt. Everest than have run 100 marathons.

Some have completed several hundred; a few of them more than a thousand. The numbers can become, simply, numbing. If you were to start running a Marathon every couple of weeks it would take you 40 years to do 1000 of them. If we want insights into long distance running and what it means for our spirit - for the human soul - who better to ask than these messengers?



Host Prester, runner of 1700 marathons

The word Messenger dates back to ancient times when there was no email, text messaging or Twitter. The great messenger of the gods in Greek mythology is Hermes, the patron of boundaries and travelers and also the patron of athletics. He delivers messages from Olympus; his shoes have wings so he can move between the mortal and immortal worlds. He shares his messenger role with another god, Iris. She is represented as either a rainbow or as a young girl with wings on her shoulder.

In the real world the ancient Greeks used *hemerodromoi* (all day messengers) to deliver important messages across the countryside. The Greek philosopher Socrates said he wished he could keep up with the *hemerodromoi*. Pheidippides was the best known of them, bearing his legendary message of victory to the Athenians, although there were many others.



Leslie Miller, youngest woman to complete 100 marathons

The *hemerodromoi* were professionals - they never competed in running events but they served as essential communication links. Over difficult terrain they were more effective than horses and would be present when the message was delivered, which allowed for interpretation and discussion if

required. Upon their return they could comment on how the message was received, who read the message, the extent of emotion, facial expressions and so on. In many respects there were considerable advantages over email.

The Messengers I wrote about are modern day Messengers. They are inspiring, passionate and committed: transforming lives and overcoming adversity. In making distance running a lifestyle they have a message for us all.

Running more than 100 long distance races is not for everyone but those who have done so have definitely found something we all would like to

The opinions expressed in this article are those of the author and do not necessarily represent the views of AIMS or IAAF



have. First, they are happy, especially happy when they are out experiencing their passion. And happy, despite the adversities faced and the challenges they have had to overcome.

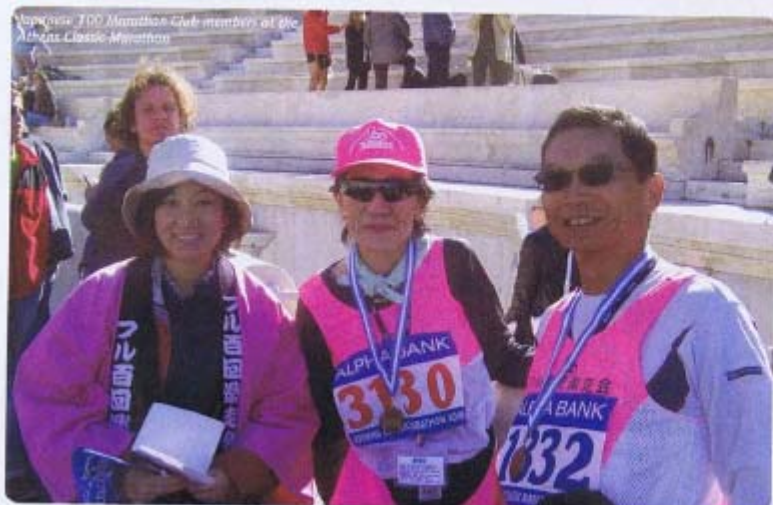
Second, they are healthy in the broadest sense of the word: physically, mentally, emotionally, spiritually, socially. They are resilient, tenacious and positive. An American, Norm Franks, recovering from a stroke after having finished 965 marathons, told me that he will complete 1000 of them even if he has to use a walker.

Norm embodies so much of what it's all about. If I had been a 10-year old listening to Norm and being given one of his medals he would have changed my life just like that. The messengers inspire; they give back. They are role models who have profound effects on others through their smallest actions and their quietest comments.

To me, the messengers bear 12 key messages:

1. The rewards of long distance running include greater self-respect, greater respect for others and greater levels of confidence.
2. Happiness can flow from one of the most fundamental of human activities.
3. Running long distances builds strong social networks which contribute to the happiness of all concerned.
4. Physical activity contributes to building happiness and our emotional, spiritual, and mental well-being. As research shows, being happy is addictive.

Opinion



Top row: 100 Marathon Club members at the Athens Classic Marathon



Tony Philippou, co-founder of the Marathon Mavrats Club



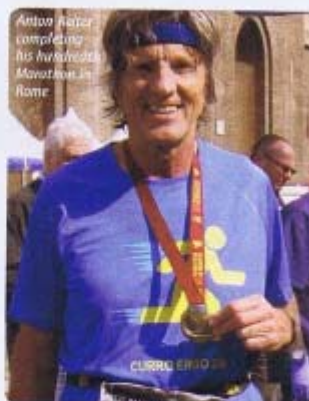
Dave McGilvray, Boston Marathon Race Director

mental tranquility, mental unperturbedness ... one's passion eventually leads to apathia, the right sort of apathy – an unworried state of mind."

A recurring theme when talking to the Messengers is their sense of the unworried, both during their runs and in their everyday lives. It is as if they are well on the road to Apathia, or maybe have already got there.

All marathoners inspire in some way. By achieving what they set out to do, by enduring, they transform lives. The act of pushing their limits can be enough to inspire children to run, and adults to get up and get moving. In this age of inactivity, chronic disease and rising rates of obesity, the modern day long distance runner is a role model for effecting positive change in society.

The messengers' positive outlook on life reinforces their resolve to seek new knowledge about themselves and others. By reducing the social distance between other runners and non-runners alike, they further expand their knowledge of the world. They seek new knowledge about the places they visit; they are in search of people, adventure, and experience.



Antonio Heller completing his 4th Athens Marathon in Rome

The pursuit of new experiences and the knowledge conferred by them is addictive. It builds confidence and contributes to that unworried state of mind; that deeper understanding of the universe and our place in the universe.

Movement is life. Being active sends us back in evolutionary time and to when we were better attuned to the world in which we live. The messengers experience that as they journey along the road to apathia with their mind, spirit and body as one.

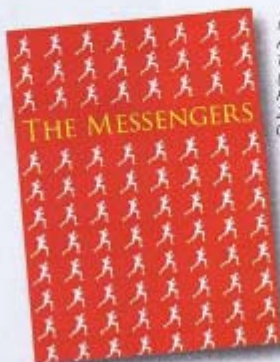
The messengers have found a place that perhaps we all need to reach. Through their passionate pursuit, unknowingly on the road to apathia, their world makes perfect sense, and they are the better for it.

Malcolm Anderson is the Founder of Run for Tomorrow, a global relay run for charity that starts in April 2013. For more information go to www.r4t.org

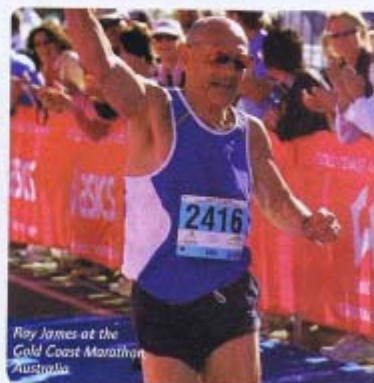
Continued from page 45

5. The emotional, spiritual, mental and physical well-being derived from running long distances creates a level of contentment; a sense of being unworried.
6. It is possible to overcome adversity; never give up.
7. It is possible to transform your life.
8. Achieving goals positively contributes to a 'can-do' attitude that embraces life and its infinite possibilities. Failure is only failure if one never tries.
9. Believe in yourself; have courage; anything is possible.
10. Inspire.
11. Be inspired.
12. Enjoy what you do.

Professor Richard de Witt comments in the book *Philosophy and Running*: "In the Hellenistic concept [of apathia] one does not merely have apathy; rather, one acquires it. Acquiring apathia can be a long, involved process. One cannot acquire apathia without first having pathos, that is, without first being passionate. One must work, and work passionately to understand the universe and to understand one's place in that universe ... It is this deep understanding that leads to peace of mind, to



Malcolm Anderson's book *The Messengers (The Experience Publishers, 2011. 296pp., ISBN 978-0-9583158-4-2)*



Roy James at the Gold Coast Marathon Australia

25 Maggio 2013. Passatore

“IO C’ERO”

Nella notte buia e tempestosa
Son duemila , forz’anche di più
Maturi adulti e .. tanta gioventù
Molti son campioni e vengon dal di fuori
Ma la maggioranza son scarpinatori.
Chi li chiama eroi chi pazzi,
atleti veri oppur.. donne e ragazzi
vecchie arzilli che non han paura
a varcar l’Appennino all’avventura
C’è chi sta in gruppo e canta , chi sospira,
chi sta a vedere l’aria che tira,
su l’uno ha i piedi i crisi, si consola
che il “Passatore” gli rischiarò la gola.
E d’arrivar fra noi non gli par vero
Perché Faenza, sta nel suo pensiero
E,vi dirò,ce ne è di tutto il mondo,
dal negretto all’indù, al tedesco
biondo.
Ci son spagnoli, slavi e giapponesi,
tanti nomi dietro Calcaterra
volan sfiorando la terra.
E tutti quanti corron per gloria
Perché per tutti la più gran vittoria
È quella di gridar, dicendo il vero
“Signori a quella Cento, pur
“IO C’ERO”

Liberamente tratto

Da una lirica di Renato Covina







01 Giugno 2013. Schefflenzer Mosbach

Tra Alluvioni e Nibelungi



Smentisco il pregiudizio secondo cui i tedeschi sarebbero un popolo "freddo", sicuramente in questo periodo è molto molto "bagnato". L'acqua vista al Passatore lassù pareva una rugiada. Piove da mesi a "Katinelle". Nella fattispecie sabato scorso è scesa la stessa acqua che di solito scende in un mese. Ma ai tedeschi con il loro schematismo piacciono le sfide, e le sanno gustare. Corriere quasi galleggiando nella foresta è stato per loro divertentissimo, e poi tedeschi hanno un forte senso dell'amicizia. Sono forse meno legati alla famiglia, e non sentono il bisogno di andare tutte le domeniche a pranzo da genitori e suoceri. Per loro la vera famiglia è quella costituita dagli amici, che si sono scelti. Pertanto attaccarsi dietro a questa piccola flotta di mattacchioni su e giù per le colline mentre tutti i fiumi esondavano e il cielo cadeva mi ha fatto sentire un po' "Deutsche". In fondo inserirsi in società tedesca è facile – ci sono anche meno pregiudizi nei confronti degli stranieri, probabilmente anche perché la Germania è meta di immigrazione da molti decenni. Si potrebbe anche restare in Germania finito di correre. Si guadagna di più e nel complesso si vive meglio, qualcuno dice che "si guadagna cinque volte più che in Italia e la vita costa la metà", ma è un'esagerazione. Anche i tedeschi si lamentano della crisi economica, ma è un "Jammern auf hohem Niveau", come dicono loro – cioè un "lamentarsi ad alto livello", sono ben lontani dai nostri problemi (per adesso).



che "si guadagna cinque volte più che in Italia e la vita costa la metà", ma è un'esagerazione. Anche i tedeschi si lamentano della crisi economica, ma è un "Jammern auf hohem Niveau", come dicono loro – cioè un "lamentarsi ad alto livello", sono ben lontani dai nostri problemi (per adesso).

Comunque sabato 1 giugno ho partecipato alla Schefflenzer Ultralauf una ultra 100-50-42-21 di cui ho corso i 42.195 km <http://www.schefflenzer-ultra.de/> La zona in cui si è corso è a nord di Stoccarda nella regione del Baden-Württemberg il paese Billigheim. Vicino purtroppo c'è una megafabbrica della Audi a Neckarsulm dove producono tutte le A5.A6.A7.A8. con



annessa altrettanto grossa centrale NuKleare. Ma sembra che alla gente del posto la condivisione tra Nature e Nuke vada a genio, infatti dove finisce la fabbrica comincia la foresta . Dolci colline e paesini sperduti. Kipling diceva che "NIENTE E' PIU' BELLO DEL VERO" . Infatti attraversare di corsa la Foresta Nera mentre piove a dirotto in una semioscurità verde smeraldo , con l'acqua che cola tra le nebbie, ti rende vegetale tra i vegetali, e sui polpacci che pompano ti cresce un po' di corteccia. Fango e muschio sulla faccia , solo silenzio , nessun rumore dal cavo degli alberi antichi della foresta inaccessibile. Anche il luogo della partenza/arrivo era inaccessibile. Una palestra nel Bosco. Senza indicazioni. Per trovarla ho dovuto chiamare la POLIZEI. Ma una volta trovata sembrava di essere in una delle caverne dei Nibelungi, un mondo a parte dove Sigfrido aveva le borracce e Brunilde un Kway, l'"Anello" una sciarpa col proprio nome da conquistare alla fine dell'avventura nella Schwarz Walde. Veramente curiose poi le stazioncine sperdute , minuscole scuole all'aperto dove portano i piccoli Hansel e Gretel a imparare di botanica.







02 Giugno 2013. Iller Marathon

Iller Marathon. Il percorso spazzato dal fiume.

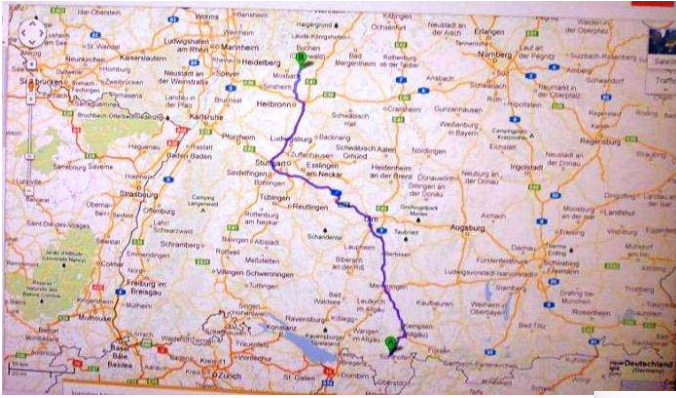
Domenica 2 giugno avrei dovuto partecipare alla ILLER Marathon ad Immenstadt im Allgäu in Baviera.

<http://www.iller-marathon.de/>

Ma purtroppo il livello del fiume Iller che da il nome alla maratona era talmente cresciuto da travolgere la pista ciclabile su cui avremmo dovuto correre. E' la prima volta che un percorso di una gara su cui avrei dovuto correre viene spazzata via. Tristezza nel piccolo Expo e un po' di scuse consolanti. Tutti a casa con una tazza di caffè e una buona birra Allgauer.

Ma tornare a casa non è stato facile. Pioggia a diretto e molte strade interrotte. Questa alluvione sta rivelandosi più grave di quella del 2002.

Sarà per l'anno prossimo se ricostruiscono le sponde del fiume.





6 Giugno 2013. La scomparsa di Davide

Le mie gambe oramai
sono stanche, vorrei
dare un po' di sonno agli occhi miei.
Scende l'oscurità,
c'è una strada più in là,
il mio viaggio adesso finirà...
è per te, Davide.

Noi lo voglio ricordare nel brindisi tutti assieme per la MIA 50 ESIMA a Verona l'anno scorso o nell'immagine

Ciao Ultra100: dicono che lassù starai già chiedendo a San Pietro il calendario delle prossima gara, della gara dopo e poi di quell'altra ancora.

La foto che accludo è una delle poche in mio possesso di Davide. E' il primo a sinistra: allegro in quella bella giornata.

Me lo voglio ricordare sempre così.



08 Giugno 2013. Costa Masnaga

Fra Le Torri della Brianza



ASD MARCIACARATESI
P.za C.Battisti,1-20841 Carate B.za MB
Tel/Fax 0362 903970
www.marciacaratesi.it
e-mail: infotiscali@marciacaratesi.it

ORGANIZZA

a **COSTA MASNAGA (LC)**

Sabato 8 giugno 2013



Nella verde Brianza poco a sud del Lago Pusiano tanto caro al Parini , sabato 8 Giugno su una nuova pista ciclistica di Brenno a Costa Masnaga si è svolta la 6 ore individuale con 73 partecipanti accompagnata da una animata staffetta.

Un circuito di 1.115 metri con uno strappettino di 50 metri al 6% senza riparo alcuno dal sole .

Un sole quasi estivo è rimasto immobile nel cielo per un paio d'ore a infliggere torture , poi dal lago le prime nubi e la pioggia liberatrice che ha mitigato il fine gara.

Il paesaggio attorno è fatto di timide colline, sulle quali si possono scorgere due torri , una integra e ed una spezzata.

Usate dalla notte dei tempi come torri di avvistamento e per

segnalazioni ottiche lungo una linea continua da Bergamo a Como creavano un "Network" con cui si controllava e si comunicava.

Mentre i giri ci cingevano di caldo e di pensieri , in particolare la Torre Spezzata mi dava qualche brivido.....di lontano presagiva un crollo imminente, quasi che innalzarsi troppo fosse fatale alla mia falsa onnipotenza.

Presunzioni e ambizioni umane , piccola Babele da salire ad ogni chilometro .

Poi il Sole viene oscurato dalle nubi, lampi come detriti si spargono nell'aria, i tuoni salvano ancora una volta la mia falsa onnipotenza e la tenacia dei miei compagni.

Alla fine sempre tenendo conto delle non favorevoli condizioni climatiche questi i risultati dei 73 eroi.

La classifica presa da podisti.net è la seguente:

In campo maschile ha avuto la meglio Fabrizio Frigerio (Atletica Lecco – Colombo costruzioni), 5° alla recente 100 km di Seregno, che ha percorso 74,358 km. Hanno completato il podio Massimiliano Rigamonti (ASD Marciacaratesi), che ha chiuso dopo 73,226 km, e Nerino Paoletti (Maratolandia), già medaglia di bronzo ai campionati italiana 2013 di 6 ore su pista a Piancavallo, che s'è dovuto accontentare di 71,013 km.

In quello femminile si sono classificate al primo posto ex aequo Simona Pievani e Chiara Milanese, entrambe esordienti sulla distanza e portacolori della Runners Bergamo, che, puntando su una condotta giudiziosa improntata sulla regolarità, hanno ottenuto una prestazione di tutto rispetto percorrendo 63,864 km. Terza Rossella Verzeletti, sempre della Runners Bergamo, già esperta, malgrado la giovane età, nelle lunghe distanze dove può contare su un primato sulla 100 km di 9:52:18, non andata in questa occasione oltre i 59,426 km.



Una nota di merito va infine fatta anche agli organizzatori della ASD Marciacaratesi che hanno dispensato premi e riconoscimenti a tutti, in un alone romantico che ha riscaldato i cuori e lanciato le prue di Piero, Antonio, Francesco e Paolo verso Suviana.





09 Giugno 2013. Suviana

Pioggia e Cinghiali

La A.S.D. RUNNERS MARATONETI BERZANTINA
in collaborazione con il CLUB SUPER MARATHON ITALIA,
la Pro Loco di Badi, Suviana e Bardi, con il patrocinio dei comuni di
Castel di Casio, Camugnano, della Provincia di Bologna e della
Regione Emilia Romagna organizza con partenza alle

ore 09:00 Domenica **09 GIUGNO 2013**
QUINTA EDIZIONE della: VOLANTINO PROVVISORIO
MARATONA
DI SUVIANA
3° ED. MARATONINA DEL LAGO
Prima Ed. "SO' e ZA" km 8,800

LOGISTICA:
-CENTRO MARATONA ALL'INTERNO DI SUVIANA CAM-
PING 0534-43225
-SPOGLIATOI DOCCHE DEPOSITO BORSE ECC.
PREMIAZIONE:
Saranno premiati i primi tre classificati assoluti uo-
mini e donne di tutte e tre le gare che verranno
esclusi dalle categorie.
Premi per categorie Amatori e Masters sia uomini
che donne la quantità dei premi sarà commisurata al
numero dei partecipanti per categoria
Riconoscimento a tutti i gruppi con almeno 10 iscritti nelle tre gare
TRIS MARATHON 3 A
La maratona di Suviana è la seconda prova del Tris Marathon Tre A

Ed anche Suviana ha avuto la sua buona dose di pioggia, che non poteva mancare in questa primavera che proprio non ne vuol sapere di arrivare.

Se non altro ha tardato sulla tabella di marcia, arrivando verso il finale di una giornata che, per merito dei Runners Maratoneti Berzantina e del Club SuperMathon del Presidente Gozzi, ha offerto percorsi per tutti i gusti, con giri da 7 e 14 km da ripetersi a seconda delle distanze finali scelte.

Prima a prendere il via la 3a Maratonina del Lago, con quasi 200 Atleti allo start

La giornata è fresca con vento e pioggia a tratti. A causa del ritardo del treno che trasportava diversi concorrenti, la partenza è stata posticipata di circa 30 minuti. Prima

partono i concorrenti della mezza distanza e poi i maratoneti. La partenza è in discesa e dopo circa 1 km inizia la salita e che salita! pasta party alla modica cifra di 1euro ed una meritata birra. Da ricordare l'incontro con un branco di Chinghiali spaventati dai cacciatori che per fortuna correvano anche loro nella mia direzione e hanno dato botta di vita alla mia solitaria corsa, e che botta





15 Giugno 2013. Neuchatel Trail dell'Assenzio

In paradiso si può correre. Trail dell'Assenzio.



La salita di un trail è come l'ouverture dell'oro del Reno: una musica senza melodia e sviluppo, che non prende una direzione, non fa altro che ascendere in un crescendo che toglie il fiato fino a sfociare nell'inizio della storia. E la storia è trovare due piccole Heidi che suonano per me sull'abisso del canyon, e la storia è un immenso altopiano verde dove i sentieri tracciano una riga, col bianchetto, su

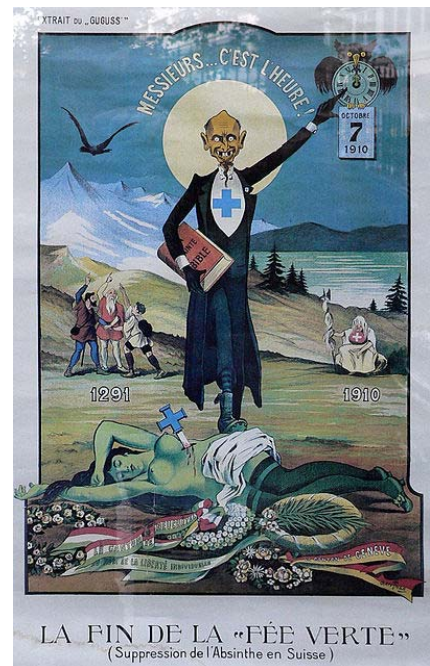
tutto quello che è avidità di prestazioni, ansia di successo, necessità di sopravvivenza o onnipotenza. Fino a dimenticare il passato, al punto da dire "Chi sono io?". Sono una tela bianca sulla quale scriverei ogni passo un nuovo sentiero.

Poi comincia la discesa, leggera e fresca nell'ombra dei pini, 10 chilometri soffici soffici. Nessun rumore. Sembra di non ci sia più niente

dagli occhi in giù. Dante e Milton li ho appena passati. Questo è l'Empireo, se mai un giorno me lo meriterò lasciatemi qui...in paradiso e correrò per sempre!

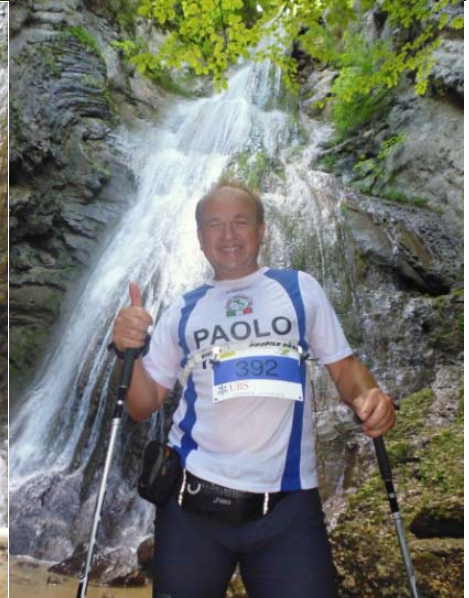
Se volete provare anche voi andate lassù tra il km 15 e 25, il trail era Sabato scorso 16 Giugno nella Svizzera Francese sulle montagne sopra il lago di Neuchatel.

Ha un nome singolare il Trail dell'Assenzio, in queste valli veniva coltivata un'ottima Artemisia (absinthium) ingrediente magico di questo liquore conosciuto fino nell'antichità. Lucrezio scrisse dei canti su questa bevanda. Ma alla fine dell'ottocento per colpa della fillossera che sterminò le viti, avvenne una vera e propria riscoperta. Manet gli dedicò un quadro "L'Assenzio", e praticamente tutti gli intellettuali ed artisti (Gauguin, Allan Poe, Picasso, Crowley, Verlaine, Rimbaud, Monet, Budelair, Wilde, Lautrec, Van Gogh) ne facevano uso, si dice anche che Van Gogh si recise l'orecchio in preda ad una crisi da intossicazione di Assenzio. Oscar Wilde diceva: "Un bicchiere d'assenzio, non c'è niente di più poetico al mondo. Che differenza c'è tra un bicchiere di assenzio e un tramonto? Il primo stadio è quello del bevitore normale, il secondo quello in cui cominciate a vedere cose mostruose e crudeli ma, se perseverate, arriverete al terzo livello, quello in cui vedete le cose che volete, cose strane e meravigliose".

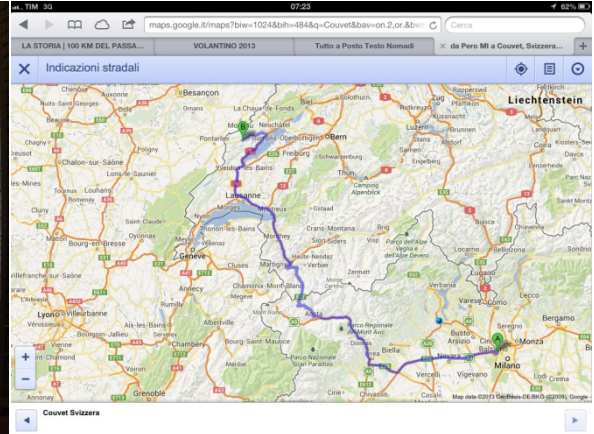


Essendo generalmente di colore verde, l'assenzio si è affermato anche con l'epiteto Fée Verte (Fata Verde). Infatti sotto il logo del trail potete vedere la fatina verde. Oggi gli Svizzeri ci scherzano ma cento dieci anni fa l'abuso era un proprio flagello tanto che la proibizione dell'assenzio fu addirittura scritta nella costituzione del 1907 ed è rimasto vietato fino al 1° marzo 2005, quando l'assenzio divenne ancora legale nel suo paese d'origine, dopo circa cento anni di messa al bando. Certamente con gli sportivi questa tossicodipendenza non c'entra niente, ma mi hanno spiegato che quando ci fu la prima edizione nel 1996 collegare questa sfida al nome trasgressivo e alla fata verde originaria di qui dava risalto all'evento, e faceva spuntare sulle spalle dei partecipanti un paio di ali di grande portata e partire per un paese senza frontiere e senza orizzonti alla ricerca di nuove poesie e nuovi paesaggi.

In fondo alla discesa c'è una piccola ma favolosa cascata disegnata dalla Disney, con Bambi e la Bella Addormentata poi la valle con le sue ordinate fattorie e l'arrivo lungo il fiume. Invece della Medaglia una bottiglietta Mignon di Assenzio per chi vuole provare l'ebbrezza, e per dimenticare le fatiche c'è compreso nel prezzo l'accesso alla piscina con la jacuzzi e vista sulle montagne.







16 Giugno 2013. Marathon d'Alsace

S.P.Q.F. Sono Pazzi Questi Francesi ?



Nell'elogio della Pazzia Erasmo da Rotterdam scrisse "Quale momento della vita non sarebbe triste, difficile, brutto, insipido, fastidioso, senza il piacere, e cioè senza un pizzico di follia?" E forse aveva ragione. A parte qualche Giapponese o Italiano Serioso il travestitismo e una corale voglia di piccole follie sembrava predominare domenica 16 giugno alla Marathon des Vignobles.

<http://www.marathon-alsace.com/>

Devo dire che mi sentivo un po' a disagio quasi come andare ad una festa di Carnevale in giacca e cravatta. Il correre poi era l'ultimo dei pensieri in mezzo a tanta festa e amicizia. Questa leggendaria corsa conduce i corridori lungo la Strada dei vini d'Alsazia, attraversando 17 paesi e i vigneti circostanti. Più che un'esperienza sportiva è un'esperienza culturale dove si riconosce il vero spirito del popolo Francese. È arricchita da stand per rifocillarsi e degustare i vini e le specialità alsaziane. Il percorso è intercalato in ogni paese da 17 pause gastronomiche ed enologiche, in modo che ognuno, all'interno di questo singolare appuntamento, corra al proprio ritmo e si fermi con il gruppo a bere e mangiare e molti ho visto anche cantare e ballare, in un mondo agli antipodi da quel che usualmente si vive, dove il ristoro è una necessaria rottura del ritmo. Chi beve acqua o Coca è visto un po' male, in tutto quel ben di Dio. Ottimi i prodotti gastronomici abbinati ai vini alsaziani: le confetture con il Pinot grigio, il cavolo fermentato choucroute con il Riesling, la torta kougelhof con il Pinot bianco, Flammekueche con il Gewurztraminer, ecc.

Unico anche il kindergarden per i più piccoli (dai 4 ai 15 anni) trovano accoglienza in uno spazio dedicato decina di garette con numerose feste ludiche e animazione pensate per loro.

Gli ingredienti della Maratona dei vigneti d'Alsazia ci sono tutti: spettacolo, emozioni, il piacere di esplorare o di mettersi in gioco, è festa lunga 42 km!

La definirei una MARATONA CONVIVIALE. Se poi avete un po' di tempo vi consiglio di farvi un giro sulla Strada dei vini d'Alsazia che serpeggia amorevolmente per più di 170 km, dal nord alsud della



regione. Per valli e pendii, attraversa quasi 70 paesi vinicoli, dove 1.000 produttori aprono le porte delle loro cantine per condividere con gli altri la loro passione per il vino. Sentieri del vino, ospitali winstubs e cantine di degustazione fresche ed accoglienti segnano il percorso e invitano continuamente a scoprire i Vini alsaziani nella loro varietà. Qua e là, castelli misteriosi e bastioni medievali sono tappe cariche di storia, dove si respira la tradizione.



Imprendibili poi il museo della Bugatti a Mohelseim
<http://www.bugatti.com/en/tradition/history/molsheim.html>

Il museo della linea Maginot
<http://www.tourisme-alsace.com/it/269000101-Museo-della-Linea-Maginot-di-Schoenenbourg.html>

E le molte oasi faunistiche dove guardare le cicogne

<http://www.france-voyage.com/francia-guida/cicogna-397.htm>







23 Giugno 2013. Yverdon Neuchatel

Come bere una birra !



E' tutto così bello qui e ancora una volta ho la fortuna di esserci.

E' un quadro che cambia ogni minuto, sono i colori e gli amici che mi accarezzano gli occhi. Neozelandesi, canadesi e due grandi italiani.



Tra un passo e l'altro penso come potrà cambiare la nuvola sopra me; forse se ne andrà o forse continuerà a spiarmi da lontano; no! sicuramente se ne andrà.

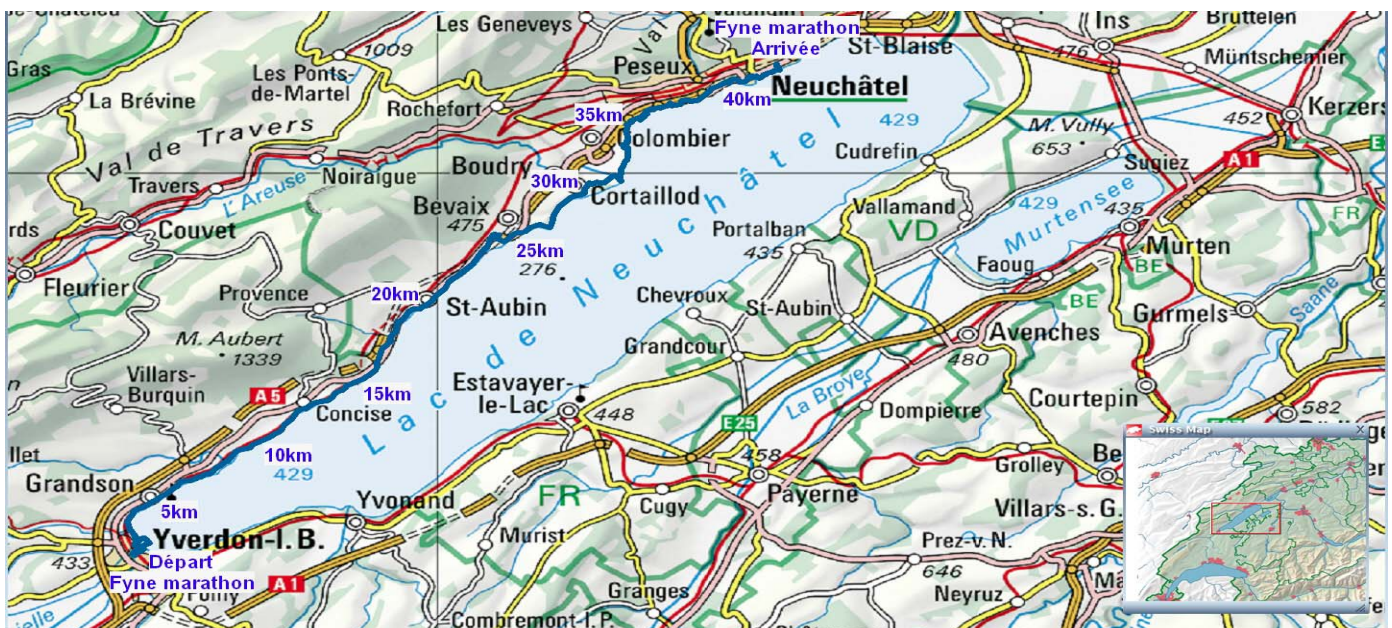
Se il vento mi sarà ancora amico, come i pensieri, non mi fermerò fino a sera, sarà bello bagnarsi poi, nelle acque di questo posto da favola.

Nessuno parla qui, ma tutto dice qualcosa, nessuno mi chiede come sto, ma tutti sanno che sto bene. E' bello sentire il silenzio e sapere che qui posso sempre trovarlo tra le piccole onde del lago.

Tra le viti e i castelli il sole fa capolino e poi si nasconde, nessuno parla, ma il vento mi spinge e dice qualcosa. Le anatre mi si avvicinano di tanto in tanto, sembra che ormai mi conoscano; anche i cigni cantano per me, non so se fanno il tifo ma è ormai facile per me capire che mi vogliono bene.

Se leggo 38 km fra mezz'ora il sogno finirà, forse me ne andrò, o forse resterò per sempre su queste sponde a correre e a bere un sorso di vita e domani sarà ancora bello.

"Conoscere i luoghi, vicino o lontani, non vale la pena, non è che teoria; saper dove meglio si corre, è vita vera, è geografia"







30 Giugno 2013. Brixen

Brixen , Lassù gli Ultimi.



Lassù gli ultimi questo é il titolo di un libro che ho riletto mille volte da ragazzo nella baita in montagna quando fuori pioveva o nevicava, ed era il tempo del ripensamento.

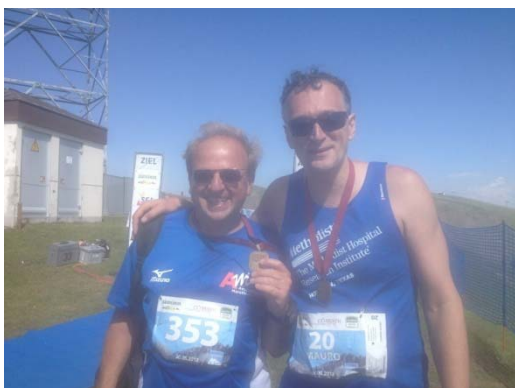
La maratona del Brixen 2013 potrebbe avere questo titolo con tutti i ricordi, la tristezza e la felicità degli "ultimi" che mentre nel caso del vecchio libro erano gli anziani rimasti sulle montagne a custodire un tesoro di tradizioni millenarie in lotta con l'avanzare delle modernità, nel mio caso invece la gioia per avercela fatta ancora una volta e il

dolore per la salita e il freddo specie alle mani.

Alle 7.00 arrivo sulla Piazza del Duomo a Bressanone guardo la cima che dobbiamo raggiungere nel cielo terso del mattino. E' completamente innevata con gli atleti intorno che parlano solo tedesco e mi chiedo se siamo venuti a fare uno slalom gigante di coppa del mondo o una maratona ? Ma poi mi rassicuro vedo in mezzo alla folla il mitico "Paganini", Hartmann Stampfer ,In veste di reporter e chiacchieriamo un po' suoi programmi per il Sud America e qualche altra novità appetibile. Al ritiro del pettorale mi danno la notizia che sulla cima ci sono 40 cm di neve fresca. Non sono riusciti a pulire il sentiero e quindi il percorso classico viene modificato. Non si fa l'ultimo micidiale strappo dal km. 33,7 (Valcroce mt. 2050) al Plose (mt. 2448). Per fare tutti i 42 km ci faranno girare un 7 km in più in valle attorno al fiume Isarco, e poi allungheranno di un paio di km da Valcroce all'arrivo della Cabinovia. Finish Line quindi direttamente dove negli anni scorsi arriva il pulmann del rientro per prendere la Cabinovia.



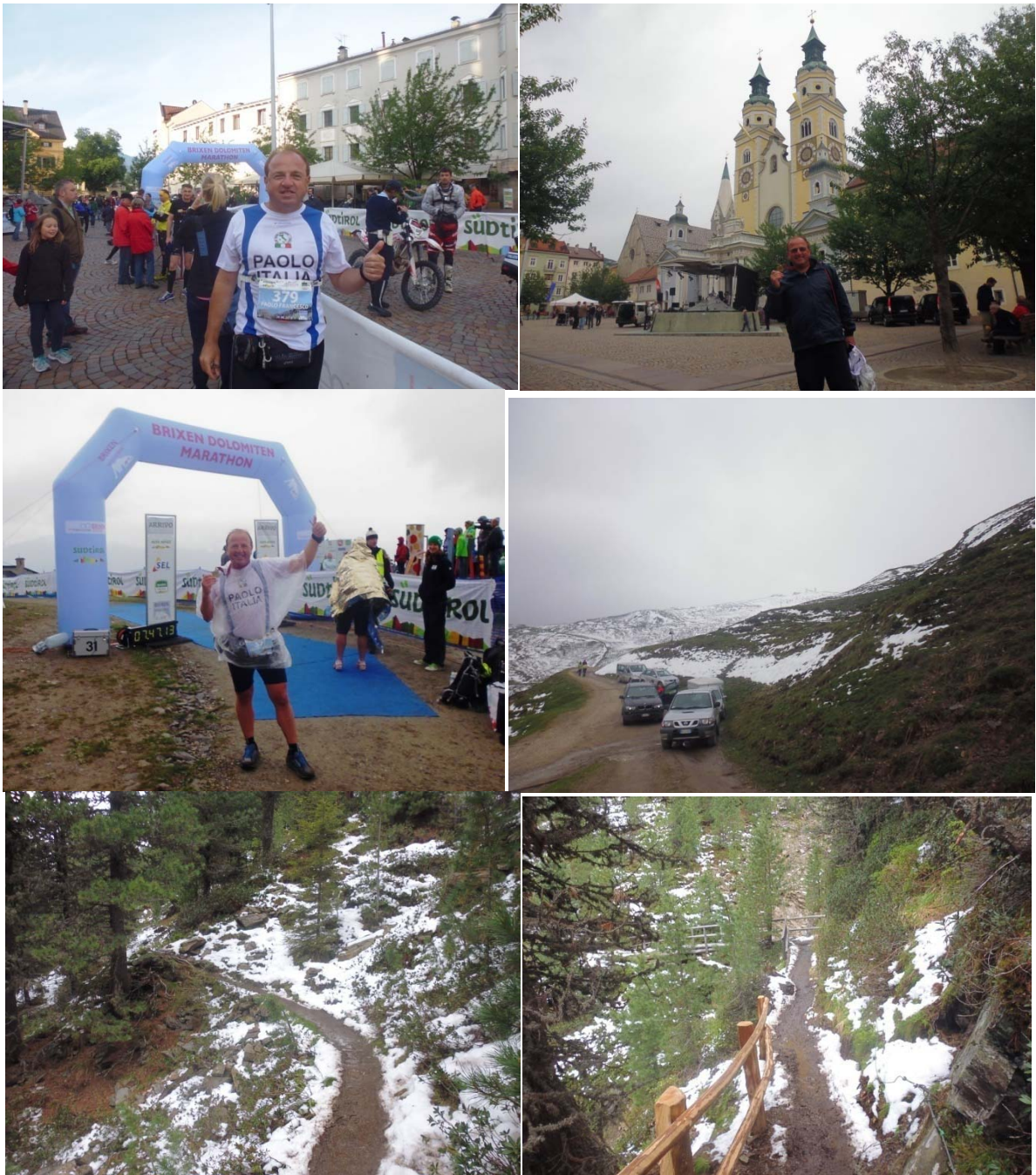
La giornata è bella qui nel fondovalle è si sta bene a girare sull'Isarco . Poi si comincia a salire in mezzo al bosco . Intorno a noi le montagne si illuminano all'alba . Mi ritrovo subito solo e mi godo



il rumore silenzioso della montagna. A volte qualche staffettista mi riprende e sente il cuore che gli scoppia. Al km25 si sale sul serio dentro un bosco: in meno di 4km saliamo di circa 350m . Non ho visto quest'anno Mauro con cui avevo fatto la conoscenza nel 2011 ed eravamo arrivati ultimi l'anno scorso 2012, un simpatico udinese che fa il ricercatore a Houston(Texas). Gareggiò per la PRIMA VOLTA in maratona alla Brixen 2011(...ma dico...non ci sono altre corse da scegliere come

"battesimo"?)..mi disse che aveva visto la promozione di questa maratona durante un volo tra

Venezia e Francoforte e se ne è innamorato....fantastico! (portava per due anni una canottiera con scritto dietro "Brixen-Texas").Tra un Brixen e l'altro aveva fatto un pastore.....chissà che fine ha fatto ? Abbassando la testa vedo sull'erba della schiuma e mi domando ma chi ha sporcato qui ? Ed invece è la prima neve , incredibile rimango scioccato . Man mano salgo aumenta .Intorno al km31 si esce dal bosco e il sole è sparito da tempo nevischia mi riprendo e corro nel fango dei sentierini che gli organizzatori hanno spazzato la mattina . Comincia nevicare. Ad un ristoro un anima angelica mi allunga un kway ho le mani gelate. Ad ogni spuntone del percorso come delle marmotte fischianti i volontari lanciano un po' di incoraggiamenti in un mix di italiano, tedesco, ladino e inglese!!Non bisogna scivolare. Sono al solito tra gli ultimi , nella neve e il freddo dopo Valcroce si comincia scendere un poco, le mani no le sento più ho fatto quasi uno sprint contro nessun avversario solo controllo neve e per me.....
Lassù gli ultimi anche stavolta ce l'hanno fatta !!







Streckendaten - Dati del percorso - Track data
 Start - partenza m 560
 Ziel - arrivo - finish m 2450
 Streckenlänge - lunghezza percorso - route length km 42,195
 Höhenmeter - dislivello - altitude gain Total m 2340
 Zeitlimit 8 Std. - tempo limite 8 ore - time limit 8 hours

Legende - Legenda - Legend		
	Info	Info
	Bus-Haltestelle	Fermata autobus
	Kabinenbahn	Cableway
	Parkplatz	Parcheggio
	Schutzhütte	Mountain hut
	Ristorante	Restaurant
	Wanderwege	Escursioni
	Marathonlauf - Maratona - Marathon	
	Wechselszone	Cambio staffetta
	Asphaltstraße	Strada asfaltata
	Wander-Forstweg	Sentieri, strada forest.
	Alpiner Steig	Sentiero alpino

© Jocher-Kammerer

04 Luglio 2013. 10 n 10 Sixmilebridge

10 Maratone in 10 giorni in Irlanda.



Quando si pensa all'Irlanda non possono che venire in mente le lunghe distese verdi e quel cielo sempre pieno di nuvole, le scogliere nel vento e un ottimo boccale di Guinness, magari in qualche pub con musica tradizionale dal vivo. Un paesaggio e una musica così vivi e allegri che allontanano ogni malinconia, e che rendono gli irlandesi un popolo intimamente allegro e vivace per natura.

In questa cornice prendete un villaggio di duemila anime in mezzo alle colline e ventitrè coraggiosi pronti a tutto e nasce la sfida delle "10 marathons in 10 days of Sixmilebridge" in irlandese: DroicheadAbhann Ó gCearnaigh che significa "ponte del fiume di O'Kearney. Dieci maratone da correre ogni giorno in questa terra promessa, nella contea di Clare, nel West dell'Irlanda, a poche miglia dalle mitiche Scogliere di Moher una delle meraviglie del mondo. Questa è la prima edizione. Una manifestazione simile avviene da qualche anno in Inghilterra a Windemere nel Lake District.

Il primo giorno ci si trova in questo piccolo campo di Hurling (sport nazionale Irlandese), un po' spauriti facendo finta che sia una maratona qualunque. Piovigginna e fa freschetto. Ci si studia e presenta. Gli organizzatori sono delle macchine da guerra di simpatia e in pochi istanti buttano la loro ragnatela di battute comiche e secche che accendono gli animi. Quasi tutti irlandesi, pochi inglesi e un italiano. Gli sfidanti sono 23. Fra gli altri l'organizzatore



Tom Enright, e il presidente del marathon club irlandese: Pat O'Keefe. Si parte. Il percorso è un anello da ripetere due volte. Si esce dal paese si fa una valletta e poi si sale su una collina. Si attraversano gallerie verde cupo, praterie verde shocking, boschi verde cacciatore, ombre verde muschio, ruscelli verde smeraldo, laghetti verde palude. Johnny Cash amava l'Irlanda al punto che compose la canzone 'Forty shades of green' (letteralmente Quaranta sfumature di verde) ma mi sembrano poche. Al secondo loop

esce il sole e comincia a tramontare con infinita lentezza come si usa a queste latitudini. Tutto cambia miglio dopo miglio lo spettacolo è assicurato. Il secondo giorno comincia a fare un caldo straordinario per la nebbiosa Irlanda, si correrà fino alla fine con una temperatura dai 28 ai 32

gradi , l'oceano di nuvole che corre come un tappeto veloce della Mannoia non l'ho visto, solo un sole cocente che non lì non si vedeva dal 1994, tanto dichiarare lo stato di calamità. Giro su giro comincio a conoscere i concorrenti ad uno ad uno. A volte specie nei weekend ci sono concorrenti nuovi che ne corrono una sola. Dalle case sparse sulle colline qualcuno esce e ci disseta preoccupandosi per il gran caldo. I rifornimenti dai quattro iniziali alla fine triplicheranno grazie all'iniziativa dei singoli e che chiacchieroni ... Dopo il quarto giorno comincio a chiamare le mucche per nome e i contadini gridano dal trattore "forza Italia" rompendo il silenzio della campagna irlandese. Anche un vecchio treno ogni paio d'ore arrancando sulla collina lancia un lamento.



La sera torno a dormire dove sono alloggiato nel campus dell'Università di Limerick che è situata in un parco spettacolare che costeggia il fiume Shannon, a soli 5 minuti dal centro città. Nonostante il costo esiguo della camera sembra di essere sospesi in questa ansa del fiume. Dalla camera da letto si vedono i pescatori che fanno roteare le canne con le mosche e dal terrazzo si vede di lontano tutta la città e il fiume che la bagna. Poiché si corre nel tardo pomeriggio ho la mattina libera. I primi giorni giro per la città facendo il turista. Poi familiarizzo

con l'organizzatore Tom che essendo anche lui in vacanza la mattina la spende domando due "Tigri" , i figlioletti Dylan di 6 anni e George di 9 . Così andiamo in giro per botteghe , parchi giochi , spiagge ,scogliere, fiumi. Dalle isole Aran alle Scogliere di Moher, dalla spiaggia di Spanish Point alle dune di Sabbia di Fanore, dalle larghe anse del fiume Shannon alla collina più alta della contea. Tom è un ottima guida paziente e precisa , e io dal canto mio cerco di raccontare a lui



e ai ragazzi cose interessanti sull'Italia.

Intanto l'evento delle "10 n 10" diventa un successo spesso Tom viene chiamato al telefono da giornalisti e radio locali. Una volta lui parlava in diretta al telefono fuori dalla macchina , mentre io e i figli all'interno lo ascoltavamo.

Giunge il settimo giorno dove "Qualcuno" si riposò. Invece quello è il giorno della mia CENTESIMA maratona . Grande festa. Tutti i partecipanti mi firmano due Tshirt e la pelle perché dal secondo giorno si corre a torso a nudo. All'arrivo mi fanno trovare una Peroni ghiacciata, chissà dove l'hanno trovata. Il tifo è tutto per me. Indimenticabile.

Si continua a girare , il percorso diventa un poema intriso di misticismo e magia si provano le stesse emozioni che si provano girando per le navate di una cattedrale, ma di velluto verde coi soffitti che ti “annegano” di blu.

Purtroppo arriva il decimo giorno di grande emozione. E' sabato la voce si è sparsa . Ci sono parecchi nuovi partecipanti. Discorsi e celebrazioni prima della partenza siamo tutti emozionati. Ci guardiamo e solo adesso ci rendiamo conto di quello che abbiamo fatto. Da 23 siamo rimasti in 18.



L'emozione sale quando Pat il presidente del club mi chiama e mi legge una pergamena con cui mi proclama socio onorario a vita del Marathon Club Irlanda e mi consegna una Medaglia d'oro per le mie 100 maratone , ci è scappata qualche lacrima. Grazie Pat non me l'aspettavo. Bisogna sapere che al loro club ci si può

iscrivere anche con una sola maratona . Poi vi danno una medaglia di bronzo per la 25esima, argento per la 50esima, oro per la 100esima.

Poi via col groppo in gola per gli ultimi due loop . Festa generale durante il percorso . Qualunque sia il numero di maratone che abbiate fatto, quando si arriva al traguardo è sempre tanta l'euforia e il piacere.

Ora moltiplicatelo per 10 ed avrete la giusta sensazione .



L'ultima sera la passiamo tutti insieme , i finisher, gli organizzatori e i molti simpatici volontari , in un barbecue sul fiume di O'Kearney. Triste lasciarci . Qualcuno viene con me e Tom al Pub. Ma tutto finisce.

Bene a volte nella mia breve carriera di maratoneta ho corso in posti belli come questo in Italia e nel Mondo in cui mi dicevo fermati sei arrivato questo è il paradiso, ma questa volta ho capito che

in paradiso si sta meglio con degli amici con cui correre, grazie ragazzi .

Alcuni link utili :

http://marathonclubireland.asocion.com/?E*O=50&x103997=Select/List

<http://www.discoverireland.ie/Places-To-Go/Clare>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=4ufcQe5D27s



il cielo d'Irlanda è un tappeto che corre veloce
il cielo d'Irlanda ha i tuoi occhi se guardi lassù
ti annega di verde e ti copre di blu
ti copre di verde e ti annega di blu

Il cielo d'Irlanda si sfama di muschio e di lana
il cielo d'Irlanda si spulcia i capelli alla luna
il cielo d'Irlanda è un gregge che pascola in cielo
si ubriaca di stelle di notte e il mattino è leggero
si ubriaca di stelle e il mattino è leggero

Dal Donegal alle isole Aran

e da Dublino fino al Connemara
dovunque tu stia viaggiando con zingari o re
il cielo d'Irlanda si muove con te
il cielo d'Irlanda è dentro di te

Il cielo d'Irlanda è un enorme cappello di pioggia
il cielo d'Irlanda è un bambino che dorme sulla spiaggia
il cielo d'Irlanda a volte fa il mondo in bianco e nero
ma dopo un momento i colori li fa brillare più del vero
ma dopo un momento li fa brillare più del vero

Il cielo d'Irlanda è una donna che cambia spesso d'umore
il cielo d'Irlanda è una gonna che gira nel sole
il cielo d'Irlanda è Dio che suona la fisarmonica
si apre e si chiude con il ritmo della musica



si apre e si chiude con il ritmo della musica

Dal Donegal alle isole Aran

e da Dublino fino al Connemara

dovunque tu stia viaggiando con zingari o re

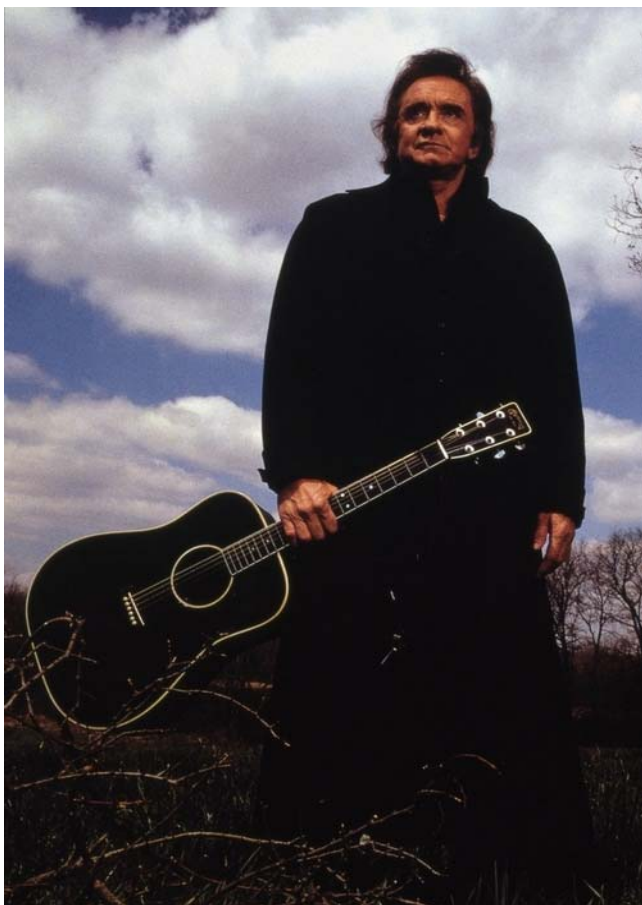
il cielo d'Irlanda si muove con te

il cielo d'Irlanda è dentro di te

Dovunque tu stia bevendo con zingari o re

il cielo d'Irlanda è dentro di te

il cielo d'Irlanda è dentro di te



L'eroe della musica Country Johnny Cash amava l'Irlanda al punto che compose la canzone 'Forty shades of green' (letteralmente Quaranta sfumature) sul suo viaggio per l'Irlanda incontrando la gente del luogo. Dal porto di Dingle fino a Tipperary e Dublino, Cash ricorda lo splendore e il carattere assolutamente amabile dell'Irlanda, in particolar modo una ragazza della città di Tipperary, hmh mi chiedo cosa direbbe June a proposito. Cash canta degli allevatori al lavoro nelle torbiere, donne intente a preparare tetti di paglia e la gente cordiale e simpatica di Skibereen.

Nel corso di uno dei suoi viaggi in Irlanda soggiornò nel Markree Castle con June realizzando questo video con Sandy Kelly cantando 'Woodcarver' (letteralmente Taglialegna) sulle scale. Ancor'oggi puoi vedere le loro firme sul registro degli ospiti.



la poesia di W B Yeats e la contea Sligo in cui furono immortalate la grandiosa montagna di Ben Bulbin e l'isola del lago di Innisfree. 'Ai piedi di Ben Bulbin' è un poema intriso di misticismo e magia che si può facilmente apprezzare quando si ammira questa montagna di velluto verde dalla peculiare forma a tavolo. Le parole finali del poema sono le stesse incise sulla lapide di Yeats nel cimitero della chiesa di Drumcliffe a Sligo.

'L'isola del lago di Innisfree' racconta di streghe e miti nella tranquilla isola sul lago descrivendo il senso di pace e serenità di Innisfree, un'isola sul lago Lough Gill a Sligo. Yeats riesce a rievocare i suoni della natura tra ronzare d'api, frinire di grilli e l'acqua che lambisce gentilmente la riva del lago. Adorabile.

L'isola del lago di Innisfree

Io voglio alzarmi e andare ora, andare a Innisfree,
e lì costruire una piccola capanna, fatta d'argilla e graticcio:
lì voglio avere nove filari a fave e arnie per api da miele,
e vivere solo in una radura rumorosa d'api.

E avrò un po' di pace laggiù, perché la pace viene giù piano, goccia a goccia,
stillando dai veli del mattino dove canta il grillo;
a mezzanotte lì è tutto un luccichio, e al pomeriggio un ardore purpureo
e la sera è piena d'ali di fanello.

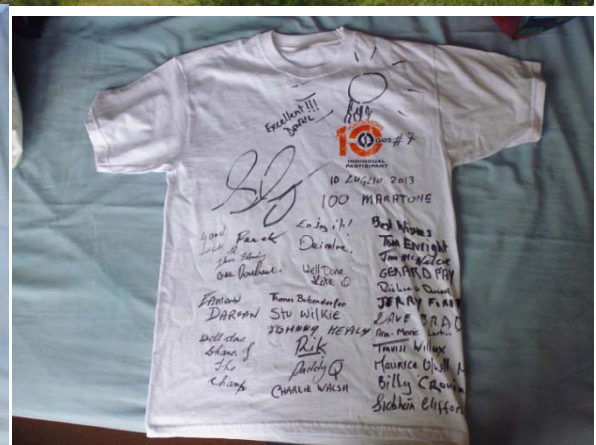
Io voglio alzarmi e andare adesso, perché notte e giorno
lo sento l'acqua del lago superare con suoni sommessi la sponda;
quando sono in mezzo alla
carreggiata, o sui selciati grigi,
io la sento nel profondo del cuore.















Quando tu sarai vecchia e grigia,
col capo tentennante
ed accanto al fuoco starai assonnata,
prenderai questo libro.
E lentamente lo leggerai, ricorderai sognando
dello sguardo che i tuoi occhi ebbero allora,
delle loro profonde ombre.
Di quanti amarono la grazia felice
di quei tuoi momenti
e, d'amore falso o a volte sincero,
amarono la tua bellezza.
Ma uno solo di te amò l'anima irrequieta,
uno solo allora amò le pene del volto tuo che muta.
E tu, chinandoti verso le braci, sarai un poco triste,
in un mormorio d'Amore dirai,
di come se ne volò via...
passò volando oltre il confine di questi alti monti
e per sempre poi il suo volto nascose
in una folla di stelle

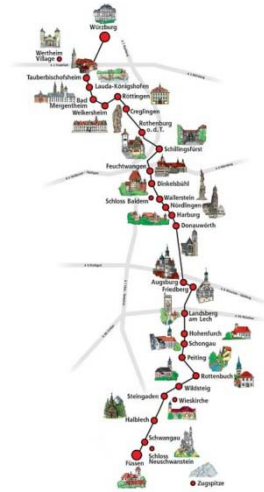
GB YEATS

21 Luglio 2013. Fussen KönigsschlösserRomantik-Marathon

Ludwig corre ancora qui.



Avete mai percorso la famosa Romantische Straße da Füssen a Würzburg (366 km) nell'alta Baviera? Se lo fate scoprite uno dei paesaggi più piacevoli del mondo, la strada scorre in una larghissima valle verde tra laghi alpini e alte montagne, e un sacco di castelli ricchi di storia della Baviera e anche del Baden-Württemberg.



Questo itinerario che si snoda dalle montagne dell'Algovia (sud) alle colline della Franconia (nord) è stato creato nel 1950 con l'intento di unire le diverse realtà con questi panorami mozzafiato e cercando di riunire le identità degli abitanti, dandogli una nuova storia dopo la tragedia morale ed economica dalla seconda guerra mondiale.

A Füssen si è corsa il 21 luglio la "KönigsschlösserRomantik-Marathon", oltre 800 partecipanti alla linea di partenza, in una giornata con tempo splendido con un loop di 42 km spettacolare. Partenza all'alba ore 7. Dopo appena tre km mentre il sole sorge tra le montagne, si esce dalla cittadina fra prati e boschi, attraverso il verde dell'Hopferwald. Si fanno due giri intorno al lago Hopfensee mentre dalle sue sponde nel silenzio del mattino risuonano i corni delle Alpi, sensazioni di altri tempi, piccola Sinfonia dell'Alpi di Richard Strauss. Poi attraverso i prati che costeggiano il fiume Lech si giunge alle rive del grande lago Forggensee con un'acqua smeraldina molto invitante. Poi si corre in prato immenso, sarà largo 10km per 10 km. In fondo al prato si vede aleggiare



qualcosa di affascinante e

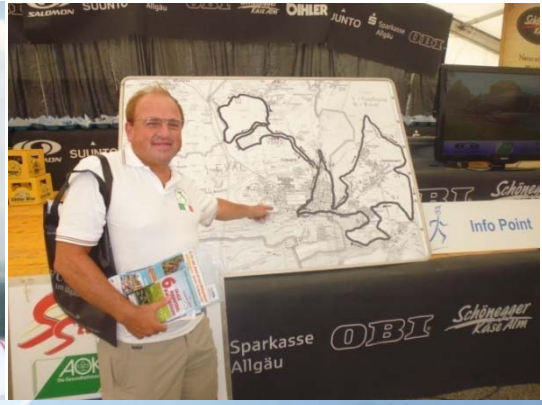
sinistro: è lo spirito di Ludwig che vaga tra i suoi castelli Neuschwanstein e Hohenschwangau. Questa maratona ci passa sotto con un po' di paura, quasi un pellegrinaggio tra i suoi manieri che sembrano usciti dalle pagine di una favola. Forse perché il castello di Neuschwanstein è logo di Walt Disney da 60 anni è incredibile come è diventato la meta turistica tedesca più amata da americani ed asiatici, guidata da mille opuscoli ben stampati un'orda di formiche di qualsiasi razza e lingua, ogni giorno aspetta almeno due ore per entrarci. Il culto di Ludwig rende ed è ben coltivato. Restauri e fiori posti da ignoti tornano ad

abbellire i monumenti che lo ricordano dopo decenni di oblio e degrado, la sua storia di Märchenkönig (re di fiaba) dà tema di cimento alle migliori firme della grande stampa, film e musical. Chi lo avrebbe detto? Eccolo qui che corre davanti a me. Ludwig Secondo, il discusso e triste ultimo re di Baviera, è alto un metro e 91 , ma va come uno spettro nel vento.. Questa Germania stanca da secoli di cominciare e perdere guerre, decisa a vincere la pace da superpotenza economica, trova in lui un eroe anticonformista e antiautoritario. Forse qualcuno si ricorda quanta impressione fece la tragedia di quel sovrano giovane colto, e incompreso, , quando il grande Luchino Visconti lo portò sullo schermo? I non più giovani e i cinéphiles non dimenticano il bellissimo, efebico Helmut Berger nell'uniforme reale blu e bianca confidare alla cugina Sissi - la splendida Romy Schneider - o all' arcigno Wagner-Trevor Howard i suoi dubbi, la sua sfiducia verso la Prussia militarista e decisa a unificare la Germania... Ammirava Luigi XIV senza avere i mezzi di diventare un Re Sole bavarese. Ludwig, come confidava alla cugina Sissi, voleva "restare per sempre un enigma per sé e gli altri". Corre sempre più forte e lo vedo sparire in fondo ai dieci km di prato con la sua divisa blu e bianca. Io continuo fra i boschi in riva al lago Schwansee e arrivo di nuovo a Füssen.....addio Ludwig !

<http://www.youtube.com/watch?v=JVKLQYcds7I>







16 Luglio 2013. Scala Ballo in Maschera

2 MARATONETI DELLA SCALA E IL FANTASMA DELL'OPERA



Su invito di Piero Ancora Martedì 16 luglio ho assistito al Ballo in Maschera di Verdi Melodramma in tre atti su libretto di Antonio Somma, ispirato al romanzo di Eugène Scribe *Gustave III ou Le bal masqué*

Prima: Roma, Teatro Apollo, 17 febbraio 1859

<http://www.youtube.com/watch?v=0iYgoHhLyWU>

Ringrazio Piero di avermi invitato e soprattutto stupito per la conoscenza di ogni anfratto e storia

del teatro. Da dove entrano i vip gli artisti etc. Come fare ad avere dei buoni posti senza strapagare. Come sgattaiolare ne foyer e farsi fotografare con qualche primadonna. Lui non manca mai alla prima il 7 Dicembre e conosce tutti quelli che spuntano solo in quella occasione. Accurate, infatti, risultano le sue descrizioni delle sale, dei palchi, delle dinamiche del teatro e di molti altri particolari ed alcuni aneddoti citati basati su fatti reali rendendo la vicende che narra ancora più verosimili. A queste, poi, si aggiungono le descrizioni dei labirintici cunicoli e delle molteplici storie legate alla recente e secondo lui poco riuscita ristrutturazione. L'ho visto sicuro e determinato aggirarsi tanto che in alcuni momenti se fossimo stati a Parigi l'avrei scambiato per Erik il FANTASMA DELL'OPERA. A me neofita pareva un personaggio dalle mille abilità di orientamento e conoscitore dei vari passaggi segreti. Mi mostrava i corridoi come fossero i sotterranei dell'Opera, dei cunicoli che potrebbero essere la sua fantastica dimora dalla quale può vedere e sentire tutto. E qui in tanti anni ha imparato tante storie e leggende del teatro... Ad esempio : nell'Ottocento i nobili entravano a teatro intorno alle sei del pomeriggio (anche se lo spettacolo iniziava a mezzanotte) e, dato che dietro ai palchi si trovavano delle piccole cucine, la servitù vi preparava la cena. Le carrozze sostavano sotto il porticato, per non far sporcare o bagnare le calzature delle dame. La platea era usata come sala da ballo e il pavimento di questa si sollevava, per avere più spazio. Prima che iniziasse lo spettacolo i nobili salivano nei palchetti e la servitù, con i militari, prendeva sedie e panche dal guardaroba e le sistemava nello spazio centrale della platea. Se lo spettacolo prevedeva una battaglia navale, essa veniva interamente riempita d'acqua. In altre occasioni, il teatro ospitò anche tornei cavallereschi o equestri, come quello organizzato nel 1864 e pomposamente intitolato Gran Torneo Italia e Savoia.





Per i nobili, il teatro era considerato una sorta di "seconda casa", perciò ognuno arredava il suo palchetto come voleva e vi passava il tempo con gli amici. Prima del 1900, musicisti e direttore d'orchestra non avevano un posto loro assegnato, ma suonavano davanti al pubblico, il quale non riusciva a vedere al meglio lo spettacolo. Durante le feste mondane, suonavano sul palcoscenico. Solo nel 1800 l'elettricità è entrata nel teatro. Prima di allora erano abitualmente utilizzate candele, sistemate in

una lampada centrale che era situata nella ribalta. La luce rifletteva su scudi di metallo, che la moltiplicavano. Il rischio di incendi era dunque elevato. Successivamente si usarono lampade a olio, accese all'ingresso in sala degli spettatori. Era dunque considerato più importante il teatro che si illuminava nel minor tempo! Il magnifico, enorme lampadario che oggi si ammira (dotato di 365 lampade), fu realizzato nel 1860 in cristallo soffiato da artigiani di Venezia, su disegno dello scenografo Alessandro Sanquirico. Per dare un'idea delle sue dimensioni mi dice, nella coppa con cui è applicato al soffitto, scende all'interno del lampadario un tecnico a manovrare l'occhio di bue, ovvero il faro segui persone.





26 Luglio 2013. Davos Swissalpine

“La montagna incantata”



L'aria leggera e sottile che si respira lassù è un legame sottile ed inconscio tra sport, ambiente, sentimenti e letteratura. Le grandi gesta di atleti in uno stadio non esaltano come il passaggio di anonimi runner tra i campanacci urlanti in cima ad un limpido alpeggio, e non

danno gli stessi brividi del passare fra due ali di folla, lungo le vie che diedero ispirazione allo scrittore Thomas Mann nella lunga stesura della “Montagna Incantata”. Forse Davos non è cambiata. Al Centro del Canton Grigioni, è uno dei gioielli delle Alpi Svizzere, una stazione che vanta una lunga tradizione tanto che, ricchi e nobili, nel diciannovesimo secolo, la elessero come meta prediletta per trascorrere la vacanze sulle sue nevi ed è oggi una famosa località termale dove praticare moltissimi sport. Sede ufficiale di Coppa del mondo di sci nordico e Sci Alpino. Qui si contano 58 impianti di risalita, 320 km di piste da sci, 75 km di piste di sci nordico, tre piste per slittino e tante per l'hockey su ghiaccio. Addirittura anche alla fine luglio con 34 gradi (eccezionali) abbiamo visto un mega campo di pattinaggio su ghiaccio all'aperto e una pista di salto in centro città con neve Vera.



In questa cornice si è svolta la Swiss Alpine Marathon. Un florilegio di gare con varie lunghezze e dislivelli

La gara denominata K78 di 77.5 km +/- 2650 m che si definisce “World's biggest ultramarathon and an ultimate challenge”. Con 21 km di corsa in alta montagna. Finisher 732 uomini, 144 donne.

La gara denominata K42 di 42.2 km + 1840 m / - 1680 m citata come la Maratona più alta di Europa. Finisher 757 uomini, 280 donne.

La Gara denominata C42 di 42.2 km + 1010 m / - 1170 m Novità ed descritta come maratona culturale da Davos a Bergün piena di atmosfere in un splendido scenario naturale che io ho fatto, anche se alla fine sul Garmin il dislivello ha segnato + 3017 m. Finisher 161 uomini, 96 donne.

Altre gare in programma : K30, K21, K10, walk21, walk10, mini. Queste tutte attorno a Davos e che hanno animato per tutto il giorno la città con migliaia di partecipanti.

Una festa che comincia la sera prima con le vie del centro prese d'assalto da migliaia di runner da tutto il mondo. La via centrale diventa una Fiera con ogni leccornia e ben di Dio. Concertini ed esibizioni di



qualsiasi Sport.

La partenza della gara alle 7 da Davos per la k78(max h 14) ,c42(max h 7.30), e la K 30. Mentre la K42 parte da Bergun alle 11 (max h10).



La giornata è splendida del Club siamo io, Piero e Franco che facciamo la C42 e Claudio che si butta sulla k78. Incontriamo anche Hans un simpatico tedesco che ha già fatto 8 edizioni di k78 e che partecipa a molte corse in Italia. Si parte . Giro della città tra ali di folla nonostante l'ora . Poi appena fuori si comincia a salire per la prima ripa che ci porterà fino a Spina tra splendidi alpeggi. Poi giù a perdifiato fino a Molstein. Qui comincia

il tratto più bello in mezzo alle gole del fiume Landwasser. Tra gallerie burroni cascate ponti in pietra su cui passa il Glacier Express, il trenino delle alpi su cui se sopravviveremo , torneremo indietro a Davos. Finite le gole si entra in un bosco. Poi dopo Filisur al km 31 ultimo ristoro e si sale per un sentiero proibitivo .Gli ultimi due km sono in leggera discesa. E finalmente si arriva a Bergun. Devo un dire che questi 11 km senz'acqua con 30 gradi in salita non sono stati uno scherzo, e qualche cosa in più potevano fare (anche perché l'iscrizione costa solo 150 Euro). Comunque siamo arrivati. Bello tornare indietro a Davos con lo stesso treno che abbiamo dribblato per ponti e valloni all'andata. Arriviamo a Davos dove tutta l'enorme piazzale davanti al Palazzo dei Congressi è preso d'assalto dai partecipanti alle gare più corte. Intanto arrivano i primi della k78 e K42 complimenti!



Alcune curiosità :

Dove siamo arrivati a Bergun c'è un interessante museo sul treno Glacier Express <http://www.rhb.ch/Glacier-Express.2190.0.html?&L=1&gclid=CLDLxtyZ07gCFUVb3godpl0Axx>

Per quanto riguarda gli sport invernali non si ammirano solo in pista o in TV ma, per chi volesse avere nozioni storiche e tecniche, a Davos ampio spazio è dedicato al museo degli sport invernali, il Wintersport-Museum sito nel vecchio ufficio postale al cui interno si possono ammirare i documenti e la storia delle attività sulla neve, dal bob al curling, dal loro inizio ai giorni nostri

<http://www.wintersportmuseum.ch/>

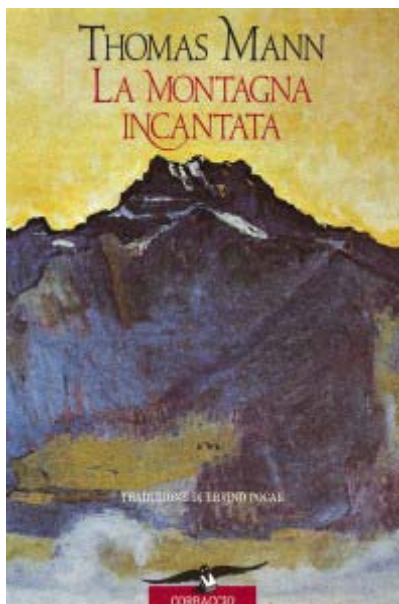


La località è nota in tutto il mondo perché da qualche tempo ospita l'annuale Forum Economico Mondiale, un incontro fra i principali dirigenti politici ed i principali esponenti economici.

<http://www.weforum.org/>

Per chi come me è alla ricerca della Montagna Incantata di Mann

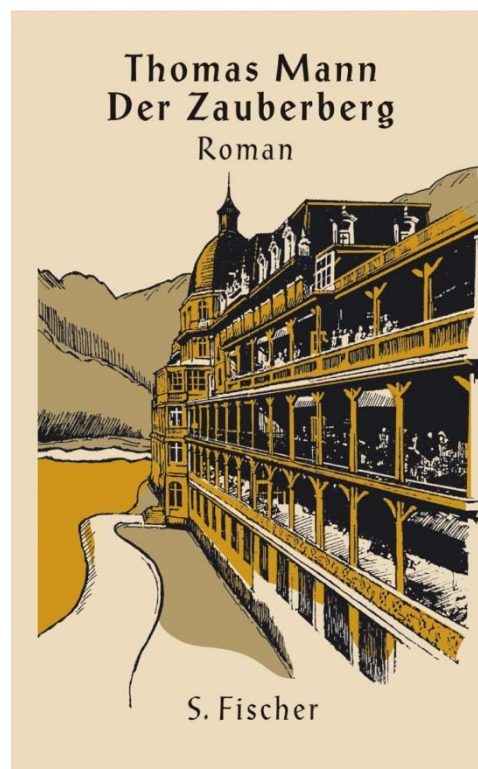
http://it.wikipedia.org/wiki/La_montagna_incantata



E' meglio che se la ricordi così' come una foto ingiallita , una istantanea struggente del tramonto della Belle Époque prima dell'avvento della modernità: rumorosa, sanguinaria, perversa, efficiente, frenetica, spietata. Il Sanatorio Internazionale Berghofè abbastanza chiaramente un'allegoria della cultura europea con le sue contraddizioni, i suoi vizi, la sua decadenza, le sue malattie: c'è il borghese arrivista, il reazionario moralista, il voltairiano anticonformista ma non troppo; ci sono il materialismo, il Romanticismo e la psicoanalisi nascente; ci sono infine pacifismo e militarismo alla vigilia della tragedia immane della I Guerra Mondiale.

Il Sanatorio Internazionale Berghof non esiste più al suo posto e' sorto un albergone . Ho trovato questo bell'articolo sulla Stampa che ne decreta la fine e la "gloria"

DAL NOSTRO INVIATO DAVOS (Svizzera) -2004- «Fine irreversibile di un' era» scrivono sul giornale locale Davoser Zeitung. Entro il 30 novembre chiuderà i battenti dopo oltre 140 anni di attività la Valbella, una delle più grandi case di cura a Davos. Famosa per i fanghi, i bagni di sole, le cure per l' asma, le allergie, le malattie polmonari e la tubercolosi. Ma soprattutto perché immortalata da «La montagna incantata», il celebre romanzo di Thomas Mann. Sarà probabilmente il passaggio brusco nelle ultime ore dal sole autunnale al bianco ovattato della prima nevicata, oppure il silenzio opprimente su questa cittadina di vacanza resa spettrale dalla bassa stagione, con i ristoranti chiusi, gli alberghi deserti, le nuove insegne degli sport invernali già ben evidenti ma gli skilift e le funivie ancora fermi, eppure l' annuncio ha gettato su Davos un' atmosfera triste e crepuscolare. Forse in qualche modo simile a quella che voleva descrivere Mann quasi un secolo fa: la società sofferente, ma anche spensierata e morbosamente legata alla morte, dei sanatori di montagna come metafora dell'



Europa decadente, ormai lanciata a



capofitto nel macello della Prima guerra mondiale. Memorie del passato: l'ultimo dei luoghi resi celebri dai piccoli e grandi drammi vissuti dagli ospiti nella clinica Berghof, inventata da Mann sulla base delle sue esperienze a Davos, a fine mese cesserà ogni attività. Il futuro? Venduto a una catena di grandi alberghi, oppure ricostruito come ospedale avveniristico. Nulla

di nuovo del resto. Nell'ultimo ventennio almeno una decina di cliniche nella regione ha dichiarato fallimento e le altre tre o quattro si stanno riconvertendo. Per motivi anagrafici non ci sono più da curare i soldati tedeschi sopravvissuti alle trincee del 1914-'18 o all'inverno russo nella Seconda guerra mondiale. Nel 1920 erano 80.000 i reduci tedeschi ammalati di tubercolosi, la metà sarebbe spirata entro pochi mesi. Il romanzo di Mann fu pubblicato nel 1924. Ben descrive l'ultimo viaggio dei morti d'inverno, nella notte trasportati a valle su una slitta da neve per non spaventare i clienti. Oggi mutue e assicurazioni hanno cessato di sovvenzionare i periodi di convalescenza fuori città. E la medicina moderna sa come sostituire l'aria ossigenata, secca e pura di Davos. «Abbiamo con noi ancora 20 pazienti. Nulla rispetto alle



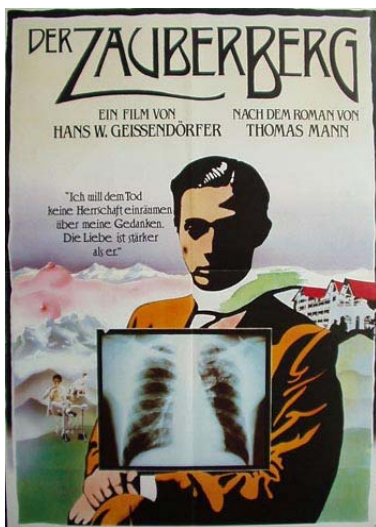
200 stanze del sanatorio solo un ventennio fa e le 120 attuali. Comunque entro la settimana prossima se ne saranno andati tutti» dice mestamente il dottor Konrad Hartung, 63 anni, dal 1978 direttore del Valbella. Gli resta poco da fare. Ha tanto tempo da dedicare ai visitatori. I grandi corridoi immacolati sono assolutamente deserti. Le piscine di bagni caldi e gelati per curare artriti,



reumatismi e le conseguenze delle ferite da fuoco restano desolatamente vuote. Appese ai muri antiche locandine pubblicitarie degli Anni Trenta. E i continui rimandi letterari alle vicende di Hans Castorp, il 23enne personaggio centrale descritto in modo molto autobiografico da Thomas Mann. «L'autore tedesco arrivò a Davos il 15 maggio 1912. Aveva 34 anni. Vi rimase sino al 12 giugno per assistere la moglie Katia,

esaurita dopo 4 gravidanze e un inizio di broncopolmonite. Lei fu ospite per 6 mesi nella clinica che domina la valle dal versante opposto alla nostra (anche questa clinica dal 1957 è diventata un albergo, il Waldhotel Bellevue, ndr). Per tutto questo periodo Katia e Thomas non poterono

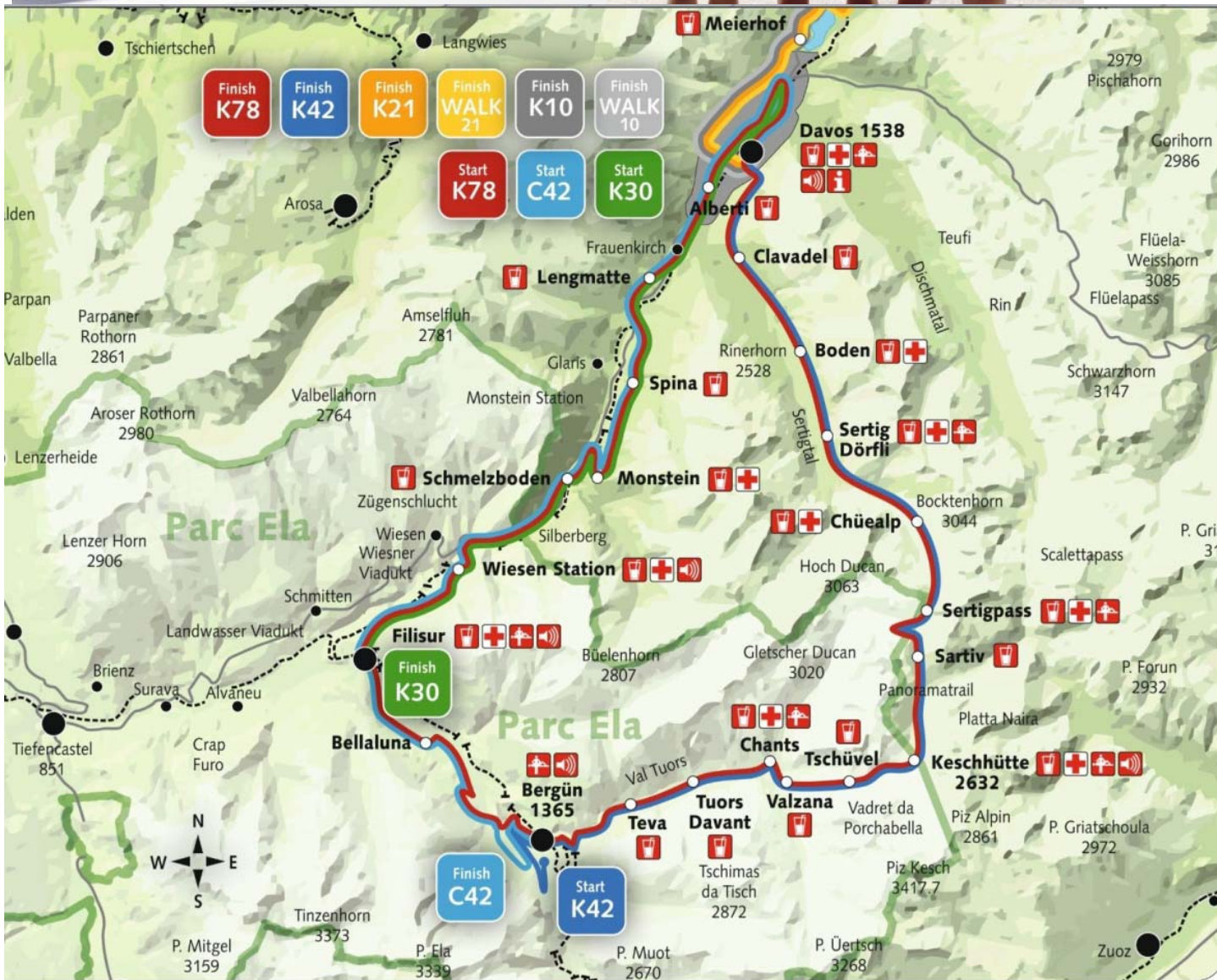
incontrarsi, l'ingresso alla clinica era riservato ai pazienti per paura dei contagi. Lui rimase a Villa Am Stein, proprio di fronte alla clinica, dove in precedenza avevano soggiornato altri due autori celebri: Robert Louis Stevenson (inverno 1881-'82) e Sir Arthur Conan Doyle (primavera 1894). Si vedevano dal balcone. Nel libro racconta molto bene la tentazione di restare, di isolarsi dal mondo, sparire dalla vita quotidiana e dagli impegni. Castorp cedette alle lusinghe dei medici e alle illusioni dell'ipocondria. Doveva restare solo 3 settimane. Partì dopo 7 anni. Mann invece fuggì da Davos e tornò in pianura a scrivere il suo romanzo forse più celebre» spiega Hartung. Lui, come del resto gran parte dei locali, per «La montagna incantata» ha un vero culto. «Mann utilizzò la nostra clinica per descrivere gli esterni» dice indicando la collinetta alberata che ospita l'edificio molto anonimo. Negli Anni Cinquanta fu totalmente rinnovato e imbruttito dal governo tedesco per ospitare i propri reduci di guerra. Quello del 1912 era tutto diverso, sovrastato da una gigantesca cupola in zinco, i balconi a ogni camera sostenuti da colonne di pino dove gli ospiti facevano i bagni d'aria notte e giorno sulla celebre «davoser Liege», la sedia a sdraio in legno massiccio tipica di queste cliniche. «Gli interni del romanzo sono invece ambientati nell'hotel Bellevue» aggiunge. Conseguenze delle chiusure per la gente di Davos? Walter Baeni, reporter del Davoser Zeitung che segue il dramma dei dipendenti delle cliniche, non si lascia prendere da troppi sentimentalismi. «Occorre guardare avanti. Da tempo abbiamo cessato di essere un centro di cura. È vero che il fallimento della Valbella aggiungerà una cinquantina di disoccupati ai circa 400 che hanno perso il posto in altre cliniche negli ultimi tempi. Non è poco per una cittadina con 13.000 abitanti. Ma non mancano le richieste di lavoro in altri settori. Prima il turismo, poi quello legato ai servizi per l'



organizzazione dei congressi internazionali. È in preparazione il prossimo World Economic Forum». Lorenzo Cremonesi L' EDIFICIO ... una torre a cupola e la facciata verso sud-ovest ricca di logge e balconate, che appariva bucata e porosa come una spugna... I BAGNI DI SOLE SULLA VERANDA ... Hans Castorp domandò dove fossero i clienti e suo cugino rispose: «Fanno la cura dello sdraio...» La vicenda LA CHIUSURA Entro fine mese la clinica Valbella, tra le più grandi case di cura di Davos, chiuderà i battenti dopo oltre 140 anni di attività. Rinnovata negli anni '50, oggi ospita solo venti pazienti LE REAZIONI A Davos la decisione viene vista come «la fine di un'era». Il fallimento aggiungerà 50 disoccupati ai circa 400 che hanno perso il posto di recente nelle altre cliniche







03 Agosto 2013. Curinga

Curinga andata e ritorno dall'Inferno.



Non me ne voglia Dante Alighieri per essermi paragonato a lui, come piccolo uomo in cerca di virtude e conoscenza, e non me ne voglia il buon Giovan

Battista Malacari per averlo eletto a mio Virgilio. Nei primi giri col caldo umido e la fatica mostruosa, la sensazione di trovarsi in un girone Dantesco aleggiava su Curinga, ma poi tutto si è risolto in una grande festa.

Correndo Passo dopo passo e ripassando a memoria questo famosissimo canto, naturale è salita questa parodia, non solo come divertimento intellettuale, ma anche come strumento motivante, un buon esercizio di esplorazione e forma di conoscenza di questa parte nascosta della nostra Italia.

Dal canto terzo dell'Inferno.

Per me si va ne la città d'Curinga,
per me si va ne l'eterno dolore,
per me si va in salita, qualcuno spinga.

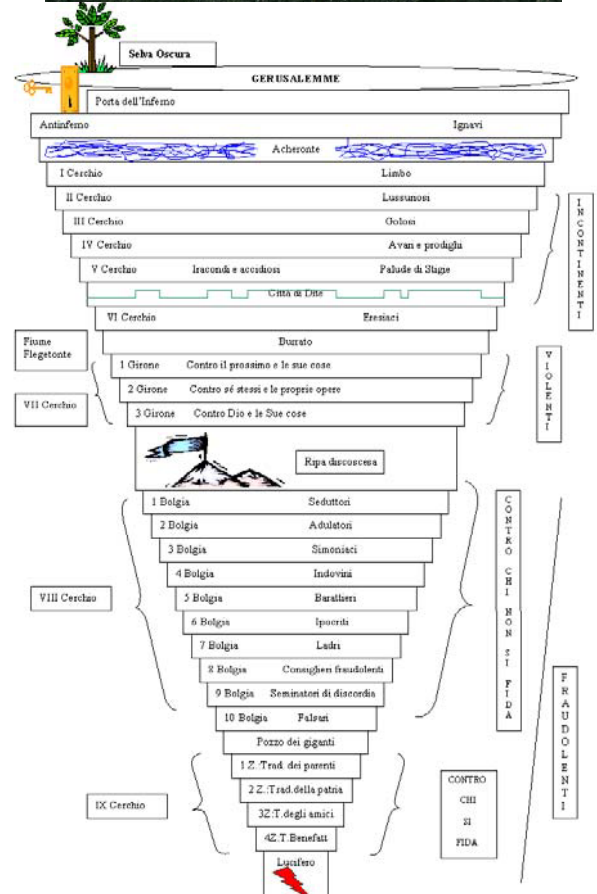
La sfida mosse ogni corridore;
Il caldo Agosto e l'Estate,
Podismo potenza del primo amore.

Dinanzi a me tante salite create
sperando che io in eterno duro.
Lasciate ogni speranza, voi che entrate.

Queste parole di sudore sicuro
vedo scritte ad ogni giro che mi porta;
E chiedo : «G.B. , Maestro, perché è così duro».

Ed elli a me, come persona accorta:
«Qui si convien lasciare ogni sospetto;
ogni viltà convien che qui sia morta.

Noi siam venuti al loco ov' i' t'ho detto
che tu vedrai le genti operose
Veloci più di quel che dice l'intelletto».



E poi anche lui correndo avanti si pose
con lieto volto, ond' io mi confortai,
mi mise dentro a le segrete cose.

sospiri tanti qui ci siam messi nei guai
risonavan per le vie a le prime stelle,
e io mi tra me dicevo "Mollare mai".

Diversi dialetti, tante favelle,
parole di dolore, accenti d'ira,
Passi veloci , tendini a fior di pelle

Al gonfiabile gran tumulto, si gira
si allungano i tempi nonostante la grinta,
Si guarda il tabellone e ci si ispira.

E io lento che correvo come una donna in cinta,
dissi: «G.B. Maestro, cosa io odo?
Mi sembra che nessuno la dia vinta?».

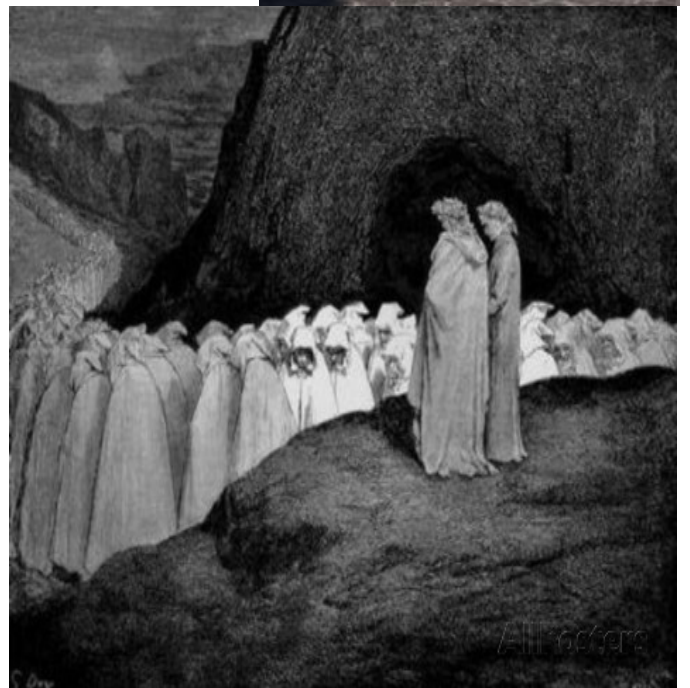
E G.B. a me: «Quale misero modo
hai tu di correre come coloro
che visser senza 'nfamia e senza lodo.

Ti mischi a quel cattivo coro
Di runner di pianura poco ribelli
che dalla scrivania vedon il cielo da un foro.

Qui non si corre per farsi belli,
Ma per provare se l' inferno ti riceve,
E che la gloria non spetta solo a quelli».

E io: «G.B.Maestro, la salita non é breve
E ora che si va alla fine la fatica si fa forte?».
Rispuose: «Ti dirò molto in breve.

Questi non credon nella sorte,
e la lor cardiofrequenza è tanto bassa,
che spingon ogni giro fino alla morte.



Non ce la farai mai a inseguire questa
massa;
misericordia e umiltà però ti insegna:
non ragioniam di lor, ma guarda e passa».





11 Agosto 2013. Isola di Man,

Isola di Man , Gatti , TT, Trisceli e Marathoners



L'Isola di Man, situata nel cuore del Mar d'Irlanda, a 70 km da Liverpool sulla costa Nord Occidentale dell'Inghilterra , è una splendida isola ricca di paesaggi mozzafiato, natura, leggende, fatta per gli sport estremi . Oltre i



confini della paura si corre tra scogliere a picco , ci si immerge tra gli squali- elefante, oppure si gira in moto tra le nebbie della montagna, tra fari e castelli, dove sono stati ambientati molti film! Domenica 11 Agosto si è corsa la Maratona dell'Isola di Man . Partenza da Ramsey nella parte



Nord , due giri . 120 iscritti, 104 arrivati. Partenza ore 9. I primi 5 km spettacolari a fianco del Mare, molto ondulati.

Poi all'interno tra i pascoli e le colline. Arrivo in un piccolo stadio a Ramsey. Alla partenza ritrovo alcuni amici Irlandesi e Celina ,una signora Inglese che festeggia la sua 300esima maratona. Dopo mezzora parte la mezza che ravviva il primo giro. Poca gente anche alla mezza. Un clima familiare non si attraversano villaggi , solo fattorie e qualche cottage. Ma il

paesaggio è stupendo e ci sono 12 gradi e una leggera brezza, ideale per correre. Aiuta anche l'antico emblema che si vede dappertutto nell'Isola di Man il "Triscele " una figura formata da tre gambe piegate che corrono partendo da un centro comune una specie di motore wankel del running. Stranamente è anche l'emblema della Sicilia. Questa figura genera il Motto dell'isola : QuocumqueIecerisStabit(dal latino: dovunque l'avrai gettato (il triscele), starà in piedi).

Si continua a correre così contre gambe proprio sotto il monte più alto dell'isola lo Snaefell (621 mt). Narra la leggenda che di lassù si possono vedere sei paesi: Inghilterra, Scozia, Galles, Irlanda, l'intera Isola di Man e il Paradiso. Proprio in cima c'è la statua di colui che ha vinto 26 volte il TT : Joey Dunlop rivolta verso il tramonto e la sua casa in Irlanda del Nord. Io su ci son stato un paio di volte sempre in moto sempre per vedere il mitico TT.

La corsa dove si gioca con la morte . Sono quasi 250 le vittime (140piloti ufficiali) contate finora, anche



quest'anno è morto un Giapponese famoso durante le prove,più altri due 15 giorni fa.http://www.gazzetta.it/Motori/Altri_Motori/11-07-2013/isola-man-morto-southern-100-20759946967.shtml



I piloti ormai girano a 210 di media ma bisogna tenere conto dell'infinità di curve ,tornanti, tombini, marciapiedi . Ogni appassionato vuole venire sull'isola a vedere e provare di persona.Si perchè il bello è proprio questo finite le prove tutte le sere si può girare un'ora, e la domenica successiva alla gara (MAD SUNDAY) il circuito di 60 km a senso unico diventa di tutti. In pista è normale spingere al massimo, ci sono spazi di fuga dappertutto e puoi commettere un errore

senza che accada niente, sull'isola di Man occorre guidare in modo completamente diverso, mai troppo vicino al limite, perché ogni sbaglio si paga carissimo. Ecco perché ci sono così pochi specialisti del TT che vanno forte pure su un circuito normale. In quei giorni migliaia di moto arrivano su traghetti solo per loro da ogni parte del mondo. Tutti possono provare le sensazioni più estreme, si scalano montagne, si costeggiano oceani, si cavalcano onde, e, con un mezzo meccanico tra le mani, si sfreccia a trecento chilometri orari in un centro cittadino. E' un'esperienza che ogni motociclista che sia degno di questo nome dovrebbe vivere almeno una volta nella vita. Un'isola intera 'coperta' di Moto, che vive per la Moto e che sullo sport della Moto ha costruito la sua recente storia e, perché no, la sua fortuna. Adesso ad agosto parte il Manx Trophy per moto d'epoca (2013 è giubileo, 25° anno) , ho visto già le prove di vecchie BSA , MV Agusta, Norton, Triumph. Ci sono anche italiani, benvisti e rispettati , visto che il grande Giacomo Agostini, quando il circuito faceva parte del campionato mondiale ha bastonato gli Inglesi 10 volte. E fu proprio lui a fare pressioni perché venisse cancellato dal calendario dopo la morte nel 1972 del suo amico Gilberto Parlotti.

Correndo a piedi si vedono attorno strane scritte ed insegne . Si parla una lingua autoctona, il gaelico con influssi norvegesi chiamato Manx, e Manx è diventato l'aggettivo per definire ogni cosa che ha origine e vita su quest'isola.

Anche la organizzazione politica è particolare,pur essendo una dipendenza della Corona Britannica, il capo di Stato è la Regina Elisabetta II, ma contemporaneamente ha anche la sua indipendenza dalla Gran Bretagna e dall'Unione Europea. Qui, infatti, c'è il conio di una moneta propria, la stampa di



francobolli, oltre ad un governo autonomo basato su leggi antiche e conservatrici, dicono il più antico parlamento del mondo.

Il fatto che quest'isola sia molto amata dagli inglesi facoltosi grazie alla sua bassa tassazione. Ci sono aliquote generose sulla tassazione del reddito per le singole persone e le coppie sposate. Ad esempio, per una coppia di sposi, i primi £ 17.000 di reddito è automaticamente esentasse. I seguenti £ 20.600 sono tassati al 10%, con il reddito al di sopra che tassato al 18%. Per attirare più 'high-net-worth' individui e imprenditori è stato annunciato nel febbraio 2006 che il totale di tasse è limitato: nessun residente pagherà più di £ 100.000 al fisco. Sull'isola di Man non ci sono: Plusvalenze e Imposta di successione

Dopo la Maratona ho visitato il Mann CatSanctuary, <http://www.mannecat.com/>

un gattile dove tra gli altri trovatelli, si possono vedere parecchi curiosi gatti di Man

Il gatto dell'Isola di Man, conosciuto anche come Manx o KaytManninagh o Stubbin in lingua mannese: è una razza felina caratterizzata da una naturale mutazione della colonna vertebrale.



Non possiede la coda o quest'ultima è di dimensioni ridotte rispetto alle altre varietà di gatti. Il suo caratteristico andamento, poi, molto diverso e distinto da altre specie di gatti, è dato dalla struttura delle zampe posteriori che sono più allungate di quelle anteriori. Il gatto di Man è di due diverse varietà secondo la lunghezza di pelo, lungo o corto. Questa razza ha avuto origine nel XVIII secolo sull'Isola di Man, da cui il nome.

La mutazione casuale, sarebbe avvenuta proprio per l'isolamento del posto provocando il cosiddetto "effetto del fondatore", ossia la diffusione prevalente di questa razza felina nell'isola.

La leggenda del Gatto di Man

- 1) La leggenda vuole che questa razza di gatto abbia origine dagli animali salvati durante il Diluvio Universale da Noè. La mancanza della coda sarebbe dovuta all'improvvisa chiusura della porta dell'arca ov'era il gatto. La porta barrandosi, infatti, avrebbe reciso involontariamente la coda con un taglio netto.
- 2) Un'altra leggenda vuole che la coda del Manx sia stata strappata da un cane indiatolato con un morso;
- 3) ancora un'altra storia antica narra che i guerrieri barbari dell'Isola di Man avessero l'abitudine di tagliare le code dei loro gatti, che poi usavano per decorare i loro elmi dopo la vittoria!
- 4) Si narra che l'isola di Man sia protetta dal suo famoso ed amatissimo gatto, o meglio, ne subisce una certa influenza sin dall'antichità! Si pensa che sia stato proprio lo stesso felino di Man a dare ospitalità ad una fetta di turisti che entrano nelle sue simpatie, suscitando in loro una così forte attrazione da non voler lasciare più l'isola, stabilendosi qui per sempre! Protezione, fortuna e benessere sono solo parte dei poteri magici del gatto di Man!







13 Agosto 2013. Dublino



A Dublino Ospitato in un antico edificio del 1784 c'è il museo è dedicato al celebre scrittore James Joyce. Raccoglie ritratti di famiglia, foto dei luoghi frequentati, biografie ed edizioni originali delle sue opere. Anche se non si è appassionati del grande autore è molto interessante , specie vedere quanto sia diventato un culto il Bloomsday (16 giugno 1904, giorno in cui si svolge tutta la vicenda dell'Ulysse) . Si prova una certa liberazione scoprendo che non si è gli unici a non riuscire a



leggere le sue pesanti opere, non le lesse nemmeno Nora Barnacle, la sua compagna di vita, che addirittura cercò di convincerlo a smettere di scrivere....Si scopre che molti sono appassionati solo a piccoli brani...luoghi...personaggi.... Proprio dei personaggi c'è l'esposizione dei dettagli biografici di 50 dei 300 su cui l'opera è basata , quest erano cittadini dublinesi realmente esistiti. Da qui parte un tour a piedi "la Dublino di Joyce", dove ci si ferma nei tanti luoghi citati e l'accompagnatore legge il passo giusto, con molta "enfasi"....

<http://jamesjoyce.ie/>





Per chi ha interessi letterari a Dublino bisogna veder il Trinity College e il museo degli scrittori Irlandesi. Raccoglie la storia della letteratura irlandese con ritratti, manoscritti, lettere e oggetti personali dei letterati e molte curiosità : Una rara firma dell'eccentrico G.B. Shaw. La prima edizione di Dracula, di Bram Stoker, pubblicato nel 1897, che vendette più di un milione di esemplari. Il piano di James Joyce, che aveva a Trieste tra il 1905 e il 1915. Due esemplari di Ulysse pubblicati a Parigi nel 1930. La sedia di Haendel, che utilizzò quando suonò il Messiah .la macchina da scrivere di Brendan Behan (che tirò attraverso la vetrina di un pub in un giorno di sconforto) e la sua tessera sindacale (quando era decoratore-imbianchino). Il manoscritto On the Strand Howth di Patrick Pearse. La macchina da scrivere Remington di Patrick Kavanagh e sua maschera mortuaria. Gli occhiali, il vestito nero e il cravattino di Mairtin O'Cadhain. Il vecchio telefono nero, in bachelite, di Samuel Beckett a Parigi con tasto per escludere le chiamate.

<http://www.discoverireland.ie/Arts-Culture-Heritage/dublin-writers-museum/31258>



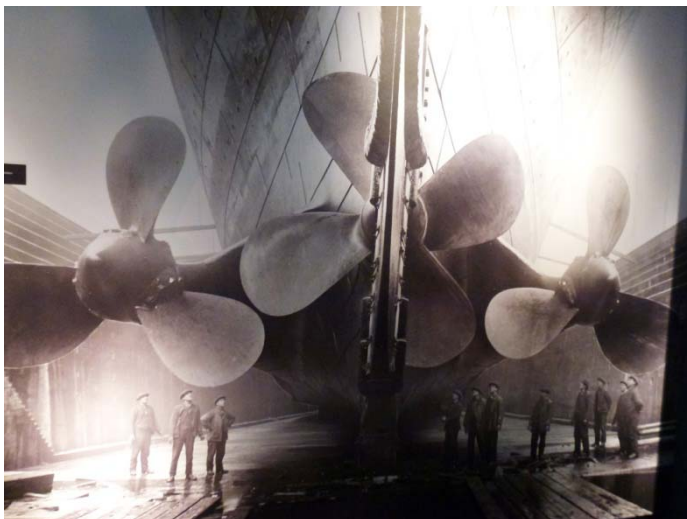
14 Agosto 2013. Belfast

101 anni fa il Titanic salpava per la prima e ultima volta dal porto di Southampton, nel Regno Unito, diretto a New York. Era il 10 aprile 1912. Pochi giorni dopo, nella notte tra il 14 e il 15 aprile, sarebbe affondato al largo dell'isola di Terranova. Belfast – la città in cui



il transatlantico è stato costruito - celebra l'anniversario con il gigantesco museo interattivo "Titanic Belfast". La struttura del museo ha la forma di una prua stilizzata e raggiunge la stessa altezza dello scafo del transatlantico originale. Al suo interno, i visitatori possono rivivere, grazie a installazioni multimediali, le atmosfere, i colori e i rumori della nave originaria nel modo più realistico possibile. Nove le gallerie in cui è diviso lo spazio espositivo - quasi tutte immerse in una penombra surreale –, dedicate a vari temi, dalla costruzione al

vario fino al naufragio. Perfino le cabine e la grande scalinata centrale – ve la ricorderete nell'omonimo film con Leonardo di Caprio - sono state ricostruite a grandezza naturale. Grazie ad alcune telecamere si può



visitare il vero relitto, adagiato ancora oggi 4 chilometri sotto la superficie dell'oceano mentre attraverso un'installazione audio e video si ascoltano le testimonianze dei sopravvissuti. Il percorso museale passa all'interno di ciò che resta dei vecchi cantieri, dove è ancora possibile visitare il bacino di carenaggio – luogo dell'assemblaggio del Titanic - e l'ufficio in cui sono stati ultimati i progetti. Si può anche salire a bordo dell'SS Nomadic, un'elegante nave a vapore che è stata utilizzata per recuperare i passeggeri di prima e seconda classe scampati al disastro. Al quinto e al sesto piano del museo si pranza nel

Titanic Suite, un ristorante dagli arredi che richiamano quelli della nave originale.

Forse non tutti sanno che i Titanic erano due. Infatti venne costruito parallelamente anche il gemello l'Olympic, che vagò come uno spettro per i sette mari portandosi appresso la maledizione del fratello, fino quando negli anni 40 non venne demolito.

<http://www.titanicbelfast.com/Navigation/The-Titanic-Experience.aspx>



'OLD RELIABLE'

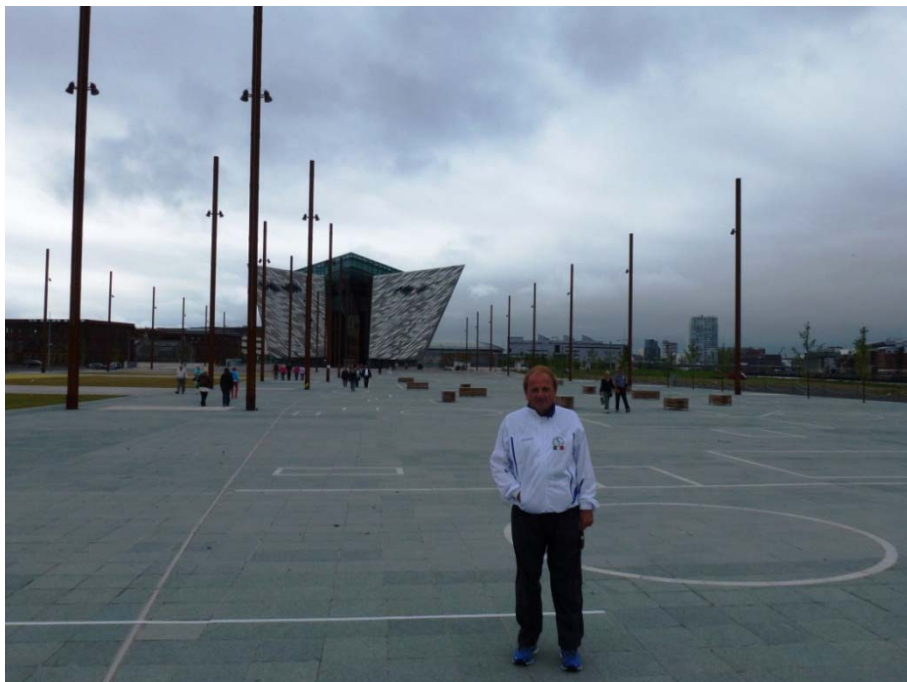
OLYMPIC

Olympic had a long and eventful life. Built on the hull of the original Olympic ship, she joined the royal fleet to join White Star and Comet merged in 1934.

LAUNCHED 20th OCTOBER 1910

OLYMPIC CARRIED 7000 AMERICAN TROOPS TO EUROPE PER CROSSING

SADLY IN 1937 OLYMPIC WAS SCRAPPED



15 AGOSTO 2013 QUADRATHON DAY ONE

**EXTREME
NORTH**
SEIZE THE ADVENTURE

Se vi piace il vento oltre i 60 km/h , la pioggia che si infila nelle orecchie, e dire "Woah!" ad ogni curva la Quadrathon fa per voi. Sono 4

Maratone in 4 giorni nell'Estremo Nord dell'Irlanda dove l'Atlantico spazza coi suoi venti poderosi le coste e non esistono previsioni del tempo, tutto cambia in pochissimi istanti, il sole è un accessorio inutile .

Questo territorio si chiama Inishowen (in gaelico irlandese Inis Eoghain) è la penisola più vasta d'Irlanda. fa parte quasi interamente del Donegal, Repubblica d'Irlanda, mentre una piccola porzione fa parte della contea di Londonderry , Irlanda del Nord.



La corsa passa da Capo Malin che è il CAPO NORD irlandese (Malin Head), quindi il punto più a nord di Inishowen e dell'Irlanda.

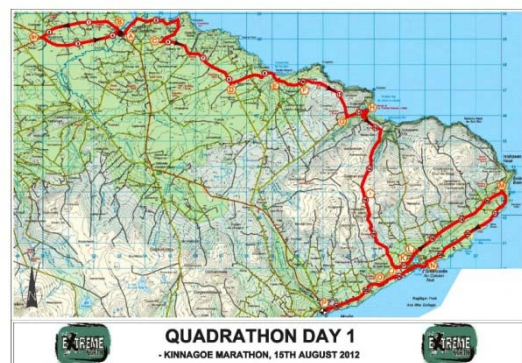
Ci si arriva attraverso zone selvagge e desolate, scogliere impressionanti e piccole spiagge incastonate tra alture rocciose bagnate da onde di otto metri.

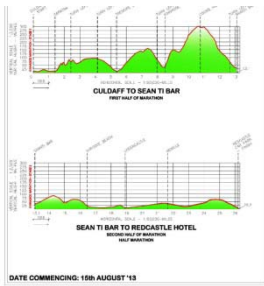
Le quattro maratone si svolgono in senso orario lungo una strada panoramica di circa 100 miglia chiamata dal nome gaelico della penisola **"100 INIS EOGHAIN"**. Cartelli con questo nome si

ritrovano quasi ad ogni bivio.

Ogni mattina si parte da dove si è arrivati il giorno prima. Una comoda navetta trasporta i concorrenti alla partenza. E' la seconda edizione. 27 partenti, 25 arrivati. Vincitore lo stesso dell'anno scorso, Geoff Smyth, con una media di 3h 25min, buona date le altimetrie che tranne il secondo giorno vanno dai 2000 ai 3000 mt positivi. L'organizzatore è Harold McGuiness un vero gentleman che nella vita fa l'architetto e organizza per hobby "Eventi Estremi" anche in bici e Kayak. Harold dà continuamente la sensazione di divertirsi ad improvvisare, invece dietro c'è un'organizzazione meticolosa. Cartelli dappertutto, comprese tutte le miglia, marshall nei punti pericolosi, acqua etc. a domicilio quando la si vuole. All'arrivo Harold ci offre oltre al pasta Party, dato il freddo, lo "Zuppa Calda Party" in Ristoranti/Pub Panoramici.

Di Seguito la cronaca rapida del primo giorno :





Maratona 1° giorno - Partenza Maratona da Culdaff nell'entroterra dove alloggio in un B&B. Via per la campagna, percorso semplice e piatto fino al 5° miglio .Poi finisce la pacchia . Tra infiniti "Woah!" sbuco sulla strada costiera, salgo per 2 miglia fino a Ballyharry e le belle coste di Tremone e Kinnego bay, con alcuni impegnativi saliscendi soprattutto dal miglio 12 al 15 con una quota totale di 1000m di dislivello solo in questo tratto. Poi si raggiunge alla vetta è la battaglia



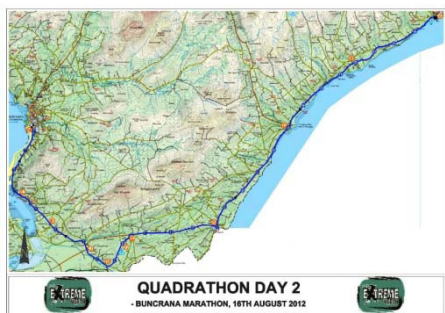
vinta. Un fotografo professionista mi fa notare che di lassù in fondo in fondo si vedono le coste della Scozia, ed infatti è vero ! Appaiono sfocate in mezzo alle nubi ma ci sono. Continuo a fissarle durante la discesa. Si arriva giù alla costa passando attraverso Shroove dove c'è un bellissimo Faro con davanti un Pub, e dipinto sulla facciata del Pub un murales che lo ritrae : una bella immagine nell'immagine. Nella bufera d'acqua che si abbatte su di me, arrivo

a Greencastle e passo davanti alla locanda del "Papero Ubriaco", proprio come mi sento io in quel momento galleggiando a Zig Zag tra i pozzangheroni . Infine le ultime 2 miglia su una strada pedonale costiera nuovissima con ponti, ruscelli ,sentieri, disegnati per avere sempre la visuale interrotta e stupita a ogni cambiamento direzione. Si arriva a Moville meritato traguardo. A Moville che 15 miglia Nord da Londonderry ha la sede lo studio di Architettura di Harold, dove in due stanze nei giorni precedenti ha allestito un piccolo Expo molto originale tra progetti e tavoli da disegno vista mare. Inoltre a Moville c'è ROSATO'S pub\ristorante , head quarter , di quasi tutti i Runner presenti. Non è gestito da

italiani ma ha ottima pasta , oltre al resto.....

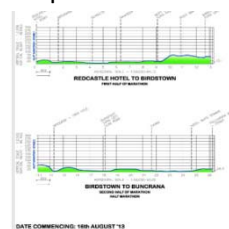


16 AGOSTO 2013 QUADRATHON DAY TWO

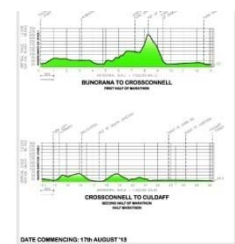
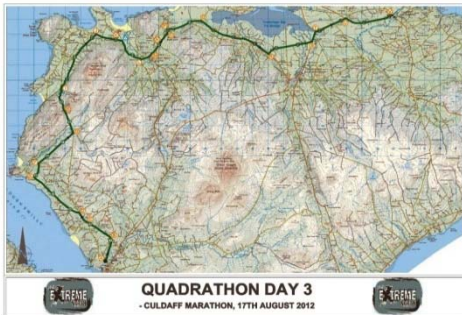


Maratona 2°giorno – Partenza da Moville dove si è arrivati il giorno prima. E' il tragitto più piatto delle 4 Maratone. Però non mi è piaciuto molto perché : pioveva a dirotto che manco si poteva fare una foto , le strade erano molto trafficate , si è passati per Muff che è quasi periferia di Londerry , si sentiva la città vicina, la parte finale più spettacolare sulla costa è stata fagocitata da 2 campi da 18 buche di golf, come spesso accade. Comunque qui chi poteva ha ottenuto i migliori tempi , Geoff ha impiegato 3h 17min. La prima metà del percorso è tutta

sull'acqua con la laguna Lough Foyle a sinistra. Si passa per Quigleys Point e Muff, si gira a destra su Bridgend quindi la strada sale in collina a Letterkenny Burt e Bunfoot e poi attraverso i campi da Golf sempre su un'altra laguna si arriva sulla linea del traguardo a Buncrana. Soup party nella Club house del Golf Club .



17 AGOSTO 2013 QUADRATHON DAY THREE



Marathon 3°giorno – Si riparte da un piccolo ponte dall'altra parte di Buncrana. Il centro principale di Inishowen è senz'altro Buncrana, villaggio dalla forte tradizione culturale dove si svolgono molti Festival di Musica tradizionale . Si corre salendo su una collina sempre più brulla, seguendo una strada rettilinea che si perde a vista d'occhio ,tipo Monument Valley. Si sale si sale tra il vento e le nebbie per la maggior parte delle prime 8 miglia, poi la strada si impenna su una faticosa erta . La cima è chiamata

Mamore Gap e le colline Urris. Incredibilmente si sbucca dalla nebbia . Appare come un'Isola del Tesoro, la Baia sottostante. Correndo si

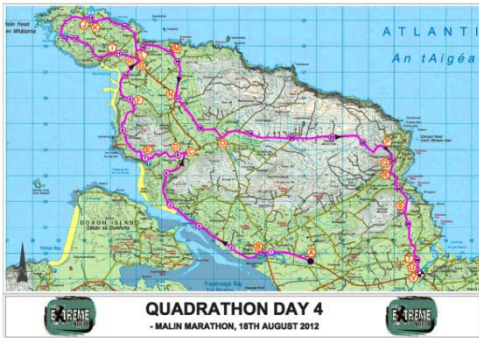


padavanti a un bel cartello scritto da un bambino. Dice :

gli Urris sono "amabili" quando esce il sole. Sono fortunato perché in quel momento la nebbia si dirada. Scendo con ripidi tornanti fino alla costa . Sorprendentemente dopo tanti su e giù il percorso diventa relativamente piatto e attraversa Ballyliffin, Clonmany, Rasheeny, poi gira verso l'interno arrivando a Culdaff .



17 AGOSTO 2013 QUADRATHON DAY FOUR



Maratona 4° giorno - Si riparte da un incrocio 3 miglia nord di Culdaff . Si attraversa Malin e il suo lungo ponte in pietra sulla baia. Sono le otto di Domenica mattina nessuno in giro, due miglia a nord adagiata sopra la “spiaggia delle 5 dita” si vede di lontano una chiesetta solitaria bianca . Uno sfondo verde intenso. All’improvviso sbucano dal nulla decine e decine di auto che in un ordinata processione vanno verso la chiesetta . Quando passiamo vicino si sente salire nel vento altissima l’AVE MARIA di Shubert. E il vento ancora ce la porterà fino a

Malin head il punto più settentrionale dell'Irlanda. Non ci sono parole per descrivere la luce che abbaglia sulla schiuma delle onde che l’Atlantico porta a frangersi quassù. Per molte miglia non si guarda la strada , solo il mare e forse oltre. Poi si lascia questo spettacolo e si sale ancora una



volta su lunghe colline fino arrivare all’ultimo arrivo , peccato. Grande “Celebration” finale con premi e complimenti a tutti.

Goodbye EXTREME NORTH.

http://www.extremenorthevents.com/Race/Quadrathon/Quadrathon-B/prod_18.html

Ora chiudi gli occhi, corri nel vento su una delle meravigliose spiagge dorate di Inishowen Senti queste parole tra i tuoi passi e le onde.....

SWEET INISHOWEN



Sweet Inishowen so renowned in story,

Rich in romance over dale and hill,

In Patrick's day you were Owen's glory,

And down the ages more glorious still.

Your dark green lanes and heath-clad mountains,

Your sun-kissed summits and golden strands,

Your shady glens and your glittering fountains





Proclaim the wonders of Nature's hands.

By Foyle's cool wave or the Lake of Shadows,
I love to linger and rest awhile;
Or in Birdstown Glen or Culdaff's green meadows
Hear the birds with sweet songs the hours beguile.

Your hills that I love have purple heather,
Where O'Doherty chieftains once held sway.
'Tis pleasant to sit there in summer weather,
watching the sunset at close of day.

by James Green

<http://it.wikipedia.org/wiki/Inishowen>

19 Agosto 2013. Londonderry



Per noi italiani sembra un nome ben augurante, prendendo un piccolo traghetto davanti a Moville si arriva in un paesino che si chiama BENONE, con una meravigliosa spiaggia la Benone Strand che ha vinto la "Blue Flag" europea. Larga centinaia di yards durante la bassa marea con tuonanti ondate atlantiche, la Benone Strand è popolare per la pesca da riva, soprattutto di spigole.

<http://www.beachni.com/beaches/benone-strand/>

Famoso e assolutamente visitare il Giant's Causeway, questo è un eccezionale sito composto da circa 37.000 basalti di roccia a forma di esagono che si sono formati dopo un'eruzione vulcanica più di 60 milioni di anni fa.

http://it.wikipedia.org/wiki/Selciato_del_gigante



Tristemente ci vengono in mente per i telegiornali degli anni 70, ma Derry è una cittadina davvero suggestiva con le sue case color pastello da cui spiccano le guglie delle chiese e le ripide stradine del centro storico racchiuse nelle splendide mura medievali. La città, soprannominata Stroke City con riferimento al duplice nome Londonderry/Derry, (VEDI cartello cancellato) ha vissuto una storia turbolenta e sanguinosa, prima con i numerosi assedi e le guerre con l'esercito inglese, poi con le carestie e le migrazioni in America per evitare le dure leggi britanniche. Ma sono i Troubles (così gentilmente chiamano le

tensioni fra la popolazione cattolica e quella protestante) che culminarono nel massacro ribattezzato Bloody Sunday (30 gennaio 1972): durante una manifestazione pacifica per i diritti civili e l'accesso alle cariche pubbliche la polizia protestante sparò sulla folla inerme uccidendo 13 civili cattolici.

<http://it.wikipedia.org/wiki/Derry>

Ai piedi delle mura cittadine si estende il quartiere cattolico Bogside dove si concentrarono le sommosse e gli scontri fra i manifestanti e la polizia protestante. La rigida e grigia conformazione delle case a schiera popolari e operaie unita al clima sommo e doloroso dato dalla presenza dei murales commemorativi attribuisce a questa zona un'atmosfera cupa e silenziosa. Bandiere della Repubblica irlandese che sventano in segno di sfida dai balconi e dai tetti così come i pali della luce dipinti con i colori verde bianco e arancione a delimitare quella che è definita la Free Derry. Commovente il Free Derry's Corner: questo pezzo di muro bianco che accoglie chi entra nel quartiere rappresenta il simbolo del Bogside con la sua carica indipendentista e porta scritto You are now entering free Derry. Un tempo i soldati inglesi tentavano di cancellarlo a colpi di vernice, ora è un monumento pubblico intoccabile.

[http://it.wikipedia.org/wiki/Bloody_Sunday_\(1972\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Bloody_Sunday_(1972))



19 Agosto 2013. Isole Aran

Isole di Aran

Le isole Aran sono uno dei luoghi più affascinanti d'Irlanda e una delle mete preferite dai turisti, purtroppo sono assaltate e rispetto a quando sono ci son stato 30 fa sembra di essere in Piazza del Duomo alla vigilia di Natale. Da vedere i giganteschi Forti Preistorici, il più famoso dei quali, il Dun Aengus, si trova sul ciglio di una scogliera alta un centinaio di metri. Testimonianze di queste antiche civiltà sono presenti in tutta l'isola. Le isole Aran sono anche famose con il nome Aran of the Saints perché qui sono sepolti decine e decine di santi irlandesi ed in epoca cristiana queste terre dovevano essere un importante punto di riferimento data la presenza di numerosi siti monastici e luoghi mete di pellegrinaggio. Vi sono numerosi resti di chiese a testimonianza dell'importanza della cristianità in queste lande desolate. Famosi anche i maglioni di lana, anche se di pecore con tutti quei sassi ce ne sono meno di turisti.

Il paesaggio è brullo, interamente ricoperto di pietra e suddiviso in tanti piccoli terreni contornati da muretti a secco; cupo e silenzioso nelle giornate di tempesta, spaventoso e maestoso nelle scogliere che si affacciano sull'Oceano Atlantico.

<http://www.aranislands.ie/>



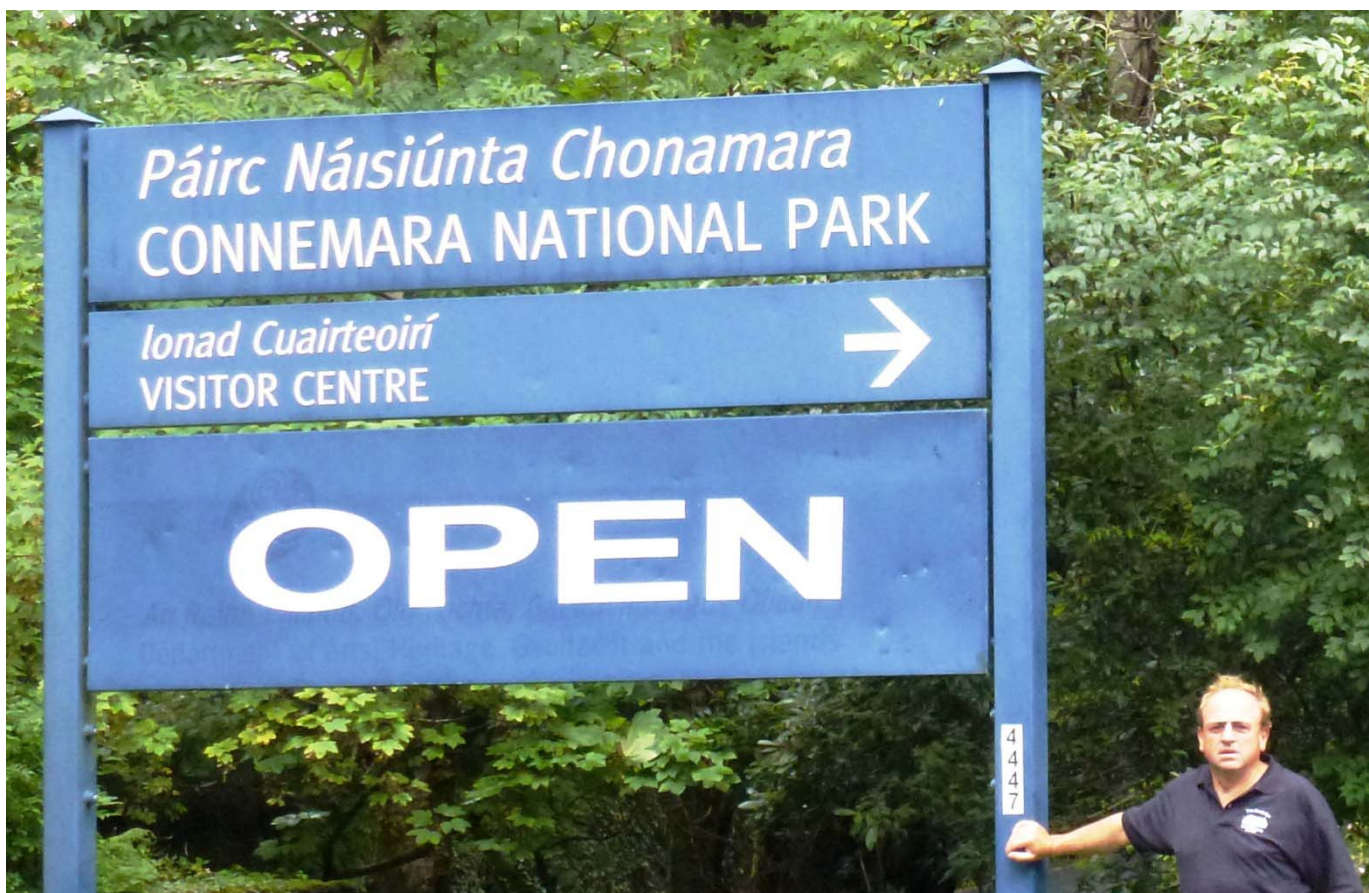
20 Agosto 2013. Connemara.



Connemara

Da una parte c'è una costa incredibilmente frastagliata: la parola Connemara significa in gaelico Insenature del Mare ed è proprio così. La costa è tutto un susseguirsi di piccole insenature e spiaggette dalla sabbia bianca come Dog's Bay. Dall'altra c'è il fantastico Connemara National Park, 2000 ettari di torbiere, montagne e brughiere solcati da una vasta serie di sentieri che solcano vallate e alture con percorsi a diversi livelli di difficoltà ricordano un po' l'Alaska per il wilderness.

<http://www.connemara.ie/en/>



22 Agosto 2013. San Patrick Croagh

Ho scalato in tre ore questa montagna sacra degli Irlandesi Croagh Patrick

. E' un piccolo cammino di Santiago con tanti fedeli che arrivano qui in onore di San Patrizio, il quale nel 441 rimase sulla vetta per 40 giorni costruendo una chiesa tutt'oggi esistente con il suo letto di pietra questa è storia vera , mentre leggenda vuole che al termine del quarantesimo giorno, il patrono d'Irlanda scagliò una campana su una pendice del monte, scacciando dall'isola tutti i serpenti. Infatti non ci sono snakes in ireland. Bellissimo il panorama di lassù che spazia dall'oceano al Connemara alla Baia antistante Isola di Achille. Il silenzio invita alla contemplazione...

http://it.wikipedia.org/wiki/Croagh_Patrick



23 Agosto 2013. Longford

Longford “Friendly” Marathon of director



“Friendly Marathon in the Hearth of Ireland” questo c’è scritto sulla maglietta e sulla medaglia, la maratona amichevole nel cuore dell’Irlanda. La Maratona nella Cittadina di Longford è molto popolare tra i maratoneti Irlandesi, è un po’ come la nostra di Reggio Emilia , tutti ci devono essere. Anche il percorso è simile, ma i partecipanti sono solo 250 . Ha una particolarità: oltre alla maratona della Domenica , se ne corre una ad invito il Venerdì precedente , dove corrono solo una ventina di

runners. Questa viene chiamata Marathon of the Directors . Venne istituita per far correre anche gli organizzatori, poiché impegnati nel giorno di Domenica . Ho avuto la fortuna di correrle entrambe Venerdì 23 e Domenica 25 Agosto.

Alla maratona dei Director siamo veramente in pochi sono stato invitato da Humphrey e da uno dei fondatori dell’evento che ho conosciuto alla Quadrathon la settimana scorsa. Veramente una corsa in famiglia.









24 Agosto 2013. Achill Island Marathon

Achill Island Marathon, Magia Pura



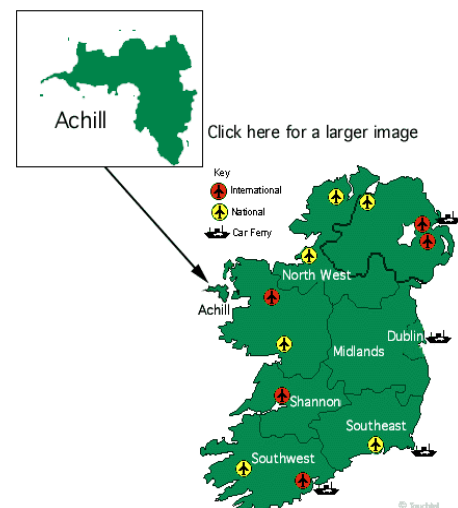
Voglio pensare che anche William Govi sia stato uno dei rari visitatori che nella stagione estiva passeggiano esplorando gli angoli magici dell'Isola di Achille nell'Atlantico settentrionale. Dalle quattro case di Achill Sound parte una splendida strada panoramica chiamata Atlantic Drive. Questa strada sale sulle colline costeggiando il mare ad una altezza notevole, regalando vedute spettacolari sulle scogliere di Minaun.

Proprio su questo percorso si è svolta sabato 24 agosto 2013 la maratona /ultra di Achill Island. Circa 300 i partecipanti se si somma anche la mezza. Prima edizione su questo percorso.

Per dare un'idea gran parte del percorso si potrebbe paragonare ad una scogliera Amalfitana senza case e con onde oceaniche, però dimenticando il sole

Achill Island è la più grande isola fra quelle che lambiscono le coste irlandesi con una lunghezza di 24 km e una larghezza di 19 km. È collegata a terra da un comodo ponte, appena ci si arriva il paesaggio colpisce a 360 gradi regalando angoli di pura poesia.

Sicuramente uno dei percorsi più suggestivi è quello come dicevo della maratona, l'Atlantic Drive, una strada che s'inerpica su per le montagne a picco sul mare e che attraversa lande tanto solitarie quanto affascinanti, fra vento eriche e torbiere, per chiudere in bellezza con la maestosa visione delle scogliere di Minaun, parenti minori delle celebri Cliffs of Moher. Si parte con una illusione di sole che albeggia, poi come al solito si corre tra un nebulizzatore e una doccia energica ma non importa. W la freschezza. L'organizzatore è un simpaticissimo hippy che continua a incitare tutti e sa anche delle strane frasi in italiano. Il direttore di gara è invece una donna che si chiama anche Donna che deve avere un debole per gli italiani, mi avrà fatto cento premurose domande.



Un altro scorcio che emoziona è l'immensa spiaggia di Keel: spazzata dal vento, incastonata fra le montagne, luccicante sotto il sole minacciato dalle nuvole nere, una distesa di sabbia regala magia a quei pochi che arrivano fin qui. C'è solo un negozietto, pub, farmacia, drogheria, si respira autentica aria da paese alla fine del mondo, attorno sole pecore e surfisti a caccia di onde.

Bisogna però spingersi fino al Deserted Village, un paese fantasma da cui tutti fuggirono durante una grande carestia per avere delle sensazioni preromantiche. Qui su tutto aleggia una forza selvaggia e la componente umana è ben poca cosa se non macerie e alcuni resti di tombe neolitiche. Di lontano si scorge una torre abbandonata eretta dagli odiati inglesi durante la prima guerra

mondiale e in fondo incombente la scogliera chiamata Cathedral Rocks. Nessuno per miglia. Se il vento cala si può ascoltare il silenzio.

Come nella canzone di Simon & Gardfunkel "The Sound of Silence" si dice che quando cala il vento in quel Villaggio Deserto si ode il magico suono del Silenzio...

Hello darkness my old friend,
I've come to talk with you again
Because a vision softly creeping
left its seeds while I was sleeping
And the vision that was planted in my brain
still remains, within the sounds of silence



<http://www.achillultra.com/>







25 Agosto 2013. Longford

Longford "Friendly" Marathon



"Friendly Marathon in the Hearth of Ireland" questo c'è scritto sulla maglietta e sulla medaglia, la maratona amichevole nel cuore dell'Irlanda. Infatti anche se era la prima volta che ci venivo mi sembrava di avere corso tutte le 12 edizioni precedenti, una piacevole suggestione.

Poi è vero, se immaginate l'Irlanda come il corpo di bella donna Longford è esattamente il cuore d'Irlanda, in una zona denominata Midlands proprio perché sta in mezzo. Pur

essendo a solo un'ora da Dublino è fuori dai circuiti turistici. Sembra che non ci sia in giro niente da vedere e invece la contea è riuscita a tenere "segrete" le attrattive della sua straordinaria campagna, ancora intatta: laghi, torbiere, pascoli, acquitrini, scenari selvaggi, gente schietta, atmosfere intime e una pace assoluta. Qui, nel magnifico silenzio, dicono che i pescatori "ascoltino i pesci" e i nostalgici "respirino il passato". Qui nacque lo scrittore Oliver Goldsmith. Scrisse "Il vicario di Wakefield" uno dei libri più letti nell'ottocento. Racconta le vicende del vicario e dei sei figli che vivono una vita idilliaca in una parrocchia di questa campagna.



La maratona ci passa attraverso costeggiando per un lungo tratto il maggior fiume Irlandese, lo Shannon.

Grande pasta party e doppia bevuta finale. Commovente la premiazione per le 100 maratone raggiunte dal mio amico Peter, traguardo raggiunto in 20 e passa anni, una vita. Come si vede dalle foto gli Irlandesi un po' per scherzo e per augurio sono soliti regalare a chi arriva a questo traguardo oltre alla medaglia d'oro, un gomitolino e dei ferri per fare la maglia. E questo regalo ha tanti significati, da quello che vuole esorcizzare un calo di prestazioni, a quello che come per fare un maglione anche per fare 100 maratone non basta un giorno, e poi a quello forse più bello che il lungo filo di lana del gomitolino è tutta la strada che hai fatto e la tua storia..., come nella poesia di Montale:



: Tu non ricordi; altro tempo frastorna la tua memoria; un filo s'addipana. Ne tengo ancora un capo; ma s'allontana

<http://www.longfordmarathon.com/>

<http://www.longfordtourism.ie/>

da visitare nei dintorni :

Ardagh Village un evocativo villaggio conservato come era nella metà dell'Ottocento

<http://www.longfordtourism.ie/events.php?cid=5&scid=18&artid=61>

Belvedere House un castello bellissimo immerso in giardino segreto reso immortale da tanti pittori e poeti

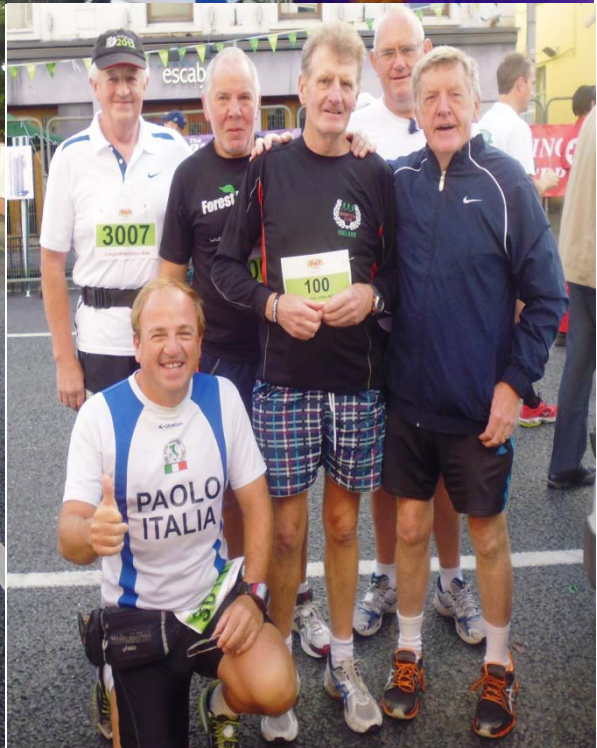
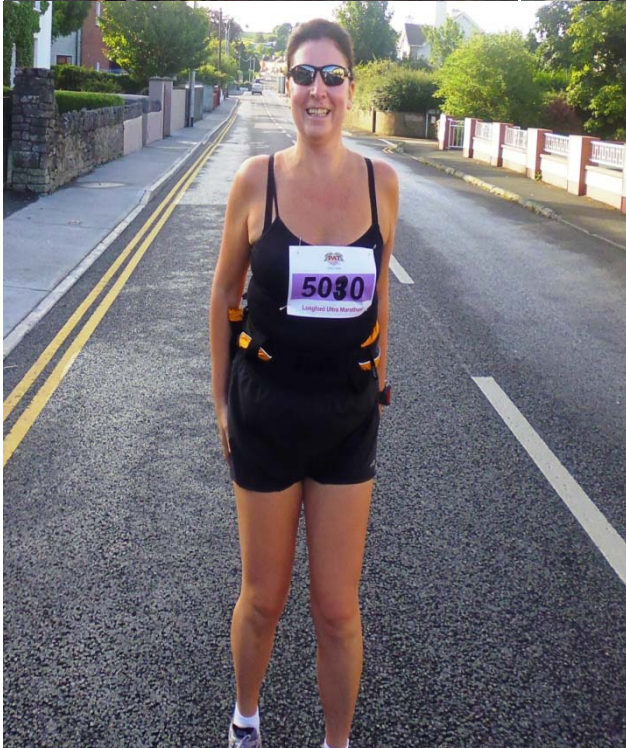
http://www.longford.ie/longford_content.aspx?

Interessantissimo il Corlea Trackway Visitor Centre, che racconta della storica Old Bog Road, una strada dell'età del Ferro rinvenuta nella torbiera di Corlea.

<http://www.culturalheritageireland.ie/index.php/heritage-centres/86-corlea-trackway-visitor-centre-kenagh-co-longford>







25 Agosto 2013 Muore William Govi. Il secondo in Italia per numero di Maratone: 761



Non l'ho mai conosciuto, io ho cominciato a correre quando lui ha "smesso". Ma un'aura di grande stratega e genio della maratona lo avvolge. Ha conquistato tutto il mondo dalle Svalbard alla Nuova Zelanda, e come Napoleone lo immagino in questi ultimi anni a Sant'Elena tra i patimenti dell'esilio su una isola sperduta. Qualcuno dovrebbe raccogliere e divulgare le sue gesta. Sicuramente "Fu vera Gloria !"

Io mi avvicinai a lui solo tre mesi dopo quando in occasione della Maratona di Bologna la sorella preparò un piccolo tavolo con molte delle sue memorie, veramente commovente, alcune foto sono sotto riportate.

Di seguito quanto scrisse in quel giorno triste Michele

Rizzitelli che lo conosceva bene:

"William, classe 1955, di Albinea (RE), era un grande. Lo dicono i numeri. Altri potrebbero avere opinioni diverse, ma le opinioni rimangono tali, mentre i numeri sono fatti e non parole.

E' stato uno dei Padri Fondatori del Club. Il 26/02/1996, con Mario Feracudi e Luciano Lucidi, aderì al progetto di Sergio Tampieri di costituire il Club Super Marathon Italia. Poi si dette all'azione. Le sue 699 maratone/ultramaratone, corse in tutti i continenti, lo pongono al secondo posto in Italia (dopo Giuseppe Togni con 761) e al 35° nel mondo.

Suo obiettivo, dichiarato apertamente, era diventare il primo in Italia e di scalare le classifiche internazionali. Si mise a viaggiare freneticamente nei paesi più sperduti per amore della corsa e della conoscenza, regalandoci cronache minuziose. Divenne famoso. Quando, nel 2002, anch'io me ne andai per maratone, la domanda che più frequentemente mi veniva posta all'estero era: "Conosci William Govi?". Dei paesi visitati, assorbiva usi e costumi e li esibiva, vestendo in modo appariscente e mostrando comportamenti singolari.

Era talmente originale il suo modo di proporsi, da aver fatto esclamare qualcuno: "Se Govi non ci fosse, bisognerebbe inventarlo!".

Una vita totalmente dedicata alla maratona, per la quale nutriva un amore sviscerato, senza pari, al limite del ragionevole. Non era sposato, e qualcuno malignava: "Ha sposato la maratona".

Quando compì 42 anni e 195 giorni, riuscì ad avere, dal sindaco del suo paese, il permesso di bloccare un intero quartiere per poterli festeggiare con una maratona ad invito.

La sua, più che un'abitazione, era un museo. Zeppa fino all'inverosimile di medaglie, cimeli, diplomi, coppe, riconoscimenti, carte geografiche, pettorali, souvenir, diagrammi dei tempi impiegati, magliette, pantaloncini, orme di piedi, statue ecc., e il tutto disposto in un ordine maniacale. Visitandolo, nel 2003, sono rimasto sbalordito e un po' preoccupato.



E' stato molto imitato. E molto invidiato. Se poi si aggiunge che aveva un carattere non proprio facile e qualche difetto, si spiega l'essersi attirato molte inimicizie. Negli ultimi tempi si era isolato e allontanato, inspiegabilmente, anche dal nostro Club.

Tutto questo suo mondo fantastico si dissolse il 2 luglio del 2010. Durante una gara a staffetta 4x30', fu colpito da emorragia cerebrale. Questi ultimi tre anni li ha passati su una sedia a rotelle, privo dell'uso della parola e ridotto ad uno stato vegetativo. Solo quando gli si parlava di maratone, l'occhio diventava lucido, il corpo irrequieto e sembrava rinascere. Un male incurabile sopraggiunto ha accelerato la sua fine. Vale atque vale!"

Le foto sotto sono state scattate tre mesi dopo alla Maratona di Reggio Emilia. E sono parte dei cimeli che la sorella di William ha esposto all'Expo della Maratona



01 Settembre 2013. SaarSchleife Marathon

Una maratona coi fiocchi.



Possono uccidere i sogni? E se sì, è meglio morire sognando o salvarsi e tornare alla realtà "dove non c'è sole, né gioia... ma solo notte, tristezza e malattia..."? Queste le parole che Hugo Pratt, faceva dire a Corto Maltese in una delle sue mille avventure .

Un po' maratoneta un po' marinaio domenica scorsa mi sentivo come Corto Maltese alle foci dell'Orinoco. In una romantica, malinconica, introspettiva saga di questo eroe perduto in giro per il mondo, dai Caraibi all'Argentina, dal Giappone a Sumatra. Ma eravamo in Germania a 10 ore di auto da Milano.

Nella limpida mattina del 1 settembre 2013 si è svolta in Germania al confine con il Lussemburgo la Saarschleife Marathon. Percorso piattissimo e veloce. 150 circa i partecipanti .

Saarschleife significa " fiocco della Saar ". La Saar è il fiume che dà il nome alla regione . Il fiocco è la famosa curva del fiume a più di 200 gradi di angolazione.(vd. Foto). Questa caratteristica ansa genera un paesaggio unico al mondo con sembianze amazzoniche. Molti battelli da crociera solcano il fiume carichi di turisti . L'atmosfera è unica . Pace e silenzio. Il fiume Saar scorre lento come il fiume Orinoco in Venezuela che, quasi dotato di volontà propria, si "crea" il proprio delta e le proprie curve. Si ha dunque fin da subito un'idea di un qualcosa che è diverso da tutto quello che si può immaginare o pensare: non è un paesaggio creato, ma che si è auto-creato, con leggi e regole proprie. Effettivamente fin dai primi chilometri sembra che questo percorso di una maratona sia lo spazio "scenico", di una rappresentazione teatrale, in cui addentrarsi per diventarne il protagonista . La grande curva del fiume che si percorre due volte è lo spazio dell'"azione" dove



tutti accelerano al massimo provando a decollare in curva . Un passo dopo l'altro ci si stacca da terra . Si ritornerà giù solo a cose fatte, proprio ad incorniciare e delimitare il tutto.

Nella mia mente corro sullo sfondo di unascena fatta da foreste e fiumi tropicali, dove la bellezza si accompagna alla pericolosità, dove la Saar inventa le sue curve e "dove l'Orinoco inventa il suo delta", è un dissolversi di immagini e passi dove la realtà

viene trasfigurata in sogno, dove si può correre al limite quasi a morire, momenti unici , momenti di gloria sempre cercata e mai raggiunta per quei limiti così caratteristici al mio essere umano.

P.S. Nelle limpide mattine di settembre ispiratevi a Neil Diamond :

September morn

We danced until the night

Became a brand new day

Two lovers playing scenes

From some romantic play

September morning

Still can make me feel that way

September morning

Still can make me feel that way



<http://www.youtube.com/watch?v=WQ6Sv2ujiGE>



Cosa vedere nelle vicinanze :

Quasi dove si gira a metà gara , c'è la vecchia fabbrica di ceramiche VilleroyBoch

Ha l'aspetto di un Castello. E' ancora sede di uffici dirigenziali e di un museo

<http://www.tourismus.saarland.de/de/villeroy-boch-mettlach-saarland>



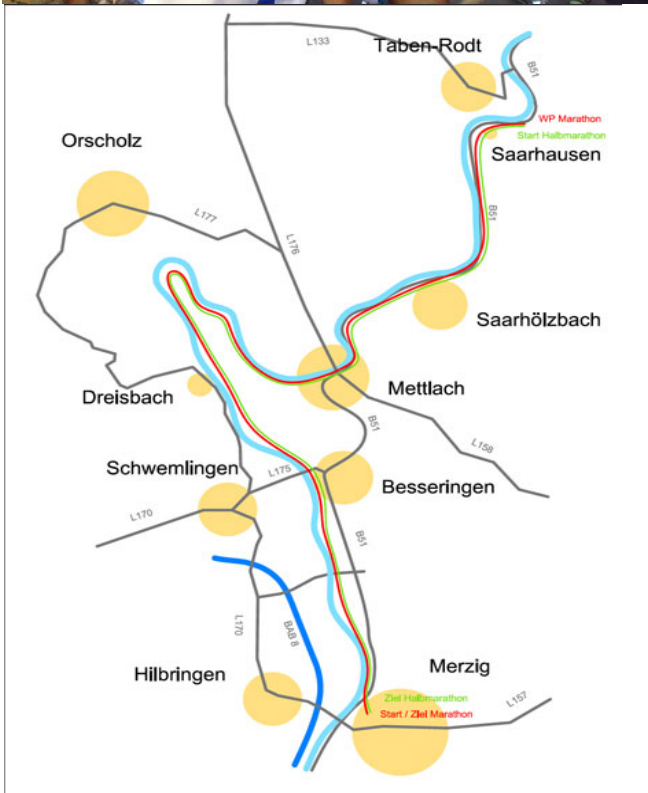
Dopo la Strage a partire dagli anni '70 , il Lupo è protetto da convenzioni internazionali. Conseguenza: gruppi di lupi migrano verso l'Europa centrale, la Spagna e la Svezia. Vengono dall'Italia, dai Balcani e dai Carpazi.

In Germania c'è un mito: si chiama WernerFreund, è un Etologo che da 40 anni vive, mangia e dorme con un branco di lupi: A Merzig, lungo il fiume Saar ha creato il Wolfspark (il parco dei lupi, visitato ogni anno da migliaia di turisti), nel quale alleva e studia un suo personale branco di lupi, del quale è

capo indiscusso (il maschio alfa).Stupende le foto in rete.

https://www.google.it/search?q=lupo+merzig&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=uJYIUtnsBILctAbOyYDgBA&ved=0CAcQ_AUoAA&biw=1024&bih=672





07 Settembre 2013. Dingle Marathon. La più bella.

La più bella d'Irlanda.



Se chiedete ad un Irlandese quale é la maratona piú bella d'Irlanda, dopo mezzo secondo vi risponderá : Dingle. Per questo son tornato. Delle 19 che ho corso in questa estate attorno all'isola secondo me per il paesaggio é al terzo posto, dopo Mallin Head (punta Nord dell'Eire, n. 4 della Quadrathon) e dopo Achill Island. A Dingle i panorami sono meno violenti e selvaggi, ma pur sempre unici. La baia da cui si parte é completamente riparata uno specchio sereno con una luce ovattata che un po' ricorda i laghi lombardi, dal km 7 al ventesimo, si corre a Picco sul mare , spettacolare ma senza le onde Atlantiche da 10 metri.

La gara é la piú partecipata di tutte quelle che ho corso fino ad ora quassù.

340 per 42km, 1.430 per la 21, 25 per la ultra (50miglia). Si parte tutti insieme e c'è una gran baraonda per le stradine della penisola, rattivata da band , cornamuse, fisarmoniche e tamburi. Parecchi gli stranieri , ho contato pure 10 italiani . Ottima l'organizzazione con 250 marshall etc. Forse unendo al paesaggio , la partecipazione e l'organizzazione hanno ragione a dire che é " la piú bella".



Ma dove é Dingle. Se guardate la cartina dell'Irlanda in basso a sinistra vedrete una mano con cinque dita, le dita sono le cinque penisole che si protendono nell'Atlantico. La seconda in alto (l'indice) é la penisola di Dingle. Inoltre Dunmore Head é la punta piú occidentale del capo e di tutta l'Irlanda . La costa di Dingle é frastagliatissima si passa da strette insenature a larghe baie, da lunghe penisole piatte a piccoli promontori a picco sul mare. La mattina della maratona alla in mezzo ai runner che si riscaldavano

c'erano parecchi pescatori che scaricavano aragoste e pesci di ogni specie. Dingle é un porticciolo di pescatori incastonato nella tranquilla baia. E' molto amata dai turisti per il clima mite e per le sue case dai mille colori con insegne piú divertenti e simpatiche. Decine i ristoranti di pesce freschissimo e gran bella musica, strapieni dato l'evento il piú famoso é An DroicheadBeag.



Da visitare qui attorno :



Attrazione di Dingle il famoso delfino Fungi che divenne cittadino a tutti gli effetti della città a partire dal 1983, quando fu adottato dai pescatori del porto, gira per la baia, e gli han fatto pure una statua, inoltre sempre vicino al porto si può visitare il Dingle Oceanworld per vedere da vicino squali e pesci tipici della costa irlandese.

Famoso chiamato trekking Dingle Way . 180 km con cui si possono percorrere per interno in 7/8 giorni tutta la penisola comprese le spiaggette tra gli scogli chiamate trappole.

www.dingleway.net

Le solitarie isole Blasket dal celebre Sleah Head Le isole Blasket sono situate poco a largo della penisola di Dingle, ben visibili dal tratto di costa che va da Capo Sleah fino a capo Clogher. Sono famose per il loro ricco contributo culturale in ambito linguistico degli antichi abitanti, scomparsi da queste terre remote e tranquille dagli anni 1950, a seguito di un piano di riedificazione del governo irlandese che ha colpito varie isole delle coste occidentali. A largo di Magharees inoltre, ci sono le Seven Hogs, sette piccoli isolotti. Sono queste alle mie spalle



Ring of Kerry poco a Sud di Dingle.

Il Ring of Kerry è un tratto di strada celebre in tutto il mondo per gli splendidi ed incontaminati paesaggi, La strada parte dalla cittadina di Killarney e attraversa, prima di tornare alla località di partenza con un tragitto di circa 170km, passa attraverso una serie di villaggi tipici irlandesi. Come Sneem, in particolare, con tutte le sue casette colorate e il villaggio di Waterville, dove il famoso Charlie Chaplin era solito passare le sue vacanze. Sul lungomare c'è una statua in suo onore, e tutti gli anni, si celebra il Festival di Charlie Chaplin.

<http://www.activeme.ie/business-directory/attractions/charlie-chaplin-and-hollywood-greats-museum-waterville-kerry>





15 Settembre 2013. Maratona del Presidente

Maestro Piero

Tutte le mattine che con la mia “bicicletta” vado a trovare Piero nella vecchia Milano, provo un piacere avvolgente caldo e sicuro come una tazza di caffè in inverno.

Mi riviene in mente quel bel film “il Postino”, dove io sono l’impacciato Troisi e lui il maestro Neruda.

Le nostre passeggiate partono dalle sue “antiche mura” e attraverso i platani di viale Papiniano scendono in tutta l’Italia e l’Europa vicina. Le strade scorrono come i suoi racconti e le sue favole sul mondo sconosciuto della corsa.

Le spiagge di Procida, dove era ambientato il film, lasciano spazio alle piazze delle gare e ai panorami di tutto il nostro amato paese. Passo dopo passo mi spiega mille tecniche e astuzie, e nonostante il primo impatto in cui mi sentivo

impacciato, alla lunga siamo diventati buoni amici.

Il maestro vede in me un ragazzo con un’ingenuità che lo fa divertire e uscire da certi schemi; è infatti ben disposto ad offrirmi il suo appoggio nell’imparare a muovermi sicuro in questo mondo sfaccettato, ma anche a far poesia e ironia su certi aspetti troppo seri. A volte i personaggi nuovi che incontriamo alimentano il suo interesse.



Subito ne coglie il valore, poi fa una piccola metafora, con una tecnica che prende ispirazione da ciò che lo ha circondato in tante gare: “Ma guarda un po’ questo! Mi sembra...”. E tante sono davvero divertenti!



Ebbene “il Gentleman delle Lunghe”, il maestro domenica scorsa ha festeggiato la 700esima maratona e durante questa ultima passeggiata mi diceva: “Ho sempre fatto sport, prima il ciclismo, poi il tennis e infine la corsa. Lo sport è stato così e colà sempre la mia filosofia e condotta di vita.”

Queste poche parole racchiudono in sé la capacità di quel che sono i suoi pensieri e il suo grande esempio. Un Maestro, un essere che ha risolto i problemi essenziali della vita, è libero, possiede una

volontà forte ma, soprattutto, è colmo di amore, di bontà, di dolcezza e di luce per tutti. Per diventare come lui, quanto lavoro, chilometri e perseveranza sono necessari!...Un Esempio Vivente, una sorgente, che attira l'ammirazione degli sportivi e degli uomini. Ecco perché attorno a lui quando corriamo ci sentiamo dei "discepoli felici..."

E che io possa, infine,
correre in fuga pazzo,
inondando le terre come un fiume terribile,
sciogliendo questi nodi,
ah Dio mio, questi nodi,
spezzando,
bruciando,
distruggendo
come una lava pazzo ciò che
esiste,
correre fuori di me stesso,
perdutamente,
libero di me,
furiosamente libero.
Andarmene,
Dio mio,
andarmene!

Pablo Neruda. Empiti di me. 1933.







21 Settembre 2013. Quarantesima Maratona del Mugello

Dolci visioni toscane



Nel primo giorno di Autunno , nell'armonia e bellezza del paesaggio toscano si è corsa la più vecchia maratona di Italia. Compie 40 anni non 117 come Boston, o 2502 come Atene, ma dobbiamo andarne fieri .

Sabato 21 settembre 2013 si è tenuta la “nostra” ormai tradizionale competizione podistica nel comprensorio del Mugello.

Dolci visioni quelle dell'autunno toscano...I pensieri si placano e tutto diviene intimo paesaggio, armonia, e morbida Bellezza, in queste terre che han visto i natali di Giotto e Cimabue. La casa di Cimabue si trova a Vicchio . Quidipinse alcune croci presso il convento del Bosco ai Frati .

La prima opera di Giotto è invece un affresco rinvenuto in una piccola cappella di Galliano vicino a Barberino del Mugello.

Non tutti sanno che esiste a Vicchio il “Sentiero dei pittori Giotto e Cimabue” attraverso una viabilità secondaria di grande valore ambientale e storico-culturale



Cimabue .

E' il percorso “completo”. Lungo circa 14 km, senza particolari dislivelli e difficoltà e con un tempo di percorrenza stimato in 4 ore. Raggiunge la casa di Giotto attraversando le frazioni di Pesciola e Vespignano e quindi ritorna a Vicchio attraversando il ponte di Cimabue e percorrendo la pista eco turistica lungo la Sieve fino a Ponte a Vicchio, da dove risale verso il centro storico. Deviando dalla pista eco turistica verso la frazione di Cistio, è possibile collegarsi al “Sentiero della Memoria” e quindi al parco di Monte Giovi.

Giotto

E' il percorso “breve”. Lungo circa 9 km e percorribile in circa 2,5 ore. Si differenzia dall'altro itinerario per il ritorno in quanto ripercorre a ritroso lo stesso percorso dalla Casa di Giotto fino alla frazione di Pesciola e da qui – attraversando la località i Monti – arriva alla frazione di Pilarciano e quindi al centro storico.

Corro al tramonto su questo tradizionale tracciato e di fronte a tanta bellezza rimango smarrito . Le parole muoiono un passo dopo l'altro. Sento l'emozione serrare il fiato. Passo ormai solitario tra gli alberi in penombra che se ne stanno quieti, frondosi, a difesa del paesaggio. Miti sentinelle depositarie di secoli di storia. Scarperia, Luco, Borgo San Lorenzo.



I Chilometri che passano sono linee che si staccano nette da fondali di una scenografia dipinta da mani d'artista tra le chiome degli alberi la luce dei prati . La forza della corsa e la grazia del paesaggio si uniscono in una magica alchimia che si compie inconsapevolmente.

Ormai si fa buio . Le Scale di verde e di grigio, acquerellate dall'argento si mischiano alle prime stelle... Cosa può volere lo sguardo per godere della bellezza. Seguendo la mia

stella corro nella notte !

<http://www.youtube.com/watch?v=eoIUOqk6auY>

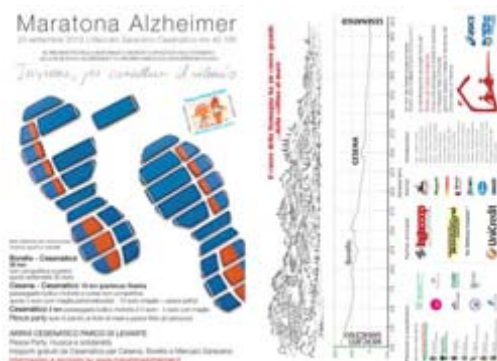






22 Settembre 2013. Cesenatico

Maratona Alzheimer per cancellare il silenzio



Non esiste un test per diagnosticare la malattia dell'Alzheimer, tutti potremmo già esserne un po' malati, tutti la esorciziamo non parlandone e facendo scendere il silenzio. Partecipando per il secondo anno a questo evento solidale mi sono reso conto quanta sofferenza gravi su questa malattia. Il malato è quello che forse "soffre" di meno. Il peso enorme di questa malattia per ora senza cura si scarica sulle famiglie, stravolgendo le abitudini e gli affetti.

Gli organizzatori hanno colto nel segno dicendo che :

“La suggestione è nata cogliendo un aspetto comune tra i malati di Alzheimer e i maratoneti: i malati che presentano “wandering” camminano senza una meta precisa alla ricerca di un luogo dal quale trarre benessere, viceversa, i maratoneti trovano il loro benessere in modo consapevole attraverso la corsa”.

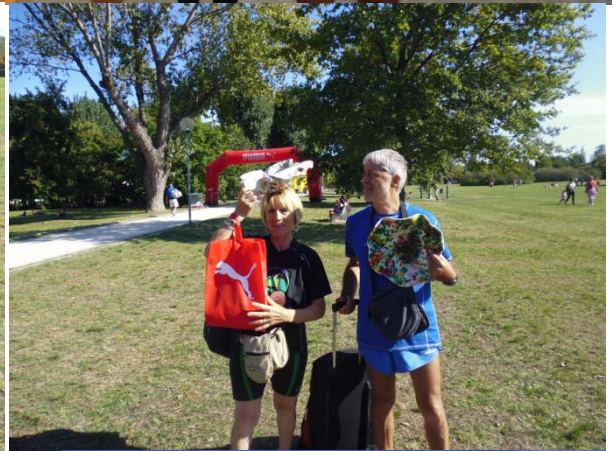
Il percorso sulla carta in leggera discesa da Mercato Saraceno, Roncofreddo, Sogliano al Rubicone, Cesena, a Cesenatico. Tre gare minori a latere : una 30 km con partenza da Borello, una 16 km da Cesena e un breve circuito interno al Parco Levante di Cesenatico, dove si arriva.

Molto piacevoli le stradine lungo il fiume e i canali con cui si è scesi dalla collina verso il mare, dove attendeva infine il tuffo ristoratorecon tanto di scarpe !

Bellissima giornata di sport e solidarietà, unico rimpianto non averla corsa come l'anno scorso con il “LEONE” Adriano Boldrin , che tenne a Battesimo la mia prima doppietta !!

Ci manchi Leon . Torna Presto !







29 Settembre 2013. Piceno

Le 400 di Pino



Dal 1982 si corre la maratona del Piceno su vari percorsi prima collinari e ultimamente marittimi.

Fantastico il percorso , completamente pianeggiante tranne il nuovo ponte. Praticamente tutto in riva al mare. Traffico off , fino alla fine. Gentilezza di tutta la popolazione e dei tanti volontari. L'organizzazione ha regalato una serata con parecchi eventi interessanti a tutti i maratoneisti arrivati la sera prima.

Una maratona da consigliare anche agli stranieri se volessero correre tutto di un fiato l'Adriatico.

Il percorso è veloce e nuovo grazie ad ponte sul fiume Tenna, che collega Fermo con Porto Sant'Elpidio. Con cui si sonouniti i litorali, in una sorta di unico corridoio sull'Adriatico di circa 12 km, pedonale, ciclabile e carrabile. Bello il giretto anche tra gli Yacht del porto turistico.

Immane il tuffo in mare finale proprio a lato dell'arrivo .

Al ritorno grandi festeggiamenti per le 400 maratone del Nostro Avvocato, Giuseppe Tundo.

Nonostante un professionale British Aplomb un po' di commozione è trapelata tra la barba forense...

Non correr più in cassazione

Al fin hai ciò che hai sognato

Mai mollare è la tua professione

Quattrocento : un bel risultato

A noi runner la tua tutela e pareri

Sempre ci affidiamo alla tua difesa

Quante medaglie nei tuoi forzieri

Quanti consigli a noi in attesa

Sia sempre il tuo passo gagliardo

Sorpassa tutti come il vento

La parcella all'ultimo traguardo

Ci rivediamo tra quattrocento...



L'uomo non è libero nemmeno in sogno e che anche l'immobilità della pietra non è libertà, perché la pietra dura fino a quando il tempo non la riduce in polvere





05 Ottobre 2013. Fano

Ultramaratona di Fano



Al di là delle Mura Augustee si è tenuta sabato 5 ottobre la quinta edizione della ultramaratona sei\ventiquattrore \100km di Fano. La manifestazione è stata allestita all'interno del circuito Zengarini di Fano, un circuito ciclistico di circa 2,5 km da ripetersi 19 volte per ottenere la distanza della maratona. Il tempo è stato clemente per le prime 5 ore poi la pioggia, che purtroppo ha

accompagnato gli eroi che hanno proseguito tutta notte per la 24 ore. Come tutti gli anni l'organizzazione di Luca Aiudi ha fatto di tutto per allietare e condurre in porto la 6/24 con un pasta party che praticamente è durato due giorni e poi: The, latte, caffè, crostatine, fette biscottate con marmellata e nutella, panini prosciutto e bologna e chi più ne ha più ne metta, ricco inoltre che di ogni tipo di bevanda gassata e naturale. Alle ore 10 il via sotto un cielo minacciosissimo. 51 i partecipanti alla sei ore. 6 i partecipanti alla 100. 51 alla 24 ore. Si gira su circuito molto scorrevole e ci si incrocia un paio di volte. Un rifornimento allestito per ogni giro, lascia che il ritmo si spezzi. Alle ore 16.00 il primo sparo che determina in fine gara della 6 ore, i concorrenti hanno circa 1 ora per farsi la doccia e rifocillarsi per poi essere premiati. Continuano le due gare sotto una pioggia battente. E' triste abbandonare gli amici ardimentosi che continueranno tutta notte. Vorremmo restare a sostenerli e provare a correre con loro, ma 500 km a nord domattina ci attende la maratona del vino. Mentre guido al buio attraversando le nubi e i pensieri li vedo correre accanto a me...







06 Ottobre 2013. Maratona del vino . Cividale del Friuli

Il cuore sulle Colline.



MARATONA DELLE
CITTA' DEL VINO
(E MARATONINA)

«Noi siamo il paesaggio, e il paesaggio è noi», diceva Rilke il poeta delle Elegie Duinesi, a due passi da dove si è corso.

La maratona del Vino è un puro divertimento... a patto di essere preparati a fare 42 km e prendersela comoda curiosando un po' in giro. L'odore del mosto si sente qua e là passando fra le cantine. I profumi antichi accompagnano sulle belle colline in una dolce deriva dell'autunno incipiente, il vino gustato al volo mette le ali ai piedi, e dà a questa gara lo spirito giusto

per godersi lo spettacolo.

Correre bordeggiandola collina è una pacchia. Ci si gode senza fatica il paesaggio sereno e silenziosissimo, tanto da esagerare attutendo il passo fino ad entrare in una dimensione a zero decibel, tra ovatta ed armonia. Si passano certi paesi senza avvertire il minimo rumore. Fa pensare alle nostre radici e alla gente di qui, gente di frontiera che ne ha vista di storia passare, cordiale ma schiva che finalmente vive in pace rifuggendo dagli estremismi nel giusto mezzo, nel centro della misura.

Si passano 8 Comuni dei Colli Orientali del Friuli Venezia Giulia, nomi che spesso vediamo nelle etichette delle bottiglie di bianco e rosso: Buttrio, Manzano, Cividale del Friuli, Dolegna del Collio, Corno di Rosazzo, Prepotto, Premariacco e San Giovanni al Natisone. Si percorrono alcune



delle strade del vino e dei sapori. Si entra nel centro storico di Cividale del Friuli, le cui vestigia longobarde sono riconosciute dall'UNESCO Patrimonio dell'umanità. Si entra in un'azienda vitivinicola dall'imprinting industriale.

Leggendo le guide si scopre che la Strada del Vino in provincia di Gorizia e si snoda in tre zone DOC:

- DOC COLLIO, dove abbiamo corso noi, situata nella suggestiva fascia collinare settentrionale della provincia di Gorizia. Questo territorio, altamente vocato alla viticoltura di pregio, si estende a ridosso del confine con la Slovenia e si sviluppa, quasi ininterrottamente, lungo una direttrice ideale Est – Ovest, presentando quei dolci rilievi che abbiamo attraversato con ampie superfici esposte a mezzogiorno. Il clima è particolarmente mite e temperato, infatti la prossimità delle Prealpi Giulie costituisce un efficace riparo dai venti freddi e la vicinanza del mare Adriatico contribuisce a limitare le escursioni termiche; i terreni sono formati da strati alternati di marna e



arenaria. Questi fattori ambientali hanno favorito la coltivazione della vite, in questo piccolo angolo collinare del Friuli Venezia Giulia, sin da tempi antichissimi. Tra i vini prodotti eccellono i profumatissimi bianchi.

- DOC CARSO, 20 km a sud di dove abbiamo corso, è il grande altipiano di roccia calcarea, emerso dal mare 30 milioni di anni fa, che si estende prevalentemente nella provincia di Trieste, ma per una piccola parte anche in

quella di Gorizia. E' un territorio unico dal punto di vista naturalistico, si presenta arido, difficile, spazzato spesso da forti raffiche di Bora e ogni lembo coltivato è stato sottratto ad una natura forte ma anche accogliente. La vite, presente da secoli, conferisce all'ambiente una forte impronta, i piccoli appezzamenti coltivati sono piani o leggermente declivi (doline), mentre le ripidi pendici che scendono verso il mare sono terrazzate (pastini). I vini prodotti hanno caratteristiche uniche: grande carattere e gusto aspramente deciso per i rossi, fruttati e leggermente aromatici i bianchi.

- DOC FRIULI ISONZO, che abbiamo leggermente lambito a sud, è localizzata nella fascia di territorio che comprende gran parte della provincia di Gorizia, attraversata dalle limpide acque del fiume Isonzo. E' delimitata a nord-ovest dalle dolci colline del Collio, ad est dalle prime alture dell'Altipiano Carsico, ad ovest dal fiume Judrio, che segna il confine con la provincia di Udine, si protende poi a sud fino al mare con Grado e la sua laguna. E' una pianura che concentra paesaggi di grande bellezza, testimonianza di una storia antichissima, grandi vini e una gastronomia dai gusti ineguagliabili, risultato dall'intreccio plurisecolare di popoli e culture. La caratteristica alluvionale dei terreni ed il felice microclima, favorito dalla vicinanza del mare, creano un substrato ideale per la cultura della vite ed in particolare sono favorite le varietà a bacca bianca.

"Piccolo compendio dell'universo", così lo scrittore e poeta Ippolito Nievo definì il Friuli, "alpestre piano e



lagunoso in sessanta miglia da tramontana a mezzodì". Noi di miglia ne abbiam fatte solo 26 nell'arco collinare tra un susseguirsi di vigne ordinate su colli dolci la cui altezza non raggiunge i duecento metri, intervallati da conche o zone pianeggianti. Questo terreno chiamato "flesch di Cormons" è un alternarsi di marna e arenaria. La marna, che i friulani chiamano ponca può contenere percentuali diverse di calcare e argilla, si sgretola facilmente in frammenti che mutano l'originario colore grigio-azzurro per assumere via via color giallo oca dai toni più o meno intensi. Qui sui i colli orientali la marna normalmente prevale sull'arenaria e la roccia impermeabile

obbliga l'acqua piovana a scorrere in superficie erodendola. Questo ha formato nel tempo piccole valli ove corsi d'acqua fluiscono ripidi. La fragilità dei terreni facilmente scalzerebbe le viti, per evitare ciò le colline sono state lavorate sino a trasformarle in tante terrazze che degradano dall'alto al piano, definite "ronc" in friulano, ovvero "ronchi" termine che sebbene non esista nel vocabolario della lingua italiana, sottolinea non solo la caratteristica del paesaggio, ma ha assunto anche il significato di collina evocata in da alcuni scrittori come Tomizza e Pasolini.

Siamo runners e dovremmo essere astemi, e non interessarsi all'enologia, ma come si fa..... Il vino è soprattutto cultura e storia. I nomi soprattutto rimandano a ricordi ed emozionano. . Verduzzo, Picolit, Refosco di Faedis , di Torreano o Refosco dal peduncolo rosso,Schioppettino, e in fine il Tazzelenghe ovvero taglia lingua per via dell'acidità . Vien voglia di corre più forte e di valicare le colline di questa porzione di Friuli inseguendo e assaggiando vini, rapiti da un profumo o da un colore!

Chiunque abbia corso le famose maratone del vino francesi Medoc,Vignoble d'Alsace,Beaujolais,Cognac,avrà notato come il clima è molto più godereccio e festaiolo, i travestimenti e i cori goliardici si sprecano e a certi danno un po' fastidio. Però anche in Friuli però ci si potrebbe lasciare andare un pochettino di più.

L'atmosfera era forse troppo seria ed anche se eravamo in pochi (172, mannaggia a Verona) io penso che senza esagerare come in Francia ove si beve e assaggia ogni due km, riuscire a bere solo due " Ombre " durante il percorso è niente, comunque grazie agli organizzatori che han fatto davvero i salti mortali , e come ci han detto mentre mangiavamo l'ultima pasta , "qui si fa tutto col cuore, il resto vien da solo..."

Molti sogni divennero realtà:
da lassù il ragazzo, diventato uomo,
iniziò a guardare con serenità
la vita frenetica che (s)correva
ai piedi della collina.

Carlo Sgorlon,L'uomo delle Colline





13 Ottobre 2013. Lago di Garda

INTERNATIONAL LAKE GARDA MARATHON

L'immagine che si ha dell'autunno è un'immagine malinconica delle foglie che cadono e delle piogge che cadono copiose. Non è così sul Lago di Garda. A parte qualche grado in meno e con giornate più brevi, qui l'estate continua, tanti i turisti ancora in giro a passeggiare. I colori affascinano nel loro mescolare il blu del lago con il primo rosso e giallo degli alberi.

In questo clima si è svolta domenica 13 ottobre 2013 la settima edizione International «Lake Garda Marathon». Meno scenografico il nuovo tracciato quasi tutto sul lato veneto a Nord del lago. Si parte infatti da Malcesine si scende per 6 km a Sud fino a Brenzone. Giro di boa e quindi si risale la sponda scaligera del Benaco. Si ripassa per Malcesine e correndo con il vento contrario si arriva a Torbole attraversando gallerie. La corsa si conclude, dopo un ultimo anello, sulla pista ciclabile del fiume Sarca, giungendo di nuovo a Torbole e facendo così un breve giro in Trentino. Breve ma gradevole crociera in battello per tornare alla partenza.

Niente Lombardia, niente Limone e niente corsa in linea da Limone a Malcesine come nelle scorse edizioni. A detta degli organizzatori forse il prossimo anno. Quest'anno a Limone vi era un'altra manifestazione altrettanto importante: una tappa delle World Series di «skyrunning», la corsa estrema in montagna. Questo ha sconvolto il tradizionale percorso che dal 2007 univa idealmente le tre regioni del lago. Il cambiamento ha dato



così vita ad un percorso meno spettacolare e un po' sincopato. Ubi maior minor cessat. Anche domenica prossima il Lago Maggiore avrà un percorso ridotto, avanti ed indietro nella "Mezza" da Verbania a Stresa e ritorno a Verbania. Queste scelte alleggeriscono l'impegno della chiusura delle strade e alleviano i mugugni e i dolori degli operatori, ma di certo danno il segno della non continuità e di una perdita di entusiasmo.



Tre le gare di ieri: la Maratona (Malcesine - Brenzone - Malcesine - Torbole - ciclabile di Arco - Torbole) e «Lake Garda Run 30 km», percorso uguale alla prima ma con traguardo al primo passaggio di Torbole. Un'altra «Run 15 km» (Malcesine - Torbole) aperta anche ai non agonisti.

Le statistiche dicono che dal 2007 hanno corso sul Garda circa 12mila maratoneti rappresentanti di circa 70 Paesi, e che il portale www.lake-gardamarathon.com conteggiava 30milioni di click. Belle cifre...Dovete continuare!

: 19 nazioni rappresentate con atleti in arrivo anche da Australia, Sud Africa, Finlandia (35 iscritti) e Stati Uniti (6). E poi tedeschi, austriaci e tanti Ungheresi i più simpatici....



Se qualcuno vuol fare il turista l'anno prossimo, si ricordi che qui è stagione di vendemmia, quindi di importanti feste dell'uva come per esempio la Festa del Vino Bardolino DOC, che attrae migliaia di visitatori nel primo fine settimana di ottobre, oppure la festa delle Castagne e del Marrone di San Zeno di montagna DOC, produzione tipica di questa località che l'ha resa famosa in tutta Europa. Tra le particolarità, la Castanea, una birra fatta con la castagna che è davvero una delizia.

A Brenzone, dove abbiamo fatto il primo giro di boa, si comincia ora con la raccolta delle olive che daranno l'olio nuovo e nel mese di novembre vi sarà la festa di Santa Caterina.

Lazise in ottobre diventa capitale del miele con una fiera ad hoc e incontri sul tema del miele, che attirano personalità da tutta la provincia; a seguire a fine ottobre si assaggia l'olio nuovo e i prodotti tipici.

A Spiazzi sempre a fine ottobre c'è un'interessante festa dedicata ai prodotti tipici della montagna: funghi, tartufi, erbe aromatiche, castagne, ma anche vini, marmellate, miele, tutto ciò che il monte Baldo offre e che è di qualità elevata. Da abbinare a questa visita, la passeggiata fino al Santuario della Madonna della Corona, incastonato nella roccia, un vero "Golfo mistico".

A sud, il Parco Giardino Sigurtà è un tripudio di colori che lascia senza fiato.







13 Ottobre 2013. Lago di Garda

Le scarpe magiche (Mario Liccardi)



Limone Extreme SkyRace e Lake Garda Marathon - Kilian Jornet Burgada e Paolo Gino, cronaca semiseria di due grandi prestazioni.

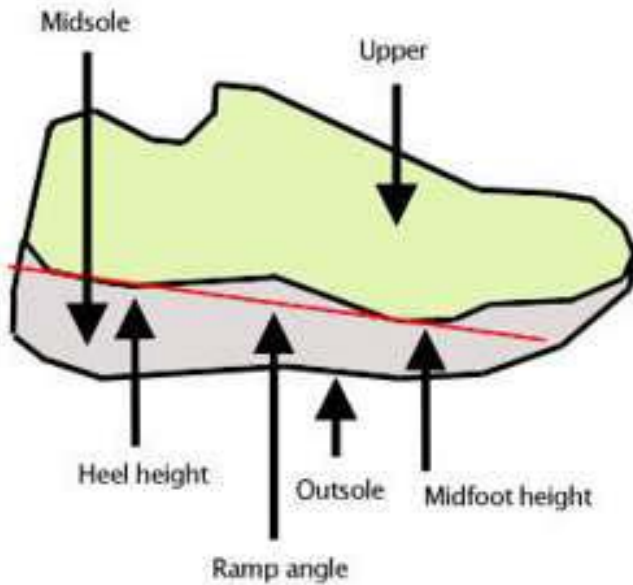
Domenica 13 ottobre a Limone sul Garda si è tenuta la Limone Extreme SkyRace (23 km + 2000 m di dislivello positivo), finalissima della Skyrunner World Series. Tappa e classifica finale sono state vinte dall'americana Stevie

Kremer e dallo spagnolo Kilian Jornet Burgada. Il 25enne fenomeno catalano, che domenica sera è stato intervistato da Fabio Fazio a "Che tempo che fa", detiene svariati primati del mondo di specialità, fra cui il record di salita e discesa del Cervino da Breuil-Cervinia, stabilito il 21 agosto u.s. con il tempo di 2 ore, 52 minuti e 2 secondi (vedere www.youtube.com/watch?v=vAeHysSVMUK). Jornet sta frantumando primati a ripetizione, e l'ultima sua impresa del genere sarà il tentativo di record sull'Everest.

Come ha già scritto Paolo Gino nella sua cronaca, di fronte ad un tale evento la Lake Garda Marathon ha dovuto chinare la testa, rinunciando al tratto lombardo della gardesana occidentale e contentandosi di correre ad oriente. La modifica del percorso ha tolto molto allo spettacolo, anche se non sono mancati tratti ugualmente degni di nota, come quello verso Malcesine, corso quasi tutto su una pedonale adiacente al lago e i chilometri finali nella pista ciclabile Arco-Torbole lungo il Sarca. Anche per la concomitanza della classica Maratona d'Italia di Carpi, la partecipazione è stata molto scarsa: 427 arrivati di cui quasi la metà stranieri. Non



mi soffermerò ancora sulla Lake Garda Marathon già descritta con dovizia di particolari da Paolo, che però ha tralasciato di svelare il segreto della sua prestazione eccellente: poco più di 5 ore contro le quasi 6 ore della domenica precedente alla Maratona delle Città del Vino. Il merito è delle nuove scarpe multicolori che Paolo mostra con orgoglio nella foto, l'ultimo ritrovato della tecnologia made in Japan.



Sembra che all'interno dell'intersuola sia celato un "profilo rocker" che "assorbe ogni ostacolo e, una volta compresso, restituisce un ritorno elastico immediato, aumentando così l'accelerazione e la spinta e dando maggior fluidità alla rullata". Non essendo a conoscenza dell'arma segreta di Paolo, sono certo di dargli una sonora paga in quanto mi sento in ottima forma. Ma già in partenza Paolo schizza subito via e scompare dietro la prima curva. Quando quattro ore dopo lo incrocio nell'andirivieni della pista ciclabile del Sarca che ci porterà al traguardo di Torbole, riconosco la sua superiorità e alzo le braccia in segno di resa incondizionata: lo scatto beffardo della sua fotocamera immortalava la mia sonora sconfitta. Così come gli stivali delle

sette leghe con Pollicino, il profilo rocker delle scarpe tecnologiche fa letteralmente volare Paolo Kilian Jornet Burgada verso il traguardo. Basta osservarne il viso sorridente all'arrivo per averne conferma: non c'è traccia di sudore e fatica, ma solo intima soddisfazione per il risultato raggiunto e certezza di aver fatto un buon acquisto.

La prestazione di Paolo è per ora ammessa con riserva: ne discuteremo durante la prossima riunione del Consiglio del Club, quando decideremo se ritenere valido (ma non credo) il punto maratona ottenuto con l'aiuto di un simile avveniristico marchingegno.

19 Ottobre 2013. Trail del Lago d' Orta

Trail d'Orta. Aria di Casa Mia.



Dopo tanto peregrinare finalmente posso andare ad una partenza di una gara senza levatacce e senza trasferte, ci vado a piedi, proprio a 2 km da casa mia. Il tempo non promette nulla di buono. Prendo lo zaino e le racchette e via. Arrivo su a Pogno, alle sette e mezza è ancora buio non

c'è in giro nessuno, si parte alle 9. Siamo sulle alture sudoccidentali del Lago d'Orta, provincia di Novara. Io sono iscritto alla 55 km con 3.500mt di dislivello, quelli della 80 km sono partiti alle 5 del mattino, hanno lasciato le sacche e sono salpati con le lanterne nel buio. È sabato 19 ottobre 2013, 4ª edizione dell'Ultra Trail del Lago d'Orta. La gara offre tre menù: il percorso di 80 km, la grande novità del 2013, e i più brevi di 55 km e 22 km. È una corsa che qualifica all'Ultra Trail del Monte Bianco 2014: 3 punti per chi partecipa alla 80 km e 1 per chi partecipa alle 55 km.

I rampolli sono partiti alle 5 ma qualcuno molto motivato della 55 comincia a prepararsi con borracce che sembrano bombe a mano, cartucchiere di Enervit e polpacchi esplosivi. Sono iscritti Skyrunners di Austria, Danimarca, Francia, Germania, Gran Bretagna, Russia, Spagna, Svezia, Svizzera

, Slovenia, USA oltre all'Italia. Però ci sono anche i compagni di squadra del GS Castellania Gozzano, la mia società, e il mio amico Paolino osso duro dei Trail.



Sono le nove. Scoppia un Fumogeno. Si parte. Il serpente attraversa Pogno. Poi si perde per una valle misteriosa. Qui una volta c'era una polveriera militare. Ci lavorava mio zio, un ex ufficiale che io da ragazzo paragonavo al Drogo del Deserto dei Tartari. Nessuno ci poteva entrare. Ora la natura ha ripreso possesso delle fortificazioni mimetizzate. Il

sentiero si fa a lastroni di granito sempre più grossi. È il famoso sentiero degli scalpellini, i PICASASS. Si sale attraverso la cava abbandonata. Qui generazioni di cavaatori hanno modificato l'orografia. C'era addirittura un trenino che saliva fin quassù e portava i blocchi giù in pianura alle case dei "sciuri". Le cave sono state abbandonate una quarantina di anni fa, perché a forza di roscchiare la montagna si rischiava di far cadere a valle l'imponente santuario della Madonna Del

Sasso che adesso sembra che dondoli nel vuoto. E' proprio qui che arriviamo. E giriamo sul sagrato. Fa paura guardare giù. C'è il lago proprio in mezzo, semi sommersa dalla nebbia l'isola di San Giulio. Il suo grande, bianco monastero di clausura ci avvisa che qualcuno ci guarda e forse



sta pregando per noi. Quante leggende attorno a quest'Isola. Gianni Rodari il novelliere di Omegna così fa iniziare il celebre libro "C'era due volte il Barone Lamberto" : " In mezzo alle montagne c'è il lago d'Orta. In mezzo al lago d'Orta, ma non proprio a metà, c'è l'isola di San Giulio. Sull'isola di San Giulio c'è la villa del Barone Lamberto....."Ma siamo qui per correre non per fantasticare. Più che correre arrampicare, arrimpicare come le capre. Sopra il "Santuario" si arriva su di una spianata con dei sabbioni bianchi molto suggestiva. Qui si fanno

le foto più belle del trial. Sono i "Monti della Luna". Si domina il Lago dal mare della Tranquillità. Poi la strada spiana e si entra in bosco fitto fitto sembra che qualcuno abbia spento la luce. Il profumo del muschio si frammista a quello dei funghi. E' il bosco del paese di Boletto patria dei "BoletusEdulis", i Porcini. Corriamo nella nebbia e qualcuno ci spia tra i cespugli. Sono i cercatori di funghi. Voci sommesse e bisbigli. Forse per loro è meglio mantenere il segreto, forse per un anno non passerà più nessuno. Arrivo con Marco di Ivrea al primo ristoro . Siamo Valpiana davanti ad un bellissimo lavatoio in mattoni. Mi scoccia tirare fuori il bicchiere dallo zaino per bere. Ma ne vale la pena. Tutto attorno e' pulitissimo, e lo sarà fino alla fine, zero cartacce sul percorso, prendiamo esempio dagli Skyrunner. Si sale ancora, si attraversano piccoli borghi in pietra Merlera, Artò, Centonara. Comincia l'assillo del primo cancello. Al 23°Km bisogna arrivare entro le 4 ore e trenta . Sembra facile. Ma ci arrivo solo un quarto d'ora prima. Siamo ad Arola. E' un bel paese a 600 metri di altezza. Di fianco al Cannello-Ristoro c'è un lavatoio con tanto di finestre che si chiudono d'inverno. Vedo ancora delle donne che lavano a mano. Ci guardano come per dire...Non Avete Meglio da Fare ? Qui si comincia davvero a faticare. La salita continua per 8 km portandoci dai 600mt di Arola fino ai 1410 del Monte Novesso. Il sentiero è stretto e in certi punti non si sa dove mettere i piedi. Si è praticamente su uno spartiacque con la nebbia che sale fa freddo, peccato non ci sia visibilità, da qui c'è un splendido colpo d'occhio sul Monte Rosa. Finalmente si arriva in cima . E' la sommità del Trial. Da adesso in avanti si continuerà a scendere fino al lago per quasi 12 km. Incontriamo l'Alpe Sacchi meta di tante gite in mountain bike in gioventù, ristoro, polenta e salamini . Adesso comincia il tratto più bello per correre. Una faggeta enorme con 20 centimetri di soffici foglie. Si va in discesa su un sentiero sicuro , sembra di fare uno slalom gigante. Nelle curve si sollevano le foglie e sul dritto si vola. Giù . Giù fino ai laghetti di Nonio attraverso alpeggi e baite solitarie. A Nonio il secondo e ultimo cancello. Arrivo alle 18 mezz'ora prima. Ora scende fino al lago. Peccato che viene buio . Attraversare i boschi di notte è la solitudine in persona, ogni tanto arriva qualche prode della 80 km che mi sorpassa saltando come un vero grillo notturno. E' bello uscire dal bosco e bagnarsi alla fievole luce dei lampioni di Cesara, Grassona, Egro, Monte San Giulio, Pella . Il lago finalmente l'abbiamo raggiunto qui a Pella, non sembra vero e quante luci attorno. Ma lo dobbiamo lasciare si sale ancora. L'erta scalinata di Alzo, per l'occasione illuminata

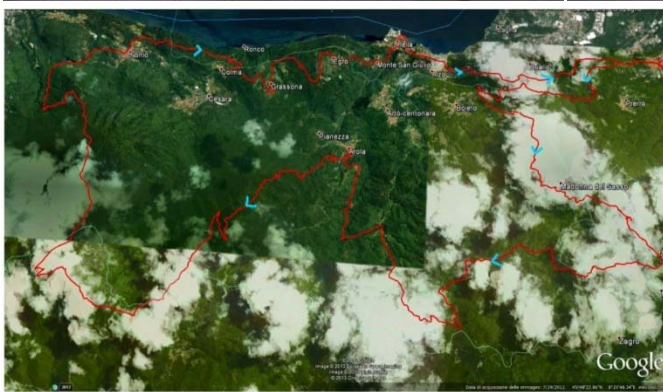
a giorno dalle fiaccole sembra l'ingresso del Purgatorio . Dopo Alzo il bosco ci inghiotte nelle sue scure fauci per ben cinque chilometri. Dopo l'ultima salita finalmente a Pugno , finalmente l'arrivo. Sono le dieci e mezzo di sera. Dopo 13 ore e 14' sono arrivato. Il Garmin segna 57,5 km e 3850 mt di altimetria positiva. Grazie ad Ilaria e Alessandro che mi han fatto compagnia nell'ultimo tratto

Sicuramente è stata una esperienza dura. Pur conoscendo e girando da anni a piedi e in bici per queste mie terre , ho meglio apprezzato tutti gli angoli nascosti di questi boschi e montagne . Una sorta di compendio di Archeologia Stradale rivelata e messa in pratica in modo diretto e divertente.

Questo Trail del Lago d'Orta lo consiglio per conoscere dall'alto il mio lago, il più romantico e misterioso d'Italia, molto amato dal turismo internazionale per i suoi panorami unici e indimenticabili. Correre su questi morbidi sentieri farà scoprire la storia delle genti, delle cave , delle strade, delle leggende di questi luoghi. Se poi avrete la fortuna di trovare un raggio di sole , potrete anche voi dire che:

"correre questo Trail è come sorvolare il lago d'Orta a bordo di un aliante."







20 Ottobre 2013. Maratona Lago Maggiore

Maratona Lago Maggiore = Outlet della Maratona.



Corro mestamente lungo la statale. Piove sono ormai solo da un ora . L'orizzonte traccia un sipario grigio sfumato tra il lago e il cielo. La foschia circostante sembra voler spronare i miei pensieri, un invisibile fune mi porta al prossimo chilometro. Un po' di tristezza meteopatica e un po' di nostalgia per le due edizioni precedenti. E' terza edizione della Lago Maggiore Marathon, la gara podistica che costeggia la sponda piemontese del Lago

Maggiore. Ci sono particolarmente affezionato perché io vivo qui e quasi ad ogni angolo conosco qualcuno in ogni spiaggia ho nuotato .

Come già per il Garda settimana scorsa il percorso della gara è stato riscato al massimo. Nelle due edizioni passate si partiva da Arona e si costeggiava tutto il lago fino Verbania . Molto bello tanto da coniare il motto "Corri sul percorso più panoramico d'Italia". Questa edizione invece è stata al risparmio da "Out Let" appunto. Si è andati e venuti tra Verbania e Stresa . Comunque c'è stato sull'onda degli altri anni un record di partecipazioni e i numeri almeno al momento sono vincenti . 661 i maratoneti . 2200 in totale tra mezze e 33km. L'organizzatore Paolo Ottone ha dichiarato che la scelta è stata strategica rilasciando questa dichiarazione : «Il vecchio percorso Arona – Verbania era ricco di fascino, ma di difficile gestione dal punto di vista organizzativo; inoltre costringeva i podisti a lunghi trasferimenti. Con il nuovo percorso avremo la possibilità di offrire servizi ancora più puntuali ed efficaci ai podisti, ottenendo, inoltre - fatto da tenere in grande considerazione visti i tempi - un sostanzioso risparmio in termini di strutture necessarie allo svolgimento, pur mantenendo gli standard qualitativi della gara. La nostra idea è di alternare Verbania e Stresa come sede di partenza e arrivo; nel 2014 quindi la Maratona partirà e arriverà a



Stresa».

Le mie sensazioni invece sono diverse: mi sembra di aver perso per sempre un pezzo di Lago Maggiore con i suoi meravigliosi e caratteristici paesaggi , da sempre fonte di ispirazione di molti scrittori e artisti. Hemingway, ad esempio, in "Addio alle Armi" e Dickens innamorato dell'Isola Bella. Tristissimo l'arrivo dopo le cinque ore in solitudine sotto la pioggia con solo l'omino della TDS. Mi sono seduto su una panchina . Tutto rimandava all'epilogo di "Piccolo Mondo Antico" . Lo zio Piero Lago seduto su una panchina dell'Isola Bella moriva serenamente guardando le acque calme del Lago, pensando che tutto passerà ma il "Lago" rimarrà sempre lì.....





26 Ottobre 2013. Reggio Campovolo. 12 ore di Reggio Emilia

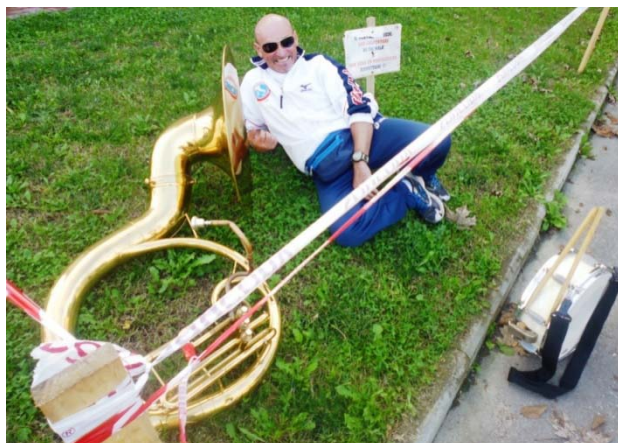
Volando e trombando. L'insostenibile leggerezza del Correre.



“C'è un legame stretto tra lentezza e memoria, tra velocità e oblio. Nella matematica esistenziale questa esperienza assume la forma di due equazioni elementari: il grado di lentezza è direttamente proporzionale all'intensità della memoria, il grado di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio”. Così si esprimeva a pagina 45 Milan Kundera nel suo bel romanzo “l'insostenibile leggerezza dell'essere”.

Forse per questo che noi lenti mentre giriamo immagazziniamo dati e sensazioni , luci ed immagini..... e finalmente, davanti ai nostri occhi quasi socchiusi e vinti dalle parole inopinabili provenienti da lontano, ecco profilarsi una incredibile, sconfinata ed imponente esperienza sonora; un gigantesco “E STASERA.....”. Poi il silenzio. Ma a qualsiasi latitudine , in qualsiasi città dalle Alpi alle Piramidi , dal Manzanarre al Reno , percepiamo lucidamente l'attimo di attesa , e attendiamo la risposta, la nostra occasionale presenza può improvvisamente celarsi dietro alla timidezza, fagocitata da un istante di incertezza, ma sia campione o tapascione, sia donna sia uomo, sia allegro od arrabbiato , giungono due magiche parole sinuose e vorticose , squillanti e sicure, inquiete e liberatorie : “SI TROMBA”

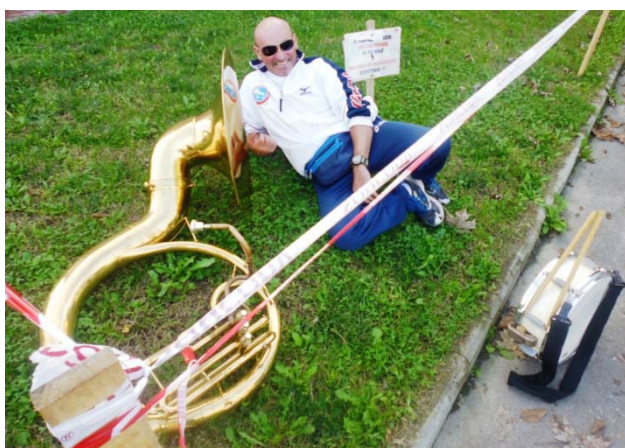
Così sabato scorso i demotivanti giri dell'oca sul circuito del campo volo di Reggio Emilia sono stati allietati dal nostro Maresciallo gran maestro di Fanfara. Una bellissima giornata di sport, favorita dal bel tempo . Grazie alla meticolosa esperienza di Antonio Tallarita , tutto si è svolto in modo naturale secondo un rituale ormai collaudato . Più di 160 partecipanti , alla maratona, 6 ore, 12 ore, 100 km.



Come dice il Volantino IUTA: “La terza edizione dell'Ultramaratona del tricolore, ideata, organizzata e portata avanti con molto successo dal nazionale di 24 ore da Antonio Tallarita, fresco di MPI M50 alla 48 ore svoltasi nel corso della Sei giorni del Pantano, nella prima settimana di luglio. Accanto a lui la sua società, la Podistica Biasola e il CTR del dottore Citarella. La manifestazione sportiva si è svolta presso la Pista avviamento al Ciclismo Giannetto Cimurri. Una pista di 1000,22 metri certificata Fidal, completamente piatta , asfaltata con curve ampie sia a destra sia a sinistra da non necessitare l'inversione della direzione di corsa. La pista si trova a fianco dell'Aeroporto di Reggio Emilia. Questa edizione assegna il tricolore sulla distanza della 12 ore: la gara infatti è valida come Campionato italiano IUTA 2013 di 12 ore su strada. Ma non è stata l'unica gara in programma, come sempre ve ne sono state per tutti i gusti: dalla Maratona alla Sei ore, alla 100 km con il massimo di 14 ore e, appunto, la 12 ore.

All'interno dell'evento sportivo Ultramaratona del Tricolore è inserita la “2° Lombardini Ultramarathon CUP” azienda Leader mondiale nella produzione di motori”.

Ci sembrava di volare anche a noi guardando dalla rete le evoluzioni e dei paracadutisti e degli aeromobili nell'aeroporto a lato . Un piccolo aerodromo ricco di storia e pulsante di attività. Nasce nel 1916, come ippodromo. I prati dei cavalli venivano utilizzati come piste per gli aerei della Caproni. Prima della seconda guerra mondiale diventa pista di collaudo per le Officine Reggiane, poi durante la guerra mondiale è un centro per l'addestramento dei piloti. Dal settembre 1942 inizia ad avere utilizzi di combattimento, prima con i bombardieri Cant Z 1007-Bis, poi con aerei da caccia. In particolare dopo l'armistizio si insedia lo Jagdgeschwader 52 (JG 53) della Luftwaffe equipaggiato con i Messerschmitt Bf 109, e durante la tarda primavera-estate 1944 il celebre 1° Gruppo caccia "Asso di bastoni" dell'Aeronautica Nazionale Repubblicana, comandato dal maggiore Adriano Visconti. L'aeroporto viene quindi messo fuori uso dall'esercito tedesco nel settembre 1944, nel timore di un possibile sfondamento della Linea Gotica da parte degli Alleati. Nel dopoguerra l'aeroporto viene ricostruito ed adibito ad attività essenzialmente diportistiche e piccole rotte commerciali. Inoltre l'aeroporto è diventato celebre per i numerosi concerti , dagli Skiantos a Ligabue.







27 Ottobre 2013. Maratona di Venezia

Venezia il Ritorno del Leone.



Dopo la tremenda edizione dell'anno scorso, fatta fra la bora, la tempesta e l'acqua alta in piazza S.Marco, la 28esima edizione della Maratona di Venezia, tenutasi il 27 Ottobre 2013, è stata all'insegna delle nubi e di un tiepido sole nel pomeriggio. Calma di vento se non una leggera brezza sul ponte della Libertà.

Più di Ottomila i partecipanti. Rituale partenza dalla monumentale Villa Pisani, a Stra. Con le sue 114 stanze, fu residenza di Napoleone e degli Asburgo, immenso il parco e con tanto di labirinto. Via alle 9,20 lungo il fiume Brenta e le sue ville meravigliose, Palladiane e non. Peccato si debba correre e non

fare i turisti. Eleganti e bellissime, non erano solo case di villeggiatura e svago, ma veri e proprie unità produttive con magazzini, stalle, serre e grandi appezzamenti agricoli. Si attraversano i comuni della Riviera del Brenta, Fiesso d'Artico, Dolo, Mira e Oriago. Tra l'altro anche una località che ha dato i natali a Cesare Musatti, discusso fondatore della psicoanalisi Italiana e affermato scrittore. Finisce la parte più amena e si giunge dietro alle industrie di Porto Marghera. Poi si torna alla civiltà urbana, e tramite un sinistro sottopasso siamo a Mestre nel cuore della città, Piazza Ferretto. Poi il nervoso saliscendi dei viali verdi del Parco San Giuliano. Ed eccolo al 32esimo giunge il Ponte della Libertà 5 km dritti dritti in mezzo alla laguna, quest'anno abbiamo corso sulle corsie più vicine alla ferrovia meno panoramiche, ma con il vento giusto che spazzava i miasmi delle colonne di automezzi verso il largo. Al 37esimo inizia la parte vera: Venezia. 13 ponti coperti da pedane di legno, e il grande ponte galleggiante costruito appositamente sul Canal Grande. Per la seconda volta 'Giro d'Onore' in Piazza San Marco, come nel 2011, niente acqua alta quest'anno. Ultimi ponti l'arrivo a Riva Sette Martiri.



Dal sito ufficiale apprendiamo queste notizie: 5344 gli atleti arrivati via con 64 nazioni straniere presenti. Curiosità, gli atleti più maturi in gara: tra gli uomini Cesare Vernole (classe 1934) pettorale 3285, tra le donne Fiorenza Simion (1943) pettorale F1492. Tra gli stranieri, il più anziano è Peter Chittenden (1938) pettorale 9022 e la più anziana Linda Steen (1938) pettorale F1364. Tra le professioni indicate dagli iscritti, spicca quella di Danilo Miotto (pett.1578) e Francesco Gallo (pettorale 3823): sacerdote. In gara anche il responsabile comunicazione della squadra russa di ciclismo Katusha Andrea Agostini. I gruppi sportivi più numerosi sono il

Venicemarathon Club e la EssetreRunning con 64 atleti, il Running Team Pettinelli con 58 e il Brema Running Team con 56 iscritti. La 28^a Venicemarathon era valida come Campionato Italiano Vigili del Fuoco e vedrà al via anche 30 maratoneti della Polizia di Stato, aderenti al protocollo internazionale "Torch Run" di Special Olympics e che correranno in qualità di testimonial dell'evento 'Venezia 2014 - XXX Giochi Nazionali Estivi Special Olympics'. Il livello agonistico ed organizzativo di Venicemarathon consente alla gara di fregiarsi della IAAF Road Race Silver Label, un riconoscimento di qualità concesso dalla Federazione Internazionale di Atletica ad un ristretto numero di eventi in tutto il mondo.



Andrea Lalliil defino di Ruggero Pertile ha meritato un grande terzo posto, facendo salire l'interesse a chi ha visto la gara in TV. Grande ritorno dopo qualche mese di assenza (e una segreta partecipazione a Bucarest) anche del nostro Adriano Boldrin, "Leone di Venezia", cioè come dice la maglietta che portava alla partenza, uno dei pochi che se "Le ha fatte tutte", ma proprio tutte, le 28 edizioni della Maratona.

A Venezia è la sostanza
 Che siam omini de panza
 Corriam con le bretelle
 Con le Taglie ics ics elle

Piè veloce l'Avvocato
 Di sicuro è già arrivato
 Ci aspetta sulla sedia
 sorseggiando una media

Di ritorno da Bucarest
 El Leon non fa più sess
 Niente più gesto d'amore
 Si risparmia per le sei ore

Che per colpa d'un genocio
 Non xe diga non xe macho
 Ma xe e gira in tre e trenta
 Lui xe frega tutto el Brenta







30 Ottobre 2013. Boston corre forte

Sono passati sei mesi dal terribile attentato alla maratona di Boston, come è il clima laggiù ? Questa è la traduzione di un articolo apparso su distance Running di un'intervista rilasciata a Guy Morse, uno degli organizzatori . Guy Morse, uno degli organizzatori, ricorda il trauma dei bombardamenti alla maratona di Boston ed è un po' rincuorato da quanto è successo da allora. "Sono passati sei mesi da quel giorno orribile nell'aprile scorso quando la maratona, la nostra città e il nostro sport è cambiato per sempre. Posso ancora vedere le immagini e sentire i suoni di quel fatidico giorno, iniziato come sempre pieno di emozioni , tensione e di festa, e da noi chiamato "Il Lunedì della Maratona", Come organizzatore di un così grande evento, ricordo il nervosismo e l'eccitazione per il lavoro di un intero anno che arrivava a compimento. Verso questo obiettivo si era giunti grazie alla cura di tanti altri che insieme a me compongono la squadra che hanno lavorato insieme.

La memoria sembra surreale, a volte. Penso sia il peggior incubo di ogni organizzatore. Purtroppo la realtà rimane così traumatica come l'impatto è rimasto tangibile ovunque a Boston e nelle menti di tutti coloro che ci vivono , lavorano o vengono a visitare la nostra splendida città. Mentre per alcuni i danni fisici ed emotivi subiti quel giorno son cominciati a guarire, ma per altri per il dolore indugia , e rimarrà per gli anni a venire .

Eppure mi colpisce, e sono rincuorato davvero, dalle manifestazioni di sostegno e dalle offerte di aiuto che sono venuti da ogni parte del mondo e dai vari membri della comunità sportiva. La mia paura era che gli eventi accaduti fossero subito dimenticati e taciuti, e anche gli spettatori non venissero più a guardare. Ma non è affatto quello che è successo. Incredibilmente, il risultato è stato esattamente l'opposto.

Il sostegno e interesse per la maratona di Boston e tutti gli eventi correlati sembrano essere aumentati . Con soddisfazione possiamo dire che quello che poteva essere l'obiettivo dei terroristi si è dimostrato essere il contrario .

A dire il vero, la sicurezza pubblica ufficiale è al lavoro alla ricerca di risposte per quello che tutti potrebbero imparare per il futuro per prevenire e capire cosa è successo. Ma cosa dobbiamo fare noi organizzatori ?

La risposta sta nel titolo di cui sopra : "Boston Strong = Run Strong" . Boston è forte, Boston corre forte.

La corsa è uno dei più alti simboli di libertà e la vita stessa: è nel nostro ' DNA '. Come esseri umani siamo ancora una ricordare volta che la vita stessa è molto preziosa .

Come risultato dell'attacco, c'è stata una vero e diffuso incremento degli eventi legati alla corsa . La libertà di partecipare è indispensabile per tutti noi: per i corridori, gli spettatori, i volontari e le comunità più ampie che li supportano.

Chiaramente il legame unico e incredibilmente forte e vitale tra i volontari, spettatori e corridori non può essere rimosso anzi si rinsalda in questi eventi.

Nell'analisi finale spetta a tutti noi di unirsi in modo significativo e intenzionale, sia come individui che come organizzatori. Non possiamo avere alcuna risposta migliore, è la migliore arma con il dilemma che ci poniamo di fronte a persone che non amano la pace.

Agenzie di pubblica sicurezza a tutti i livelli, locale, nazionale e internazionale, si sforzano di condividere informazioni e di nuove procedure da imparare. Per il nostro sport sarà un'ottima occasione da imparare.

Il rispetto, la collaborazione, la comunicazione e la vigilanza saranno richiesti più di prima, al fine di ripristinare la sicurezza e garantire il mondo in cui dobbiamo vivere.

La determinazione, la resilienza e la compassione che è stato evidente negli ultimi mesi ci sono esattamente le caratteristiche che vengono spesso utilizzati per descrivere la maratona di Boston in sé, e in effetti descrivono molto accuratamente lo sport della corsa, come tutti sappiamo e io adoro. "Boston Strong = Run Strong". Boston è forte, Boston corre forte.

42° Partly cloudy
WEATHER | TRAFFIC

The Boston Globe

NEWS METRO ARTS BUSINESS SPORTS OPINION LIFESTYLE MAGAZINE INSIDERS TODAY'S PAPER MY SAVED

3 KILLED, MORE THAN 130 HURT BY BOMBS AT MARATHON

Much of Back Bay locked down to protect crime scene
Two bomb blasts, 12 seconds apart, rocked the finish line of the Boston Marathon, killing at least three people, including an 8-year-old boy.

KEVIN CULLEN
A perfect Marathon day, then the unimaginable
President Obama asked the rest of the country to pray for Boston. But we need more than prayers. We need answers.

Amid shock at Marathon, a rush to help strangers
In the moments after the two explosions on Boylston Street near the finish line, many were fleeing, but many were running to the wounded. 7:58 am
Video: Boston Globe reporter describes horrific scene



01 Novembre 2013. Articolo Runners World un Anno Dopo.

Un anno fa esatto usciva questo articolo sul Coast to Coast frammezzato da sei maratone da me fatto nella Agosro 2012. Una esperienza unica che mi piace ricordare.

LA RISCOPERTA DELL'AMERICA

Gli Usa da ovest a est in 6 maratone poco note: il sogno di Paolo F. Gino per un originale viaggio podistico-culturale DI GIULIANO ORLANDO da Runner's World di Novembre.

C'ERA UNA VOLTA L'AMERICA. Quella dietro l'angolo, che evita le luci accecanti, che si ciba *di* ricordi culturali scritti nella memoria. Vecchie foto nelle stanze di ville nascoste nel verde di parchi fuori dagli itinerari turistici, veri gioielli di famiglia. Parola di Paolo Gino, imprenditore milanese, settore impiantistica idraulica elettrica, 50 dipendenti, residente a Gozzano, nel novarese, nel cui dna lo spirito d'avventura è parte dominante. «Paradossalmente - spiega Paolo - la crisi economica mi ha dato uno stimolo in più per lasciare spazio alla voglia di conoscere un mondo che ho amato fin da ragazzo. Hemingway, Steinbeck, Hawthorne, Melville, Mark Twain, Miller e i precursori della beat generation come Kerouac, Capote e Ginsberg sono stati il cibo culturale nel periodo studentesco. Nel lontano 1982, a 21 anni, sacco in spalla ed entusiasmo a mille, sono andato alla scoperta dell'America. In autostop, da Los Angeles ad Anchorage, in Alaska. Esperienza indimenticabile, che mi ha dato la voglia di completare quell'assaggio che mi aveva stuzzicato l'appetito, il desiderio di tornare. Trent'anni dopo, con meno capelli e più chili, ma la stessa curiosità, ho deciso di scoprire dove i miei eroi degli anni verdi erano nati e cresciuti fino a diventare parte della cultura del Grande Paese. In verità ci avevo già provato in bici nel 2011, ma l'impresa era risultata più laboriosa del previsto: coast to coast in 10 giorni, stimolante ma troppo ristretta nel tempo. Pedali e basta. Esperienza utile, però, perché il bis, studiato in modo articolato, ha unito l'aspetto sportivo delle maratone - scoperto nel 2010 a New York (4:30') tra foto e corsa, fino all'attuale quota 48, destinata a crescere - a quello culturale, evitando le grandi metropoli, salvo quelle che univano l'uno e l'altro».

CALIFORNIA E NEVADA

Impresa riuscita? «Alla grande - conferma Paolo -, con sensazioni superiori a ogni attesa. Da Malpensa arrivo a San Francisco dopo undici ore via Parigi per la prima full immersion. Noleggio l'auto che restituirò a New York a fine avventura. E m'iscrivo alla Wipro San Francisco Marathon (www.thesfmarathon.com). Alloggio in un B&B vicino al Golden Gate Park; la titolare ha 87 anni, parla 10 lingue, è una vera e propria istituzione. In queste stanze hanno dormito la Monroe, Nureyev e Bob Marley. Partenza alle 5 e 30 del 29 luglio: 6.440 iscritti, umidità feroce. Si corre lungo la costa, si attraversa il mitico ponte, sempre ventoso, si entra nel Park vicino al recinto dei bisonti, al giardino del tè giapponese, al conservatorio dei fiori, e si va fino al quartiere di Haight Ashbury, ancora hippie. Si sale e si scende, si suda come bestie ma è terribilmente bello. Visito il

Caffè Vesuvio e la libreria Ferlinghetti, che pubblicò i primi lavori di Kerouac e Ginsberg. Lasciare San Francisco è sempre un dolore». «Seconda tappa - continua il nostro runner - è il Nevada, per la Extraterrestrial

Full Moon Midnight Marathon (<http://dkalico racing.squarespace.com/et-full-moon-midnight-marathon>), a Las Vegas. Dalla Napa Valley, dove il vino è un nettare, procedo verso la Silicon Valley, il regno della tecnologia avanzata, raccontato al The Computer History Museum; e mi fermo a Salinas, dove visse in povertà Steinbeck prima di scrivere Furore. Poi, guidando per 90 miglia lungo la Highway 101, con strapiombi da paura sul mare, ecco Los Angeles, Hollywood, dove "piego" verso est per Las Vegas e dintorni. La città del gioco non soffre crisi, semmai il contrario. La maratona è una sorta di corpo estraneo a 3 ore di pullman verso nord. Il 5 agosto siamo meno di mille tra mezza e 42 km e corriamo nel deserto, di notte. Allucinante. Ho la pila sulla fronte e ascolto strane storie circa l'Area 51, quella che sto calpestando. Storie di ufo e di alieni, mentre la mia ombra è sempre davanti e si allunga senza soluzione di continuità. Arrivo al traguardo frastornato. Per fortuna la medaglia è un piccolo capolavoro. Il giorno dopo leggo che non lontano dal posto in cui ho corso c'è stata un'esplosione, una di quelle serie».

COLORADO E MICHIGAN

È la volta della terza maratona, sul Monte Sneffels, in Colorado. «Terra incredibile, dai mille colori, arida e fantastica -puntualizza Paolo. Percorro il Gran Canyon - 446 chilometri -, faccio colazione all'aperto con un cervo che mi osserva curioso, mi alleno lungo la pista della Monument Valley, rischio di essere spinto fuori strada dalla versione americana dei Tir, veri mostri d'acciaio. L'11 agosto c'è la Mount Sneffels Marathon (<http://mtsneffelsmarathon.com>): si parte da quota 2.300 e si va fino ai 4.312 metri della cima per poi ridiscendere a rotta di collo. Partiamo in 80 e arriviamo in 71. L'organizzatore John Ferguson, che nel 2009 ha corso la maratona di Firenze, presenta a tutti l'ospite italiano. Saluto e veleggio verso lo Yellowstone Park, tra saloon e scoiattoli grandi come marmotte, vulcani in attesa di esplodere ed enormi bisonti. Nel Montana trovo la piana in cui il 25 giugno 1876 si svolse la battaglia di Little Big Horn tra gli indiani di Toro Seduto e il Settimo Cavalleggeri del tenente colonnello Custer, che fu totalmente distrutto. Si salvò solo l'emigrante italiano John Martin, tamburino con Garibaldi, trombettiere per Custer. Mi avvicino a Chicago, nell'Oak Park visito la casa natale di Hemingway. Mi alleno sulle strade della corsa, sotto un temporale pazzesco. La Old Farts Marathon (www.fallsburghalf.sk.com), si corre il 18 agosto a Lowell, Michigan, 4.000 abitanti, lungo il lago, parecchio fuori dalla city. Percorso trail, tutto o quasi nel parco, impegnativo. In Italia la definirebbero un'ecomaratona. Al via in 69, fa freddo. Quando arrivo sono stanchissimo. Per fortuna la prossima è a Québec City, nel Canada francofono, che - mi assicurano - è una gara "normale". Il viaggio sulla Trans-Canada Highway sembra non finire mai. Quebec è decisamente francese. Ricorda Nizza e Bordeaux. Riesco a vedere una mostra su Van Gogh».

UN PO' DI CANADA E POI NEW YORK

Da programma, ancora due maratone... «La quinta, il 26 agosto, è la Marathon des Deux Rives (www.marathonquebec.com), in lieve discesa. Preparazione all'evento spettacolare, parate in costume, bande militari da tutto il mondo, concerti e altro.

Si parte dalla città di Lewis, a sud del grande fiume San Lorenzo. La segnaletica dei chilometri è al contrario, con la distanza che decresce. Quando si raggiunge il Quebec Bridge il più è fatto. O quasi, perché il Boulevard Champlain è interminabile. Mi consegnano la medaglia, supertecnologica con 5 led luminosi al centro. Il giorno dopo vado a vedere la riserva faunistica

Bear Watching, un vero godimento, orsi a gogo e altri animali. Rientro negli Usa. Nel Massachusetts vado a Lowell, dove c'è un museo dedicato a Charles Dickens ed è nato Jack Kerouac. A Salem trovo la casa di Hawthorne, l'autore de La lettera scarlatta. Allo Sleep Hollow Cemetery di Concord sono sepolti Thoreau, la Famiglia Alcott e Ralph Waldo Emerson, una fetta della storia americana. Entro ed esco dal Connecticut. Arrivo a Virgil nello stato di New York, dove è fissata la mia sesta maratona per il 2 (www.fingerlakesrunners.org), sulla catena degli Appalachi. La montagna che mi aspetta si chiama Greek Peak, da percorrere quattro volte. Foresta a volontà. Siamo in 50, tutti Rambo, molti a torso nudo, gente tosta che sale forte e scende a rotta di collo. Fanno impressione. Partenza al buio, tra la fitta vegetazione, con un fondo da muli. Finisco, strisciando, tra gli ultimi, forse fuori tempo massimo. Nessuna medaglia qui, ma un paio di guanti e un cappello di lana. Ormai siamo alla fine. Vado a New York, in tempo per vedere il West Indian American Day Carnival & Parade, impressionante. Corteo infinito dai mille colori, altro che Rio! Si canta, si balla e si mangia. Ragazze mozzafiato in costume. Sfila il mondo caraibico al completo. Prima di ripartire per l'Italia è d'obbligo un'uscita di corsa in Central Park, cioè la degna conclusione di un sogno che stavolta finisce davvero»

Per scaricare tutto il diario di viaggio 500 pagine con 1000 foto

<https://dl.dropbox.com/u/106072908/2012.09.04.6maratone.USA.pdf>

IL CATALOGO E' QUESTO :

29/07/2012	san francisco	http://www.thefmarathon.com/
05/08/2012	Extraterrestrial Full Moon Midnight Marathon	http://calicoracing.squarespace.com/et-full-moon-midnight-maratho
11/08/2012	Mt. Sneffels Marathon	http://mtsneffelsmarathon.com/
18/08/2012	Fallsburg Marathon and Half Marathon	http://www.fallsburghalf.8k.com/
26/08/2012	SSQ Quebec City Marathon/Marathon des Deux Rives	http://www.marathonquebec.com/
02/09/2012	monster marathon virgi NY	www.fingerlakesrunners.org/

- 1) san Francisco già fatta l'anno scorsa e da rifare nella città più bella degli States e forse del Mondo
- 2) Las Vegas di notte nel deserto dell'Area 51 dove atterrarono gli Ufo e si tengono ancora oggi esperimenti Top Secret tra serpenti a sonagli e scorpioni.
- 3) Colorado Mt. Sneffels un trail sulle montagne più alte e spettacolari del Colorado
- 4) Fallsburg un altro trail in una località del Michigan a nord di Chicago tra grandi laghi e Boschi selvaggi
- 5) Quebec City tranquilla maratona cittadina in una delle città più deliziose del Canada
- 6) Monster Marathon trail tostissimo sui Monti Appalachi dello Stato di New York



→ PAUSA PRANZO **TRASFORMALA IN UN ALLENAMENTO!** ←

RUNNERS' WORLD

NOVEMBRE 2012

PERSONAL BEST

Scopri le **formule** per correre come una **macchina PERFETTA**

LA FILOSOFIA DELLA CORSA
Quando il running ti aiuta a riflettere

10 SUPER ALIMENTI DI STAGIONE

INDOOR TRAINING
Vai veloce sul tapis roulant

L'effetto degli antibiotici sulla tua prestazione

FAST RUN
La cadenza migliore
HARD RUN
Cuore sotto controllo

CERCA LA TUA GARA www.runnersworld.it/eventi

PRINCIPIANTI
Prova la staffetta

GENIO E MARATONETA
...
L'ENIGMA DI TURING
L'incredibile storia del padre del computer

ACCESSORI
Calzino sì. Ma tecnico

SPECIALE WORLD RUNNER
Tre mete da sogno da vivere correndo

FISICO PERFETTO
Gli esercizi per le tue ginocchia

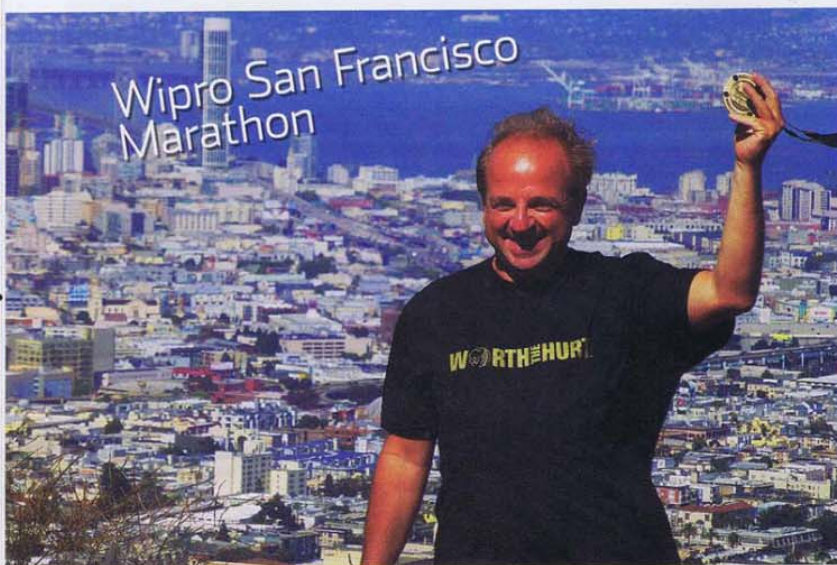
Disponibile per PC & Mac
Disponibile su App Store
Disponibile per Android

NOVEMBRE 2012 - MENSILE - ANNO 7 - NUMERO 11
€ 5,50 in Italia
9 771827 204001 20011
RUNNER'S WORLD 11 - 2012
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

43° chilometro

LA RISCOPERTA DELL'AMERICA

Gli Usa da ovest a est in 6 maratone poco note: il sogno di Paolo Gino per un originale viaggio podistico-culturale DI GIULIANO ORLANDO



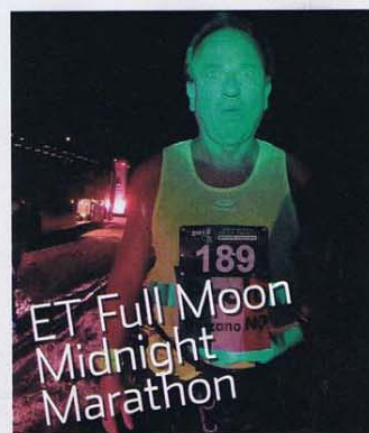
C'ERA UNA VOLTA L'AMERICA. Quella dietro l'angolo, che evita le luci accecanti, che si ciba di ricordi culturali scritti nella memoria. Vecchie foto nelle stanze di ville nascoste nel verde di parchi fuori dagli itinerari turistici, veri gioielli di famiglia. Parola di Paolo Gino, imprenditore milanese, settore impiantistica idraulica elettrica, 50 dipendenti, residente a Gozzano, nel novarese, nel cui dna lo spirito d'avventura è parte dominante. «Paradossalmente – spiega Paolo – la crisi economica mi ha dato uno stimolo in più per lasciare spazio alla voglia di conoscere un mondo che ho amato fin da ragazzo. Hemingway, Steinbeck, Hawthorne, Melville, Mark Twain, Miller e i precursori della beat generation come Kerouac, Capote e Ginsberg sono stati il cibo culturale nel periodo studentesco. Nel lontano 1982, a 21 anni, sacco in spalla ed entusiasmo a mille, sono andato alla scoperta dell'America. In autostop, da Los Angeles ad Anchorage, in Alaska. Esperienza indimenticabile, che mi ha dato la voglia di completare quell'assaggio che mi aveva stuzzicato l'appetito, il desiderio di tornare. Trent'anni dopo, con meno capelli e più chili, ma la stessa curio-

sità, ho deciso di scoprire dove i miei eroi degli anni verdi erano nati e cresciuti fino a diventare parte della cultura del Grande Paese. In verità ci avevo già provato in bici nel 2011, ma l'impresa era risultata più laboriosa del previsto: coast to coast in 10 giorni, stimolante ma troppo ristretta nel tempo. Pedali e basta. Esperienza utile, però, perché il bis, studiato in modo articolato, ha unito l'aspetto sportivo delle maratone – scoperto nel 2010 a New York (4:30') tra foto e corsa, fino all'attuale quota 48, destinata a crescere – a quello culturale, evitando le grandi metropoli, salvo quelle che univano l'uno e l'altro».

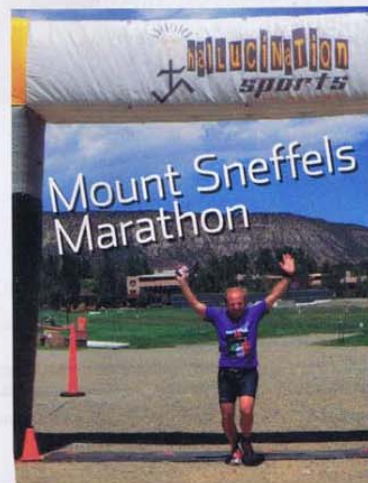
CALIFORNIA E NEVADA

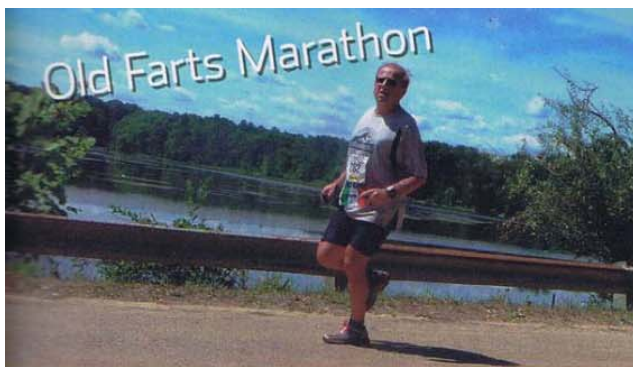
Impresa riuscita? «Alla grande – conferma Paolo –, con sensazioni superiori a ogni attesa. Da Malpensa arrivo a San Francisco dopo undici ore via Parigi per la prima full immersion. Noleggio l'auto che restituirò a New York a fine avventura. E m'iscivo alla **Wipro San Francisco Marathon** (www.thesfmarathon.com). Alloggio in un B&B vicino al Golden Gate Park; la titolare ha 87 anni, parla 10 lingue, è una vera e propria istituzione. In queste stanze hanno dormito la Monroe, Nureyev e

Bob Marley. Partenza alle 5 e 30 del 29 luglio: 6.440 iscritti, umidità feroce. Si corre lungo la costa, si attraversa il mitico ponte, sempre ventoso, si entra nel Park vicino al recinto dei bisonti, al giardino del tè giapponese, al conservatorio dei fiori, e si va fino al quartiere di Haight Ashbury, ancora hippie. Si sale e si scende, si suda come bestie ma è terribilmente bello. Visito il Caffè Vesuvio e la libreria Ferlinghetti, che pubblicò i primi lavori di Kerouac e Ginsberg. Lasciare San Francisco è sempre un dolore».



«Seconda tappa - continua il nostro runner - è il Nevada, per la **Extraterrestrial Full Moon Midnight Marathon** (<http://calicoracing.squarespace.com/et-full-moon-midnight-marathon>), a Las Vegas. Dalla Napa Valley, dove il vino è un nettare, procedo verso la Silicon Valley, il regno della tecnologia avanzata, raccontato al *The Computer History Museum*; e mi fermo a Salinas, dove visse in povertà Steinbeck prima di scrivere *Furore*. Poi, guidando per 90 miglia lungo la Highway 101, con strapiombi da paura sul mare, ecco Los Angeles, Hollywood, dove "piego" verso est





per Las Vegas e dintorni. La città del gioco non soffre crisi, semmai il contrario. La maratona è una sorta di corpo estraneo a 3 ore di pullman verso nord. Il 5 agosto siamo meno di mille tra mezza e 42 km e corriamo nel deserto, di notte. Allucinante. Ho la pila sulla fronte e ascolto strane storie circa l'Area 51, quella che sto calpestando. Storie di ufo e di alieni, mentre la mia ombra è sempre davanti e si allunga senza soluzione di continuità. Arrivo al traguardo frastornato. Per fortuna la medaglia è un piccolo capolavoro. Il giorno dopo leggo che non lontano dal posto in cui ho corso c'è stata un'esplosione, una di quelle serie».

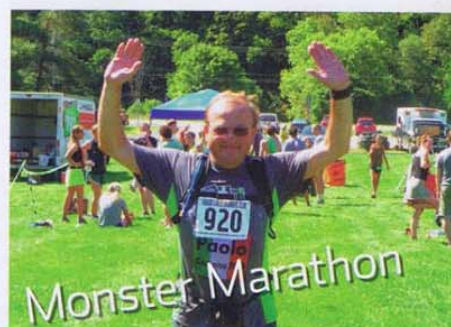
COLORADO E MICHIGAN

È la volta della terza maratona, sul Monte Sneffels, in Colorado. «Terra incredibile, dai mille colori, arida e fantastica - puntualizza Paolo. Percorro il Gran Canyon - 446 chilometri -, faccio colazione all'aperto con un cervo che mi osserva curioso, mi alleno lungo la pista della Monument Valley, rischio di essere spinto fuori strada dalla versione americana dei Tir, veri mostri d'acciaio. L'11 agosto c'è la **Mount Sneffels Marathon** (<http://mtnsnfellsmarathon.com>): si parte da quota 2.300 e si va fino ai 4.312 metri della cima per poi ridiscendere a rotta di collo. Partiamo in 80 e arriviamo in 71. L'organizzatore John Ferguson, che nel 2009 ha corso la maratona di Firenze, presenta a tutti l'ospite italiano. Saluto e veleggio verso lo Yellowstone Park, tra saloon e scoiattoli grandi come marmotte, vulcani in attesa di esplodere ed enormi bisonti. Nel Montana trovo la piana in cui il 25 giugno 1876 si svolse la battaglia di Little Big Horn tra gli indiani di Toro Seduto e il Settimo Cavalleggeri del tenente colonnello Custer, che fu totalmente distrutto. Si salvò solo l'emigrante italiano John Martin, tamburino con Garibaldi, trombettiere per Custer. Mi avvicino a Chicago, nell'Oak Park visito la casa natale di Hemingway. Mi alleno sulle strade della corsa, sotto un temporale pazzesco. La **Old Farts Marathon** (www.fallsburghalf.8k.com), si corre il 18 agosto a Lowell, Michigan, 4.000 abitanti, lungo il lago, parecchio fuori dalla city. Percorso trail, tutto o quasi nel parco, impegnativo. In Italia la definirebbero un'ecomaraton. Al via in 69, fa freddo. Quando arrivo sono stanchissimo. Per fortuna la prossima è a Québec City, nel

Canada francofono, che - mi assicurano - è una gara "normale". Il viaggio sulla Trans-Canada Highway sembra non finire mai. Québec è decisamente francese. Ricorda Nizza e Bordeaux. Riesco a vedere una mostra su Van Gogh».

UN PO' DI CANADA E POI NEW YORK

Da programma, ancora due maratone... «La quinta, il 26 agosto, è la **Marathon des Deux Rives** (www.marathonquebec.com), in lieve discesa. Preparazione all'evento spettacolare, parate in costume, bande militari da tutto il mondo, concerti e altro. Si parte dalla città di Lewis, a sud del grande fiume San Lorenzo. La segnaletica dei chilometri è al contrario, con la distanza che decresce. Quando si raggiunge il Québec Bridge il più è fatto. O quasi, perché il Boulevard Champlain è interminabile. Mi consegnano la medaglia, supertecnologica con 5 led luminosi al centro. Il giorno dopo vado a vedere la riserva faunistica Bear Waching, un vero godimento, orsi a gogo e altri animali. Rientro negli Usa. Nel Massachusetts vado a Lowell, dove c'è un museo dedicato a Charles Dickens ed è nato Jack Kerouac. A Salem trovo la casa di Hawthorne, l'autore de *La lettera scarlatta*. Allo Sleep Hollow Cemetery di Concord sono sepolti Thoreau, la famiglia Alcott e Ralph Waldo Emerson, una fetta della storia americana. Entro ed esco dal Connecticut. Arrivo a Virgil nello stato di New York, dove è fissata la mia sesta maratona per il 2 settembre. Si chiama **Monster Marathon**



(www.fingerlakesrunners.org), sulla catena degli Appalachi. La montagna che mi aspetta si chiama Greek Peak, da percorrere quattro volte. Foresta a volontà. Siamo in 50, tutti Rambo, molti a torso nudo, gente tosta che sale forte e scende a rotta di collo. Fanno impressione. Partenza al buio, tra la fitta vegetazione, con un fondo da muli. Finisco, strisciando, tra gli ultimi, forse fuori tempo massimo. Nessuna medaglia qui, ma un paio di guanti e un cappello di lana. Ormai siamo alla fine. Vado a New York, in tempo per vedere il *West Indian American Day Carnival & Parade*, impressionante. Corteo infinito dai mille colori, altro che Rio! Si canta, si balla e si mangia. Ragazze mozzafiato in costume. Sfila il mondo caraibico al completo. Prima di ripartire per l'Italia è d'obbligo un'uscita di corsa in Central Park, cioè la degna conclusione di un sogno che stavolta finisce davvero».



Il diario di tutto il viaggio di Paolo Gino, ricco d'immagini, può essere scaricato dal link <https://dl.dropbox.com/u/106072908/2012.09.04.6maratone.USA.pdf>

COAST TO COAST A TAPPE

Nella cartina le location toccate nei 39 giorni trascorsi in America. 21 gli stati visitati; 12.500 i chilometri percorsi in auto; 400 quelli a piedi, a passo di corsa; 6 le maratone portate a termine (alle quali vanno aggiunti 2-3 allenamenti in settimana).





03 Novembre 2013. Eroica

Eroica Beatiful Beatiful Tuscany



Se l'Eroica è una Poesia scritta con la Bicicletta,
l'Eroica Running è una Tela dipinta con le Scarpe.
Dimenticate il mito romantico del ciclismo Eroico.
Dimenticate di essere "cacciatori di emozioni e di sentimenti"
Dimenticate di essere nella terra piú amata dagli Inglesi e Americani.
Dimenticate la meraviglia della luce in fondo a una strada bianca.
Dimenticate i filari d'oro che vi portano sulle nubi bianche
Dimenticate di farvi guidare dagli aguzzi chiaroscuri dei cipressi
Dimenticate di tagliare l'aria che profuma di olive e uva passita
Prendete una tela bianca come la strada su cui correte
Usate le scarpe come un magico pennello di setola
Bagnate con una lacrima il cielo di nubi bianco gesso
Aggiungete tra le nuvole del blu oltremare e del viola
Stendete con lo sguardo all'orizzonte del giallo e un tocco d'arancione
Ora ad ogni passo della vostra corsa si mischieranno
Tutti colori tono Terra di Siena accanto a voi.....





03 Novembre 2013. NYC Marathon

NYC breve sogno

Questa poesia è dedicata a Caterina Lazzarotto e Mario Riccardi e riproduce gli stati d' animo prima di euforia e poi di abbandono che si provano a New York.

Voi che andate in file sparse a Verrazzano
Con quei sospiri e col freddo nel cuore
Dopo il ponte saprete se é stato un errore
Piangere a Brooklyn picchiando una mano

Tra Cinquantamila Mario e Caterina,
fra le belle speranze e 'l van dolore,
Nei i fiumi di gente la corsa é amore,
Central Park tutti campioni una mattina.

Ma l'ombra scende sulle guglie della città
La favola sfuma come accade sovente
Son solo nel vento gelido e mi vergogno;

Tra incroci One Way non so dove si vá,
Attorno cattedrali di cemento solamente
Capitale del mondo sei breve sogno !



09 Novembre 2013. Marathon de Charolais

Charolais. Douce France.



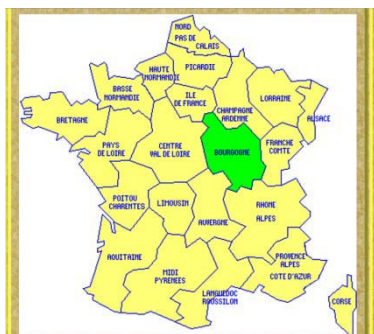
Nel sud della Borgogna . In un villaggio di 8.000 anime Guegnon. Nel Cantone diCharolaisesi è svolta sabato 9 Novembre 2013 la nona edizione della Maratona de Charolais. Il nome di Charolais viene dato agli abitanti del luogo , ma in effeti la charolaise è una razza bovina francese famosissima originaria di qui. Ha mantello color bianco o crema . Una testa corta e larga, ed è molto muscolosa. Veniva utilizzata anticamente per il lavoro ed era sinonimo di forza e di grande capacità di lavoro . Suona un po' male

paragonare i 146 maratoneti a dei bovini ma c'è l'assonanza e lo spirito goliardico dei nostri amici francesi non è infastidito da eventuali parallelismi .

La Borgogna del Sud lascia il ricordo delle dolci ondulazioni e del verde senza fine. Pochi i villaggi . Il terreno poco produttivo ha lasciato spazio ai pascoli. Niente borghi e abbazie medievali, niente vini famosi e Gran Cru. Solo un itinerario tipicamente autunnale tra mucche, acquitrini e silenzio. Solitamente



da queste parti si passa in auto andando in direzione nord, verso Parigi, la Normandia e la Bretagna, non ci si ferma. Il caso ha voluto che arrivassi qui nel cuore della Francia vera e dolce , dove da secoli succede poco, ma con molta calma. Arrivo presto al villaggio sta albergando . La corsa parte alle 11. Un gruppo di amici stanno bevendo un caffè in riva al fiume Auxerre. Sono gli organizzatori. Aspettavano “ L'ITALIEN “ , unica faccia da straniero dei 146 che correranno. Georges “ le director” è un po' troppo rilassato, sembra che l'evento che partirà tra un paio d'ore sia già archiviato. Chiacchera veloce e capisco poco, ma continuo a fargli domande. Mi accompagna attraverso il parco alla sede del centro maratona . E' una villa del settecento che



emerge nel sole dell'alba dal verde sul fiume. Le hanno dato un nome appropriato, “Chateau d'Aux” , che non è un divano ma evoca sia il Castello sull'Acqua, sia il Castello “verso” mondi sconosciuti. E' ancora tutto chiuso , Georges mi apre una stanza del castello e mi consegna il Drossard, il pettorale. Mi fa vedere una ricca bacheca dove sono appese tanti articoli sulla “ sua “ maratona e con orgoglio mi parla a lungo del prossimo anno , in cui si compieranno i Dieci Anni ed è già tutto organizzato . Da “Boucle”

cioè da giro la corsa avrà un percorso in linea costeggiando il fiume ed entrando in un altro paese con un altimetria più soave . Ci saranno grandi festeggiamenti con ben due “ Serate Borgognesi” e tanta musica , si raccomanda di non mancare....



Mi metto a sonnecchiare bevendo un caffè anch'io in riva al fiume devo aspettare due ore e passa. Non c'è nessuno solo il gonfiabile della partenza. Cade qualche foglia e il sole sale piano. Per un attimo ho la bella sensazione che questa Maratona sia solo per me che partirò e arriverò vivendo una corsa unica solo mia. Non sarà Central Park ma per pochi attimi “io” mi sento molto Central , nel centro della Francia, nel centro dell'Europa e nel centro del Mondo.

Poi arriva qualcuno e tutto si anima come è normale in queste occasioni. Oltre alla maratona le staffette Duo e Trio sono molto chiosose e un po' spiritate. Me ne sto in disparte fin quando tutta la bagarre parte e come al solito dopo 4 o 5 km mi ritrovo di nuovo da solo e cerco di rivivere il momento magico di prima. Nel verde dei pascoli collina dopo collina, villaggio dopo i 42 km finiscono presto come i miei pensieri positivi che diventano propulsivi, ecco l'arrivo. Questa è la Borgogna del Sud così semplice e motivante che entra nell'anima e fa spuntare le ali, correndo spensierati come scolaretti che tornano da scuola.

Se poi vorrete assaggiare le icone dell'altra Borgogna dovete andare dalle parti di Chalonsur Saone .Qui il panorama è fatto di piccoli e deliziosi paesini immersi in chilometri e chilometri di vigne che danno vita ad alcuni dei migliori vini di Francia. Su “Repubblica” del mese scorso c'era un bel articolo da cui traggio spunto per guidarvi in questa estremità orientale della



Borgogna, regina dei rossi e terra di ottimi bianchi. Da Chalons si diramano decine di strade che vanno a perdersi nelle dolci colline di questa regione, ma ce n'è una che merita più di tutte le altre: è la "RoutedesGrandsCru". Questa strada, facilmente percorribile anche in bici - mezzo assai consigliato per un tour da queste parti - attraversa tutti i vigneti e i paesi dei GrandCru appunto. Mersault, Pommard, Volnay,

AloxeCorton, Beune, a sud, Fixin, GevreyChambertin, Vougeot, Nuits Saint George, Morey Saint Denis, a nord. Paesi che fanno parte rispettivamente delle aree note come Côte de Beaune e Côte de Nuits nei quali abbandonarsi a un lento girovagare tra piazzette, piccoli negozi di primizie enogastronomiche e, ovviamente, cantine. Cantine da visitare e dover poter degustare dei rossi tra i più rinomati al mondo. Tra tutti i villaggi di questo angolo della Borgogna forse quello che più di tutti merita una visita è Beaune. Centro enogastronomico della regione, Beaune è un vivace paese con belle stradine, interessanti negozi e una vivace atmosfera. Beaune è poi anche sede dell'Hôtel-Dieu, un grande edificio in stile tardo gotico perfettamente conservato e diventato il simbolo architettonico della regione.



Questa parte della Borgogna non è solamente adatta agli amanti dei rossi, basta infatti spostarsi un po' più a nord, nei pressi di Auxerre, per immergersi nella zona dove a farla da padrone è molto probabilmente il bianco più famoso del mondo: lo Chablis. Per arrivarci basta seguire la strada che da Beaune attraversa il parco naturale del Morvan, e magari fermarsi per una sosta a Vezelay, uno

stupendo paesino abbarbicato sulla collina dove ha sede l'imponente Basilica di Santa Maria Maddalena, un vero e proprio capolavoro dell'architettura romanica.

Da qui per arrivare a Chablis ci vuole non più di mezz'ora, ovviamente in auto. Non appena usciti dall'autostrada si capisce subito che si è giunti in uno dei paradisi per gli amanti del vino. Distese di vigneti che l'occhio fa fatica a seguire fino all'orizzonte si estendono su colline dai disegni quasi geometrici, a fondo valle un fiume e i paesi che danno vita all'oro bianco della zona, lo Chablis. Chablis è anche il nome del paese che è il fulcro di questa zona. Un piccolo paesino piuttosto carino, con begli edifici, negozietti e, ci mancherebbe altro, decine di vinerie e cantine.

Lo Chablis è rinomato, noto, anche un po' di moda, e la produzione è cresciuta in maniera esponenziale nell'ultimo decennio, per cui, per andare sul sicuro, è bene sapere che anche qui i vini che vale la pena acquistare e bere sono i GrandCru e 1ere Cru ottenuti con le uve raccolte, spesso manualmente, in zone precise e delimitate: LesClos, Blanchot, Monte de Milieu, Vosgros, Fourchaume, Montmains, Vaucopin, alcune di queste. La zona, oltre che di vigneti, è ricca anche di chambres d'hotes e begli alberghetti a gestione familiare dove magari, vista la stagione non più estiva, sedersi in poltrona prima di cena accanto a un caminetto sorseggiando uno dei più buoni bianchi di Francia e poi chi corre più

Dimenticate i Pasta Party. La Borgogna oltre i vini caratteristici si accompagnano cibi altrettanto esaltanti: Manzo alla borgognona, Asparagi di Ruffey, Tartufi di Borgogna, Lumache alla borgognona, Uova en meurette, Pollo alla Gaston Gérard, Kir, Prosciutto erborinato, Prosciutto à la Chablisienne, e per finire un liquore Ratafià di Borgogna....



<http://www.youtube.com/watch?v=3vGjI3ZjZ4M>

"DOUCE FRANCE" LES ENFANTS DU PAYS !

Il revient à ma mémoire
Des souvenirs familiers
Je revois ma blouse noire
Lorsque j'étais écolier
Sur le chemin de l'école
Je chantais à pleine voix
Des romances sans paroles
Vieilles chansons d'autrefois

Douce France,
Cher pays de mon enfance,
Bercée de tendre insouciance,
Je t'aigardé dans mon cœur!
Mon village au clocher
aux maisons sages
Où les enfants de mon âge
Ont partagé mon bonheur...
Oui, je t'aime!
Et je te donne ce poème.
Oui, je t'aime!
Dans la joie ou la douleur

J'ai connu des paysages
Et des soleils merveilleux
Au cours de lointains voyages
Tout là-bas sous d'autres cieux
Mais combien je leur préfère
Mon ciel bleu mon horizon
Ma grande route et ma rivière
Ma prairie et ma maison.

Douce France
Cher pays de mon enfance
Bercée de tendre insouciance
Je t'aigardé dans mon cœur!
Mon village au clocher
aux maisons sages
Où les enfants de mon âge
Ont partagé mon bonheur
Oui je t'aime Et je te donne ce poème
Oui je t'aime Dans la joie ou la douleur

Douce France
Cher pays de mon enfance
Bercée de tendre insouciance
Je t'aigardé dans mon cœur!

DOLCE FRANCIA , I BAMBINI DEL PAESE

Mi tornano alla mente
I ricordi di famiglia:
rivedo lo scossale nero
di quando fui uno scolaro
e lungo la strada verso scuola
cantavo a gran voce,
delle romantiche, senza parole,
vecchie canzoni di altri tempi

Dolce Francia,
cara terra della mia infanzia,
culla di tenere spensieratezze,
ti custodisco nel mio cuore!
Mio paese, il campanile e le case modeste
dove i bambini della mia età
hanno condiviso la mia felicità...
Sì, ti amo!
E ti dono questa poesia.
Sì, ti amo!
Nella gioia e nel dolore,

Ho visto paesaggi
e soli meravigliosi
nel corso di lontani viaggi,
tutto laggiù, sotto altri cieli.
Ma quanto preferisco, a quelli,
il mio cielo azzurro e il mio orizzonte,
la mia grande strada e il mio fiume,
il mio prato e la mia casa.

Dolce Francia,
cara terra della mia infanzia,
culla di tenere spensieratezze,
ti custodisco nel mio cuore!
Mio paese, al campanile e alle case modeste
dove i bambini della mia età hanno condiviso la mia
felicità...
Sì, ti amo!
E ti dono questa poesia.
Sì, ti amo!
Nella gioia e nel dolore...

Dolce Francia,
cara terra della mia infanzia,
culla di tenere spensieratezze,
ti custodisco nel mio cuore!

SAMEDI **8** **GUEUGNON 71** **NOVEMBRE 2014**

Le Nouveau MARATHON du CHAROLAIS Bourgogne Sud

10^e Anniversaire
 Nouveau parcours roulant
 Classant Qualificatif
Départ à 11h00

- MARATHON INDIVIDUEL
- MARATHON EN DUO : 25 KM + 17 KM
- MARATHON EN TRIO : 11 KM + 14 KM + 17 KM

Renseignements : 06 26 28 30 82 – 06 88 35 55 11
<http://marathoncharolais71.free.fr>





10 Novembre 2013. Nizza Cannes

Nizza Cannes. Ma cos'è Questa Crisi...

Avevo un compagno di camera all'Università che diceva sempre : “ ma quali 15 giorni a Rimini , facciamoci un giorno a Cannes ! “.

Da qui nacquero un sacco di freddure e battutine tipo : “10 minuti a Cannes” per indicare un piacere proibito etc etc.

Sta di fatto che ancora oggi mi piace solo l'idea di andarci , per respirare il profumo dei “Miliarder” , anche se certi eccessi cementizi tappano il naso e il traffico rende asmatici. Comunque, quando si è qui e ci siede ad un tavolino lungo la Croisette l'atmosfera è sempre quella di vivere in film, ma un film vero di quelli che potrebbero essere anche in bianco nero non le solita fiction strascicata.

Di certo quando sono in mezzo tutta sta bella genta all'apparenza spensierata viene in mente quel che cantava Petrolini quasi Ottantanni fa :

“Ma cos'è questa crisi...ma cos'è questa crisi...

Cali fuori il portafogli

metta in giro i grossi fogli

e vedrà...che la crisi finirà!!

Si lamenta Nicodemo della crisi

lui che v'è al casino di Sanremo

a giocare al Baccarat:

"Signori c'è la crisi in giro..la crisi"

Ma cos'è questa crisi...ma cos'è questa crisi...

Lasci stare il sbevazzare

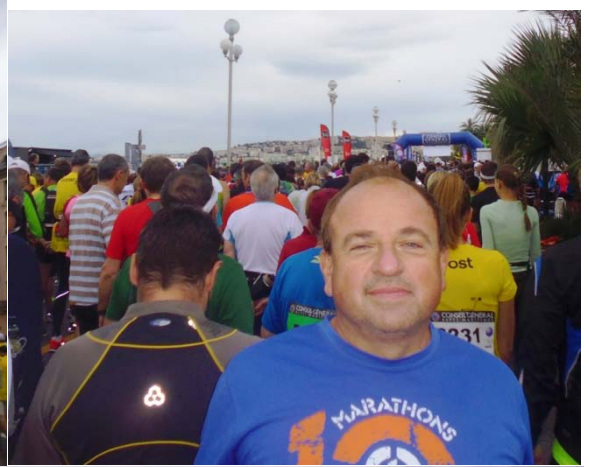
cerchi un po di lavorare

e vedrà...che la crisi passerà!!

L'idea di partecipare a questa maratona è così invitante che negli anni passati non venirci mi ha sempre lasciato l'amaro in bocca. Il fatto stesso che la partenza e l'arrivo sono su due Isole Universali la collocano in un empireo degli appuntamenti da non perdere. Il percorso infatti parte dalla Promenade des Anglais a Nizza e tutto sul mare arriva alla Croisette di Cannes, passando da Antibes e dal suo fantastico Capo . La previsione meteo incoraggia. Bella giornata mite, purtroppo con vento forte che nella giornata di sabato ha già fatto sentire la sua presenza.

La mattina prendo il treno a Cannes alle 6.41 . Arrivo a Nizza l'ora fatidica è arrivata. Il clima che si respira a passeggiare lungo la promenade è quello delle grandi occasioni. Per 10 minuti la costa azzurra è tutta mia. Non mi sento a disagio come al solito quando mi è capitato di camminare da studentello squattrinato in mezzo ai Miliarder. Sono un Runner tra migliaia di Runner e atleti che arrivano da ogni angolo d'Europa. Tantissimi gli Italiani. Sorge un sole quasi estivo. Qualcuno alle 7 di mattina fa il bagno. Mi trastullo sulla spiaggia rilassandomi un po' e mi vien voglia di fare una pazzia anch'io , ho una leggera intenzione di immergermi in quelle acque invitanti ... ma, per fortuna tutto resta solo un sogno proibito. Quattordicimila i partenti tra staffette etc. 6918 gli arrivati della Maratona. Non ho verificato ma qualcuno mi ha detto che dopo Parigi questa è la più partecipata di Francia. Voglio crederlo. L'atmosfera come tutte le grandi maratone è sempre eccitante . Si parte occupando tutte e due le corsie della Promenade i marciapiedi ed il lungomare . Una massa enorme che si muove. Tanto che il cielo leggermente coperto diventa sereno. La corsa è tranquilla per la prima ora, bisogna fare attenzione al numeroso traffico di runners walkers pacer & friends . Poi mentre si andava alla grande arriva il tanto atteso vento che chilometro dopo chilometro prende sempre più forza e tutto al 100% contrario. Ad Antibes è già forte , ma doppiato il capo diventa una sfida. Essendo io non molto sottile non riesco a mettermi di traverso ed andare di bolina, così l'unica cosa da fare è piegarsi in due e assumere una posizione il più possibile aerodinamica. Ai ristori vola ogni cosa e comunque gli addetti non scappano, ancorano il più possibile bicchieri e banane. Strano modo di correre con la testa in giù tipo motociclista della Superbike, sbilanciato tutto in avanti come se continuassi ad inciampare girando la testa di traverso verso il mare da dove arrivavano ondate di salsedine compensate dal panorama spettacolare. Il cielo è terso e la Costa Azzurra è diventata Azzurrissima pennellata da colori accecanti e brillanti e sullo sfondo un arcobaleno ... a un certo punto attraverso uno stormo di Gabbiani che mi sembrano più in difficoltà di me. L'arrivo finalmente. E' po' riparato dal vento dai palazzi della Croisette . Mi rialzo come avessi fatto un grande viaggio in moto e affronto a testa alta la grande festa della sfilata finale . Commovente attraversare ali di folla che incoraggiano tutti i partecipanti sino all'ultimo metro . Fantastico percorso, un percorso sul mare da gustare ad ogni passo. Una pagina da collezionare tra i ricordi più belli !





10 Novembre 2012. Maratona du Cognac

Un anno fa. Per dimenticare New York



Esattamente un anno fa ho corso una maratona in Francia certamente da rifare . Era il 2012 il 10 Novembre . Avevo trascorso il mese d'agosto in America, dove avevo portato a termine sei maratona tutte d'un fiato. New York, in particolare, mi era rimasta nel cuore. Per dimenticarla, pur essendoci andato sono

stato respinto dall'Uragano Sandy. il 10 novembre quindi sono andato in Francia, alla Maratona du Cognac.

Bisogna volare fino a Bordeaux e, se siete fortunati, con 100 euro si può, con andata e ritorno da Milano MXP. Poi ci sono ancora 130 km verso Nord e si arriva a Cognac.

La città di Cognac, 20.000 abitanti, dà il nome all'acquavite Cognac che, in base a una legge del 1909, ha la denominazione protetta.

Solo e soltanto il distillato proveniente dall'area delimitata del fiume Charente può essere chiamato Cognac (con l'eccezione di una piccola zona dell'Armagnac). Quello prodotto da altri parti si chiama Brandy!

Le fabbriche del Cognac si possono visitare. Ho visto la Martell e la Remy Martin e ho corso nella Courvoisier. Ma ve ne sono molte altre meno conosciute e di qualità, con una rete di contatti in tutto il mondo.

Sembra incredibile, ma ci sono autobus che scaricano, nonostante la stagione, parecchi visitatori. Ed è vivo anche l'indotto dei bottai e dei vetrai...

Il paese, da dove parte e arriva la Maratona del Cognac, si chiama Jarnac, che ha circa 4000 abitanti. Metà del centro storico è occupato dal vecchio stabilimento del Courvoisier. L'expo della maratona è sotto ad un museo. Qui incontro Gilbert, il Gesù Cristo che si vede in tutte le maratone classiche francesi. Lo avevo conosciuto a quella dei Vignobles d'Alsazia.

Jarnac è famosa per a avere dato i natali a Larent Jalabert, il campione di ciclismo degli anni 90, che ha dato il via alla Maratona, e a Francoise Mitterand, il Presidente francese di "sinistra" dei tre mandati, che qui è sepolto. Suo padre aveva uno stabilimento di aceto, ed io ho potuto visitare la sua casa natale.

La Maratona du Cognac

I partecipanti sono 400. Si parte dal ponte sul fiume, con la pioggia.

Si parte e si arriva a Jarnac. Si attraversano parecchie colline con vigne basse, un paio di castelli e distillerie. Si corre e si beve anche in uno degli stabilimenti Courvoisier (si può allungare con coca e Ginger).

Al 35 km arriva una specie di uragano.
Poi, finalmente Jarnac, al 40° km.
Et voilà 40^a maratona 2012. Grande Festa !!!
Cozze al Roquefort innaffiate di Cognac.



Questa è la città di Cognac 20.000 ab. che dà il nome a l'[acquavite Cognac](#), che in base a una legge del [1909](#) ha la denominazione protetta: solo e solo il distillato proveniente dall'area delimitata del fiume Charente può essere chiamato COGNAC (eccezione che una piccola zona dell'Armagnac) Quello prodotto Dalle altri parti si chiama Brandy !



Le fabbriche del Cognac si possono Visitare. Ho visto

la Martell e la Remy Martin

I il paese di circa 4000 anime dove parte e arriva la Maratona del Cognac

Si chiama Jarnac

Qui metà paese di Jarnac è occupato dagli stabilimenti Courvoisier



Expo della maratona il tipo con la barba è Gibert il Gesù Cristo che si vede in tutte le maratone classiche francesi , Lo avevamo

conosciuto a quella dei Vignobles d'Alsazia

Jarnac è famoso per a avere dato i natali a Larent Jalabert il campione del

Ciclismo degli anni 90 che ha dato il via alla Maratona

E francoise Mitterrand il presidente

Francese di "sinistra"

Che fatto tre mandati

È che qui è sepolto

Queste foto sono fatte dalla sua

Casa natale che si può visitare dove ci sono
mostre dedicate a lui

Il padre di Mitterrand aveva una fabbrica di aceto





La MARATONA DU COGNAC



SUPER MARIO



GILBERT







Si è corso nei parchi di due castelli



Non eccedete con la birra e il

Cognac vi sentirete strani



Arriva Madame Sandi (l'uragane)





Si corre e si beve in uno

Degli stabilimenti



COURVAISIER



che ebbrezza !!!



Finalmente Jarnac il km 40

Et voilà 40 esima maratona 2012



Adieu Jarnac



E dulcis in fundo

Doppia Marmitta di Cozze al

Roquefort con Cognac

A 10€ cad

16 Novembre 2013. Untertage Germania

Der 12 Untertage-Sparkassen Marathon . Viaggio al centro della Terra



Si é svolta sabato 16 novembre 2013 in Germania una curiosa Maratona . Pur essendomi da tempo iscritto e attendendo con paura e trepidazione il momento di scendere laggiù ,alla fine spinto da ataviche paure e dai poco confortanti presagi di amici e parenti ho marcato visita ripiegando sulla comoda ma stinta Torino. Questa maratona si chiama "Untertage Sparkassen Marathon. Si tiene nel centro Nord della Germania nella zona detta Turingia . La città si chiama Sondershausen e il luogo dove si disputa

udite udite é un miniera la Brügman-Schacht. http://de.wikipedia.org/wiki/Kaliwerk_Gl%C3%BCckauf_Sondershausen

Si corre infatti ben 700 metri sottoterra. Numero massimo di partecipanti 400. Tre ore prima i malcapitati vengono fatti scendere coi montacarichi

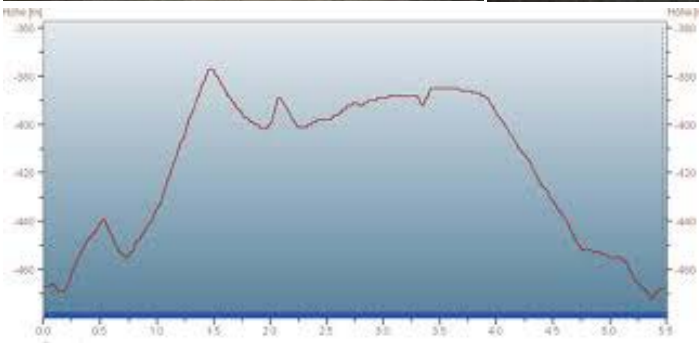
nelle gallerie. La maratona é un circuito di 3,9 km x 10 + 3,2 x 1 . Ogni giro ha un dislivello pari 85 mt per un totale di + 935 mt . Temperatura è costante a 24 gradi . La ventilazione è pari al 30 % delle condizioni all'aperto. Nessun dato sull'umidità.... Limiti di tempo : occorre fare i primi 4 giri 15,6 km in h. 2,45 altrimenti si passa automaticamente alla mezza maratona. Dopo di che nessun tempo massimo . Bisogna correre col casco per evitare danni in caso di caduta contro le pareti delle gallerie, è consigliata anche la lampada frontale

Questa è la traduzione dal sito ufficiale del resoconto dell'ultimo avvenimento di sabato scorso: "Alla 12 ° maratona nel Sottosuolo sono stati attratti anche quest'anno i corridori da 13 province e 15 regioni nella miniera Brugman dopo Sonderhausen Alle ore 10:00 Olaf Kleinsteuber ha dato il via ai 282 partecipanti sul circuito di 3,5 km , che è stato pari a 12 volte per i maratoni . Temperature dai 18-24 gradi e 90 metri di dislivello al giro si sono subito presentate condizioni abbastanza difficili per correre. I Partecipanti alla mezza Maratona erano 62 ed hanno finito dopo 6 giri. Il resto dei rimanenti 220 partecipanti alla full Marathon è stato guidato dal vincitore Adrian Brennwald di Salomon Svizzera . A causa della altimetria variata non era previsto in questa giornata un nuovo record di percorrenza . Il vincitore ha tagliato il traguardo dopo 3:07:34 ore prima di quello che aveva vinto lo scorso anno : Michael Müller (SV Gluckauf Sonderhausen) . Per le donne , Silvia Smith won (LAV Halensia eV) in 3:50:37 ore poi Uschi Smeets (LG Mönchengladbach) e Henriette Thorhauer (SV Gluckauf Sonderhausen) . Per noi il terzo uomo vincitore è stato il partecipante proveniente dall' Argentina . Sebastian Armenault. Ha corso la maratona in un tempo di 6:34:29 ore, arrivando l' ultimo al traguardo , ma il tempo gioca un ruolo subordinato . E 'stato importante per lui comunque arrivare. Con ogni miglio di questa maratona ha vinto 100 euro di sponsorizzazione a scopo filantropico . Il denaro andrà in beneficenza per una casa di bambini bisognosi . Ad altre azioni simili a queste lui auguriamo ogni successo . Tranquilli e felici i tre vincitori son tornati a casa loro... "

<http://www.youtube.com/watch?v=m4KYeBx83hA>



... **jetzt**
Laufveranstaltung
melden.



17 Novembre 2013. Torino

MARATONA DI TORINO CAPITALE DELL'AUTO E DEI RICORDI



Questo luogo del cielo è chiamato Torino lunghi e grandi viali, splendidi monti di neve sul cristallo verde del Valentino illuminate tutte le sponde del Po.

Così cantava Lucio Dalla in una delle sue prime canzoni "L'auto targata TO". <http://www.youtube.com/watch?v=6TuuNQjv4FO>

Già l'auto, una città tanto bella, una splendida veloce maratona, grandi viali, grande storia, ma ossessionata dal traffico, con le auto che sfuggono, si dannano, si imbucono, strombazzano, imprecano, sgommano. Poveri vigili che sudano più di noi a contenerli. "Fate presto non li tengo più, è tutta mattina che li abbiamo messi in un imbuto". Laggiù noi "SLOWFOOT" ce la siamo vista brutta, anche se quest'anno abbiamo fatto uno sforzo

corale per stare nelle 5 ore e mezza. Non è facile correre in questo suolo regno del pneumatico, è un affronto non fare passare le auto davanti a Mirafiori. Ma è la stessa impressione che si ha guidando in città, non ci si può fermare mai. Non ci sono stradine ove ripararsi dietro una curva, angolini dove fermarsi, si spera in un rosso per riprendere fiato. Se poi si aggiunge la complicazione dei controviali l'attenzione quadruplica e si rimpiange le One Way Newyorkesi. Si guida veryrelaxed a Times Square, sembra che guidino gli altri, provate!

Eppure Torino è la città con la più bella posizione naturale, come diceva Le Corbusier. Anche grandi filosofi come Rousseau e Nietzsche si trovavano d'accordo nel definire Torino come una delle città più affascinanti. Si riferivano alla straordinaria scenografia delle Alpi, alle morbide colline a due passi dal centro, al Po e agli altri fiumi la Dora Riparia, la Stura e il Sangone che bagnano il capoluogo. 18 milioni di metri quadrati di verde e 300 chilometri di strade alberate rendono la città una delle più ricche al mondo dal punto di vista ambientale. Quante belle maratone si potrebbero fare nei Parchi della Collina Torinese, nel Bosco del Vaj, sulla Collina di Superga, della Maddalena, nel Parco del Meisino dove non tutti sanno che vi è un'oasi naturalistica in cui vive una delle più importanti colonie europee di aironi cinerini in ambiente urbano. E perché non passare negli storici Giardini Reali, oppure correre solcando le acque del Po nel famoso Parco del Valentino (quest'anno neanche sfiorato) fino a quello d'Italia '61, o anche solo un giro della Pellerina. Il



percorso cittadino scelto è davvero veloce , ma per chi aspira alle sensazioni e ai ricordi, non lascia niente. La vampata di folla iniziale su via Po , e poi solo asfalto e clacson. Solo gli ultimi 800 metri si torna davvero a "Torino", a quello che dovrebbe essere una vera maratona cittadina, senza auto, clacson e il fastidio di dar fastidio. Bello il finale con le transenne, col tifo e i monumenti per noi. Bellissimo avere piazza Castello lì che ci aspetta e festeggiare le 200 maratone della dolcissima Carlà e le 450 dell'acciaioso Ferri simpaticissimolperMario. Si tinge di giallo la sparizione delle Medaglie. Ultimo ad averle viste Mariolino sul quale grava qualche sospetto. Dopo aver d'impeto sganciato il gruppo negli ultimi due chilometri si accaparra l'ultima rimasta. Un comunicato stampa via mail annuncerà poi che un scatola di medaglie è sparita. Le indagini sono



in corso.... A parte gli scherzi ricorderò il nostro teatrino finale coi festeggiamenti e tutta la bagarre per le medaglie rapite come nota di colore di una giornata un po' stinta.

Forse adesso che ci penso anche un altro ricordo mi sovviene. E' molto personale e un po' Piemontese e ispirata da una persona cara. Bene quest'anno grazie ad un positiva decisione dell'organizzazione si è passati dalla Meravigliosa Palazzina di Caccia di Stupinigi. Dopo aver visto

sfilare la fanfara del reggimento 4.45 al comando del Gran Maresciallo di Forlì, sono rimasto solo davanti a tanta bellezza che mi abbracciava. Quasi non volevo andarmene . Poi di lontano nel silenzio verso Nichelino una melodia di lontano. Un valzer un po' malinconico e triste sul vialone di Platani con le ultime foglie. Passo dopo passo mi commuovo senza capire il perché . Mi avvicino e provo a canticchiare senza che mi vengano le parole . Non mi ricordo che cosa sia . E' qualcosa che prende al cuore e suscita nostalgia senza saperlo . Fa entrare nella terra dei ricordi e degli affetti ormai perduti. Finalmente in fondo al viale sento le prime parole di questo gruppo che canta. Certo ecco perché non la ricordavo . E' così triste che nessuno può ricordarla. Addio Torino !

<http://www.youtube.com/watch?v=rJNALJ2v6qI>

Addio bei giorni passati,
mia piccola amica ti devo lasciar,
gli studi son già terminati
abbiamo finito così di sognar.

Lontano andrò,
dove non so,
parto col pianto nel cuor,
dammi l'ultimo bacio d'amor.

Non ti potrò scordare
piemontesina bella,
sarai la sola stella

che brillerà per me.

Ricordi quelle sere
passate al Valentino,
col biondo studentino
che ti stringeva sul cuor.

Rosina il tuo allegro studente,
di un giorno lontano è adesso dottor,
io curo la povera gente
ma pure non riesco a guarire il muio cuor.

La gioventù,
non torna più,
quanti ricordi d'amor,
a Torino ho lasciato il mio cuor.

Non ti potrò scordare
piemontesina bella,
sarai la sola stella
che brillerà per me.

Ricordi quelle sere
passate al Valentino,
col biondo studentino
che ti stringeva sul cuor.

Ricordi quelle sere
passate al Valentino,
col biondo studentino
che ti stringeva sul cuor





23 Novembre 2013. Beaujolais

MARATONA BEAUJOLAIS NOUVEAU. 100 VOLTE .



“Se c’è una maratona da fare 100 volte questa è quella del Beaujolais”. Così mi dice Roberto sorseggiando un po’ di Nouveau. E’ la sera della grande festa che precede il tanto atteso evento. Lui viene qui dal 2008. Canti e balli . Vino a fiumi. Allegria. Chi salta sui tavoli. Chi fa cori da stadio. Chi canta vecchie canzoni francesi. Chi scoppia in lacrime. La marsigliese . Charles Trenèt. Poi Rock in crescendo fino a Highway to the Hell degli AC DC. Ce ne è per tutti i gusti... Incontro Harry presidente del club CLM (Courir Le Monde) il corrispondente del nostro Club Supermarathon che balla come un matto con una cinquantina di Supermaratoneti Francesi. Spesso li vediamo con qualche costume strano anche in Italia.

Un salone immenso. Un colpo d’occhio da paura. Saranno mille e più a questo pasta party . Ne continuano ad arrivare. Siamo in fondo ad un tavolone che domina la scena. Alzando il bicchiere aggiunge “ Di certo un migliaio di runner felici così non li hai mai visti da nessuna parte ! “

Storia millenaria della viticoltura e tradizioni popolari si sono legate da dieci anni ad una manifestazione così diversa ed astemia come la Maratona. Il mito del Beaujolais Nouveau, alimentato da imponenti campagne di advertising, è da tempo arrivato anche nei nostri ristoranti, oltrepassando le Alpi. Dalla mezzanotte dell’altro ieri e cioè il terzo mercoledì di novembre di ogni



anno, il Beaujolais Nouveau viene spedito in tutto il mondo , con un rito ormai consolidato. Una data da segnare sul calendario per questi francesi come il Natale e il Ferragosto . E poi via a cinque giorni di festeggiamenti. Siamo a Villefranche sur Saône, 35.000 abitanti, nel dipartimento del Rodano, 100 km a nord di Lione, una delle capitali storiche della contea del Beaujolais. La Maratona arriverà qui dopo aver attraversato 11 villaggi , 19 ristori con vino novello e passaggi in castelli prestigiosi (Courcelles, Pizay, Ravatys ...). La partenza avviene a Fleurie alle 10:30, l’arrivo appunto Villefranche sur Saône.



Si va in bus a Fleurie. Fa un freddo Boia . 2 gradi. Un Vento teso da Nord . Percepita meno 2 gradi . Nel Palazzetto si entra a trovar ristoro . E chi esce più ? Arrivano tutti. Ci si stringe e riscalda. Un po' di coffea or tea. Ma ecco che l'orda stinta ed anonima si cambia. Dai bozzoli escono mille colori. Idee e anime cambiano. Comincia una sfilata di costumi , così desueta per noi Italiani. Si va da fiori e funghi , a tutti i

tipi di animali contenuti nell'Arca, per passare agli Umani frutti della storia generatori di sogni o di incubi . Dalle fiabe , ai fumetti. Dalla Tv al Cinema. Dal Menestrello alla Rock Rockstar. Prevalgono i cavalieri e le dame. Tanti i Castelli che dovremo visitare. C'è una banda di 20 cavalieri con mago Merlino : Elvis, Blues Brothers, SuperMario, Catwoman, Batman, Hippies, Cavernicoli, Alieni, Suore, Preti, Santi e Diavolacci, Gesù Cristi e anime candide come io e Roberto un po' a disagio con la maglietta del nostro Club . E' l'apoteosi collettiva del rito del mascheramento. La palestra sembra che sia teatro da molti secoli della magia di questo tempio dell'eccessivo. Senza che nessuno dica niente qui ogni anno da tutte quelle borse ,sgorga una forza rituale. Per una mezzora arriva al massimo splendore. Il trucco, il mascheramento, il cambiare sembiante o colore è un processo di trasformazione antropologica cui trovo i transalpini molto avvezzi.



Batman combatte soprattutto il carattere ripetitivo della quotidianità. Catwoman non perde la capacità di emozionarci nel cambiare aspetto. Superman crea per ognuno di noi il rimpianto esistenziale di non avere un "look" esclusivo e diventare anche noi per un giorno eroi pronti a batterci per ogni abitante del pianeta. Questo cambiamento come per il mascheramento carnevalesco non è detto che corrisponda a quel che siamo ma spesso è una rappresentazione di quello che avremmo voluto essere e ci aiuta a liberare endorfine psichiche. Cambia sicuramente anche l'aspetto dell'eccesso e della trasgressione circoscritto a quei pochi chilometri che correremo insieme. Una Maratona vissuta in mezzo a tante sensazioni e colori fa dimenticare la normalità e la seriosa e grigia monotonia delle tante corse che iniziano e finiscono senza

vibrazioni. Qui tutto è permesso e niente è veramente eccessivo . Ritrovarsi nelle corti dei castelli tra costumi medievali ci rende ebbri delle suggestioni di un passato che si rinnova senza tradirsi e ci entusiasma. Una vacanza emozionale. Un Sogno lucido possibile. Una esagerazione ponderata . La illusione di poter rivivere la vita di chi è già passato di qui. Di correre liberi nella storia di una location meravigliosa.



Km 0. E via. Sono le 10.30 . Si parte in discesa. E' nuvoloso e tira vento . Bollettino meteo ha previsto anche la neve. Siam pronti a tutto...



KM 4 . Si arriva al Castello di Courcelles. Jean Cocteau avrebbe disegnato la rampa di scale del castello di Courcelles... In questo palazzo, Racine, La Fontaine e Dumas soggiornarono a lungo. Primi assaggi.



KM 10. Attraverso un bel vialone alberato, eccoci, forse, al posto più magico: il Château de Pizay. Ci accolgono magici giganteschi bossi potati a con forme geometriche forse da giardinieri alieni maestri dell'arte Topiaria. Qui bisogna fare attenzione . Si scendono delle scale ripide. Si entra nelle segrete del Castello. Meglio togliere gli occhiali e fotografare in fretta. Tutto si appanna subito. Anche noi, giù in fondo ci aspettano il Blanc de Blanc e il Nouveau. Poi un bel

pezzo di formaggio e una banda che suona un walzerino. Fin dal Medioevo, i vini di Château de Pizay affascinarono gli amanti più esigenti del Beaujolais. Nel 1030, per la prima volta, il nome di Pizay apparve nelle carte dell'Abbazia di Cluny. Nel 1070, vi sono notizie di fortificazioni erette dai signori di Pizay. Nel XIV secolo, vi costruirono una torre e 100 stanze con l'aggiunta di un giardino. Nel castello vi è un albergo a 4 stelle con 64 camere, un ristorante da gourmet, posto ideale per scoprire il fascino dei piaceri del Beaujolais, anche per chi le gambe le usa solo per metterle sotto il tavolo. La proprietà si estende per 100 ettari intorno al castello, ove vi sono piantate 50 tipi di viti. Ma usciamo dai sotterranei, attenti alle scale buie, se ce la farete tornate alla maratona....





KM 14. Chateau de la Terrière. E' stato costruito in Cercié, nel cuore del centro storico Beaujolais, dal 13 ° secolo. Di fronte al Mont Brouilly, il castello e le sue vigne si sviluppa verso sud su una collina di porfido, al contrario di altre Brouillys che si trovano su terreni più sabbiosi. Questo è ciò che dà a questo vino un carattere unico.

Dal 2003, Henry Plasse, il viticoltore e il suo enologo, Frédéric Maignet, sono riusciti a ottimizzare i vini attraverso un rigoroso controllo delle rese, un vecchio lavoro stile dei suoli e di un

grande rinnovamento della cantina. Lo abbiamo assaggiato non male...



KM 17. Dopo due colline, si arriva al Castello di Ravatys, ai piedi della famosa collina di Brouilly, acquistato da un ingegnere originario della Lorena, Auguste Solet, alla metà del XIX secolo, che aveva fatto fortuna in Algeria, dove aveva costruito i viadotti della linea ferroviaria Algeri-Costantine. Le sue mura divennero un ospedale militare, durante la guerra del 1914-1918, che ha ospitato 400 feriti. Il Castello di Ravatys venne donato all'Istituto Pasteur di Parigi nel 1937, con i suoi 30

ettari di vigneto. Nel 1990, il castello e l'Orangerie sono stati completamente ristrutturati per accogliere il pubblico: seminari nelle sale e nelle cantine; cene di gala, matrimoni, conferenze, mostre e concerti nell'orangerie; balli nel parco. Tutti i profitti derivanti dalla vendita dei vini e delle attività del castello vengono donati all'Istituto Pasteur per sostenere la ricerca.



KM 20 Chateau de la Brasse, Il Castello è stato costruito nel 1830 con le pietre dalla cava appena dietro le mura. Nel 1987 la signora Romany con il marito acquista il Castello ai piedi del Monte Brouilly . Sulla proprietà sono stati piantati 7 ettari di vigneto .Nel 2007 Thierry Chalon bisnipote della signora ROMANY di ritorno dalle Indie Occidentali dove aveva vissuto riprende la magica cultura del vino . Nel 2009 inizia a commercializzare alcuni bottiglie di vino proprio . Ottimo il loro Brouilly del 2009



KM 22.5 Chateau de Sermezy. Il corpo principale del castello è stato costruito nel 1776. Seguì l'aggiunta di due padiglioni con archi e un giardino. Ristrutturato nel 1927-1929 per l'installazione di impianti moderni dall'architetto Augustin Chaumel che rifà anche l'interno è combinando diversi stili (Luigi 15, Cibo, Art Deco, neogotico). Il parco inglese si trasformò allora in un giardino alla francese. Il castello è un esempio di architettura delle

case di artigianato locale. Si insedia dal 1979, la Casa Famiglia Rurale Beaujolais utilizzando il parco di 16 ettari, per fornire a tutti gli allievi un ambiente piacevole dotato tutti i comfort necessari per un soggiorno di qualità. Bellissimi i disegni lasciati nel parco dai bambini come piccoli messaggi a noi che correvamo. Unico ed indimenticabile il passaggio in mezzo alle paludi in fondo al parco.

Km 30. ARNAS. Ci si riunisce con quelli della mezza maratona, e ci partono sulle orecchie quelli della 12 km. Risultato gran allegra compagnia che attraverso altre decine di "Raviteillment" e assaggi ci portano dopo una lunga discesa a 2 km all'arrivo. Incontro Harry presidente del CLM (Courir Le Monde) con tanto di corona e calice alzato, perchè non bere un altro CRU ?



KM 42.195 .Villefranche sur Saone. Si passa attraverso la scuola militare e il mercato coperto.

Arrivo davanti al municipio di Villafranche. Ci aspetta una bottiglia nouveau e la medaglia a forma di Tastevin, lo scodellino d'argento dei Somellier.

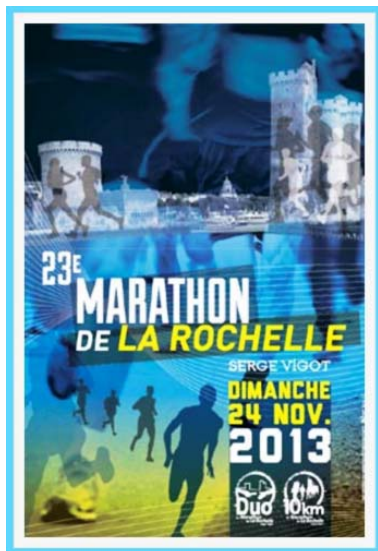
KM 43 . Quando si ricomincia ?





24 Novembre 2013. La Rochelle

Marathon de La Rochelle. Cherchez Wally .



Nel 1626 quasi 400 anni fa la città di La Rochelle, in Francia sull'Oceano Atlantico fu il centro della Storia Mondiale. «L'assedio di La Rochelle fu uno dei grandi avvenimenti politici del regno di Luigi XIII, e una delle grandi imprese militari del cardinale Richelieu»: sono le parole di Alessandro Dumas, il quale si apprestava ad inviare i suoi tre moschettieri e il prode D'Artagnan a una guerra ben degna di loro, sotto le mura dell'ultima città protestante nella Francia cattolica. La Rochelle era calvinista per protesta. Nobiltà e borghesia benestante, seguite poi dal popolo, avevano abbracciato il protestantesimo esasperate dalla politica fiscale di Parigi. Quanti film abbiamo visto ambientati qui con i Il cardinale Richelieu che assedia La Rochelle, ultima roccaforte degli Ugonotti. I quattro eroi , Athos, Porthos, Aramis e D'Artagnan partecipano all'assedio. E poi

le romantiche vicende amorose....dettate da Richelieu . Questa è la trama per chi non se la ricordasse. Milady De Winter viene incaricata da Richelieu di uccidere il duca di Buckingham, sperando che la sua morte blocchi l'intervento militare inglese in soccorso degli Ugonotti. Nonostante l'interferenza dei moschettieri, il piano riesce e La Rochelle cade. Milady e Rochefort, anima nera del cardinale, rapiscono Costanza Bonacieux, cameriera della regina Anna d'Austria e amante di D'Artagnan. La sovrana riesce a farla liberare e ricoverare in un convento. Qui è raggiunta da Milady, che la uccide prima dell'arrivo dei moschettieri. I moschettieri fanno giustizia consegnando Milady nelle mani del boia.



Sull'onda dei tanti ricordi , novello Moschettiere, impugnando il volante come fosse una spada , attraverso tutta la Francia di notte pronto per l'Assedio della Rochelle. Dopo il Beaujolais arrivo che sta albeggiando..... La città sorge sull' Atlantico in fondo a una insenatura lunga circa due chilometri. La maratona parte da qui. Il vecchio porto, Vieux Port, le due torri, immagine emblematica de La Rochelle da secoli, sono una icona che ho ben fissa nella mente. Le vedo emergere dall'oscurità come dal sipario di un teatro oscuro. Tra un'ora si parte devo incontrarmi con chi mi ha ritirato il pettorale. Purtroppo la mattina i pettorali non li danno all'EXPO. Ho dovuto nei giorni precedenti mantenere una fitta



corrispondenza con gli amici del Club dei Maratoneti Francesi . Questi hanno un sito meno "ingessato" e "tedesco" del Nostro. Frizzante e con un Blog aperto su cui lanciare appelli per alimentazione, feste, iscrizioni, ritiri pettorale, passaggi, organizzare gare etc. Chiedendo aiuto su questo Blog



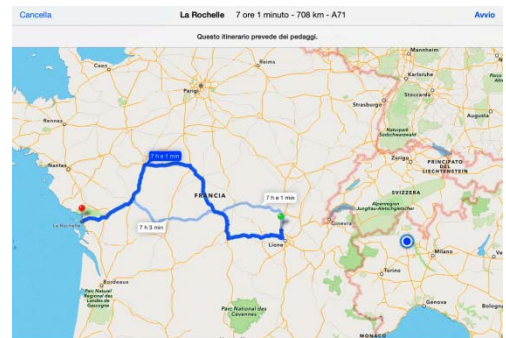
<http://courirlemonde.org/viewtopic.php?topic=63&forum=15>

, mi risponde un certo Frederic . Gentilissimo mi risponde che provvederà al ritiro, ma verrà Wally a consegnarmelo la mattina seguente. Ci scambiamo le foto per riconoscerci. Mi manda una



caricatura e una foto simile con un fantasma e vicino un signore molto simile alla caricatura con la faccia un po' ebete e gli occhiali rotondi con indosso lo stesso pigiama a righe orizzontali. Mancano 45 min. C'è una gran calca . La maratona della Rochelle è la terza in Francia per numero di arrivati 4913,

dopo la Nizza Cannes 6918, e Parigi 38690. Ci sono anche le staffette e i quelli del 10 km. Panico.Panico.Panico.



Dove diavolo è questo Wally ?. Telefono a Frederic e non mi risponde. Non mi resta che cercare qualcuno con pigiama a righe orizzontali. Inutile girare non si cammina. Cerco una transenna solida e ci salgo su. Strabuzzo gli occhi. Aguzzo gli occhiali. Mi sento miope. Astigmatico. Ipermetrope. Mi vengono pure gli attacchi d'asma. Inutile non lo trovo . Manca mezzora. Che devo fare ? Sono l'unico che penso abbia intenzione di tentare la doppietta col Beaujolais. Dei Supermaratoneti Francesi che c'erano l'altra sera al pasta Party di Villefranche sur Saone nessuno la faceva . Ho viaggiato tutta notte per arrivare fin sull'Atlantico... Partire senza pettorale e non mi sembra giusto. Vado dallo Speaker ! Tolgo l'Assedio. Varco le transenne. Mi apro un varco a mo di D'Artagnan duellando coi Top Runner e la Sicurezza. Raggiungo lo speaker , per fortuna parla inglese.



Gli spiego e lui fa un bell'annuncio in cerca di Wally mentre vedo che molti si mettono a ridere. Ma cosa avranno da ridere ? Manca ormai un quarto d'ora. Ci ho provato. Adesso aspetto non posso neanche muovermi. L'unica cosa è continuare a guardare in giro. Finalmente vedo avanzare delle strisce rosse in mezzo agli schieramenti di partenza. WALLY !!! Finalmente !!! Lo raggiungo mi da il pettorale , lo ringrazio ma vedo che non parla . Mi fissa . Lo fisso . Mi dico ma questo è proprio scemo !! A un certo punto l'espressione da Ebete assume un tono beffardo . Wally ride e anche gli

altri attorno. Ride, ride per un buon minuto di seguito facendosi venire i singhiozzi. E poi parla



finalmente . “ Io non mi chiamo Wally. Sono Frederic c’è scritto anche sul pettorale. Wally è il personaggio che io rappresento e che qui è molto popolare e amato”. Mi rendo conto che ho fatto proprio una figuraccia davanti a tutte quelle persone con l’annuncio dello Speaker ...Anche perché c’è un risvolto ancora più buffo e che ho scoperto dopo documentandomi. “Dov’è Wally” è una serie di libri per bambini creata dall’illustratore inglese Martin Handford. Ogni volume contiene una serie di illustrazioni molto

dettagliate in cui compaiono molte persone; il lettore cavandosi gli occhi gioca a trovare in mezzo a tutto quel guazzabuglio un personaggio chiamato Wally, distinguibile grazie alla sua maglia a righe bianche e rosse, il suo cappello e i suoi occhiali. Negli Stati Uniti e in Canada è conosciuta come “Where's Waldo?”. Qui in Francia è molto popolare e lo chiamano “CHERCHEZ WALLY”. Ci sono dei club e delle feste dove vanno tutti vestiti da Wally.

Inoltre “Cercare Wally” “Cherchez Wally” è diventato nel loro gergo sinonimo di “trovare un ago nel pagliaio”. (vd. Foto) . Per quello che tutti ridevano.

La maratona parte . Bisogna fare due giri attraverso la città vecchia il porto e tutto il resto . Respiro finalmente mi posso riposare. Rilassare e godermi la bellissima La Rochelle. Mi aspettano le Ostriche . Devo solo lasciare che le gambe vadano avanti e indietro. Che bellezza. Nessun pensiero!

Come dice la canzone :

Ô la belle vie

Sans amour

Sans soucis

Sans problème.

Hum la belle vie

On est seul

On est libre

Et l'on s'aime.

On s'amuse à passer avec tous ses copains

Des nuits blanches

Qui se penchent

Sur les petits matins.

Mais la belle vie

Sans amour

Sans soucis

Sans problème.

Oh, la bella vita

senza amore

spensierata

senza problemi.

Canticchiare la bella vita

È solo

È gratuito

E ci amiamo a vicenda.

Divertimento per andare con tutti i suoi amici

Notti insonni

Tale indirizzo

Sulle mattine.

Ma la bella vita

senza amore

spensierato

senza problema

Oui la belle vie
On s'enlace
On est triste
Et l'on traîne.
Alors pense que moi je t'aime
Et quand tu auras compris
Réveille-toi
Je serai là
Pour toi.

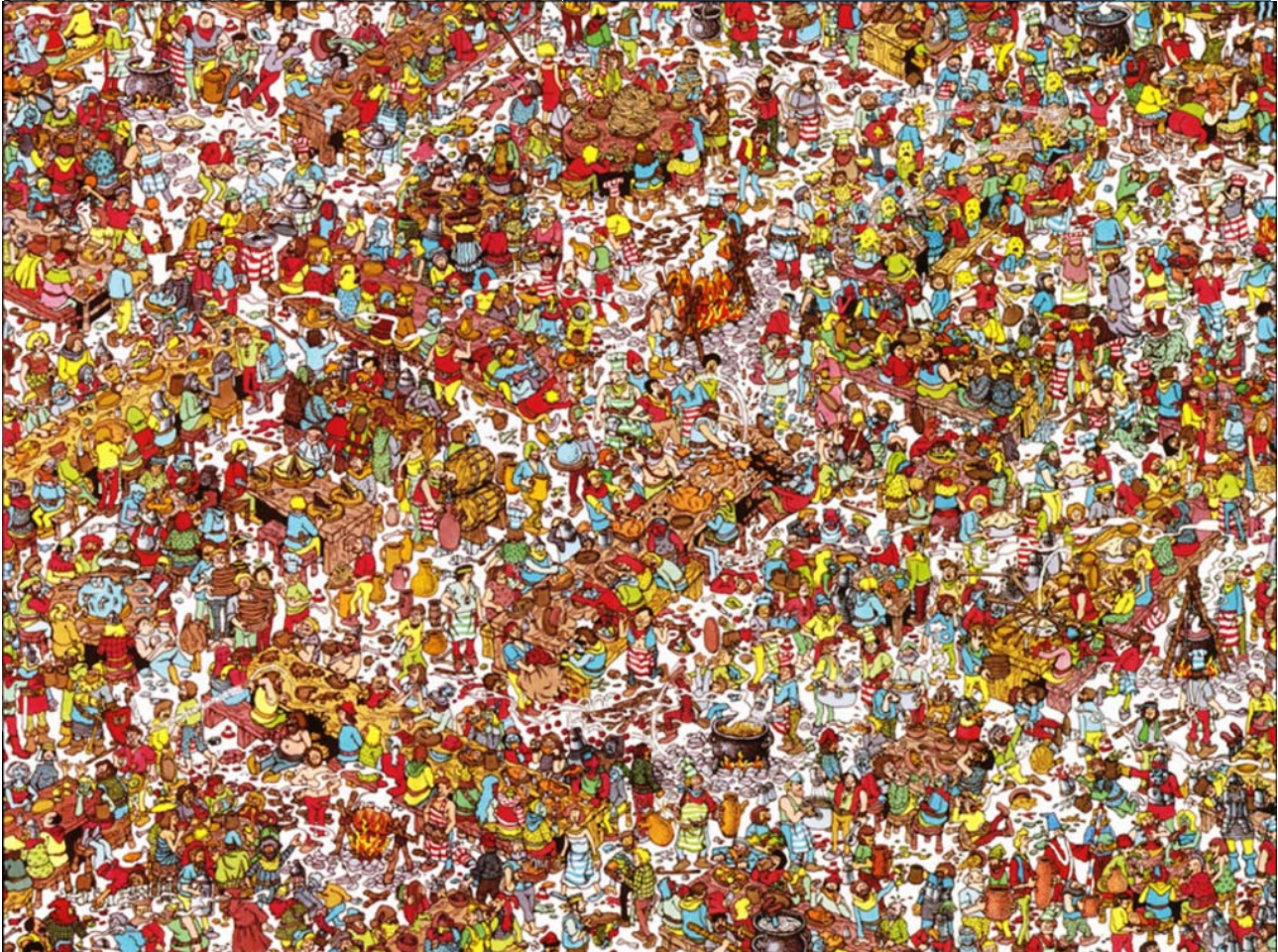
Sì, la bella vita
Si intreccia
E 'triste
E uno dietro.
Quindi penso che ti amo
E quando hai capito
Risvegliati
Io ci sarò
Per voi.

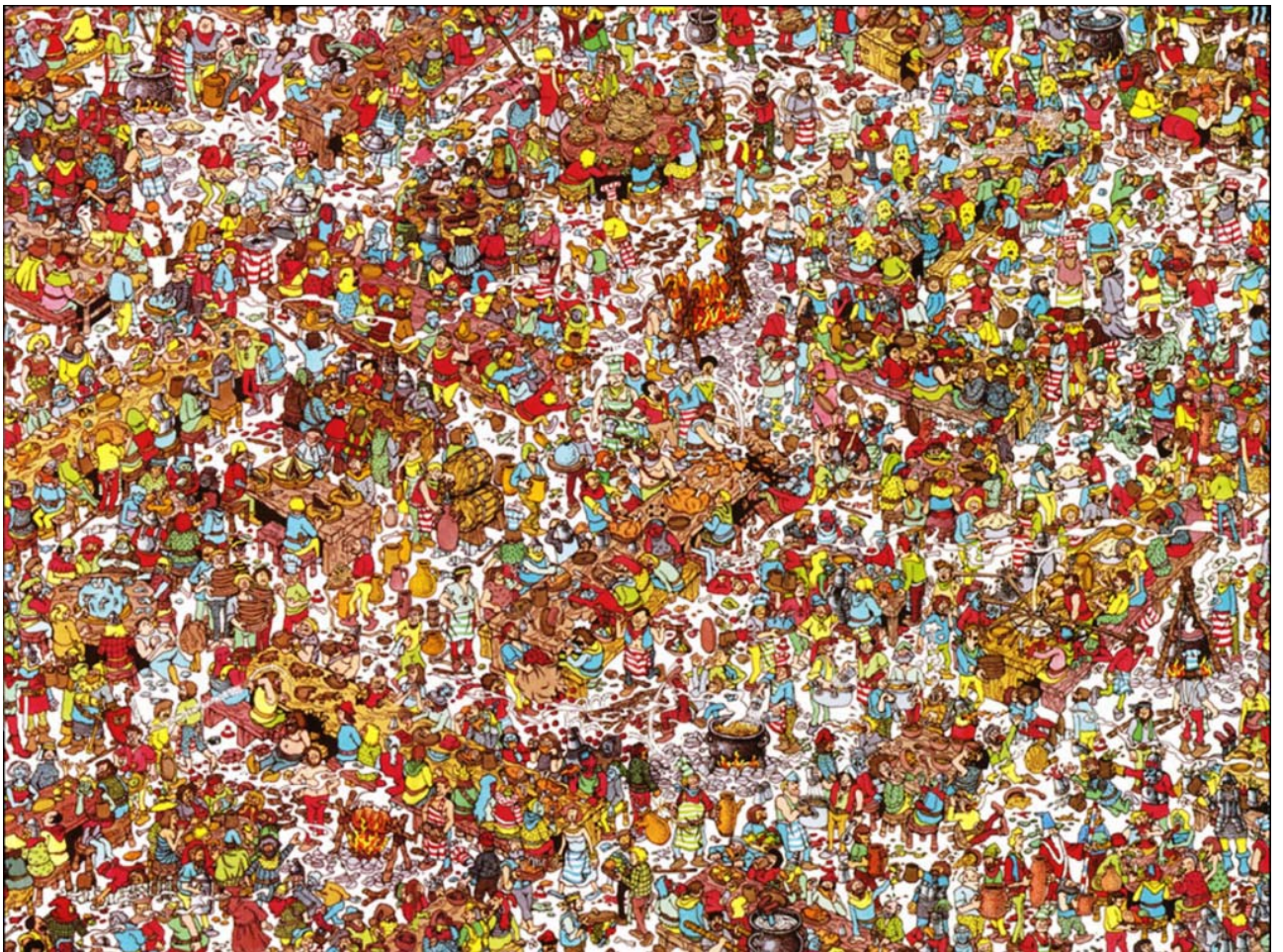
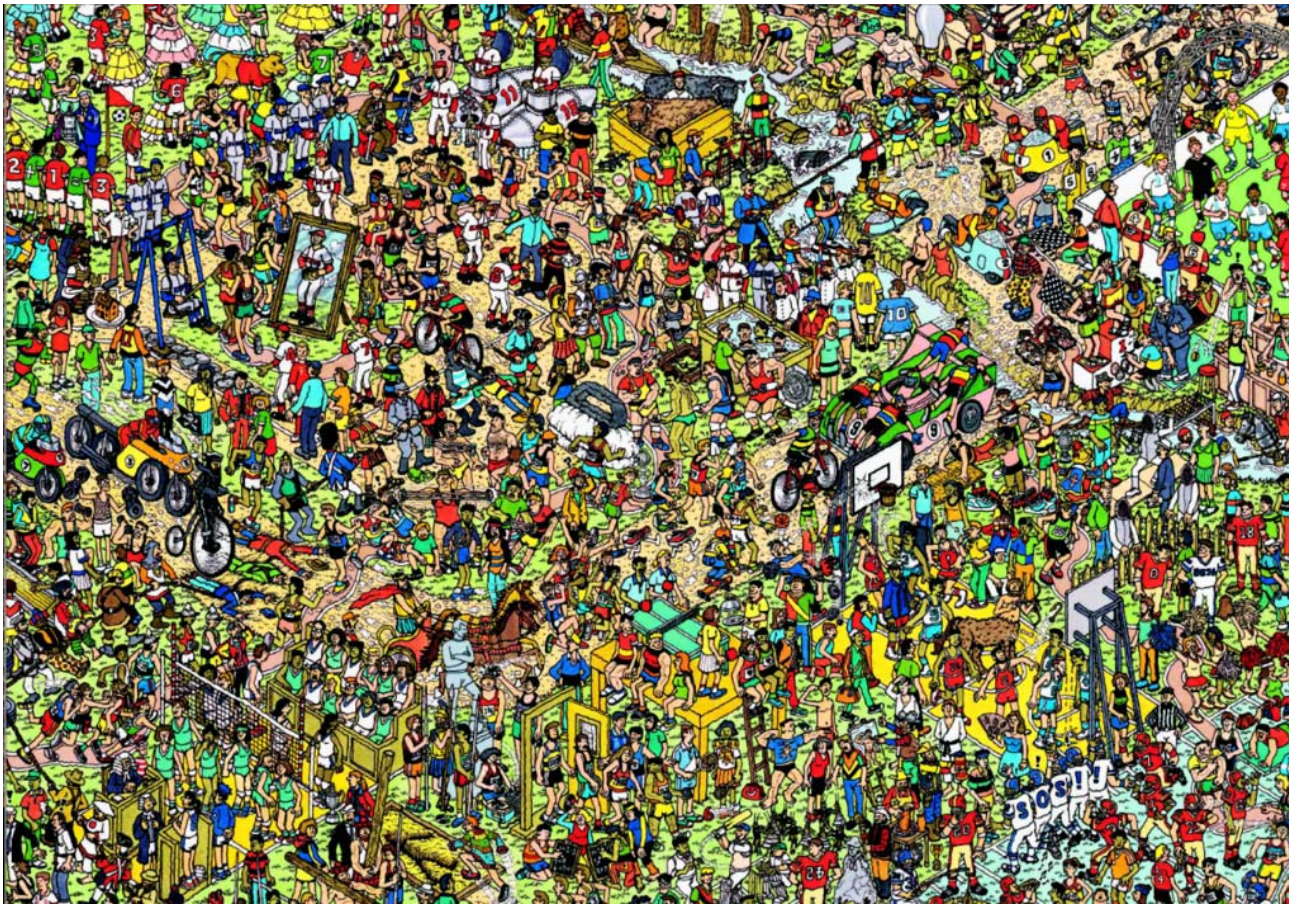
<http://www.youtube.com/watch?v=7QkDf2NHhb0>

http://www.youtube.com/watch?v=4asn_aNVFXQ









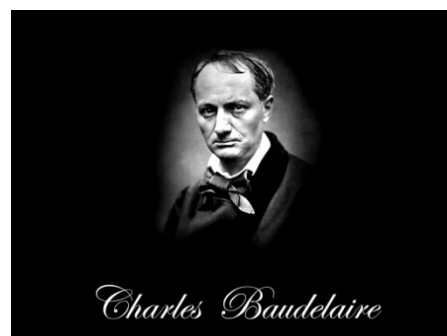
30 Novembre 2013. Marsiglia

6h et 24h de le Espoir. Parc Borely Marseille. Duri a Marsiglia. Noir et Gran Bleu.



“Duri a Marsiglia” è il titolo di vecchio libro che ho tolto dallo scaffale. Sfogliandolo ho rivisto tutta la città come la immaginavo . Anni 30. Gangster. Immigrati. Poeti . E’ la storia vera di un ragazzo italiano esule politico nella Marsiglia del 1932. Di estrazione borghese studente di Liceo a 18 anni scappa dai fascisti Genovesi, portando con sé solo un libro, I fiori del male di Baudelaire, le cui poesie e in particolare *Le cygne* ispireranno la sua nuova vita costituiranno un po' il leitmotiv del

romanzo. A Marsiglia campa lavorando in una copisteria dove si stampano libelli anarchici e giornalacci. Poi per una serie di circostanze forzose entra nel clan calabrese della mafia Marsigliese, sempre in guerra col clan dei còrsi e i catalani. Coraggioso e incosciente, buon pugile, fa carriera nella mala marsigliese spietata e sanguinaria. Di avventura in avventura continua ad amare Baudelaire e scopre anche il surrealista André Breton. Questa la frase clou segna il romanzo : « Noi vi vogliamo bene. E vi stimiamo. Perché quando è venuto il momento di fare la parte vostra, non vi siete tirato indietro! Non dimenticate, però, che un conto è nascere negro, un altro conto è tingersi di nero per stare fra i negri! »



Ognuno di noi ha la propria idea di Marsiglia. La sua reputazione di caotico porto di mare, patria del vizio e della criminalità ritratti in tanta letteratura e cinema, non basta a descrivere la sua appassionata vita . Un altro scrittore di Noir famosissimo che viene chiamato il Maigret marsigliese è Jean-Claude Izzo. Nella sua Trilogia Noir vive il forte senso di libertà che ha caratterizzato la storia di questa eccezionale città fin

dalle sue origini, favorita da una fusione incessante e creativa di culture multietniche . Il Porto Vecchio, nel quale i primi coloni greci entrarono con le loro galee per farne una base di commercio, è tuttora il centro vitale della città. Marsiglia ha tanti misteri e 300 giorni di sole l'anno . Il Grand Bleu di quel mare onnipresente che la abbraccia su tre dei quattro lati è il colore giusto. La città più antica di Francia, 26 secoli di storia, Massalia per i greci, Massilia per i romani: ha dato i natali tanto a Petronio, l'autore del "Satyricon" e arbiter elegantiae alla corte di Nerone, quanto ai gangster corsi Paul Carbone e François Spirito, che negli anni Trenta la trasformarono in una Chicago di Francia e poi ispirarono il mito gaglioffo di "Borsalino"; a Edmond Rostand, cantore del "Cyrano de Bergerac", e a Zinédine Zidane, idolo di una città che del calcio ha fatto una religione.

Ha incrociato tutti i Sud del mondo, ha sangue scuro e viscere profonde. Marsiglia è piena di storie. Cosmopolita e mediterranea, spalancata verso il mare, al resto della Francia volta le spalle. Immersa come per caso tra Provenza e Costa Azzurra, splendide ma implacabilmente leziose, assurde come sfondo per questa "belle rebelle" insolente. Seconda solo a Parigi, in lotta con Lione. Primo porto francese Marsiglia, è centro reclutamento della Legione Straniera, e città meticciosa come nessuna: ma anche Capitale europea della cultura per il 2013. Protagonista di quella che è



forse la più ambiziosa operazione di rinnovamento urbano d'Europa: 7 miliardi di euro investiti nel progetto Euroméditerranée, che sta rimodellando il fronte sul mare e tutte le aree retrostanti dal Vieux Port alla parte più a ovest della baia. Qui i moli saranno sovrastati da una passerella che collegherà la Cattedrale della Major alla Cité de la Méditerranée. Le Corbusier, qui immaginò nuove architetture urbane, nuovi skyline, nuovi fronti del porto. Lo studio di Norman Foster è impegnato proprio in questo, nel rimodellamento del Vieux

Port per decongestionarlo dal traffico (le corsie per le macchine, prima nove, sono scese a due) e crearvi una delle più grandi aree pedonali d'Europa, costo 45 milioni; il giapponese Kengo Kuma ha progettato il Frac; Stefano Boeri l'audace "L" rovesciata di Villa Méditerranée; Zaha Hadid la torre di 32 piani di vetro e acciaio della società Cma-Cgm, sul quais d'Arenc; Jean Nouvel costruirà La Marseillaise, uno dei grattacieli che nei prossimi dieci anni trasformerà in una piccola Manhattan sul mare l'area dei quais d'Arenc, insieme a quelli progettati da Yves Lion e Jean-Baptiste Pietri; Massimiliano Fuksas completerà nel 2015 gli uffici, gli hotel e le sale cinematografiche di Euromed Center. (fonti l'Espresso). Un Popolo cosmopolita è attirato in città dalle promesse dell'eccitante capitale della cultura europea, ci sono i "bobò" (borghesi-bohémien), che scelgono la zona della Plaine e il suo mercatino ovviamente ecosolidale; i "frichistes", che ruotano intorno al mondo alternativo della Friche Belle de Mai, antica manifattura di tabacchi diventata polo culturale; poi c'è quella dei parigini, che scendono al sole col Tgv in tre ore, e non se ne vanno più; quella degli italiani, che da Marsiglia sono attratti da sempre, per amore o per forza, nel 1851 erano 16 mila, nel 1901 90 mila (oltre il 18 per cento dell'intera popolazione, e nel quartiere del Panier un abitante su quattro), e oggi ci tornano di nuovo: giovani e laureati che in patria non trovano nulla, qui almeno una promessa. Io ci vengo per correre.





Sabato 30 novembre 2013 infatti si è svolta una manifestazione podistica. 6 ore , 24 ore , maratona "speranza contro la mucoviscidosi". Solo 11 i partecipanti alla maratona. Poco di più i partecipanti alla 24 e 6 ore. Teatro della manifestazione il fantastico parco sul mare del castello di Borely. Costruito nel 1766 da una ricca famiglia di commercianti occupava un rango invidiabile a Marsiglia , era la casa di campagna dei Borély, oggi indicata con il nome

di castello, era indubbiamente la più grande e la più bella dell'epoca, proprio come desiderava Luois Borély. Una parte della proprietà venne riacquistata dalla città a metà del XIX secolo. Dopo avere per lungo tempo ospitato un Museo di Archeologia, il castello è stato ristrutturato nel 2008. Il parco di 17 ettari con un lago, un giardino "alla francese", un roseto, un giardino botanico, oasi d'ombra e piste ciclabili, è un giardino pubblico molto apprezzato dai marsigliesi. Situato tra



l'Huveaune, il mare e il campo di corse, esso si trova nel cuore del nuovo sviluppo urbano che ne

aumenta ulteriormente l'attrattiva: base di canoa/kayak sull'Huveaune, campo di allenamento da golf al centro dell'ippodromo e immensa pista circolare riservata ai pattini, agli skateboard e ai runner. Proprio qui su un anello di chilometro tra il castello il giardino botanico le fontane e il mare abbiamo corso. Gran finale un



tramonto dorato sur la plage....

Qui tutto si placa ma non mi sovviene Le cygne di Baudelaire (E penso ai marinai scordati sopra un'isola, ai prigionieri, ai vinti! ... e ad altri, ad altri ancora!)

Ma guardando tanto spettacolo la supreme L'Homme et la Mer

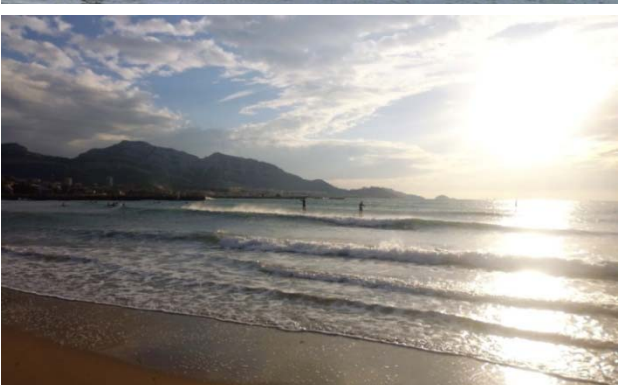
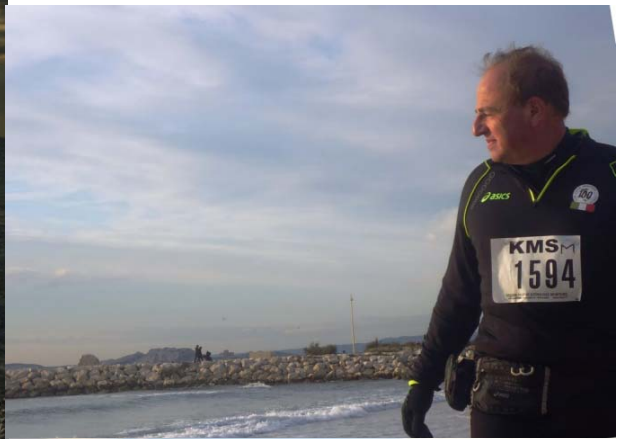
L'Homme et la Mer

Homme libre, toujours tu chériras la mer !
La mer est ton miroir ; tu contemples ton
âme
Dans le déroulement infini de sa lame,
Et ton esprit n'est pas un gouffre moins amer.
Tu te plais à plonger au sein de ton image ;
Tu l'embrasses des yeux et des bras, et ton
coeur
Se distrait quelquefois de sa propre rumeur
Au bruit de cette plainte indomptable et
sauvage.
Vous êtes tous les deux ténébreux et
discrets:
Homme, nul n'a sondé le fond de tes abîmes ;
O mer, nul ne connaît tes richesses intimes,
Tant vous êtes jaloux de garder vos secrets !
Et cependant voilà des siècles innombrables
Que vous vous combattez sans pitié ni
remords,
Tellement vous aimez le carnage et la mort,
O lutteurs éternels, ô frères implacables !

L'Uomo e il Mare

Uomo libero, amerai sempre il mare!
E' il tuo specchio; contempi la tua anima
nell'eterno srotolarsi della sua lama,
e il tuo spirito non è un abisso meno amaro.
Ti piace tuffarti in seno alla tua immagine;
l'abbracci con gli occhi e le braccia, il cuore
talvolta si distrae dal suo proprio rumore
a quel suon di lamento selvaggio e
indomabile.
Voi siete ambedue tenebrosi e discreti:
Uomo, nessuno ha sondato i tuoi abissi fondi;
Mare, nessuno conosce i tuoi tesori profondi,
tanto siete gelosi nel serbarne i segreti!
Eppure, ecco, che da innumeri secoli
vi combattete senza pietà né abominio,
talmente amate la morte e lo sterminio,
o lottatori eterni, o fratelli implacabili!

https://www.youtube.com/watch?v=fd_nopTFuZA





01 Dicembre 2013. Parigi

Marathon Amical de Bois de Vincennes. Parigi. *Una Domenica Parisienne.*



Dopo aver viaggiato tutta la notte, seguendo le indicazioni del sito giungo a dove partirà la maratona la Amical de Bois de Vincennes la domenica 1 dicembre 2013. Il sito dice che partirà dalla esplanade del Castello di Vincennes. Sono le due di notte . Sulla piazza una marea di camper aspettano l'alba . Mi dico "Caspita quanta gente, Questa e' la Woodstock della Maratona". Dormo anche io felice accanto ai tanti Runners . Il castello sonnecchia altissimo e minaccioso a 100 metri... Il castello di Vincennes, situato ad est di Parigi, vicino al Parco Floreale e allo zoo di Vincennes , è uno dei castelli più vasti e meglio conservati d'Europa. Di qui passa proprio al km 12 la maratona di Parigi, che poi si conclude nell'altro parco Parigino il Bois de Boulogne, Il castello di Vincennes è una fortezza trecentesca costruita nel XVII secolo e costituisce il più grande

castello reale francese rimanente. Il suo torrione misura 52 metri, rendendolo la più alta fortezza di pianura europea. Questa fortezza ha più l'aspetto di una grande città fortificata o di una "residenza reale fortificata" che quella di una roccaforte. Infatti, il castello venne subito destinato a residenza, della famiglia reale e di tutti i suoi servi,



compresa parte dell'amministrazione reale e anche l'esercito necessario per la loro difesa. Una vera e propria città fortificata. Il castello è composto da una parete allungata, fiancheggiata da tre porte e sei torri di 42 metri di altezza, che si sviluppa su più di un chilometro e circonda uno spazio

rettangolare di diversi ettari. Il piazzale è occupato e protetto dal torrione, che ospita edifici civili, amministrativi e militari e una cappella. Nel Medioevo, il complesso ha permesso a diverse migliaia di persone di vivere al suo interno. Il torrione è una fortezza in sé. Il torrione è stato progettato per ospitare il Re di Francia in caso di pericolo. Costituisce di per sé una roccaforte. La sua difesa è assicurata da ampi fossati, da una guardiola e da due ponti levatoi. I lavori di costruzione e di abbellimento del castello proseguirono sotto i Valois. Enrico II, trasferì a



Vincennes la sede dell'Ordine di San Michele, affidando il completamento della Sainte-Chapelle al suo architetto preferito, Philibert Delorme. La cappella venne finalmente inaugurata nel 1552. Louis Le Vau costruì per Luigi XIV le due ali del Re e della Regina, erigendo l'ala della Regina (Madre) nel 1658 e l'ala del Re nel 1661. Il castello, come residenza reale, venne definitivamente



abbandonato quando il re si trasferì a Versailles nel 1670. Il torrione era già stato trasformato in prigione di stato per i prigionieri di alto lignaggio. L'imponente castello di Vincennes oggi dopo grandi campagne di restauro e attira turisti da tutto il mondo.

La maratona parte alle 9. Sono le 8 . Nessuno si sveglia. Però hanno festeggiato a lungo ieri sera ! Alle 8.20 arriva una macchinetta con un tizio che scarica 4 borse e un tavolino. Mi avvicino e gli faccio un po' di domande. Scopro che è l'organizzatore . Erick. Fa tutto

lui . Corre . Scrive . Piazza il tavolo. Telefona etc. Gli chiedo quanti siamo ? Risposta : Quattordici. GULP. Ma e tutti questi sui campers ? Risposta : Non lo so saranno turisti. Così' arrivano gli altri e

via . Siamo solo in Undici. Nove giri del Parco. Il Bois de Vincennes è il più grande spazio verde di tutta la capitale francese, un luogo imponente dove passeggiare, fermarsi o godere il contatto con la natura e correre in Libertà. 994 ettari di spazio aperto, con più di 145.000 alberi: **tre volte più grande del Central Park** e quattro volte



l'Hyde Park di Londra. Il Bois de Vincennes si trova a est di Parigi, e prende il nome dalla città vicina di Vincennes. Era una delle riserve naturali della dinastia regnante francese. Durante la rivoluzione venne adibita a zona per esercitazioni militari. Fu Napoleone III nel 1860 a dichiararlo parco pubblico. Nella zona ovest è ubicato un grande zoo, costruito nel 1934. A Nord si trova lo Chateau de Vincennes, residenza dei re francesi nel XIV secolo, dove c'è la Start line. A sud-oves si trova la



Redoute de Gravelle, rifugio militare costruito durante il regno di Luigi Filippo nel Diciannovesimo secolo. Il fiume Marna alimenta ben quattro laghi in questo colossale parco: Lac des Minimes, a nord-ovest, abbastanza grande da contenere tre piccole isole; Lac Daumesnil, a ovest, con due isolette; Lac de Saint-Mandé e Lac de Gravelle. Vi sono anche un ippodromo, e un velodromo per gare di ciclismo su pista. Dicono le guide "Percorrere a piedi questo parco si rivela



estremamente faticoso, pertanto è preferibile noleggiare una bicicletta, che agevola gli spostamenti, godendosi il parco in ogni suo aspetto".

Alla domenica mattina si popola di migliaia e migliaia di runners. Nonostante l'ampiezza a volte questi plotoni attraversano e incrociano le stradine in modo pericoloso bisogna dare le prezenze o studiare i tempi di incrocio.

Incredibile !!!

In mezzo a uno di questi plotoni ad un certo punto sento alzarsi un grido : Paolò,Paolò...Paolò. Cerco chi grida ed ecco spuntare dalla folla Henry il presidente del CLM (courir le Monde, il club supermarathon Francese. Gli dico " Che combinazione, cosa ci tu fai qui?" E lui : "Abito a 4 km da qui , vengo sempre a correre nel Bois . Piuttosto tu cosa ci fai qui ? Ho visto su le tue foto su Facebook che ieri eri a Marsiglia alla 24 ore della Muscoviscidosi." Ci facciamo fare due foto e gli rispondo indicandogli il pettorale "Sto facendo una altra maratona , ma siam tre gatti !" Corriamo per un po' insieme chiaccherando e mentre se ne va allungando sento che dice a un suo amico "Ces Italien sont fous!" "Son Pazzi questi Italiani !"

<http://www.youtube.com/watch?v=TzFXGNKEWNU#t=23>

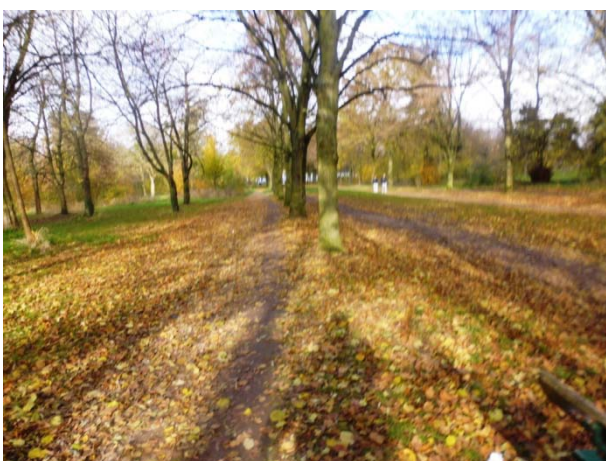


Marathon Amical

Bois de Vincennes
Départ 9H esplanade du Chateau

1er Décembre 2013
1 Trophée à chaque participant

Inscription : gaikokujirunners@yahoo.com
Renseignements : 06 81 04 76 61



06 Dicembre 2013. Le Pontet

Maratona 24 h Le Pontet . Avignone. Ucciso dal Mistral. Salvato dal Petrarca



Era il 6 aprile 1327, venerdì santo. Nella chiesa di Santa Chiara ad Avignone si teneva il Mattutino. Petrarca vide per la prima volta Laura e immediatamente e per sempre se ne innamorò. La donna gli apparve come un Angelo "da' capei d' oro, dal collo di latte, dalle guance infocate, da' sereni occhi, dal dolce viso". La donna gli ispirò il Canzoniere, senza essere mai contraccambiato; tale amore, oltre a rimanere sempre saldo anche dopo la morte della giovane, diverrà il nucleo ispiratore anche di buona parte della sua opera. Era l'Avignone medievale ricca di fasto e sede per centanni del papato asservito ai re francesi . Con la sua cinta muraria riverbera i fasti del passato di città d'arte e cultura quando fu per quasi un secolo sede papale fino allo scisma del

1377. Affacciata sul Rodano, stretta dalle mura possenti, punteggiata di hôtels particuliers, viuzze tortuose e piccole piazzette all'italiana Avignone si concentra intorno al meraviglioso Palazzo dei Papi. Oggi questa vivace città ricca di storia e di monumenti è considerata la "capitale" della Provenza. Al di fuori del centro purtroppo c'è una brutta periferia con quartieri dormitorio che danno una sgradevole immagine all'arrivo, e dove purtroppo si è corsa la maratona,



Meglio comunque venirci tra luglio e agosto. Quando il ventaccio Mistral non frusta la città . In quei mesi si tiene il Festival teatrale di Avignone, evento che richiama tantissimi visitatori fra spettacoli teatrali, musicali e di artisti di strada e la città ridiventa la capitale del Mondo. Chi ci viene la prima volta conviene che parta a visitarla dal Fiume magari facendo una gita in barca sul Rodano con una piccola crociera per ammirare tutta la città e il suo famoso Pont de Avignon, mezzo distrutto, risalente al 1200 e che ha sfidato guerre e alluvioni. Dopo camminando si entra nelle mura della città con i suoi 4 km di lunghezza, 39 torri e 7 porte, la cinta muraria è davvero imponente e custodisce i tesori della città. Si va per Rue Joseph-Vernet: che è



muraria è davvero imponente e custodisce i tesori della città. Si va per Rue Joseph-Vernet: che è

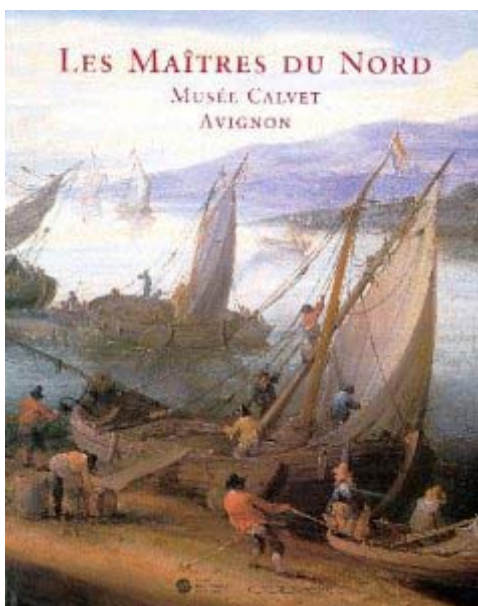
una lunga successione di hôtels particuliers. Un hôtel particulier è un tipo di costruzione tipica della Francia consistente in un'abitazione lussuosa e di vaste dimensioni a foggia di villa ma costruita nel tessuto cittadino, spesso su più piani ed abitata da una sola famiglia. Si sale a Place de l'Horloge che è il cuore della città, dove si svolgono le maggiori attività durante il festival e ricco di bar con enormi terrazze. Si sbucca in Place di Palais, un'immensa piazza che si affaccia sull'immenso palazzo dei papi ma anche il Petit Palais. Di qui dalla cattedrale si dirama la Promenade des Papes , una passeggiata che porta ai giardini Verger d'Urbain V, dove i papi coltivavano erbe aromatiche e custodivano animali esotici. Per poi finire a Rue des Teintures una



delle vie più affascinanti e poco battute della città, affacciata sul fiume, caratterizzata dalle ruote a pala e dalle passerelle per entrare alle case. Da annotare come curiosità la cappella dei penitenti che ospita l'ultima confraternita delle 7 che operavano in città. Nel Couvent des Cordeliers si trova la tomba di Laura, "l'Angelo" del

Petrarca.

Da vedere sicuramente il Palazzo dei Papi il più grande palazzo gotico d'Europa, residenza dei pontefici nel trecento. La visita attraversa 25 stanze , cortile, chiostro, sale di ricevimento, cappelle e gli eccezionali affreschi degli appartamenti privati del Papa . Prenotando si può accedere alle ali del palazzo normalmente non visitabili che comprendono gli alloggi e i bagni privati dove i papi tenevano nascoste le amanti, le torri segrete, i camminamenti sul tetto con le grandi terrazze. Da Lassù il colpo d'occhio impressiona e dà l'idea di quanto fosse grande e maestosa questa Reggia Papale con le sue gigantesche sale di pietra che hanno ospitato una vita di corte opulenta. Si narra ad esempio che per la nomina di Papa Clemente VI fu allestito un banchetto con 118 buoi, 1033



pecore allo spiedo, 1195 oche, 7428 polli, 50.000 torte dolci, 39.980 uova e 95.000 forme di pane , peccato non esserci !!!

Per gli amanti della Pittura nelle stradine sottostanti è una vera delizia. Questo il catalogo :

Musée Calvet: in uno splendido palazzo privato del XVIII secolo, il museo Calvet presenta una collezione di Belle Arti, pitture e sculture che vanno dal XV al XX secolo. Donazione Marcel Puech : arredi, maioliche, bronzi. Sala d'arte moderna Victor Martin : Soutine, Manet, Gleizes.

Museo Anglondon: in un palazzo privato, capolavori del 19° e 20° secolo : Degas, Daumier, Manet, Sisley, Van Gogh, Cezanne, Picasso, Foujita, Modigliani.

Museo del Petit Palais: straordinaria collezione di dipinti italiani e provenzali dalla fine del XIII secolo agli inizi del XVI secolo, nonché una collezione di sculture romaniche e gotiche.

Collezione Lambert: questa collezione d'arte contemporanea riflette i grandi movimenti dell'arte del nostro tempo: Minimal Art, Arte Concettuale, Land Art, pittura degli anni '80, video e fotografia per gli anni '90. Riunisce grandi artisti quali: Cy Twombly, Sol LeWitt, Donald Judd, Niele Toroni, Jean-Michel Basquiat, Anselm Kiefer, Christian Boltanski, Nan Goldin, Douglas Gordon e Jenny Holzer. Ogni anno vi si organizzano tre grandi mostre itineranti che presentano di volta in volta le opere del museo e quelle di altri artisti di spicco della scena internazionale.

Museo Lapidario: presenta un'interessante collezione di antiche sculture con pezzi egizi, greci, romani e gallo-romani, nonché numerosi oggetti della vita quotidiana quali arredi funerari, vasi, arte vetraria, bronzi.

Museo Luis Voulard: in un incantevole palazzo privato, una ricca collezione di arte decorativa rappresentativa del XVII e XVIII secolo con arredi parigini, maioliche del sud della Francia, di Moustier, di Marsiglia, oreficeria, arazzi, dipinti ed una nuova collezione di opere di pittori provenzali e avignonesi del XIX secolo.

Museo Requier: museo di storia naturale, fondato nel XIX secolo da Esprit Requier. Tutto sulla geologia e sulla fauna del Vaucluse.



Ma veniamo alla Maratona . La manifestazione si è svolta all'interno della 24 ore per Telethon presso un laghetto artificiale con annessa palestra alla periferia di Avignone, non lontano dall'uscita dell'Autostrada. Partenza alle ore 18 . Personalmente è stata l'esperienza più difficile e dura in cui sia incappato da quando corro. Non tanto per il dover correre di notte su anello, quanto per il fortissimo vento : il Mistral. Raffiche a 110 km/h. Temperatura percepita -10

gradi. 3maglie tecniche. 3maglioni. Doppi Guanti. Doppi pantaloni. Kway etc. Impossibile correre , 43 giri per la maratona, quasi ad ogni giro finivo a terra. Nel tratto vicino al lago dovevo star attento a non finirci dentro, nero cupo e tempestoso come un buco nero. Ho scoperto che quando vengo da queste parti oltre alle notizie meteo normali devo guardarmi anche il bollettino dei mari e dei venti. Ho scoperto pure a mie spese che il Mistral nasce proprio qui !! Succede quando le masse d'aria provenienti da Nord, scavalcano il Massiccio Centrale francese ed i Pirenei, si incanalano lungo la valle del Rodano dove vengono molto accelerate dalla rapida discesa sui versanti sottovento. Nella maggior parte dei casi, questa accelerazione consente ai venti di Maestrale di giungere potenti fino alle coste di Corsica e Sardegna con violente mareggiate sulle coste occidentali e settentrionali della



Sardegna con violente mareggiate anche sulle coste tirreniche della Calabria e della Sicilia. I periodi con venti di Maestrale infatti hanno una durata molto variabile, ma in media durano 3 giorni. Non lontano da Avignone c'è pure il famoso Mont Ventoux (monte Ventoso), sede di tante



scalate ciclistiche (anche mie), uno sperone di quasi 2000 mt in mezzo alla pianura, spazzato da venti impetuosi dove oltre alla salita bisogna combattere con le forti raffiche che colpiscono nella luce accecante paesaggio lunare della Cima ...Comunque a ripensarci adesso è stata una esperienza terribile per il freddo ed il vento, ad ogni giro dicevo un Ave Maria per non cadere e per resistere alle raffiche ho iniziato quasi in trans a chiedere l'intercessione del Petrarca e a declamare quel che mi ricordavo dei sonetti del Canzoniere che con la loro bellezza mi hanno trasportato in un mondo di sogno dove il

Mistral

non

esisteva.

Erano i capei d'oro a l'aura sparsi

*che 'n mille dolci nodi gli avvolgea,
e 'l vago lume oltra misura ardea
di quei begli occhi ch'or ne son sì scarsi;*

*e 'l viso di pietosi color farsi,
non so se vero o falso, mi pareva:
i' che l'esca amorosa al petto avea,
qual meraviglia se di subito arsi?*

*Non era l'andar suo cosa mortale
ma d'angelica forma, e le parole
sonavan altro che pur voce umana;*

*uno spirto celeste, un vivo sole
fu quel ch'i' vidi, e se non fosse or tale,
piaga per allentar d'arco non sana.*

<http://www.youtube.com/watch?v=vIRWnNOtJBE&app=desktop>

Ville du Pontet
TELETHON 2013
CHALLENGE 24 HEURES NON-STOP

Défi 24 heures non stop et toutes distances au choix
 Vendredi 6 et samedi 7 Décembre 2013
<https://24htelethonlepontet.wordpress.com/>

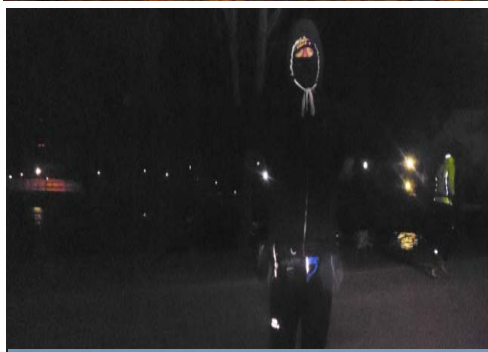
Canceled

Le Pontet 6 ore e 3 minuti - 595 km - La Provençale

Avvio

Questo itinerario prevede dei pedaggi.





08 Dicembre 2013. Reggio Emilia

Reggio Emilia . Amici Miei. Batman & Leons



Sempre Bello trovarsi tutti a Reggio Emilia, come giocare a carte nel bar sottocasa coi vecchi amici miei. Commovente toccare le poche care cose di William, e vedere il palazzetto diventare il Madison Square Garden della Maratona. I Nobili che si fotografano, il profumo di Grana , il presidente che conta felice , un gorgo di folla che vive di autonoma

gioia, come un bambino a Natale.

In mezzo a tutti un po' inquietante , irriconoscibile Batman. Batman è un po' sfigato . E' l'unico supereroe senza superpoteri. Non vola. Non Brucia. Non è invisibile. Non è forte e non ha neanche la bacchetta magica. Deve arrangiarsi coi suoi muscoli e tendini ed inventarsi dei gadget cervellotici per salvare il mondo ed arrivare in fondo alle maratone. E son sempre più quelle che prende di quelle che dà. Utilizza i vecchi trucchi imparati a Gotham City per scalare i grattacieli e li usa nella maratona per saltare dal "muro " fino alla linea del traguardo!



Lo esorcizziamo. Ci diciamo ne abbiamo fatte tante ma il momentino NO arriva per tutti. Top



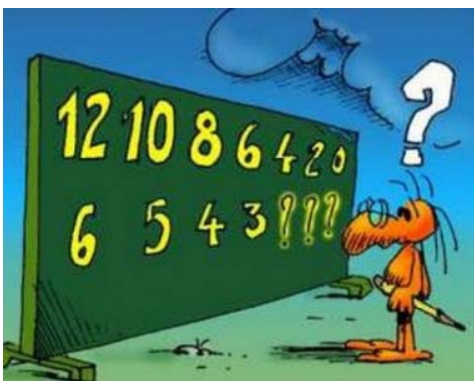
Runner .Easy Riders.Regular. Senators. Tapascions. Slow Foot. Tutti una volta hanno " saltato il muro" a un certo punto durante la maratona statisticamente, intorno al trentesimo , dove la nostra macchina grida implorandoci di fermarci , e dicendoci chi te l'ha fatto fare. Che quantità di forza mentale e determinazione per raggiungere il traguardo magari strisciando . Quali miraggi inventarsi. Quante chimere calpestare ?

Durante l'ultimo anno ho fatto delle piccole inchieste tra gli amici "ultracentenari del club" e qualcun altro che ha secondi da spendere chiacchierando con me mentre mi sorpassa. Le risposte sono banali , ovvie , ma non sempre. Tentando di rendere questi duri chilometri finali un'esperienza condivisa più piacevole e vissuta

coralmente, ho compilato la mia top 15 dei trucchi usati per ingannare la mente e se stessi divertendosi con un po' di ironia, senza dover insegnare niente a nessuno, anzi se qualcuno ne sa altri, mi farebbe piacere lasciasse un commento (più son bizzarri, più son efficaci...gli psichiatri ce li magnamo)



15) Missionari. Quelli che hanno una missione per la gara. Corrono la gara per qualcuno. Vedono o rivedono un posto che piace tanto. Hanno una citazione preferita da ripetere nella mente. Riflettono sul perché han scelto proprio questa maratona e perché la devono finire. Quanti km di allenamento e di gare prima di questa per essere qui adesso. Oppure si ripetono "La mia missione adesso è di testarmi" oppure "Quanto è stato è stato lungo il viaggio per arrivare fin qui adesso bisogna fare solo 42 km. Ogni volta che la gara comincia a pensano alla missione, se la ripetono più e più volte anche senza crederci troppo. A volte ascoltano un motivatore.



14) Divisionisti. Quelli che Suddividono la gara in fasi. Tutti ridendo al primo dicono ne mancano 41. Più seriamente al decimo km si pensa che la mezza è un po' più vicina e non è peccato pensare che mancano 31 km all' arrivo ! Però qualcuno non ce la fa a fare il conto alla rovescia. Ottiene solo una reazione deprimente che aumenta la fatica e i dolori e che lo finisce per opprimere. C'è chi si concentra solo su come arrivare alla mezza maratona. E poi divide mentalmente il percorso in sezioni più piccole, ad esempio da cinque km, o dividere il percorso usando dei punti di riferimento, piazze chiese cappelle santi e poeti.



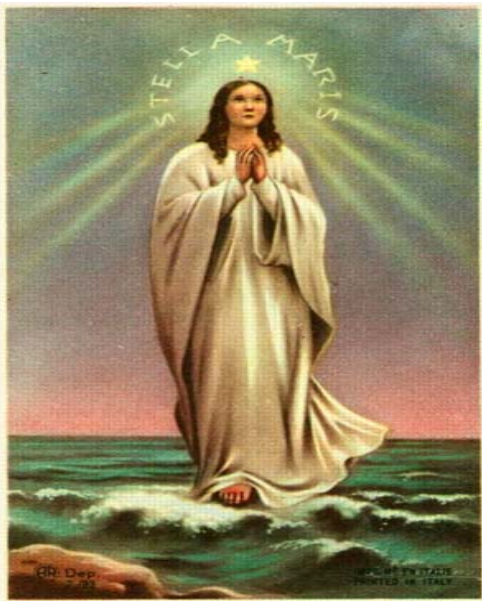
13) Musicisti. Molti se è permesso di indossare le cuffie sul percorso, aumentando con i chilometri il volume della musica! Si tengono i brani preferiti e corrono e saltano a ritmo di musica. Hanno anche dei tasti per pomparsi con Overdrive e Subwoofer ! I più genuini cantano il motivetto che gli piace tanto, e ne hanno uno per l'inizio la fine, la salita o la discesa. Altri invece gli piace tenere il tempo strisciando i piedi, ansimando o lanciando urli di guerra, tipo la Haka degli All Blacks



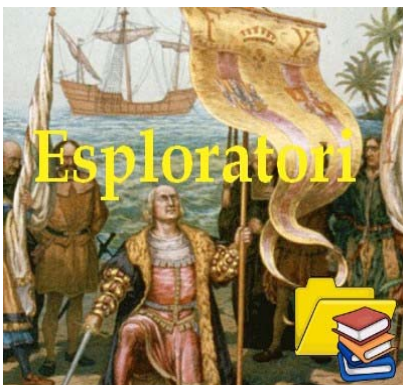
12) Cecchini. Chi si trova dei punti di riferimento in lontananza e si sforza di correre fino a quella curva quel semaforo quella salitella . " Se riesco ad arrivare a quel palo, mi riposo". Una volta tornati di nuovo a correre, scelgono un altro punto di riferimento e correndo mirano a questo come dei periti balistici. Una specie di tiramolla che spezza il ritmo e la monotonia.



11) Cacciatori. Chi si fa attirare verso gli altri corridori da un magnetismo sovranaturale. Si trova davanti un corridore e deve far finta di venire attratto da quella persona con una corda invisibile. Molti dicono che son gli altri che mollano , e gli piace pensare che siano le altre persone a fare tutto il lavoro e godono nel farli cadere nella loro rete. Una volta raggiunto, trovano qualche altra vittima nelle vicinanze e puntano verso di loro.



10) Naufraghi . Chi conta su amici e parenti per riabbracciarli dopo il lungo viaggio e pensa di farsi aiutare in quegli ultimi chilometri. Vedere i volti di familiari o amici in quell'ultimo tratto aiuta moltissimo. Se la maratona lo permette, per questo ultimo tratto difficile, si potrebbe anche fare jogging con loro fianco a fianco. Chi più semplicemente spera di vedere un po' di pubblico che lo rincuori, o chi ce la messa proprio tutta e vede la Madonna che gli tende la mano .



9) Esploratori . Chi ammira il paesaggio. Molte maratone hanno dei percorsi molto interessanti, ed è molto probabile vedere molti punti di vista stradine scorci che non si sono mai notati in altre maratone o passandoci in auto o in bici. Invece di concentrarsi sulla corsa e i tristi affanni a loro connessi si osservano tutti i paesaggi interessanti (e le persone) intorno . Forse se poi si è dei veri slowfoot e non importa il time ranking, meglio togliere dalla fondina una bella digitale e fissare il momento magico , chissà quando mai si ripasserà di lì...



8) Alienati. Se il paesaggio non interessa o si è davvero in un postaccio o su una lunga striscia di asfalto, certi utilizzano tecniche associative e dissociative per alienarsi dal luogo e dalla gara. Le tecniche associative includono il prestare particolare attenzione al passo, alla respirazione, alle condizioni del terreno, e agli altri corridori. Per tecniche dissociative si intende di immaginarsi di essere in un posto completamente diverso ad esempio mentre si

corre su una spiaggia o su un fidato tapis roulant a casa. I maratoneti esperti sono più inclini ad alienarsi con le tecniche associative, mentre i maratoneti più inesperti hanno successo con le tecniche dissociative .



MASOCHISTI

7) Masochisti. Chi vive tutta la corsa come una sofferenza che verrà sublimata dai piaceri dell'arrivo dopo il traguardo. Si sposta tutto dopo linea dei 42 km. All'emozione di aver finito. Orgasmo. Orgasmo. Orgasmo. Medaglia. Medaglia. Medaglia. Bacio della Miss. Applausi e standing ovation. Le campane che suonano . Una tonnellata di buon cibo. E poi la doccia più bella della vita, e l'endorfina che carica a

molla e da quel piacere sottile che tutti sappiamo . E poi magari tuffarsi sul divano rilassandosi magari mentre fuori piove. Quanto prima si arriva, quanto prima tutto questo può accadere!



6) Razionali. Imperturbabili e ottimisti . L'ottimismo è il profumo della vita. Se sono qui è perché la devo fare. Non me lo ha ordinato nessuno. Sono solo sempre 42. Sono fortunato ad essere in grado di essere dove sono ora. Probabilmente sono molto sano e in ottima forma, rispetto al gran numero di persone che ucciderebbero per essere in grado di completare una maratona. Ricorda a te stesso che sei in gran forma, che ti sei allenato meravigliosamente, il traguardo, me lo mangio.



5) Sentimentali. Quelli che ascoltano le emozioni Non sanno perché ci sono e dove vanno. Gli piace vivere il momento della massa pulsante alla partenza. Farsi portare dalla calca e dalle gambe senza pensare troppo al prima al durante al dopo. Si gustano ogni chilometro come un momento unico. Cercan gli amici e se li fanno e stando insieme, se la spassano correndo insieme, come fosse una scampagnata. Applicano senza saperlo il

motto del club “Come stiamo Bene quando corriamo insieme”



4) Festaioli. Quelli che celebrano la maratona come un rito festoso e liberatorio. Specie in Francia , amano travestirsi per uscire dalla monotonia delle magliette tecniche, gli piace far divertire il pubblico e gli altri corridori rispondendo o facendo cori fermandosi a giocare coi bambini o con chi li vuole fotografare. Con questa maschera trovano su ogni marciapiede un tifoso in più degli altri e questo è un bel propellente. C'è chi invece di vestirsi tiene allegro il gruppo con motti ed epiteti facendosi amare ed incitare, ad esempio chi non a risposto a “E stasera.....”



3) Sognatori. Quelli che parton coi palloncini di mezzora meno del loro target. Oppure che si caricano prima della partenza per fare il tempone. E vanno a palla quasi in apnea sperando di non vedere neanche l'ombra di un muretto. Oppure ansimano attaccati al Garmin dopo aver perso l'ultimo palloncino. Ma quando fanno il tempone sono i più felici di tutti. Sono ispirati. Sognano e danno calcia tutti nel letto.



**Torna a casa,
Lesso**

Il Bloggio di Fricat-<http://fricat.iobloggo.com>

2) Lessie. Quelli che quando son cotti, tornano a casa come Lessie. L'insieme di ogni chilometro mancante lo associano al giretto di allenamento vicino a casa. Ad esempio se fanno un allenamento da dieci KM alla mezza gliene mancano solo due e al trentaduesimo escono di casa per farsi il solito allenamento. Questo devo dire che è l'atteggiamento più comune e che piace molto ai maratoneti perché da a loro un senso della misura familiare li rassicura , rincuora e aiuta a saltare il muro.



1)Leoni. Questo è il Migliore. E' un metodo Divisionista molto personale che è quello che adottato io e mi ha insegnato Adriano il Leon di Venezia. Consiste nell'accorciare la maratona a soli 10 km. In pratica si corre senza pensare a niente la mezza. Dopo cominciano i 10 km veri occorre tener duro fino ai 30 Km . Poi l'ultimo Round con un uno due si arriva al 32. Qui comincia la discesa perché si conta per una cifra :9,8,7,6,5,4,3,2,1,0. Provare per credere. Caro Adriano ti lascio tutti i cartelli dei 32 km(20miglia) di quest'anno come i Baci di "Nuovo Cinema Paradiso" , e confesso che

a ognuno di quei cartelli c'è stato un grido liberatorio "ADRIANO !!!!"

<http://www.youtube.com/watch?v=yd3BdO2Qt0s>









14 Dicembre 2013. Io sto con Telethon. San Benedetto Tronto

.6.12.24h.Maratona. Sole e sorrisi d'autunno.

Attenzione Questo sito sta per Chiudere
Cliccate qui per collegarvi al nuovo sito



Info: Francesco Capecci
Tel. 0735 587635 Cell. 328 6778764
E mail: 42kmeoltre@libero.it
<http://maratonasullasabbia.altervista.org/>

Il sole d'autunno è prezioso e magico come il sorriso di Francesco che ci aspetta per darci i pettorali. Abbiamo lasciato dietro la gelida coltre nebbiosa su a Nord. Ci crogioliamo aspettando di partire sotto i raggi e le palme incipienti. Ogni gara che organizza Capecci ha un suo fascino discreto ma intenso. Assomiglia a un dono fatto in silenzio, quasi di nascosto, e offerto con un po' di timidezza, senza alcuna tracotante esibizione. Proprio come un regalo che giunge dal profondo del cuore. Il suo sorriso gentile è come questo sole d'autunno, è la prova che alla sua malinconia si accompagna sempre un'insaziabile sete di esistere e di correre fino all'ultimo, finché la vita respira e nonostante tutto. Grazie Ciccio!

Quest'anno alla ormai quarta edizione della "io sto con Telethon", i

mercatini di Natale hanno ristretto il percorso a una Zip di 880mt in un piccolo giardino a ridosso della ferrovia, molto intimo e appartato, con un romantico ponticello Veneziano da fare 48 volte (x la maratona). Bambini attorno che giocavano fino al tramonto. Poi un fiume di ragazzi hanno colonizzato panchine e angoli nascosti. Riandando indietro negli anni mi sembrava di essere nel cortile di un vecchio Liceo durante l'intervallo. Che fortunati questi ragazzi che abitano la Riviera delle Palme. Ho letto che nella sola San Benedetto del Tronto, tra giardini pubblici e viali cittadini, si contano un totale di circa 8.000 palme di varie specie.



Peccato che il mare è po' più in là. Ci resta un rimpianto. Sarebbe stato fantastico vederlo di lontano ad ogni giro fra le palme...

Tra cielo e acqua
Schiudi il tuo fiore immenso.
Rosa viva del vento mediterraneo.

Prendi quell'aria di negra
coi tuoi monili di datteri
ed evochi la Gòrgone assorta.

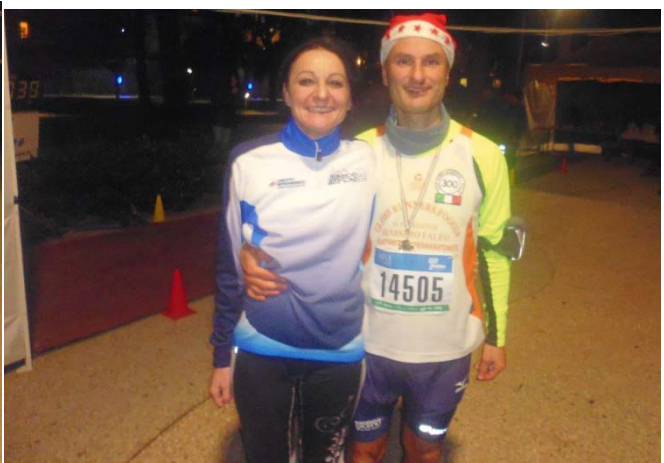
Accanto alle onde sei
un ragno-cicogna
che tesse il sale e lo iodio
dei ritmi



e che sogna sulla sabbia
sotto il suo piede squamoso
un paese tutto di stagni
azzurri.

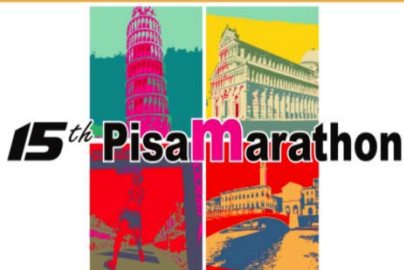
("la Palma" dai "Sonetti dell'amore Oscuro" di Federico Garcia Lorca)





15 Dicembre 2013. Pisa

Pisa. Il “Campo dei Miracoli”.



Da una lettera di Leopardi del 1827 :“ Vi si passeggia poi nell'inverno

con gran piacere, perchè v'è quasi sempre un'aria di primavera: sicchè in certe ore del giorno quella contrada è piena di mondo, piena di carrozze e di pedoni: vi si sentono parlare dieci o venti lingue, vi brilla un sole bellissimo tra le dorature dei caffè, delle botteghe piene di galanterie e nelle invetriate dei

palazzi e delle case, tutte di bella architettura. Nel resto poi, Pisa è un misto di città grande e di città piccola, di cittadino e di villereccio, un misto così romantico, che non ho veduto mai

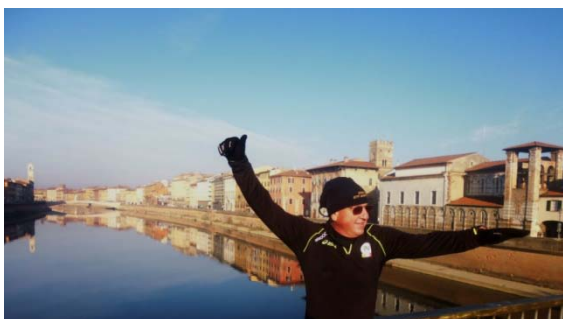
altrettanto. A tutte le alte bellezze, si aggiunge la bella lingua. Ho

qui in Pisa una certa strada deliziosa, che io chiamo Via delle rimembranze:

là vo a passeggiare quando voglio sognare ad occhi aperti.”

Ecco perché quasi di Inverno è bello sognare e correre l'ultima importante Maratona dell'anno e se ci fosse stato Giacomino Leopardi l'avrebbe corsa anche lui, Gobbo vestito da Gobbo. Proprio in questa città chiara, di luce tenue e di delicata geometria. Mi sono accorto di questo effetto flou , correggendo le foto scattate sui Lungarni dal secondo al quinto chilometro.

Una luce che specie all'alba è unica, morbida calda e infinita come la curva dell' Arno che la attraversa . Forse Pisa con tutti i suoi fantasmi e leggende dal conte Ugolino in poi genera suggestioni visive uniche . Ad esempio la piazza dei Miracoli da dove si parte , prima dell'alba è



struggente, solitaria e battuta dalle ombre della notte che se va. Arriviamo prestissimo. Nessuno . Quando entriamo nel portone che da sul famoso scenario vediamo nel buio i bagliori bianchi della Cattedrale, del

Battistero, del Campo Santo, e del Campanile. Sono un segno metafisico che

ci percorre la spina dorsale ,un mistero quieto e

raccolto che attraversa i secoli e va nel futuro. Quattro bellissimi spettri che ci dicono di entrare a prendere i pettorali . Saliamo ad un'altra quota sembra di essere Balde Runner e “ vedere cose che voi umani non potreste immaginarvi ... i raggi B balenare nel buio vicino alle porte di Tannhäuser”.

Il momento è unico irripetibile provare.

<http://www.youtube.com/watch?v=9UVhI8t3Tu8>

Poi tutto si anima e la folla pulsa come buona regola vuole. 981 saranno i maratonei arrivati e 1186 quelli della Mezzamaratona. La gara stranamente l'ha vinta un italiano Massimo Leonardi (2h20'39") trentino di Moena primo degli italiani a Firenze tre settimane fa . Prima donna l'inglese Holly Rush, (2h41'50") Quinto l'amatissimo tre volte campione del mondo della 100km Giorgio Calcaterra in 2h28'32". Citati dalla stampa l'italiano Antonio Grotto in 3h56'20" che ha



corso la sua 719esima gara tra maratone e ultramaratone (Piero stai Attento !!).. E Daniele De Pasquale arrivato sul traguardo in 3h46" correndo a piedi nudi. Lodevole il fatto di aver portato il tempo limite a 6h30'00" dando segno di non aver paura del clacson selvaggio aprendo a una sensibilità più comune all'estero specie nei paesi anglosassoni. Da stralodare poi gli organizzatori che hanno aspettato e messo in classifica l'ultimo arrivato un Australiano John

Zeleznikow arrivato in 7h10'42". Si potrebbe scrivere un libro delle battute e dei rimbrotti e le rime con Canguro rimbalzati nelle retrovie tra volontari e addetti dell'ordine intitolato : " Ma dov'è l'Australiano ?".

Pisa "vituperio delle genti", è entrata in maniera indelebile nella letteratura con la feroce invettiva dantesca e la fosca storia di Ugolino .

"Onore dei Maratonei" perchè si sta facendo conoscere invece in tutto il mondo anche grazie alla sua ospitale & friendly maratona. Forse favorita dai voli charter che arrivano nel suo aeroporto sono molti gli stranieri che vi giungono per correre e fare anche un po' di turismo. Erano infatti tantissimi gli esteri presenti alla partenza . Tra gli altri anche una quindicina di membri del "100 marathon club of England", tra cui tre miei amici del 10n10 Irlandese. Tra questi il 72enne inglese Kay Danny, classe 1941, che ha festeggiato la sua cinquecentesima maratona.. Kay Danny ha terminato la sua gara in 3h52'32" (Good Save The Marathoners), Inoltre ho incontrato dopo la mezza quattro appartenenti al Club Francese CLM conosciuti a La Rochelle.. Bello pensare che questi miei amici si possano godere la città divertendosi in questo modo. Così lontani dai quei frettolosi turisti che di Pisa vogliono solo portare via l'immagine mentre allungano la mano per sostenere la torre pendente con quell'aria inebetita dei forzati da tour operator . Bello pensare



che corrono guardandosi intorno in modo umano come se sport e turismo fossero il connubio perfetto.

Peccato non averli fatti anche passare dalla piazza più bella della città :



la piazza dei Cavalieri, con il palazzo Vasariano e la torre

di Ugolino sede della grandiosa biblioteca della Scuola Normale di Pisa. Comunque han visto il mare e la marina Pisa tanto amata da D'annunzio , Byron e Shelley. Per poi tornare ancora felici al "Campo dei Miracoli " di Pinocchio , dove Tobino diceva : "Le donne diventan più belle nella piazza dei Miracoli di Pisa. Ogni volta che mi sono aggirato tra il Duomo, il Battistero e il Campanile sono stato costretto a notarlo.... non solo le bionde ragazze del nord e le nostre dagli occhi di velluto, ma anche le nere e le gialle dell'Asia, diventan più belle, si illuminano le donne di tutti i paesi, e perfino di tutte le età"

O Marina di Pisa (D'Annunzio)

O Marina di Pisa, quando folgora
il solleone!

Le lodolette cantan su le pratora
di San Rossore

e le cicale cantano su i platani
d'Arno a tenzone.....

Pisa (D'Annunzio)

O Pisa, o Pisa, per la fluviale
melodia che fa sì dolce il tuo riposo
ti loderò come colui che vide
immemore del suo male
fluirti in cuore
il sangue dell'aurore
e la fiamma dei vespri
e il pianto delle stelle adamantino
e il filtro della luna oblivioso.

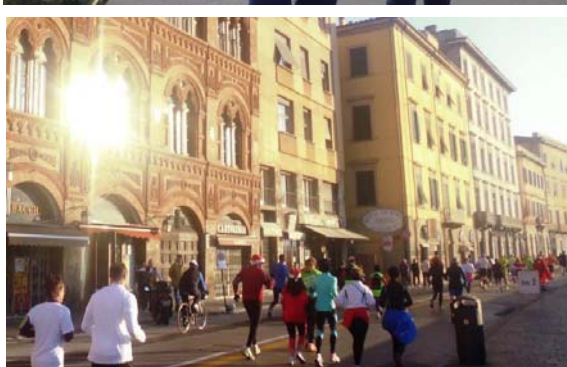
Quale una donna presso il davanzale,
socchiusa i cigli,
tiepida nella sua vesta
di biondo lino,
che non è desta
ed il suo sogno muore;
tale su le bell'acque pallido sorride
il tuo sopore.

E i santi marmi ascendono leggeri,
quasi lungi da te, come se gli echi
li animassero d'anime canore.

Ma il tuo segreto è forse tra i due neri cipressi nati dal seno de la morte, incontro alla foresta trionfale di giovinezze e d'arbori che in festa l'artefice creò su i sordi e ciechi muri come su un ciel sereno.

Forse avverrà che quivi un giorno io rechi il mio spirito, fuor della tempesta, a mutar d'ale.

<http://www.youtube.com/watch?v=pp6X9f7VBQQ>





19 Dicembre 2013. Nelson Mandela

Auguri Capitani della Vostra Anima

Sappiamo tutti che la Maratona non ci azzecca con il Rugby . Ma questa che vi vogliamo raccontare è la una storia dove lo Sport ha creato una Nazione . E' la storia di un grande uomo che ci ha lasciato un piccolo messaggio : **Io sono il padrone del mio destino** . Nelson Mandela.

Tutto cominciò con un calcio al pallone a Robben Island. Lui stava rinchiuso nella cella 466 e da lì vedeva allenarsi la futura classe dirigente del Sud Africa , il Racconto è tratto dall'Osservatore Romano.

Sud Africa, 1995. Il Paese sta vivendo un passaggio cruciale della sua storia. L'ombra dell'apartheid, con il suo drammatico carico di odio e di vendette, ancora incombe pesantemente sui rapporti tra le persone. Nelson Mandela, primo presidente di colore della Nazione ma soprattutto leader carismatico della "sua" gente, sa che finché non si giungerà a una piena riconciliazione non potrà esserci pace vera. Ripete spesso che il perdono libera l'anima, cancella la paura e per questo è un'arma tanto potente. Ma sa che non è facile convincere di questo chi ha tanto sofferto. Ciononostante non si arrende.



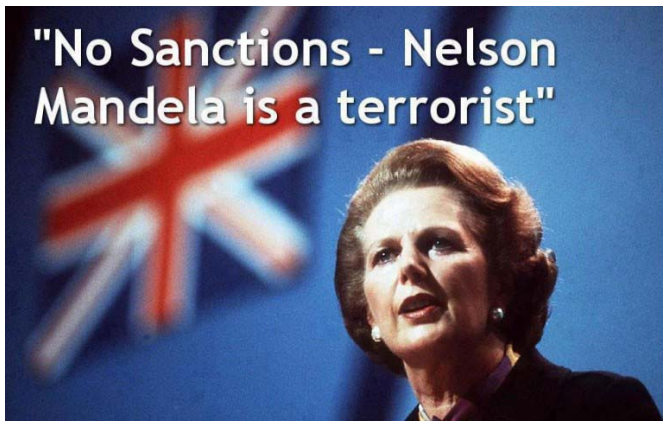
Ha bisogno di qualcosa che possa unire il popolo, è consapevole che occorre fare appello all'orgoglio nazionale. Sa che niente riesce a farlo come lo sport. Lo ha sperimentato, in piccolo, nella prigione di Robben Island. Ma ora ha bisogno di qualcosa di ben più grande. L'occasione gli si presenta con il campionato del mondo di rugby, la cui fase finale si svolgerà quell'anno proprio in Sud Africa. E lui non se la lascia sfuggire. Con il destino a favore.

Così la finale della Coppa del mondo disputata all'Ellis Park Stadium di Johannesburg — la cui epica è narrata nel libro *Ama il tuo nemico* di John Carlin (Milano, Sperling & Kupfer, 2009) e nel film

Invictus di Clint Eastwood (2009) — non è solo un'avvincente partita, ma un punto di svolta nella storia del Sud Africa. Un evento divenuto esperienza condivisa di un popolo fino ad allora separato: da una parte i neri, la maggioranza, poveri ed emarginati; dall'altra i bianchi, pochi, ricchi e potenti.

Mandela riesce nell'impresa di far convergere il tifo sulla squadra degli Springboks, giunta inaspettatamente in finale, sostenuta fino ad allora solo dagli *afrikaaners* e odiata dai nativi, i cui colori verde e oro erano diventati il simbolo della segregazione.

Intelligente e realista, Mandela mostra coraggio ma anche lungimiranza. Sorprendendo i suoi più stretti collaboratori, che lo consigliano di non occuparsi di quella squadra cara solo ai bianchi, procede per la sua strada, anche se ciò sembra contraddire la sua storia e quella dei suoi fratelli neri. E gioca le sue carte. Dissuade i dirigenti dell'African national congress dall'abolire la squadra degli Springboks e gli odiati colori. Quindi, cerca di convincere della bontà della causa il carismatico capitano della squadra, François Pienaar, e grazie a lui gli altri giocatori. E affida loro la missione: vincere la Coppa del mondo. Sportivamente una *mission impossible*, ma non meno del vero obiettivo: la pacificazione nazionale. Impresa sintetizzata nel motto «una squadra, un Paese». Ma a volte la storia sceglie vie inaspettate per scrivere alcune delle sue pagine migliori. Gli Springboks non solo arrivano sorprendentemente in finale, ma, giocando la partita della vita,



contro ogni pronostico battono il favoritissimo squadrone neozelandese degli All Blacks. Il Sud Africa vince la Coppa del mondo di rugby, il presidente la sua battaglia, riuscendo nell'impresa di un'impensabile unità che è come un balsamo, sia pur leggero, per le ferite del passato e dà speranza nel futuro nonostante le tante incognite.

Eppure Mandela, boxer da giovane, tra gli sport di squadra amava il calcio. Ma, anche in questo caso, da un punto di vista politico non fu una passione infruttuosa. Sebbene durante la sua lunga prigionia a Robben Island non gli fu mai concesso di giocare, da dietro le sbarre della cella 466 non si perse una sola delle partite disputate nell'improbabile campo del penitenziario. Perché quel singolare campionato iniziato alla fine del 1967 con una palla di stracci e con le porte fatte di assi inchiodate e reti da pesca, divenne una palestra di vita per i detenuti, tutti prigionieri politici.

Avevano impiegato tre anni, e subito non poche punizioni, per ottenere il permesso di giocare. Ma quando partirono, fecero le cose seriamente, così da fondare diverse società sportive, con tanto di dirigenti, e una federazione, la Makana Football Association, dal nome del condottiero xhosa esiliato sull'isola nel 1819 per aver sfidato il potere coloniale, poi ucciso in un tentativo di fuga.

A Robben Island il calcio andò oltre il fatto sportivo; fu una vera e propria scuola di politica. I detenuti iniziarono a collaborare mettendo da parte le divisioni. Ad esempio, per ottenere maglie, scarpe e cibo adeguato allo sforzo atletico intavolarono una serrata trattativa con le autorità.

Erano piccole vicende, insignificanti si direbbe, ma fu su quell'improvvisato campo di terra battuta che si formò la futura classe dirigente del Sud Africa, quella che governò una volta abbattuto l'apartheid. Basta guardare i nomi di quanti a vario titolo parteciparono a quei campionati: tra gli altri, Jacob Zuma, anch'egli diventato presidente, Tokio Sexwale, ministro, e Dikgang Moseneke, vicepresidente della Corte costituzionale. Anche se dovette accontentarsi di essere soltanto il più illustre dei tifosi, Mandela capì la portata di quell'esperienza. Comprese cioè che quelle erano molto più di semplici partite di calcio (*More than just a game* è infatti il titolo del film del 2007 che racconta questa storia); erano il terreno fertile da cui sarebbe fiorita la nuova nazione. Quel Sud Africa che nel 2010 poté ospitare, primo Paese del continente, un campionato mondiale di calcio.

E allora non è esagerato dire che forse tutto iniziò a Robben Island con un calcio a un pallone.



Nelson Mandela. Qualcosa di più del solito grande uomo. 27 anni di prigionia sono un ergastolo. Una lotta per ideale giusto contro tutto il mondo sbagliato che lo circondava.

Spesso preso dallo sconforto per risollevarsi

nei 27 anni, recitava questa poesia scritta nel 1875 dall'inglese William Ernest Henley.

INVICTUS

Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.
In the fell clutch of circumstance
I have not winced not cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.
Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.
It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate;
I am the captain of my soul.

MAI SCONFITTO

Dal profondo della notte che mi avvolge,
Nera come un pozzo che va da polo a polo,
Ringrazio gli dei chiunque essi siano
Per avermi donato un'anima mai doma.
Nella grinfie feroci degli eventi
Non mi sono arreso né gridato.
Sotto le randellate della sorte
Il mio capo è sanguinante, ma non chino.
Oltre questo luogo di collera e lacrime
S'intravede solo l'orrore della fine,
Ma il minaccioso scorrere degli anni
Mi trova e mi troverà senza paura.
Non importa quanto angusto sia il passaggio,
Quanto carica di castighi la lista,
Sono il padrone del mio destino,
Sono il CAPITANO DELLA MIA ANIMA

<http://www.youtube.com/watch?v=e4PzTDvui6s>

Ringraziamo con affetto tutti gli Amici che hanno corso e vissuto uniti a noi per le strade e i sentieri del mondo. Grazie a tutti , anche a chi se ne è andato.

Buon Natale e...

Siate nel 2014

CAPITANI DELLA VOSTRA ANIMA...

Auguri!!



Paolo & Nelson

21 Dicembre 2013. Ascoli Satriano

22 Dicembre 2013 .2^ 6 Ore di Ascoli Satriano. Il mio Muro d'Onore e il Giallo dei Grifoni.



Per noi Piemontesi è sempre un piacere scendere in Puglia nonostante il lungo viaggio essere accolti da tanta amicizia e convivialità. Per me tra recuperi e pause tecniche son 13 ore di viaggio. Scendiamo in 7. Equipaggio collaudato e motivato ad abbattere il muro di Ascoli Satriano. Siamo io , Carla, Marina, Piero, Pino, Marco e Antonio. Il Natale alle porte e la voglia di Puglia ci rende tutti euforici.

Forse non tutti lo sanno ma nella classifica annuale di Lonely Planet, la guida turistica più venduta al mondo al secondo posto fra le top ten "best value travel destinations in the world for 2014" c'è ancora la Puglia. "La Puglia", si legge tra le motivazioni, "vanta il meglio dell'Italia meridionale: i ritmi di vita, le tradizioni, la bellezza dei luoghi. Indomita." <http://www.lonelyplanet.com/travel-tips-and-articles/lonely-planets-best-value-travel-destinations-for-2014>

E forse qualcuno avrà sentito che nella classifica dei best trips per il prossimo anno stilata da National Geographic la Puglia è entrata nelle venti destinazioni al mondo da vedere assolutamente . Nell'Articolo si vede che i [trulli di Alberobello](#) campeggiano nella [copertina della sezione Travel dell'edizione internazionale di National Geographic](#) che annuncia le 21 mete turistiche da non perdere per il 2014. C'è sempre una maratona lì vicina. E allora perché non sognare di andare nel Territorio del Nord in Australia; a New Orleans; nella città argentina di Cordoba; a Capo Verde; nel parco nazionale di Ranthambore in India; a Arbil (Iraq); a Sarajevo; nel parco nazionale delle Montagne Rocciose in Colorado; a Sochi, in Russia meta dei Giochi Olimpici invernali ; e poi ancora a Riga, capitale della Lettonia; nel principato del Liechtenstein; nella Guyana; nell'Oltretago in Portogallo; nel parco nazionale di Nyungwe in Ruanda; nell'altopiano di Bolaven nel Laos; nel cosiddetto "sentiero del Cacao" in Ecuador; il Nahanni National Park in Canada; percorre la John Muir Way, strada costiera a Sud di Edinburgo in Scozia; o visitare i vicini paesi Catari in Francia.



http://www.nationalgeographic.it/viaggi-avventure/2013/11/26/news/la_puglia_nella_top_list_delle_mete_consigliate_da_national_geographic_traveler-1906728/

Arriviamo ad Ascoli S. dove il poliedrico Massimo Faleo ha organizzato la sua seconda 6 ore il 22/12/2013. Questo comune ha 6300 abitanti è in cima ad uno spuntone roccioso situato a 393 di altitudine che sale dal Tavoliere dando origine ai primi Monti Dauni, che fanno parte del



Subappennino pugliese. Ascoli Satriano un nome duro come le sue salite !! Respinto nel 2012 dal dislivello proibitivo per le mie possibilità, allora pari a 3200 mt per completare la maratona, nel 2013 grazie all'altimetria dimezzata ho potuto portare a termine la gara riprendendomi con Onore la rivincita sull'Unica Gara non portata a termine in Carriera . Sempre dura comunque a distanza di due giorni ho ancora i polpacci che

gridano vendetta! Spaventati dalle dure salite dell'anno scorso molti partecipanti hanno quasi dimezzato le presenze. Facendo della pura statistica sugli arrivati : siamo passati dai **117** nel 2012 (44 21km, 16 42km, 57 6h) ai **60** nel 2013 (11 21km, 19 42km, 30 6h) . Questo non ha comunque compromesso la bella festa e l'organizzazione è stata delle migliori. Antonio Mazzeo ha corso con il pettorale n. 1 ed è stato premiato con una targa alla carriera un esempio unico di come un uomo nonostante la grave malattia continui a correre e a lottare. Aldo Gallo pettorale n. 200 ha festeggiato la sua 200esima maratona con uno splendido costume da Babbo Natale e con la sua solita simpatia contagiosa. Da segnalare nella 6 ore il secondo e terzo posto di Luciano Piazza e Graziano Guerrieri. Lunga la strada del ritorno nella Nebbia...

Partire è un po' come morire e mi dispiace lasciare gli amici Pugliesi e tornare con la tradotta nel freddo Nord. Peccato aver assaporato così poco anche stavolta della storia e delle origini paese. Abbiamo visto per un attimo le due colonne miliari dell'antica Via Traiana poste davanti alla porta di Sant'Antonio Abate, che immette nel centro storico . I dintorni di Ascoli Satriano come spesso in Italia sono un grande parco archeologico , ricco di misteri e di racconti. Vi è anche un interessante Polo Museale dove collabora l'Archeologa a Giovanna Baldassarre, autrice di questo breve Giallo che esprime nel migliore dei modi quali sensazioni un



capolavoro dell'antichità possono suscitare.. Ora immaginate di essere un ragazzino , Paolino , che ascolta con il suo nasino all'insù durante la visita a questo Museo....

“Gli oggetti in marmo orientale che potete ammirare in questa sala fanno parte del corredo funerario di una tomba a camera del IV secolo a.C. di un ricco signore Daunio. Il reperto più prezioso è il *trapezophoros*, ovvero un sostegno di mensa con due grifi che azzannano un cervo”. La voce della guida giunge come un’eco lontana alle orecchie di Paolino, come una radiolina lasciata accesa a basso volume mentre sullo schermo della televisione sfilano le immagini di un film muto.

Paolino non ha mai visto nulla del genere in nessun libro, cartone animato, documentario, film di fantascienza ... eppure è un appassionato di animali, anche di quelli fantastici. Il suo sguardo è catturato dalla forza e dalla bellezza del corpo alato dei grifoni. Con quanta voracità afferrano il corpo inerme del cervo e lo azzannano sul dorso. Il volto dell’animale braccato è rassegnato: quale



resistenza può opporre a simile creature?

Ancora poco e di sé non resterà più alcuna traccia, se non qualche osso sminuzzato. E a quel punto i due predatori, sazi ma non del tutto, libereranno le loro maestose ali verso l’alto e si muoveranno alla ricerca di un’altra vittima sacrificale.

I due grifoni sono animali di natura composita: hanno il corpo snello, agile e senza pelame come quello di un leone o di un cane, mentre le zampe sono dotate di artigli. Il collo lungo e crestato ricorda

quello di un serpente, mentre il muso evoca quello di un rapace dal becco adunco, con lunghe orecchie da quadrupede.

Ma chi può aver partorito animali del genere? Un leone ? Un’aquila? Un cane ? Un serpente? Paolino si avvicina a passi lenti al gruppo marmoreo. Un misto di stupore e timore lo invade: e se i due grifoni si accorgessero della sua presenza e gli saltassero addosso mandando in frantumi la vetrata di protezione? Tutto è possibile, sono solo due statue, eppure la scena che ha davanti ai suoi occhi gli sembra più reale di qualsiasi altra cosa, persino dei suoi compagni che si muovono con frenesia da un angolo all’altro della sala.

La guida dice : “Tutti questi reperti in marmo furono trovati tra il 1976 e 1977 da alcuni tombaroli in una tomba a camera scavata illegalmente nel territorio di Ascoli Satriano. Alcuni di questi oggetti furono sequestrati dalla Guardia di Finanza e abbandonati nei depositi della Soprintendenza. Qui sparirono inghiottiti dalla burocrazia per Ventanni, sono stati ritrovati nel 2006 a seguito di indagini riaperte per avvenimenti che vi sto per narrare . Infatti gli altri pezzi trafugati furono venduti a un mercante d’arte, Giacomo Medici, e per vie traverse finirono al Paul Getty Museum di Malibu in California. A seguito della confessione in punto di morte di uno dei

tombaroli venne avviata una complessa indagine, che riporterà in Italia i reperti solo nel 2007. Fortunatamente grazie a questa confessione si è concluso tutto nel migliore dei modi. Insomma, un giallo archeologico pienamente risolto!”

“Altro che giallo!” pensa Paolino, “questi grifoni hanno vissuto un’avventura straordinaria, una missione impossibile! Sono stati rinchiusi in una tomba per secoli e hanno viaggiato fino in America, per poi tornare nel luogo d’origine, là dove tutto è cominciato. Hanno sfidato il tempo e superato ogni ostacolo e dopo più di 2000 anni sono ancora qui, a terrorizzarmi e meravigliarmi con il loro sguardo assassino”.

Paolino incuriosito si avvicina con cautela al vetro che lo separa e difende dai due animali, si accorge che sul loro corpo ci sono tracce di colore: azzurro sulle ali e sul busto, rosso sulle creste del collo, verde sulla base. Per un attimo prova ad immaginare come doveva presentarsi il gruppo scultoreo agli occhi dei parenti del defunto e quasi gli si mozza il fiato. Wow! Ma perché avranno scelto proprio i grifoni? Chissà, forse anche il signore della tomba era un appassionato di animali come lui o forse saranno stati i suoi figli a scegliere i grifoni. Che idea geniale! Questi antichi Dauni erano davvero forti!

Paolino se ne va a visitare le altre sale del museo e chiede “ Prof pensa che i grifoni saranno ancora qui tra duemila anni ? non esisteranno più ? torneranno in America ? “

“Difficile dirlo! Speriamo di sì, ma non possiamo prevedere cosa accadrà tra così tanti anni... Perché me lo chiedi Paolino?”

“Voglio che tanti ragazzi vengano a vederli, è stato bellissimo! Come fare un viaggio nel tempo, come guardare un film fantastico al cinema, entrare nello schermo e vederne da vicino i protagonisti... Grazie per avermici portato! Sarà una visita che difficilmente dimenticherò !”

http://www.ascolisatrianofg.it/ascolisatrianofg/marmi_policromie%20del%20sublime.htm

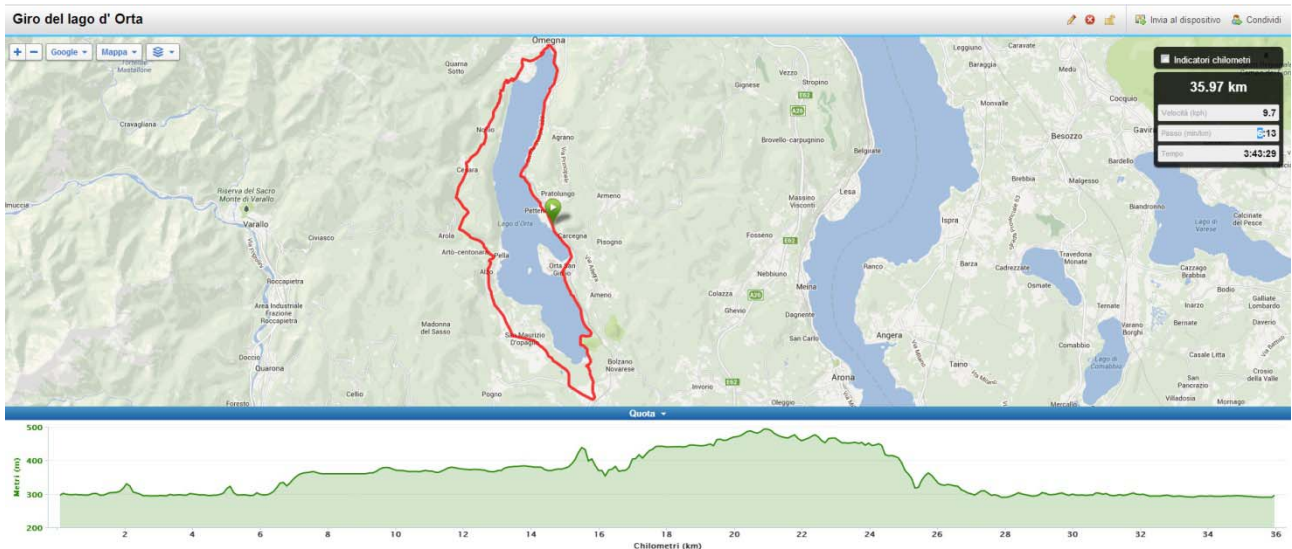






25 DICEMBRE 2013. NATALE.

Solo Silenzio.



- La mattina di Natale sono già anni che ho acquisito l'insana abitudine di uscire col buio e affrontare il mio lungo preferito: il giro del lago d'Orta, 36 km in piena solitudine. E' la mattina più magica dell'anno. Nessuno esce fino almeno alle 11. Per anni fino a quell'ora non ho mai incrociato una macchina, e tanto meno qualcuno a piedi. Anche l'ultimo Babbo Natale è tornato. A volte nevicava. A volte diluvia come adesso. Il lago è un protagonista assente nei pensieri che vagano tra i mille rimbalzi, ma è continuamente nel profondo degli occhi e le sue acque placide mi guidano. Sento solo le scarpe nella pioggia. Solo silenzio e nel silenzio son solo.

Ad Orta, in una camera quieta
che s'apre sopra un verde pergolato,
e dove, a tratti, il vento come un fiato
porta un fruscio sottil, come di seta,

c'è un pianoforte, cara, che ti aspetta
un pianoforte ove mi suonerai
la musica che ami, e che vorrai:
qualche pagina nostra benedetta.

La nostra grande pagina ove abbiamo
prima sognato tante cose, tante...
E ci risponderanno fuor le piante,
ed un coro d'augelli su ogni ramo.

La casa, intenta all'opere tranquille
risuonerà come una cattedrale,
ed io verrò a leggere il messale,
o mia diletta, nelle tue pupille



Out of Eden Walk. 800 maratone. 2 Pulitzer. 60.000 anni dopo.

L'anno sta finendo e ognuno traccia i propri bilanci. Amari o dolci. Numerici o interiori. Ne abbiamo fatta di strada. Ma non è di Noi che voglio parlare. Vorrei parlavi invece di un sogno a cui



tutti abbiamo pensato almeno una volta, un viaggio a cui mi sono appassionato e che stoseguendo proprio da un anno è il viaggio di Paul Salopek, che in sette anni percorrerà oltre 33 mila chilometri a piedi, circa 800 maratone, facendo il giro del mondo su un tragitto molto originale, seguendo l'evoluzione umana. Il progetto si chiama **Out of Eden Walk** e lancia una rassegna di dispacci dal campo pubblicati da Salopek sul suo blog, in esclusiva per National Geographic:

<http://www.nationalgeographic.it/argomento/outofedenwalk>

Non è il primo che lo fa e forse anche molti altri lo stanno facendo contemporaneamente a lui. Tutti abbiamo sognato essere Phileas Fogg, l'eccentrico inglese protagonista del romanzo *Il giro del mondo in 80 giorni*, pubblicato da Jules Verne nel 1872. Gli inglesi in questo settore sono dei precursori: Thomas Cook organizza proprio nel 1872 il primo giro del mondo turistico. Ma quali possono essere le motivazioni che hanno spinto persone normali a lanciarsi in avventure così estreme e che a volte occupano metà della vita di chi le compie? Forse una scommessa, la voglia di notorietà, il desiderio di stabilire un primato su percorsi inediti, oppure per attirare l'attenzione su temi storici o politici con raccolta di fondi e consensi. Ai tempi del colonialismo e l'imperialismo muoveva la voglia di conquista e di esplorazione geografica. Nel nostro piccolo quando andiamo a fare una maratona nuova ci sentiamo esploratori, e appena appendiamo la medaglia conquistatori!



Sono tantissimi quelli che hanno fatto il giro del mondo a piedi. Il più strano è quello intrapreso Arthur Blessitt (USA), che ha fatto il giro del mondo a piedi in 33 anni, dal 25-12-1969, percorrendo 55.524 Km attraversando tutti e sette i continenti, inclusa l'Antartide e portando sulle spalle una croce di 3,66 metri. Ce ne sono altri che lo stanno facendo ora. Lo spagnolo Ignacio Dean Moulià tenta l'impresa in cinque anni di viaggio. Un itinerario lungo 73 mila chilometri e 44 Paesi. Con sé, in

un carrello, il minimo indispensabile per sopravvivere:

<http://www.lettera43.it/tag/ignacio+dean+mouliaa> .

Ci sono anche degli italiani, i cui blog si possono trovare facilmente.

Carlo Taglia, 27 anni: <http://karl-girovagando.blogspot.com>

Enrico Cattaneo: <http://www.mondoviaterra.blogspot.com/>

Venendo ai nostri interessi, Robert Garside conosciuto come "Runningman" è un britannico di 40 anni ed è stato proclamato ufficialmente, attraverso l'inserimento nel Guinness dei primati, "Il primo uomo ad avere fatto il giro del mondo di corsa". Solo al quarto tentativo è riuscito a



compiere l'impresa di correre per 48mila Km attraverso 5 continenti e in 30 nazioni, passando attraverso deserti, foreste e montagne. Partito nel 1997 da New Dehli in India, è ritornato trionfante nella capitale indiana nell'estate del 2003, dopo cinque anni e otto mesi trascorsi a correre in 30 paesi e numerose città del pianeta. Ci sono voluti quasi quattro anni perché i giudici del libro dei Guinness convalidassero il record. Durante il suo tragitto ha incontrato diversi ostacoli. In Pakistan è stato rapinato, in Russia è sfuggito a una sparatoria e in Cina è finito per qualche giorno in galera a

causa di una questione burocratica; in Messico e a Panama è stato assalito dai ladri, in Colombia si è ritrovato nelle zone di scontri fra guerriglieri ed esercito. Ha dormito nella neve dell'Himalaya. Ha attraversato deserti, foreste e montagne e spesso - come ha ammesso - ha trascorso la notte in cella «solo perché era più sicura». La media che ha cercato di mantenere è stata di circa una sessantina di chilometri il giorno, da percorrere in otto ore: la sua andatura, doveva essere di almeno nove chilometri e mezzo l'ora. È passato anche dall'Italia alla fine del 2002. Avrebbe dovuto proseguire per l'Eritrea e poi per l'Etiopia, ma a causa del pericolo di mine anti-uomo segnalato in questi paesi Robert cambiò itinerario. Per documentare l'impresa ha raccolto in un pacchetto tutte le ricevute e ha ripreso tutti gli angoli e le città con una piccola videocamera e un apparecchio fotografico.

Il suo prossimo progetto è attraversare l'Antartide di corsa.

<https://www.youtube.com/watch?v=KpV0mKpPRDI>

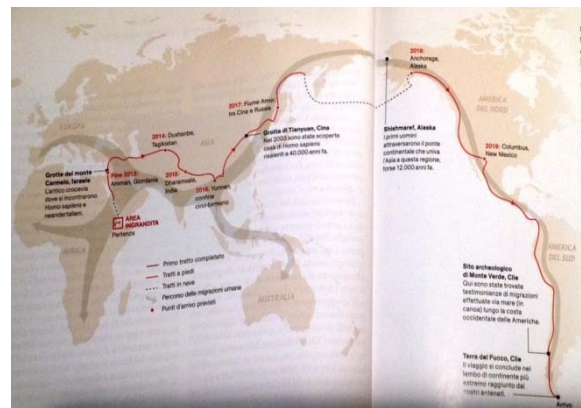
Il 13 settembre 2013 invece ha concluso il suo viaggio l'australiano Tom Dennis che ha conquistato un incredibile record, percorrendo il giro del mondo a piedi di corsa in 20 mesi, con una media pari ad una maratona al giorno per 622 volte consecutive. È diventato così la persona più veloce ad aver mai compiuto una simile impresa, correndo la bellezza di 26 mila chilometri, dai ghiacciai ai deserti, dalle spiagge all'alta montagna. Partito il 31 dicembre 2011 dall'Opera House di Sydney, è giunto il 13 settembre nella baia della metropoli australiana, dopo aver attraversato i cinque continenti, in compagnia della moglie Carmel, sua prima tifosa, che lo ha incoraggiato nei momenti difficili di questa faticosa avventura. Un vero **Supermaratoneta** che ha corso attraverso il Grand Canyon, ha attraversato le Ande e infine in Australia ha attraversato il deserto di Nullarbor, 650 km in condizioni fra le più aride al mondo (e il nome rende bene l'idea). Tra le curiosità, ha



consumato ben 17 paia di scarpe e raccolto anche 31 mila euro da devolvere in beneficenza. http://www.youtube.com/watch?v=eMwHEGGb4IU&feature=player_embedded

Ma torniamo a Paul Salopek. Non è un runner e non vuole stabilire nessun record. L'ho conosciuto leggendo il National Geographic, rivista che lo sponsorizza. È un famoso inviato di guerra, vincitore di due Pulitzer. Il Premio Pulitzer è un premio statunitense, considerato come la più prestigiosa onorificenza nazionale per il giornalismo, gestito dalla Columbia University di New York. Inoltre il suo è un viaggio sulle orme e con i mezzi dei nostri antenati, i primi uomini che circa 60 mila anni

fa lasciarono l'Africa come Adamo ed Eva lasciarono l'Eden, e in poche migliaia di anni riuscirono a colonizzare l'intero pianeta. Paul proprio un anno fa è partito da Herto Bouri, un villaggio nel cuore dell'altopiano etiopico dove sono stati trovati i resti fossili di una delle più antiche specie di ominidi. Ha attraversato il deserto della Danalia in compagnia di una guida e di un paio di dromedari, fino a Gibuti, dove si è imbarcato per l'Arabia Saudita. Proseguirà per il Medio Oriente, attraverserà l'Asia centrale, risalirà



dalla Cina fino alla Russia siberiana, passerà in nave lo Stretto di Bering, sbarcherà in Alaska e scenderà lungo tutta la costa occidentale del continente americano, sempre camminando, "a cinque chilometri l'ora, la velocità per cui è programmato il nostro corpo", dice. La meta finale è la Terra del Fuoco, il punto più lontano raggiunto dall'uomo nella sua colonizzazione delle terre emerse. Se tutto va secondo i programmi, ci arriverà nel 2020. Oltre a un cambio d'abito, qualche medicina, cibo e acqua, carta e matita, Salopek porta nello zaino un telefono satellitare e un computer portatile. Aggiorna costantemente il suo blog e ogni tanto si affaccia su Twitter (fonte: La Repubblica). Ma alla velocità con cui le informazioni si diffondono nell'era della rete, Salopek contrappone il suo slow journalism, una filosofia che per sua stessa ammissione ricorda quella di Slow Food. Qualità nella scrittura significa poter approfondire, fare collegamenti, scoprire che cosa c'è dietro un titolo di giornale o una notizia riassunta in 30 secondi da un servizio in tv. Questi che seguono sono alcuni brani estratti dal suo blog in esclusiva per National Geographic.

«A chi mi chiede se sono pazzo rispondo: "È una domanda che mi faccio da un sacco di tempo, quindi questo viaggio non cambia molto le cose. Voglio chiarire però che non sono partito per portare a termine un'impresa sportiva, non voglio entrare nel Guinness dei Primati. Sono qui perché penso che andando più piano il mio lavoro migliorerà, avrò più storie significative da raccontare. Se smettessi di trovarlo interessante, potrei fermarmi anche domani. Ma finora è stato interessantissimo"».

«Sono in viaggio. Inseguo un'idea, una storia, una chimera, una follia forse. Do la caccia ai fantasmi. Partendo dalla culla dell'umanità, la Rift Valley dell'Africa orientale, voglio ripercorrere a



piedi il cammino degli antenati che per primi andarono alla scoperta della Terra, 60 mila fa. Quello fu e rimane di gran lunga il viaggio più straordinario della storia. Non solo perché ci ha permesso di conquistare il pianeta. Quei primi Homo sapiens che si avventurarono fuori dal continente in cui erano nati - in tutto non più di un paio di centinaia di persone - ci hanno anche tramandato le caratteristiche che oggi consideriamo tipicamente umane: il linguaggio complesso, il pensiero astratto, la predisposizione per l'arte, il talento per

l'innovazione tecnologica, la diversità genetica dei popoli che oggi abitano il pianeta. Sappiamo pochissimo di quei pionieri. Attraversarono lo stretto chiamato Bab el Mandeb, la *porta delle lacrime* che separa l'Africa dall'Arabia, e in appena 2.500 generazioni - un batter d'occhio in termini geologici - si moltiplicarono e si dispersero fino al più remoto angolo abitabile del pianeta. Qualche millennio dopo, seguono le loro tracce. Basandomi sulle evidenze fossili e su una disciplina in pieno sviluppo - la genografia, che analizza il Dna delle popolazioni viventi alla ricerca di mutazioni utili per ricostruire le antiche diaspore - partirò dall'Africa e mi dirigerò a nord fino al Medio Oriente. Da lì, seguendo l'antica rotta, andrò a est attraversando le vaste pianure dell'Asia fino alla Cina, poi punterò di nuovo verso nord fino alle ombre gelide della Siberia. In Russia salirò su una nave per raggiungere l'Alaska e poi, un passo dopo l'altro, scenderò lungo la costa occidentale del Nuovo Mondo fino alla Terra del Fuoco, l'ultimo orizzonte continentale raggiunto dalla nostra specie. In tutto, camminerò per 33 mila chilometri».



«Camminare è cadere in avanti. Ogni passo è un tuffo bloccato, un crollo scongiurato, un disastro evitato. In questo senso camminare diventa un atto di fede che si ripete ogni giorno: un miracolo in due battute, un tenersi e lasciarsi andare. Per i prossimi sette anni cascherò in giro per il mondo».

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1etsn0tjsE>

<https://www.youtube.com/watch?v=m4eiov8b2Ok>

28 DICEMBRE 2013.LUCERA.1^SEI ORE SVEVA.

Corre lo Spettro di FEDERICO II .



La curiosità di scoprire nuove pagine di Storia e di fuggire dal freddo inverno del Nord mi ha riportato a correre in Puglia dopo appena una settimana dalla 6 ore di Ascoli Satriano. La nuova meta è Lucera in provincia di Foggia, unica cosa che sapevo e ritornava alla mente è che in questi luoghi è che ci fosse morto Federico II , lo stupor mundi ("meraviglia del mondo") o puer Apuliae ("fanciullo di Puglia"). Lucera la scopro proprio in mezzo al Tavoliere, con le sue infinite distese su cui l'occhio si posa senza scorgere alcun rilievo fino all'orizzonte. Vedo arrivando Lucera su tre colli . In uno il Castello con la sua immensa spianata interna . In un altro la villa con il parco dentro cui correremo . Nell'ultimo più basso la città . Questi colli sono stati scenario di importanti

avvenimenti storici. Qui combatterono Pirro e Annibale per contrastare l'Impero Romano, qui si assistette alla fraticida lotta tra Cesare e Pompeo. Quello romano fu un periodo d'oro per la città, elevata a colonia di diritto latino, con ampia autonomia e privilegi. Sede del "catapano"(ente che sta al di sopra) sotto i Normanni, il periodo di massimo splendore arrivò con Federico II, che qui trasferì, tra il 1222 e il 1223, 60



mila saraceni deportati dalla Sicilia, i quali crearono un centro musulmano con moschee e harem. Qui visse e forse fu assassinato Federico II , producendo una lunga serie di miti e leggende popolari, nel bene e nel male. Grande sovrano illuminato, il suo regno e la sua corte furono luogo di incontro fra le culture greca, latina, araba ed ebraica. Federico II parlava sei lingue (latino, siciliano, tedesco, francese, greco e arabo) .

Aveva costruito castelli e palazzi imperiali in tutta la Puglia, amata anche per le possibilità di esercitarvi la caccia, di cui era appassionato: tra questi, il Castello di Lucera, che affidò ai Saraceni deportati dalla Sicilia. Altre fortificazioni importanti, sono sorte con l'edificazione del castello svevo di Trani, caratteristico per la sua cortina sul



mare e recentemente restaurato, e il Castello di Barletta, risultato architettonico di una serie di successioni al potere che ho avuto modo di visitare. Altre strutture fortificate sveve sono conservate a Bari, Bisceglie, Manfredonia, Gravina di Puglia, Brindisi, Mesagne, Oria, oltre a Lucera . Proprio qui a Lucera finì i suoi giorni in circostanze poco chiare e sulla sua fine si danno molte versioni in vero noir d'epoca. Infatti Federico cadde vittima di una grave patologia addominale, forse dovuta a malattie trascurate, durante un soggiorno a Lucera ; secondo lo storico Guido Bonatti, invece, sarebbe stato avvelenato. Egli, difatti, qualche tempo prima aveva scoperto un complotto, in cui fu

coinvolto lo stesso medico di corte. Comunque, le sue condizioni apparvero immediatamente di tale gravità che si rinunciò a portarlo nel più fornito Palatium di Lucera e la corte dovette riparare nella domus di Fiorentino, un borgo fortificato nell'agro dell'odierna Torremaggiore, non lontano dalla sede imperiale di Foggia. Leggenda vuole che a Federico fosse stata predetta dall'astrologo di corte, Michele Scoto, la morte "sub flore", ragione per la quale pare egli abbia sempre evitato di recarsi a Firenze. Allorché fu informato del nome del borgo in cui infermo era stato condotto per le cure necessarie, Castel Fiorentino per l'appunto, Federico, comprese e accettò la prossimità della fine. La sua fine fu rapida e sorprese i contemporanei, tanto che alcuni cronisti anti-imperiali si inventarono anche un'altra leggenda, storicamente infondata, secondo cui l'imperatore era stato ucciso da Manfredi, il figlio illegittimo che in effetti gli successe in Sicilia. Una nota miniatura (vedi foto) raffigura persino il principe mentre soffoca col cuscino il



padre morente.



castello e la pianura del tavoliere di sotto. Emozionante correre quando il sole è calato proprio sul castello dov'è stato ucciso Federico II, ad ogni giro nelle prime ombre della sera sembrava quasi che il suo spettro aleggiasse sulla sei ore Sveva. Il circuito era di un chilometro giusto, la temperatura piacevolissima alla ore 13.00 durante la partenza : 17.5 gradi . Nella gara delle 6 ore 55 arrivati, Maratona 34 arrivati , Mezza Maratona e 10 km un altro centinaio di partecipanti, per un totale di circa 180 atleti..



Nella Sei ore, ha vinto Mirco Recchi (Runners Termoli) 79 giri per una distanza di 79 km. Al secondo posto si è classificato Pierluigi Gianni (Let's run for solid) con 71 giri. Al terzo Pietro Argentiero (AS Team Francavilla) con 70 giri. Le prime tre donne classificate, Rita Maria Marzoli (AS Team Francavilla) ha compiuto 63 giri; Viviana Verri (Atl.Amatori Corigliano), 59 giri; Maria

Moramarco (Happy Runner), 58 giri.

Nella Maratona ha passeggiato il grande Alberico Di Cecco, (FARNESI VINI PESCARA) con 2.44.14 , il vincitore della maratona di Roma nel 2005 dove stabilì il suo record personale di 2h08'02", offuscato



purtroppo nel 2008 dalla squalifica di due anni per doping dal CONI, risultando positivo all'EPO .

Secondo Tardio Giuseppe (A.S. TEAM FRANCAVILLA) 2.54.12, terzo Zagaria Nino (A.MARATONETI ANDRIESI) 2.55.47. Le prime tre donne della maratona sono invece Staffa Tiziana (POD. LUCERA 3.58.37), Sansone Patrizia (ATLETICA ADELFA) 4.29.07 e Cerutti Ornella (ASS. DILET. CANAVESE 2005) 4.49.58.



Balli e musica locale hanno allietato il finale della bella giornata .

A conclusione della gita Natalizia Pugliese ho approfittato per una visita al vero Babbo Natale (san Nicola a Bari) e alla splendida Pinacoteca De Nittis di Barletta, inaugurata nel luglio scorso

http://www.youtube.com/watch?v=0wYjdA_GQII

Ho avuto inoltre la fortuna di assistere a un paio di concerti del Winter Jazz Festival sempre a Barletta all'interno del Castello Svevo esattamente nella sala Rossa ex Cannoniera del Castello, un ambiente a cupola dall'ottima acustica . A chi piace il genere segnalo il bellissimo concerto di Mirko Signorile



<http://www.youtube.com/watch?v=7jqTihDJI4>







31 Dicembre 2013. Marathon Man.

Se 82 Maratone vi sembrano poche...fatene 161

Me povero Tapascione errante mi son sbattuto per farne 82 quest'anno e bello bello arriva Marathon Man !!!



L'avevo incontrato all'Expo della Maratona di Londra l'anno scorso con il suo mantellino rosso e alla partenza. L'avevo preso per un picchiatello, aveva uno stand per lui, e pensavo fosse un uomo gadget di qualche charity o dell'Esercito della Salvezza e guarda invece cosa ha combinato. Ha corso ben 161 maratone in tutto il mondo stabilendo un nuovo Guinness.



Nel 2013 Marathon Man ha intrapreso la sfida di una vita cercando di rivendicare il Guinness World Record per più Maratone corse in un anno .

Quando è iniziata questa avventura , il riconoscimento del Guinness World Record era stato fissato a 114, per il

2011, e 157 per il 2012 . Adesso siamo a 161 nel 2013.

Il 13 ottobre 2013 Marathon Man ha eguagliato il Guinness World Record del 2011 con la sua maratona 114 del 2013 durante la maratona di Chicago . Il 27 Dicembre 2013 ha eguagliato il Guinness World Record del 2012, e il 28 Dicembre 2013 ha rotto l'attuale Guinness World Record per più Maratone eseguite in un anno civile (da un maschio) con la sua maratona n. 158 nel 2013 al terzo giorno di Savage Seven serie maratona a Ocala , in Florida .

Marathon Man ha realizzato il suo obiettivo per completare 160 e più maratone ufficiali per l'anno civile che si è concluso il 31 dicembre 2013. Lungo la strada che ha contribuito a sensibilizzare l'opinione pubblica e supportato parecchi partner di beneficenza .

Data di ufficiale inizio : 1 gennaio 2013 a Houston , Texas (USA)

Data ufficiale di fine : 31 dicembre 2013 a Ocala , Florida (USA)

Distanze : Tutti gli eventi sono da 42,195 km (26,2 miglia) maratone

Paesi: Maratone sono stati eseguiti in 11 paesi e 34 degli Stati Uniti nel 2013

Orario: Una media di 3 maratone a settimana in tutto il 2013

Questo dice di lui nel suo sito :

Il mio nome è Trent Morrow e ho 40 anni e sono di Sydney , Australia. Essendo sempre stato un grande appassionato di sport sono cresciuto nel mondo dell'atletica , ma non ho mai perso di vista gli obiettivi importanti con gli sport di squadra come il rugby durante i mesi invernali e il cricket in estate.

Ho giocato a rugby durante la scuola e ho avuto la fortuna di rappresentare l'Australian National University Colts squadra di rugby come capitano per tre anni, mentre studiavo per il mio Diploma in Politica e Storia .



Nel 1993 , durante l' ultimo anno dei miei studi , è stato uno dei periodi più difficili vissuti. Mia mamma , Kay Morrow ha perso la sua coraggiosa lotta contro il cancro al colon nel mese di agosto . Ero cresciuto con mio fratello Craig e con mia mamma. Lei facendo un lavoro incredibile ci aveva allevato come unico genitore in seguito al divorzio dei miei genitori in tenera età. A 20 anni era ancora presto per completare i miei studi e dover affrontare la realtà della vita, entrare nella

forza lavoro, trovare un posto dove vivere e un nuova strada, senza avere più accanto la persona più importante di quello che era il mio mondo .

Presto ho trovato la mia nuova casa nella periferia est di Sydney . Mi innamorai della splendida Baia chiamata Bondi Beach e cominciai lavorare costruendomi una carriera con organizzazioni leader come Novartis Consumer Products , Reckitt Benckiser , famose aziende farmaceutiche e altre di prodotti di consumo come McPherson .

Nel corso degli anni successivi la mia carriera è stata arricchita da ulteriori studi per completare un Master of Business in Marketing presso l' University of Technology di , Sydney portando a termine anche un campionato di Rugby giocando solo pochi giorni . Ci furono dei momenti in cui avrei voluto volentieri partire per una divertente corsa di 10 km o anche partecipare alla City 2 Surf Fun Run a Sydney allora non pensavo ancora di correre una maratona .

Così è stato fino al 31 dicembre 2006, quando al battesimo di mia nipote Nicole ho notato una foto di famiglia e quasi non riconoscevo me stesso ... La corsa nella mia carriera mi aveva fatto perdere di vista la mia salute con nessun programma di fitness regolare , dieta disordinata e mancanza di . Era giunto il momento per me di prendermi la mia responsabilità scelta personale e cambiare la mia vita in meglio .

Era essenziale che la dieta e l'attività sono state le priorità immediate ed ero determinato a provare e riprovare fino a quando ho scoperto cosa ha funzionato meglio per me . La

prima priorità era quella di cercare opzioni di dieta e continuare a lavorare con la mia carriera aziendale . Purtroppo i miei talenti in cucina non erano un punto a favore della mia vita da celibe . Avevo provato Light & facile in precedenza e a non scegliere il cibo al momento , così ho iniziato con Weight Watchers e ben presto ho capito che il conteggio dei punti e le riunioni non erano per me . Ho poi ho cambiato alla casa di produzione Jenny Craig, e ho trovato che il cibo era davvero buono con discreta porzione di energia mi facevano andare avanti . La pesano e incontri con consulenti non era davvero molto divertente per me e presto scopri un servizio telefonico con un allenatore con i pasti consegnati e una sessione motivazionale settimanale. Il fatto poi che al mio allenatore sia capitato di avere lo stesso nome di mia mamma sembrava un po' come il destino .

Questo ha funzionato per perdere peso . Non ero pronto a correre ed ero concentrato sullo spendere un sacco di tempo in palestra sullo stepper / macchina elyptical o nelle classi di spinning . Non c'era niente che mi fermava e in alcuni giorni andavo in palestra prima e dopo il lavoro . E' stato un periodo di circa nove mesi in cui ho perso 20 kg . Ora era pronto per il mio obiettivo di completare la mia prima mezza maratona a Sydney nel settembre 2007.

Non era stato molto tempo fa , quando mi ricordo di un percorso intorno a Sydney durante le Olimpiadi del 2000 e di essermi incuriosito dalle marcature dei chilometri che sembravano non finire mai . Ricordo vividamente vedere la 10 km , 15 km , 21 km , 30 km e il pensiero in testa “stai serio non ce la farai mai..”.

Prima della mezza maratona ero stato prevalentemente in palestra e non avevo mai eseguito più di 14 km al City 2 Surf . Questa sarebbe una grande prova e per fortuna ho fatto tutta la gara in 01:51 . Non male per la prima mezza maratona , anche se non ho potuto camminare per la settimana seguente .



Ora avevo imparato che era importante fissare continuamente nuovi obiettivi e non riposare quando un importante obiettivo è stato raggiunto . Questo può essere applicato a tutti i settori della vita che si tratti di business , relazioni, finanzia , salute fisica , è importante valutare dove ti trovi e pianificare il tuo successo futuro .

Non passò molto tempo e stavo progettando di intensificare e accettare la sfida di una vita : Marathon des Sables - un multi evento organizzato di endurance di oltre 250 chilometri conosciuta come la corsa a piedi più dura sulla Terra attraverso il deserto del Sahara . Questo doveva essere un momento di definizione per aprire un nuovo mondo di possibilità . Nel mese di marzo / aprile 2008 ho attraversato con successo il deserto del Sahara a temperature superiori a 50 gradi C e quindi mi

trovai pronto a conquistare il mondo .

Dopo i miei viaggi nel Sahara mi sono trovato a Londra per il mio primo vero assaggio di una grande maratona in città e quindi ho completato la mia prima maratona ufficiale nella bellissima città europea di Praga in maggio. Nel 2008 ho corso sei maratone in sei settimane a Sydney , Melbourne , Amsterdam , Dublino , New York e Atene . WOAH - che grande avventura è questo nuovo mondo .. Parlo di un fantastico modo di vedere il

mondo , incontrare persone incredibili e mantenersi sani e in forma .

Nel corso del 2009 - 2012 .Continuai le avventure di Maratona principalmente in Australia , Nuova Zelanda e Asia . Era comune cercare maratone e ultra maratone per viaggiare nei fine settimana e ritornare alla mia scrivania per continuare attività il Lunedì mattina .

Nel corso del 2011 , io ero l'unica persona a correre una maratona ufficiale in ogni stato e territorio dell'Australia e in entrambe le isole della Nuova Zelanda . E ' stato un grande onore ottenere questo risultato di nuovo l'anno successivo nel 2012 !



Ci fu allora una sorta di chiamata per una sfida più grande e mi venne il pensiero di correre maratone più ogni altra persona sembrava il nuovo obiettivo . Il fatto è che nel 2013 sarebbe stato l'anniversario dei 20 anni dopo la scomparsa di mia mamma . Era il momento di prendere la mossa audace e andare dove nessun australiano è mai giunto prima .

Non ci sono certezze nella vita anche se io sono assolutamente fiducioso che io sono all'altezza della sfida fisicamente ed emotivamente per ottenere questo fatto verso l'obiettivo di 160 + maratone in un anno di

calendario .

La vera prova sarà trovare il sostegno finanziario per mantenere vivo il sogno nel corso del 2013 e con i partner giusti entrare nel team "Marathon Man" so tutto è possibile ...

C'è uno scopo più alto nel 2013 . Questo è quello di onorare la memoria di mia mamma e condividere il percorso con altri che sono stati vittime di questo male , o stanno attraversando la sfida in questo momento . E ' importante per me essere in grado di fare la differenza per aiutare gli altri che attraversano momenti difficili e, auspicabilmente, ispirare gli altri lungo la strada come la mia mamma mi ispira ancora oggi .

Età - 39 anni

Altezza - 6'2 " o 187 centimetri

Peso - 98kg o 216 £

Home - Sydney, Australia

Ambassador - Può Too sostegno Cure Cancer Foundation australiano australiano Charity

Partner - Cure Cancer Foundation in Australia

USA Charity Partner - American Cancer Society

UK Charity Partner - Macmillan Cancer Support

Business Experience - National Sales Manager nel settore dei beni di consumo e farmaceutici

Interessi - Politica , attualità , viaggi , corsa , immersioni subacquee

Sport preferiti - Rugby League , Rugby Union , Calcio , AFL , Cricket , NFL , NBA , tennis,

golf

Cibo preferito - italiani , giapponesi , thailandesi , vietnamiti , frutti di mare

2013 Marathons:

No	Date	Event	Location	Result
1	01 Jan	Texas Marathon	Houston, Texas (USA)	4:27:33
2	02 Jan	Winter Festival Day 1	San Antonio, Texas (USA)	5:45:00
3	03 Jan	Winter Festival Day 2	San Antonio, Texas (USA)	5:31:00
4	04 Jan	Winter Festival Day 3	San Antonio, Texas (USA)	5:04:00
5	05 Jan	Winter Festival Day 4	San Antonio, Texas (USA)	5:33:00
6	06 Jan	Winter Festival Day 5	San Antonio, Texas (USA)	5:38:00
7	12 Jan	Running From An Angel Marathon	Boulder City, Nevada (USA)	6:29:09
8	19 Jan	MLK Triple Crown Day 1	Lake Merced, California (USA)	5:15:25
9	20 Jan	MLK Triple Crown Day 2	Lake Merced, California (USA)	5:30:32
10	21 Jan	MLK Triple Crown Day 3	Lake Merced, California (USA)	5:15:40
11	26 Jan	Yuma Territorial Marathon	Yuma, Arizona (USA)	4:38:25
12	27 Jan	Miami Marathon	Miami, Florida (USA)	5:33:43
13	2 Feb	ARR Desert Classic Marathon	Surprise, Arizona (USA)	4:56:12
14	3 Feb	Surf City USA Marathon	Huntington Beach, California (USA)	4:52:16
15	8 Feb	You Only Get One Shot Marathon	Dana Point, California (USA)	5:10:10
16	9 Feb	Bayshore Marathon	Long Beach, California (USA)	5:54:02
17	10 Feb	Run The Marina Marathon	Long Beach, California (USA)	5:13:30
18	16 Feb	Woolley Trail Run	Sedro-Woolley, Washington (USA)	5:08:53
19	17 Feb	Birch Bay International Marathon	Birch Bay, Washington (USA)	4:53:57
20	23 Feb	Surfside Beach Marathon	Surfside, Texas (USA)	5:04:37
21	24 Feb	Rock n Roll New Orleans Marathon	New Orleans, Louisiana (USA)	4:45:18
22	02 Mar	Phoenix Marathon	Phoenix, Arizona (USA)	4:42:15
23	03 Mar	Little Rock Marathon	Little Rock, Arkansas (USA)	4:38:19
24	09 Mar	Columbia SC Marathon	Columbia, South Carolina (USA)	4:36:18
25	16 Mar	Rock n Roll USA Marathon	Washington, District of Columbia (USA)	4:22:12
26	17 Mar	LA Marathon	Los Angeles, California (USA)	5:03:18
27	18 Mar	Spring 7 Series Day 1	Long Beach, California (USA)	6:26:37
28	19 Mar	Spring 7 Series Day 2	Long Beach, California (USA)	6:10:18
29	20 Mar	Spring 7 Series Day 3	Playa del Rey, California (USA)	6:25:29
30	21 Mar	Spring 7 Series Day 4	Fullerton, California (USA)	6:18:20
31	22 Mar	Spring 7 Series Day 5	Huntington Beach, California (USA)	6:45:08
32	23 Mar	Spring 7 Series Day 6	Long Beach, California (USA)	6:25:15
33	24 Mar	Oakland Running Festival	Oakland, California (USA)	4:40:42

34	25 Mar	Crazy 8 Spring Edition Day 2	Lake Merced, California (USA)	5:41:00
35	26 Mar	Crazy 8 Spring Edition Day 3	Lake Merced, California (USA)	5:34:01
36	27 Mar	Crazy 8 Spring Edition Day 4	Lake Merced, California (USA)	6:48:23
37	28 Mar	Crazy 8 Spring Edition Day 5	Lake Merced, California (USA)	7:30:38
38	07 Apr	Paris Marathon	Paris, Île-de-France (FRA)	4:32:43
39	14 Apr	Bonn Marathon	Bonn, North Rhine-Westphalia (GER)	4:33:25
40	21 Apr	London Marathon	London, England (UK)	4:04:35
41	27 Apr	Rock n Roll Country Music Marathon	Nashville, Tennessee (USA)	4:25:49
42	04 May	New River Marathon	Todd, North Carolina (USA)	4:58:07
43	05 May	Flying Pig Marathon	Cincinnati, Ohio (USA)	4:47:36
44	11 May	Journeys Marathon	Eagle River, Wisconsin (USA)	4:46:05
45	12 May	Cox Rhode Races	Providence, Rhode Island (USA)	5:11:44
46	16 May	3 Days At The Fair	Augusta, New Jersey (USA)	5:46:36
47	17 May	3 Days At The Fair	Augusta, New Jersey (USA)	5:49:41
48	18 May	3 Days At The Fair	Augusta, New Jersey (USA)	5:58:00
49	19 May	Shires Of Vermont Marathon	Bennington, Vermont (USA)	4:55:03
50	20 May	Pine Tree Marathon	Portland, Maine (USA)	6:24:27
51	21 May	Granite State Marathon	Nashua, New Hampshire (USA)	5:27:56
52	22 May	Red Island Marathon	Warwick, Rhode Island (USA)	5:27:56
53	23 May	Nutmeg State Marathon	Hartford, Connecticut (USA)	5:34:39
54	24 May	Old Colony Marathon	Springfield, Massachusetts (USA)	5:26:39
55	26 May	Edinburgh Marathon	Edinburgh, Scotland (UK)	4:14:45
56	01 Jun	Stockholm Marathon	Stockholm, Stockholm County (SWE)	4:12:38
57	03 Jun	Cork City Marathon	Cork, Munster (IRE)	4:23:43
58	07 Jun	Bear Lake Marathon Idaho	Fish Haven, Idaho (USA)	4:59:24
59	08 Jun	Bear Lake Marathon	Garden City, Utah (USA)	5:01:37
60	09 Jun	St Joe River Marathon	St Maries, Idaho (USA)	4:37:41
61	15 Jun	1/2 Sauer 1/2 Kraut Marathon	Philadelphia, Pennsylvania (USA)	4:47:26
62	16 Jun	San Francisco Marathon	San Francisco, California (USA)	4:31:07
63	17 Jun	Tracy's Fat Ass Marathon	Lake Merced, California (USA)	4:50:47
64	21 Jun	First Day Of Summer Marathon	Anaheim, California (USA)	5:01:09
65	22 Jun	Kickin Off The Summer Marathon	Santa Monica, California (USA)	5:06:24
66	23 Jun	Rock The Canyon Marathon	Riverside, California (USA)	7:27:09
67	28 Jun	Cairns 3 Marathons In 3 Days	Cairns, Queensland (AUS)	7:11:07
68	29 Jun	Cairns 3 Marathons In 3 Days	Cairns, Queensland (AUS)	6:47:37
69	30 Jun	Cairns 3 Marathons In 3 Days	Cairns, Queensland (AUS)	5:54:51
70	07 Jul	Gold Coast Marathon	Surfers Paradise, Queensland (AUS)	3:46:26
71	08 Jul	Big Red Dash Marathon	Birdsville, Queensland (AUS)	8:57:03
72	09 Jul	Eyre Creek Marathon	Birdsville, Queensland (AUS)	8:53:37
73	10 Jul	Simpsons Marathon	Birdsville, Queensland (AUS)	8:41:20

74	14 Jul	Dolls Point Marathon	Dolls Point, New South Wales (AUS)	4:18:40
75	19 Jul	Happy Trails Marathon	Huntington Beach, California (USA)	5:48:13
76	20 Jul	Almaden Trail Marathon	San Jose, California (USA)	7:21:02
77	21 Jul	Super Hero Costume Run	Lake Merced, California (USA)	6:11:45
78	22 Jul	Sunset 7 Day 1	Long Beach, California (USA)	6:14:10
79	23 Jul	Sunset 7 Day 2	Long Beach, California (USA)	6:30:32
80	24 Jul	Sunset 7 Day 3	Huntington Beach, California (USA)	4:51:13
81	25 Jul	Sunset 7 Day 4	Playa del Rey, California (USA)	5:14:45
82	26 Jul	Sunset 7 Day 5	Huntington Beach, California (USA)	5:21:20
83	27 Jul	Sunset 7 Day 6	Long Beach, California (USA)	5:14:00
84	28 Jul	Sunset 7 Day 7	Long Beach, California (USA)	5:53:04
85	02 Aug	Summer Fun Marathon	Anaheim, California (USA)	6:02:06
86	03 Aug	Blast The Coast Marathon	Long Beach, California (USA)	4:49:00
87	04 Aug	Run The Beach Marathon	Dockweiler, California (USA)	6:03:32
88	09 Aug	Conquer The Path Marathon	Huntington Beach, California (USA)	6:10:10
89	10 Aug	Summer Slam Marathon	Huntington Beach, California (USA)	5:12:12
90	11 Aug	Summer Showdown Marathon	Santa Monica, California (USA)	4:21:53
91	16 Aug	Run With Jim Marathon	Huntington Beach, California (USA)	6:53:12
92	17 Aug	Dolphin Dash Marathon	Huntington Beach, California (USA)	5:03:41
93	18 Aug	Sunday In The Park Marathon	Anaheim, California (USA)	6:04:34
94	23 Aug	Self Transcendence Marathon	Congers, New York (USA)	4:29:15
95	24 Aug	Cove Island Marathon	Stamford, Connecticut (USA)	4:50:03
96	25 Aug	Quebec City Marathon	Quebec, Ontario (CAN)	4:17:24
97	31 Aug	Marquette Marathon	Marquette, Michigan (USA)	4:23:48
98	01 Sep	No Frills Marathon	Minocqua, Wisconsin (USA)	4:39:29
99	02 Sep	Heart Of America Marathon	Columbia, Missouri (USA)	5:10:17
100	08 Sep	Hall Of Fame City Challenge	Canton, Ohio (USA)	5:26:11
101	14 Sep	Hawk 100 Marathon	Lawrence, Kansas (USA)	6:25:44
102	15 Sep	Montana Marathon	Billings, Montana (USA)	6:26:53
103	16 Sep	Centre Of The Nation Series	Bowman, North Dakota (USA)	4:39:00
104	17 Sep	Centre Of The Nation Series	Belle Fourche, South Dakota (USA)	5:09:00
105	23 Sep	Cape Town Marathon	Cape Town, Western Cape (ZAF)	4:09:41
106	28 Sep	Patagonian International Marathon	Punta Arenas, Magallanes (CHL)	5:27:47
107	01 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	5:44:03
108	02 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	5:39:40
109	03 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	5:31:33
110	04 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	5:08:07
111	05 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	6:02:40
112	06 Oct	Crazy 8 Spring Series	Lake Merced, California (USA)	6:22:37
113	12 Oct	Prairie State Marathon	Libertyville, Illinois (USA)	4:30:42
114	13 Oct	Chicago Marathon	Chicago, Illinois (USA)	3:57:49

115	19 Oct	Indianapolis Marathon	Indianapolis, Indiana (USA)	4:14:08
116	20 Oct	Grand Rapids Marathon	Grand Rapids, Michigan (USA)	4:14:22
117	25 Oct	Screaming Pumpkin Marathon	Peoria, Illinois (USA)	5:51:26
118	26 Oct	Shawnee Marathon	Harrisburg, Illinois (USA)	6:10:38
119	27 Oct	Rock n Roll St Louis Marathon	St Louis, Missouri (USA)	4:04:44
120	31 Oct	Day Of The Dead Series Day 1	El Paso, Texas (USA)	4:54:24
121	01 Nov	Day Of The Dead Series Day 2	Willcox, Arizona (USA)	5:57:31
122	03 Nov	New York City Marathon	New York City, New York (USA)	3:59:13
123	09 Nov	Rock n Roll Savannah Marathon	Savannah, Georgia (USA)	3:53:10
124	10 Nov	Outer Banks Marathon	Kitty Hawk, North Carolina (USA)	4:24:01
125	16 Nov	Thunder Road Marathon	Charlotte, North Carolina (USA)	4:23:53
126	17 Nov	Rock n Roll San Antonio Marathon	San Antonio, Texas (USA)	4:24:44
127	17 Nov	Rock n Roll Las Vegas Marathon	Las Vegas, Nevada (USA)	5:30:27
128	23 Nov	White River Marathon	Cotter, Arkansas (USA)	4:24:13
129	24 Nov	Route 66 Marathon	Tulsa, Oklahoma (USA)	4:31:17
130	25 Nov	Bentonville Triple Crown Marathon	Bentonville, Arkansas (USA)	6:08:44
131	26 Nov	Bentonville Triple Crown Marathon	Bentonville, Arkansas (USA)	6:22:26
132	27 Nov	Bentonville Triple Crown Marathon	Bentonville, Arkansas (USA)	5:36:24
133	29 Nov	Grandpa's Wishbone Run Marathon	Seattle, Washington (USA)	TBA
134	30 Nov	Ghost Of Seattle Marathon	Seattle, Washington (USA)	4:48:16
135	01 Dec	Seattle Marathon	Seattle, Washington (USA)	4:26:23
136	02 Dec	Kenosha-Racine Frosty 5 Challenge	Kenosha, Wisconsin (USA)	6:28:21
137	03 Dec	Kenosha-Racine Frosty 5 Challenge	Kenosha, Wisconsin (USA)	6:18:02
138	04 Dec	Kenosha-Racine Frosty 5 Challenge	Kenosha, Wisconsin (USA)	5:52:27
139	05 Dec	Kenosha-Racine Frosty 5 Challenge	Kenosha, Wisconsin (USA)	6:19:37
140	06 Dec	Kenosha-Racine Frosty 5 Challenge	Kenosha, Wisconsin (USA)	7:58:58
141	08 Dec	December 7 Day 2	Long Beach, California (USA)	5:32:20
142	09 Dec	December 7 Day 3	Huntington Beach, California (USA)	6:27:50
143	10 Dec	December 7 Day 4	Long Beach, California (USA)	6:31:31
144	11 Dec	December 7 Day 5	Long Beach, California (USA)	6:27:08
145	12 Dec	December 7 Day 6	Long Beach, California (USA)	5:23:34
146	13 Dec	December 7 Day 7	Long Beach, California (USA)	6:48:38
147	14 Dec	Winter 7 Day 1	Long Beach, California (USA)	6:08:37

148	15 Dec	Winter 7 Day 2	Long Beach, California (USA)	5:57:15
149	16 Dec	Winter 7 Day 3	Huntington Beach, California (USA)	6:00:56
150	17 Dec	Winter 7 Day 4	Long Beach, California (USA)	5:37:28
151	18 Dec	Winter 7 Day 5	Long Beach, California (USA)	6:12:05
152	19 Dec	Winter 7 Day 6	Huntington Beach, California (USA)	5:53:10
153	20 Dec	Winter 7 Day 7	Long Beach, California (USA)	5:24:27
154	21 Dec	Santa's Marathon (6am)	Long Beach, California (USA)	5:55:32
155	21 Dec	Christmas Marathon (1pm)	Long Beach, California (USA)	5:49:06
156	26 Dec	Savage 7 Day 1	Ocala, Florida (USA)	TBA
157	27 Dec	Savage 7 Day 2	Ocala, Florida (USA)	4:50:57
158	28 Dec	Savage 7 Day 3	Ocala, Florida (USA)	TBA
159	29 Dec	Jacksonville Bank Marathon	Jacksonville, Florida (USA)	4:26:33
160	30 Dec	Savage 7 Day 5	Ocala, Florida (USA)	TBA
161	31 Dec	Savage 7 Day 6	Ocala, Florida (USA)	TBA

E non si ferma qui : Prossime corse se volete batterlo

01 Jan 2014	Savage Seven Series Day 7	Ocala, Florida USA
04 Jan 2014	Swamp Forest Trail Marathon	Tallahassee, Florida USA
05 Jan 2014	Herb Parsons Trail Marathon	Collierville, Tennessee USA
11 Jan 2014	Mississippi Blues Marathon	Jackson, Mississippi USA
12 Jan 2014	Walt Disney World Marathon	Lake Buena Vista, Florida USA
18 Jan 2014	Charlestown Marathon	Charlestown, South Carolina USA
19 Jan 2014	Rock n Roll Arizona Marathon	Phoenix, Arizona USA

http://www.youtube.com/watch?v=r27aNKAhVlo&feature=player_embedded

complimenti TRENT spero di correre ancora con te !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



31 Dicembre 2013. Maratona San Silvestro. La Sindrome di Calderara.



Sette giri da 5.5 km e uno da 3.5 e poi è finita. L'anno è finito. Forse non si chiude un bel niente. Ci illudiamo che dietro il brindisi di stasera qualcosa cambierà. E' stato solo un anno. Un anno che ci ha fatto fare un mucchio di strada e consumare tre o quattro paia di scarpe. Diamo un'occhiata allo specchietto retrovisore e vediamo tutti i nostri chilometri, le curve tagliate e i marciapiedi saltati. Ma siamo ancora qui in mezzo ai capannoni della periferia di Bologna che non finiscono mai. Provo a distrarmi molestando e fotografando qualcuno che mi sorpassa ...

Ma alla fine il tormentone all'inizio di ogni giro è: "Ma chi me l'ha fatto fare?".

Di certo è la Maratona più triste del mondo. Però sta diventando inconsciamente un "Classico". Inanellando questi mesti giri espiamo e meditiamo sull'anno passato. Ci si sostiene a vicenda, come all'inizio di un turno in fabbrica. Siamo in tanti vittime della stessa "Sindrome di Calderara". Si son contati ben 262 casi, più 64 staffette. Penso che a parte qualche razzo, i soliti noti timbratori nelle retrovie ne siano tutti affetti. Tutto comincia con la vista di lontano del palazzetto all'alba, dove il visitatore è colpito da un senso profondo di scoraggiamento. Una volta avuto il coraggio di varcare la soglia si entra in relazione con gli altri malcapitati in attesa della loro triste sorte San Silvestriana. Si indossa il pettorale e da quel momento il subconscio perde di colpo contatto con la realtà. Comincia ad entrare in relazione con il volere del creatore della manifestazione che trascende le immagini ed i soggetti e appare in tuta bianca pontificante: Gianfranco Gozzi. Questa visione rappresenta spesso il fattore scatenante la crisi; essa si manifesta inizialmente con comportamenti molto vari che possono giungere anche ad un'isteria collettiva durante le confuse e gelide fasi della partenza. Il disagio generalizzato del primo momento si trasforma in uno stato di euforia sia mentale che fisica, sostituito dopo un periodo di adattamento a una improvvisa voglia di correre; questo stato si protrae per l'arco di tutta la maratona. La psiche del soggetto affetto da Sindrome di Calderara, traumatizzata dal paesaggio, si unisce in modo solidale con quella degli altri malcapitati. Tutto ciò genera una sorta di delirio di massa, una sensazione di piacere dovuta a una distanza minore con la mente degli altri Runner. Nasce correndo una nuova espansione cognitiva di gruppo.



"Ma chi me l'ha fatto fare!" comunque penso ad ogni giro. Forse son qui per fare l'ultima tacca dell'anno? Per ripagare l'impegno degli organizzatori? Per strafogarmi con 1 euro a pranzo e cena? Per dormire in palestra gratis? Per veder se è cambiato qualcosa? Non lo so. Mi aggrappo ai Charter che decollano dall'aeroporto Marconi e che volano tra le alte strutture dello zuccherificio e la facciata squallida dell'Hotel: mi portassero via. Ma ratterro in un sottopasso con sopra uno strano monumento a forma del gioco cinese dello Shangai (o Mikado). Il monumento fissa l'attimo in cui i 41 bastoncini colorati cadono

come se il tempo morisse. Mesto appare sullo sfondo un cimitero con scritto invece di "Memento Mori" l'anno di costruzione: MCMXVII. E se in cinese invece volesse dire: "Ma Che M.... Xiam Venuti In Italia" .



Per fortuna la compagnia non manca e si ciacola ciacola in Veneto e in Pugliese.

Si alternano ad ogni giro consulenti in previsioni sportive e in ripresa economica. Corricchiano nel bene o nel male astrologi e analisti politici. I successivi 12 mesi a fine gara in qualche modo sono già scritti e pianificati. Qualcuno vorrebbe 42 mesi in un anno per fare almeno 200 maratone. Qualcun altro vorrebbe Giorgio Calcaterra presidente della Repubblica e Matteo Renzi ad inseguirlo sulla Colla. Chi correndo sente scender le mutande rosse e salire il destino. Chi ha le lenticchie nel marsupio. E chi ha lo zampone della Mizuno.



Poche le note di colore. Tre bellissime e veloci fate vestite da Babbo Natale, un po' meno charmant Libero Zerbinati anche lui di tutto punto in un Rosso Natalizio abbagliante, la mia Cat Woman preferita; e purtroppo per loro anche due miei amici francesi, Olivier vestito da "Les Rois" (IL RE), e Tony da Gangster, entrambi del Club dei Supermaratoneti Francese Courir Le Monde. Questi due buontemponi mi risultano essere gli unici ad essere poi partiti per Zurigo per tentare la mitica

doppietta di fine anno con la NEUJAHRSMARATHON che partiva a Mezzanotte. Alcuni soggetti molto sensibili alla sopracitata Sindrome da Calderara terminata la gara hanno mostrato gravissime affezioni psicosomatiche. Parecchi casi di tachicardia, capogiro, vertigini, confusione e allucinazione di gruppo. Circa una trentina sono stati trattenuti e messi sotto osservazione all'interno della palestra. Dopo una massiccia somministrazione di tortellini, lasagne e zampone, la prognosi è stata sciolta verso mezzanotte. Tutti fuori pericolo almeno per un anno. Grandi festeggiamenti con brindisi e balli sfrenati fino al mattino .



Forse noi maratoneti non abbiamo più l'insano bisogno di "fare qualcosa di diverso l'ultimo dell'anno". Abbiamo perso per strada l'angosciosa, inquietante, smania collettiva di segnare sul calendario una data indimenticabile.



Non ce ne frega niente dell'attesa di un inizio anno speciale, sciagurata speranza destinata a quasi certa delusione. E non ci poniamo quel drammatico, assillante quesito che insegue tutti dalla vigilia dell'antivigilia: «Ma tu, che fai a Capodanno?».

Ma tu che fai a Capodanno ?
neanche i dottori lo sanno.
Son affetto dalla sindrome strana
della cinquantaduesima settimana.

Di notte non dormo mai
e nel letto gioco a Shangai.
Vedo solo dei capannoni
che mi spaccano i maroni.

Mi sveglio e son già scappate
Sylvie e le tre fate colorate.
Allora Filo come un treno
da Gozzi a Calderara di Reno !



<http://www.youtube.com/watch?v=DsFNQO28I5U>





