

FAMOLA STRANA DAJE AL VIRUS

**I RACCONTI DELLE
MARATONE DELLA SPERANZA**

I 92 AUTORI DEL LIBRO “FAMOLA STRANA”



STEFANIA ABBIATI



ALIGI VANDELLI



DANIELE ALIMONTI



LUIGI AMBROSINO



MARCELLO ARENA



STEFANIA ARIENTI



SIMONA BACCHI



MARCELLA BARZAGLI



CLAUDIO BERNAGOZZI



NICOLETTA BELLOLI



MARCO BERTOLETTI



ROBERTO BOIANO



FABRIZIO BOCCHI



SANDRO BOGLIANI



LORENZO BORGI



NICOLA CAGGIANO



GIORGIO CALCATERRA



GOFFREDO CAMPI



FRANCESCO CAPECCI



ENZO CAPORASO



MASSIMO CARDACI



VITO CARIGNANI



MARIA GRAZIA CAROLI



PAOLA CAROLI



PASQUALE CASTRILLI



LORENA CAVAZZA



SERGIO CHIPPARI



MAURIZIO COLOMBO



ETTORE COMPARELLI



MAURO CONDO'



**MICHELANGELO
COSTANZO**



DOMINIQUE CRIPPA



**FAUSTO
DELLA PIANA**



FRANCESCO DIANI



MICHELE DICORATO



UGO FABBRI



PAOLA FALCIER



PAOLO FARINA



STEFANIA FOCARELLI



GIUSEPPE FRAZZINI



SANDRO GAFFURINI



CARLA GAVAZZENI



PIERO GIACOMELLI



PAOLO GINO



FABIO GONELLA



PAOLA GRILLI



PAOLA GUELI



GIUSEPPE LALLO



ANDREA LEITA



SIMONE LEO



ROSA LETTIERI



ROBERTO LOCHE



MAURIZIO LORENZINI



CATERINA LUCARINI



STEFANO MADESANI



LEONARDO MANFARDINI



ANDREA MENGHINI



PATRYCJA MOKRZICKA



LA MISS



CESARE MONETTI



MAURIZIO MORETTO



ANTONIO NIEGO



**PASQUALINO
ONOFRILLO**



SOLE PARONI



ALFIO POLIDORI



**ALESSANDRO
PONCHIONE**



GUIDO PONZIO



REMO PRETINI



GIULIA RANZUGLIA



PAOLO REALI



FEDERICO ROITER



GIORGIO SARACINI



PAOLO SAVIEELLO



ALESSANDRO SAVOIA



ROBERTO SBRICCOLI



FRANCO SCARPA



STEFANO SESTAIONI



STEFANO SEVERONI



CINZIA SPATARO



ANGELO SQUADRONE



ODINO STEFFAN



SERGIO TEMPERA



FRANCO TOZZI



**JEAN-LUOIS
VALDERRAMA**



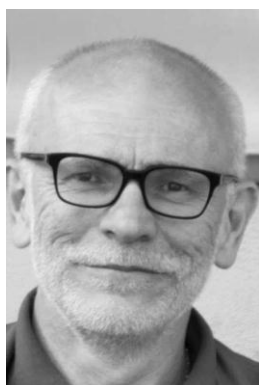
MARIA VIGLIANTE



NATALE ZANOVELLO



ADRIANA ZAPPALA



GREGORIO ZUCCHINALI



GIANCARLO FILONZI



SERGIO CALAMO



ANTONELLA LAURENTI



ANONIMO 2

Indice capitoli 20 MARATONE DELLA SPERANZA:

	Foto autori	5
	Autori e elenco racconti	17
	Prefazioni Gino, Scarpa, Alimonti, Lorenzini, Calcaterra	23
1 --	5 Aprile Milano Resisti Marathon	33
2 --	13 Aprile Donando sul Lago dorato. Lago d'Orta Marathon	55
3 --	20 Aprile Che il santo ci aiuti! Padova Marathon	81
4 --	25 Aprile 50 km. Romagna mia ce la fai	109
5 --	1 Maggio Riso Amaro Marathon	135
6 --	3 Maggio Barchi Fano Fatta in Casa	157
7 --	10 Maggio Foiano dalla Terrazza	183
8 --	17 Maggio Nove Colli oltre la speranza	213
9 --	23 Maggio Passatore. Passavirus	251
10 --	31 Maggio Recordando la strada	335
11 --	7 Giugno Suviana Suchèfinita	363
12 --	14 Giugno Stop alle Cozze	387
13 --	21 Giugno La Vallée ci aspetta	413
14 --	28 Giugno Abetone mon Amour	433
15 --	5 Luglio I Conti tornano	461
16 --	12 Luglio Magica Romaaa	487
17 --	19 Luglio Il ritorno della Sibilla	511
18 --	26 Luglio Gransasso c'è	537
19 --	2 Agosto Lago Dorato forever	553
20 --	9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono	581
	Profili Autori	610

ELENCO AUTORI LIBRO FAMOLA STRANA																				
	MILANO	ORTA	PADOVA	50KM ROMAGNA	RISO	FANO	FOIANO	9 COLLI	PASSATORE	RECORDANDO	SUVIANA	CAGNANO	VALLEE	PISTOIA	CONTI	ROMA	SIBILLA	GRANSASSO	DORATO	VENTI
INTRO-GINO	3 3	5 5	8 1	1 9	1 3	1 5	1 8	2 1	2 5	3 3	3 6	3 8	4 1	4 3	4 6	4 8	5 1	5 3	5 5	5 8
ABBIATI		5 6	8 2																	
ALIGI		5 6	1 0	1 1	1 0															
ALIMONTI								2 1 4	2 5 2								5 1 3			
AMBROSINO	3 5	5 7	8 3	1 1	1 5	1 8	1 4	2 7	2 3	3 8	3 5	3 8	4 5	4 0	4 4	4 9	5 4	5 9	5 6	5 3
ARENA	3 6	5 9	8 5	1 2	1 6	1 0	1 7	2 8	2 7	3 1	3 6	3 1	4 6	4 2	4 6	4 1	5 6	5 1	5 9	5 4
ARIENTI				1 1 0																
BACCHI	3 6	6 0	8 6	1 3	1 7	1 1	1 8	2 9	2 8	3 0	3 7	3 2	4 7	4 3	4 7	4 2	5 7	5 2	5 1	5 5
BARZAGLI													4 8	4 3	4 5	4 2	5 8	5 3	5 8	5 6
BELLOLI		5 6	8 2	1 2				2 9	2 6	3 0	3 6								5 6 0	
BERNAGOZZI									2 5 9											
BERTOLETTI	3 7	6 1	8 7	1 4	1 8	1 6	1 9	2 0	2 6	3 4	3 6	3 9	4 9	4 4	4 8	4 3	5 9	5 4	5 2	5 7
BOCCHI		6 2	8 9	1 6	1 0			2 2	2 4										5 6 6	
BOGLIANI		5 8																		
BOIANO																			5 6 7	
BORGHI	3 9							2 2 3	2 6 5											

CAGGIANO						1 6 3	1 8 8	2 2 4	2 6 7							4 9 5				5 9 0	
CALCATERRA	3 8		8 2			6 1	8 6	2 2 3	2 6 7	3 4 4											
CALAMO									2 8 4												
CAMPI (ANONIMO 1)		7 5	1 0 7		1 5 6	1 1	1 8 9	1 1	2 6 8	3 7 1		1 3									
CAPECCI		6 3	9 0	1 7	1 4 1	1 6 4	1 9 2	2 2 7	2 6 9	3 4 5	3 7 2	3 9 5	4 2 3	4 4 6	4 7 2	4 9 6		5 4 6	5 6 8	5 9 1	
CAPORASO									2 7 0											5 9 2	
CARDACI										3 7 3											
CARIGNANI									2 8 1												
CAROLI MG		5 8	8 6		1 1 9	1 4 2	1 6 5	1 3	2 2 5	2 8 5	3 4 6		3 3	4 1 5	4 4 5	4 6 5	4 9 7	5 1 8	5 4 7	5 6 9	5 8 3
CAROLI P			9 1		1 1 8	1 4 3		1 9 4	2 2 6	2 8 6	3 4 6										
CASTRILLI	3 9	6 4	8 5		1 4 3	1 4 5	1 6 3	1 9 3	2 2 8	2 8 7	3 4 7	3 9 6	4 1 8	4 4 7	4 6 7	4 9 6	5 2 4	5 4 0	5 7 0	5 8 5	
CASTRILLI								1 9 5						4 4 8						5 7 1	
CAVAZZA					1 1 5		1 6 6		2 2 5											6 0 0	
CHIPPARI			8 8																		
COLOMBO	4 1	6 5	9 2		1 2 0	1 4 5	1 6 7	1 6 6	2 2 9	2 8 6	3 4 8										
COMPARELLI	4 0	5 9	9 3		1 2 1	1 4 7	1 6 8	1 9 6	2 3 0	2 9 0	3 4 9	3 7 4	3 9 7	4 2 4	4 4 9	4 7 4	6 9 8	5 2 6		5 7 2	5 9 6
COMPARELLI	4 3																				
CONDO'			9 4																		
COSTANZO									2 3 1												

CRIPPA	0 4 5	6 0	9 5		1 4 8																
DELLA PIANA								2 3 2	2 9 2	3 5 0	3 7 6	3 9 8		4 5 1	4 7 6	4 9 9		5 4 8			
DELLA PIANA								2 9 4													
DIANI			9 6			1 6 6	1 9 0	2 9 7													
DICORATO		6 3	9 3																		
FABBRI					1 7 0																
FALCIER	4 6	6 7	9 9	1 2 3	1 4 6	1 7 0	2 0 2	2 3 4	2 9 9	3 5 2	3 7 7	4 0 1	4 2 4	4 5 8	4 7 2	5 0 2	5 2 3	5 5 0	5 6 7	5 9 8	
FARINA	4 7	6 4	9 8	2 4	1 9	1 4	1 7	2 9	3 5	3 0	3 3	4 0		4 7				5 4 2			5 8 6
FILONZI																					5 9 0
FRAZZINI				1 2 3	1 3 7																
FOCARELLI		6 7	8 8	1 7			2 0 3			3 4 7											
GAFFURINI	4 2	6 9	9 0	1 1 9	1 3 9	1 7 1	1 9 6	2 2 5	2 6 8	3 4 9	3 6 7	3 9 6	4 2 1	4 4 7	4 7 3	5 0 1	5 1 7	5 4 7	5 4 3	5 7 3	
GAVAZZENI	4 0								3 0 1												
GIACOMELLI													4 2 5								
GINO	4 8	6 8	1 0	1 5	1 0	1 2	2 0	2 3			3 7 8	4 0 2	4 2 2		4 7 9	5 0 2	5 2 4	5 4 3	5 4 3	5 7 4	
GINO			1 0 1									4 0 3	4 2 6		4 8 0	5 2 8	5 5 5				
GONELLA	5 0	7 9	9 5	3 2	4 2	7 3	9 8	3 5	3 0	3 5	3 6	4 0	4 7	4 7	4 3	5 5	5 3	5 9	5 3	5 7	5 9
GRILLI	4 2	6 7	1 2	1 6	1 2	1 4	2 0	2 3	3 6	3 3	3 4	4 9	4 7	4 8	4 4	5 0	5 4	5 2	5 6	5 9	
GUELI		7 0							3 0 4		3 8 0										5 7 7

LALLO	4 6	6 9	9 7	1 2 7	1 4 3	1 7 4	2 0 4	2 3 7	2 8 6	3 8 2										
LAURENTI				1 3 0																
LEITA									3 0 8											
LETTIERI		6 9	9 4	1 2 6	1 4 1	1 7 5	1 9 9	2 3 7	3 0 7	3 8 2			4 8 0	5 0 2	5 3 3					
LEO	5 0								3 0 9											
LOCHE						1 7 5														
LORENZINI				1 2 7				2 3 8	3 5 5			4 5 5					5 5 1			
LUCARINI	5 1					1 7 5			2 8 3	3 8 3										
MADESANI					1 4 4		2 0 0		3 1 0											
MANFerdini				1 4 7	1 7 6	2 0 4	2 4 1	3 1 0	3 5 2	3 7 3	4 0 8	4 2 9	4 5 6				5 7 8	6 0 0		
MENGHINI			9 9																	
MISS						1 7 7														
MOKRYCKA							2 0 1													
MONETTI							2 0 5													
MORETTO		7 2		1 2 7	1 7 6			2 4 1											6 0 0	
NIEGO								2 4 1												
ONOFRILLO	5 2	7 3	0 3	1 2 8	1 5 3	1 7 8	2 0 6	2 4 2	3 1 1	3 5 6	3 8 4	4 0 9	4 2 9	4 6 0	4 8 6	5 0 0	5 3 6		5 7 9	6 0 5
PARONI	5 1	7 4	0 2	1 2 9			2 0 2	2 4 2	3 1 3	3 5 3										
POLIDORI								2 4 4												

VIGLIANTE										3 3 0										
ZANOVELLO			1 0 5																	
ZAPPALA'									3 3 2	3 6 0	3 8 5	4 1 2	4 3 0							
ZUCCHINALI									3 3 3	3 6 1			4 3 1							6 0 4
ANONIMO 2		7 6																		

Il Club Supermarathon Italia. Chi siamo.

INTERVISTA A PAOLO F. GINO

PRESIDENTE DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA

a cura di Padre Pasquale Castrilli

Paolo Gino, 59 anni, piemontese di nascita, milanese di adozione è presidente dal 2015 del Club Supermarathon Italia. Una grande passione per la maratona: ne ha corse ad oggi 435. Nell'anno solare 2014 ha corso 111 maratone in tutta Europa. Le ha raccontate in un libro dal titolo "2014 l'anno del record 100+10+1 maratona".

E' membro onorario di due Club di ultramaratoneti: il club irlandese "Marathon Club 100 Ireland", il club tedesco "Martahon Club 100MCD" ed il francese "Courir le monde".

Paolo, quando nasce il Club Supermarathon Italia?

Nel 1996 a Forlì. Il primo presidente, Sergio Tampieri, era riuscito a mettere d'accordo William Govi di Reggio Emilia e Giuseppe Togni di Brescia che a quel tempo avevano il maggior numero di maratone in Italia. Lo spunto iniziale proveniva da club analoghi in Germania e in Inghilterra. Govi viaggiava molto: li aveva conosciuti e voleva fare lo stesso anche in Italia.

All'inizio era un club, non ancora un'associazione, e non aveva né statuto né regolamento. Fu un inizio per tanti versi eroico... Nel 2008 è stato stampato un libro in cui sono descritte tutte le fasi della nascita del club a partire da una lettera del 1995 di Govi a Tampieri nella quale gli parlava dei club esteri.

Quali sono gli obiettivi principali del club?

All'inizio il Club nasceva semplicemente per avere una classifica certificata delle maratone di questo gruppo di eccellenza di supermaratoneti che c'erano in Italia. Quando è diventato un ente di promozione sociale sono nate anche le convenzioni e quindi gli sconti per le iscrizioni alle gare. Dagli inizi ogni anno si organizza una cena sociale che radunava tutti i membri del club.

Sopra tutti i vari club nazionali c'è un giapponese che cura la redazione di un ranking mondiale. All'inizio dunque era per avere una certificazione delle maratone corse. Successivamente il club è cresciuto e l'idea si è evoluta.

Possiamo fare un excursus dei vari periodi storici del club?

Dai primi 10/12 soci, il Club è passato ad avere più di 100 iscritti nel 2010. Prima della morte di Tampieri venne creata l'associazione. Fu Gianfranco Gozzi a mettere ordine nell'associazione con un regolamento e un atto costitutivo. Gozzi ha dato un buon apporto all'associazione e organizzava tra l'altro varie maratone come quelle di Calderara, Crevalcore, Suviana e la maratona del Presidente in onore del primo presidente Tampieri che si è svolta dal 2010 a Forlì, prima nel parco Buscherini e nelle ultime edizioni al Parco Nord di Forlì.

Nel 2014 fu presidente ad interim per un anno Luciano Bigi. Dal 2015 hanno eletto me. Io sono stato in qualche maniera un elemento di rottura rispetto ai presidenti precedenti. Ero arrivato a fare 86 maratone nel 2013 e 111 maratone nel 2014. Quasi tutte corse all'estero. Ho preso dall'estero la formula delle "10 in 10" (10 maratone in 10 giorni). Le corse per la prima volta in Irlanda nel 2013. C'era parecchia gente che desiderava avere la possibilità di accumulare maratone. Tutte le gare che entrano nel conteggio dei singoli devono essere omologate con un regolamento pubblicato almeno un mese prima della gara. Il regolamento del Club venne modificato con questi due

punti.

Oltre alle “10 in 10” ho sempre cercato di aiutare anche tutti coloro che volevano fare una maratona: piccoli organizzatori, soci o enti. Negli anni ho sempre fatto così perché essendo un ente di promozione sociale è bello organizzare corse dappertutto in Italia e far conoscere il club. Ad oggi sono 108 le maratone italiane in cui sono stato io l'organizzatore in prima persona e un altro centinaio che ho sostenuto in vario modo o sono entrato anch'io.

Veniamo ad oggi. Cosa puoi dirci dei soci? Numero, età media, provenienza geografica...

Lo scorso anno i soci del Club anno erano circa 600. Si può diventare supermaratoneti con 50 maratone certificate. Il maratoneta normalmente ha un'età avanzata e arriva ad accumulare maratone almeno verso i 55 anni. Le donne sono il 16% dei membri del Club. Percentuale simile alle statistiche mondiali. Geograficamente è rappresentata tutta l'Italia tranne la Sardegna, la Calabria e poco la Sicilia. La maggior parte dei membri del Club parte sono lombardi, toscani e dell'Emilia Romagna.

Il direttivo dura tre anni ed è formato da sette soci. Nel 2017 è stato creato un software che porta i soci a caricare autonomamente i propri risultati. Il segretario tecnico, Franco Scarpa, fa la validazione dei dati. La segretaria amministrativa è Cristiana Di Pietrantonio. Angelo Squadrone, 91 anni, è presidente onorario: il socio più anziano in attività. Vicepresidente del Club è Francesco Capecci di San Benedetto del Tronto.

Quali sono le principali aspettative di un socio del club?

Direi che i fattori sono sostanzialmente tre: il fatto di entrare nella classifica nazionale e mondiale, ottenere gli sconti delle convenzioni (accumulandoli sono sconti cospicui), l'appartenenza ad un club esclusivo. Soprattutto i nuovi sentono molto l'appartenenza e il carisma del club.

Una curiosità: chi è il socio con più maratone?

E' Vito Piero Ancora di San Vito Normanni (Brindisi): ne ha quasi 1300. Vito ha vissuto a Milano per una trentina d'anni. La donna con più maratone appartenente al Club è Marina Mocellin di Bologna con più di 700. I soci che hanno corso più di 500 maratone sono al momento 17.

C'è un'assemblea annuale dei soci?

Ogni anno organizziamo una *convention* a Pesaro. Lo scorso anno ha avuto un grande successo. E' legata ad una maratona che si chiama Supermarathon che si corre la prima domenica di febbraio. In occasione della *convention* 2019 abbiamo dato a tutti i soci una canottiera con nome e numero di maratone. Abbiamo sorteggiato anche 240 pettorali omaggio per correre alcune maratone italiane, e distribuito 110 coppe. Il tesseramento annuale costa 25 euro l'anno.

Diversi nel mondo dell'atletica storcono un po' il muso davanti ai collezionisti di maratone che puntano forse più alla quantità che alla qualità della prestazione. Cosa diresti?

Sono due visioni completamente diverse della corsa. Non credo si possa dire abbiano ragione gli uni o gli altri. Vito Ancora ama dire che c'è una certa “dignità” nel concludere una maratona nelle cinque ore.

Quelli che hanno tantissime maratone alle spalle ricordano le battaglie che facevano con i colleghi della stessa età. Dieci anni fa battagliaavano magari per stare sotto le cinque ore, oggi battagliaano per chiuderle entro il tempo limite. L'aspetto qualitativo e agonistico comunque non manca. Piace anche a noi dire che “la medaglia la guadagni in settimana e la ritiri la domenica”.

Nel nostro modo di intendere la corsa è forte l'aspetto associativo come anche quello

turistico. Si stringono rapporti con i territori o con organizzatori di gare. E poi la più bella maratona è sempre la prossima che non hai ancora corso.

Il periodo del lockdown da Covid 19 è stato critico per tutti podisti, ma forse lo è stato ancora di più per chi è abituato a correre una maratona tutte le domeniche...

C'è stato uno smarrimento psicologico perché alcuni sono spariti. Molti che hanno partecipato alla nostra iniziativa delle “venti maratone della speranza” hanno avuto una boa in un mare oscuro. Si è trattato di 20 maratone virtuali che ogni settimana hanno sostituito le reali cancellate da quella di Milano al Gransasso etc. Con queste “venti maratone della speranza” abbiamo dato un aiuto momentaneo, una socialità più forte che è stata semplificata dai social. L'iniziativa delle corse virtuali era abbinata ad una raccolta di fondi da devolvere a chi era impegnato in prima linea nell'emergenza sanitaria, i soci hanno donato direttamente 33.000 euro di cui ho tutte le ricevute. Devo dire che la raccolta economica è stata unica nel mondo podistico in Italia! C'è stato anche un record di fotografie, di racconti, e anche un approfondimento storico. Alcuni hanno tirato fuori racconti di vecchie maratone. E' venuto fuori il meglio che poteva uscire. Abbiamo pubblicato tutto sui nostri siti, inoltre un libro di più di 600 racconti verrà pubblicato in autunno a testimonianza del particolare momento e i cui proventi saranno dati in beneficenza. Una bozza è già visibile sul nostro sito. Gli scrittori non sono professionisti. Podisti della domenica e scrittori del lunedì ma nel loro dilettantismo lasciano trasparire meglio le sensazioni provate.

Come vedi il futuro del club?

Sicuramente i numeri diminuiranno per il semplice fatto non ci saranno nuovi soci che in assenza di gare non potranno raggiungere le 50 agognate. Ci sarà una diminuzione anche per un altro motivo: non c'è il fattore sconto e non ci sono novità di gare a breve... Gli organizzatori delle maratone faranno difficilmente sconti nelle prossime maratone. Mi comunque è certo che negli aspetti essenziali, cioè senso di appartenenza e solidarietà il club è più consolidato di prima.

Per leggere notizie del club si possono consultare il sito Internet (www.clubsupermarathon.it) e la pagina Facebook del Club.

Prefazione di Franco Scarpa – Segretario Tecnico

L'essere umano si adatta, anzi, adoperando un termine più scientifico e noto, sviluppa la resilienza. La resilienza, nel mondo fisico e dei materiali, rappresenta la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi. Nella terminologia della Psicologica, descrive invece “la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà”. Riuscire ad assorbire gli eventi negativi, o potenzialmente dannosi, consente di recuperare come prima, o meglio di prima, quando tali eventi si attenuano o vengono a cessare. Per molti versi si può adoperare la metafora del diverso comportamento, o strategia, che adottano, rispettivamente, la quercia, che resta imperterrita ad affrontare la bufera e talvolta viene sradicata, ed il salice che si piega quasi fino a terra ma, passata la tempesta, ritorna diritto come prima.

Ebbene questo è accaduto in questo periodo di drammatici eventi per il nostro amato Paese, e per il mondo intero, periodo che per molti versi continua ancora per quanto riguarda le amate gare cui aspiriamo a partecipare.

Il rischio per cui la motivazione a correre potesse appassirsi, o essere sradicata dalle menti dei soci del Club, di fronte alla percezione che scaturiva dai messaggi mediatici, e tecnici, per cui si ritiene che una maratona rappresenti un pericolo di contagio superiore ad un raduno in una discoteca o lo svolgimento di una partita di calcio, è stato brillantemente superato ed attenuato dalla iniziativa “Le Maratone della Speranza”. L'iniziativa è partita timidamente tra pochi appassionati, convinti di fare una cosa giusta di fronte, purtroppo, a quanti l'hanno volutamente considerata come un'idea ossessiva di maratonetisti testardi e incapaci di adattarsi alla realtà e vogliosi di protagonismo. Nel tempo la partecipazione è cresciuta sempre più come numero di aderenti, che settimanalmente hanno prodotto da 0,1 metro a 42,195 km ed oltre, e come raccolta di soldi per supportare chi si è impegnato nella quotidiana attività lavorativa per contrastare la malattia causata dal Sars-Cov2.

Nemmeno il prolungamento, da 11 a 20, del numero di Maratone della Speranza ha fatto diminuire la partecipazione: l'appuntamento settimanale è proseguito fino ad agosto, a partire dal collegamento di Paolo Gino con Daniele Alimonti, ed i vari “ospiti” ed organizzatori che si sono avvicendati nella presentazione della “gara”, e la documentazione inviata dai singoli soci per attestazione della partecipazione. Non è stata solo voglia di correre, ognuno lo avrebbe potuto fare per propria iniziativa e per il proprio piacere, ma è stata ed è ancora la voglia di stare insieme, di partecipare e soprattutto di raccontare.

I racconti, nel numero e nella varietà, raccolti in questa pubblicazione, sono la parte più bella e più interessante. Ognuno ha voluto lasciare il numero di km fatti ma in molti hanno voluto anche rendere note le proprie impressioni, le sensazioni, i ricordi collegati alle gare che ogni settimana venivano corse, quest'anno, in maniera alternativa ma che nel passato li avevano visti protagonisti, o anche avrebbero corso quest'anno per la prima volta.

Anche nella mia esperienza posso dire che, per esempio, la rinuncia a correre quest'anno il Passatore, è stata meglio assorbita ed elaborata dalla possibilità di correre anche pochi km del percorso e di poter recuperare e raccontare i ricordi e le sensazioni che la gara vera mi aveva nel passato suscitato.

E' questa la ricchezza del modo dei Supermaratoneti, la capacità di resistere alla fatica, al dolore, alla stanchezza, alle intemperie, alla incredulità di chi non può o non sa comprendere il piacere di giungere in fondo, dopo poche o molte ore, tra i primi o tra gli ultimi, in ogni caso felici di essere arrivati in fondo.

L'essere umano senza immaginazione non ha le ali per volare (Muhammad Ali).

Prefazione di Daniele Alimonti MR 5.000 km

Ho lasciato l'Italia a metà gennaio per correre la gara più lunga del mondo; ad inizio marzo ero l'unico a correre in tutta Europa, a metà marzo ho finito di correre pure io.

Sono riuscito a rientrare a fine marzo in pieno caos COVID-19 e caccia alle streghe sotto forma di runner; il divieto assoluto di correre fuori dalla propria proprietà ha sconvolto molti e dato spunto a chi non corre di evidenziare quella che loro chiamano mania, ossessione o voglia di protagonismo.

Io ero in riposo forzato causa colpo della strega con tanto tempo per pensare e mettermi nei panni degli uni e degli altri; una cosa era certa e assolutamente comune di fronte al dramma che si consumava: FARE qualcosa per dare un contributo sia come singoli che come gruppo, squadra e quindi CLUB.

E' così che getto il seme nel GIARDINO del President con una semplice riflessione, non è possibile che noi come CLUB SUPERMARATHON non ci MUOVIAMO.

E' qui che entra in scena NUMBERONE, prima con una mozione approvata dal Consiglio Direttivo di devolvere TUTTA la CASSA del CLUB, CINQUEMILA EURO, a favore della Protezione Civile, poi con quella che si rivelerà l'idea geniale che racchiude tutti gli elementi primari, raccolta fondi, gare virtuali, passione comune, condivisione del feeling per dimostrare che questi ULTRA saranno pure matti come pensano in molti ma hanno cuore, sentimenti, passione e tenacia da vendere.

Nasce così il Progetto MARATONE della SPERANZA, inizialmente 11, poi portate a VENTI... di DONO, VENTI di SPERANZA che forse poi sarà pure il TITOLO del LIBRO, questo libro, che raccoglie tutte le testimonianze dei partecipanti che hanno voluto condividere il loro percorso in questo difficile momento.

Collegamento video e chat giornaliera con il PRESIDENT per limare bene tutti i dettagli e non inciampare in quei trabocchetti che una raccolta fondi, una gara virtuale e come ci vedono gli altri certamente offrirebbero spunti per criticare o peggio dubitare del perché stiamo facendo questo.

Nasce quindi subito il MOTTO: DARE un CONTRIBUTO TUTTI INSIEME sfruttando la NOSTRA PASSIONE COMUNE.

Centralità del Progetto quindi sulla Raccolta Fondi con un particolare fondamentale, ognuno devolve a CHI VUOLE basta che sia un Ente che affronta il COVID-19, nazionale o locale che sia; questo sgombra subito il DUBBIO che di solito accompagna ogni raccolta fondi, DOVE vanno a finire i soldi raccolti?

Bene, in questo caso OGNUNO di NOI SA ESATTAMENTE DOVE perché lo decide in piena autonomia pur sempre nel perimetro LOTTA AL COVID-19.

Altro punto da smarcare, la gara virtuale: come dimostrare tempi e distanza della propria prestazione? OGNUNO è GIUDICE di SE' STESSO, non è una gara ma una corsa virtuale, ognuno dove può e vuole.

DISTANZA MINIMA VALIDA: UN METRO. In questo modo si sgombra il campo dai facili commenti sugli ULTRAMARATONETI, sulla famosa TAKKA e allo stesso tempo SI APRE A TUTTI!!!

Fatto il Calendario che ricalca tutte le Maratone sospese, si parte da MILANO il 5 aprile, e delineati i principi cardine dell'iniziativa primo fra tutti l'OBIETTIVO: fare 42195€ e non km stavolta; non resta che cominciare, ognuno col suo modo, ognuno col suo perché ma TUTTI INSIEME per dimostrare che una SQUADRA è tanto PIU' SQUADRA JUANDO il MOMENTO è PIU' CRITICO.

Per partecipare basta fare una donazione ad un ente che lotta contro il COVID-19, importo minimo consigliato 10 €, oppure fare abbonamento a TUTTE ed avere in regalo la MAGLIA delle VENTI; quest'ultima gentilmente offerta dal PRESIDENT è ancora in vendita sempre con la formula della donazione perché un vero ULTRA non

si ferma mai prima dell'OBIETTIVO.

Il RISULTATO FINALE lo leggerete nelle pagine che seguono, qui possiamo solo riportare i numeri assordanti che danno una misura a CHI NON è stato della partita.

Oltre 33mila euro raccolti e donati, oltre 600 racconti di circa 90 di noi, oltre 100 abbonamenti, oltre 5 ore di dirette per le partenze virtuali... insomma in una sola parola OLTRE!

ORA prima di lasciarvi alla lettura non posso non sottolineare che MANCANO ancora 9045€ all'OBIETTIVO COMUNE di noi VERI ULTRA.

La MAGLIA delle VENTI a 20€, il LIBRO della SPERANZA sempre a 20€ o meglio ENTRAMBI a 30€. L'acquisto è sempre con la formula della donazione A CHI VUOI TU, questa volta COVID-19 o ONLUS.

Abbiamo ancora bisogno di acquistare donando circa 300 pezzi, dove il pezzo è la coppia MAGLIA-LIBRO.

BENE, considerando che siamo 600 iscritti al CLUB, la divisione è semplice ed il RESTO come le CHIACCHIERE sono ZERO.

Buona riflessione e serena lettura.

Juan K5 & GIARDY

Prefazione di Maurizio Lorenzini. Podisti.Net

Non sono mai stato, e credo che mai sarò, un super maratoneta, nel senso del numero di volte che si corrono le maratone, sono quindi una voce fuori dal coro. Amo l'atletica, che significa tempi e misure, quindi un parametro qualitativo. Eppure sono qua a dire la mia, dal... basso delle mie "sole" 40 maratone e ultra. Eppure non credo si possa restare indifferenti di fronte a quanto fanno questi appassionati dei chilometri che non bastano mai. Soprattutto, ciò che è stato fatto in uno dei periodi più difficili mai vissuti.

Mi sono avvicinato a questo mondo degli ultramaratoneti grazie alla Orta 10in10, dovrei dire ancor prima grazie a Paolo Gino, persona che ho avuto modo di conoscere ed apprezzare nel tempo; non ho mai corso una maratona nel corso di questa manifestazione, ho fatto qualche mezza e anche a giorni alterni.

La prova provata, ammesso ce ne fosse bisogno, di una passione che a me talvolta pare un po' insana, è il successo delle Maratone della Speranza; si tratta di un'idea, tanto per non cambiare, del vulcanico Presidente Paolo che non poteva lasciare i membri del club (ma anche qualcun altro) così tanto tempo senza macinare chilometri. La (forzata) novità era quella che ognuno lo faceva a modo suo.

Il plus dell'iniziativa? La raccolta fondi, e alla fine sono un sacco di soldi. Ma le ragioni del successo sono anche altre.

Dovevano essere "solo" undici le Maratone della Speranza, qualcuno aveva il dubbio che la cosa funzionasse ed invece non sono nemmeno bastate. E avanti con altre nove, un percorso bellissimo che in tanti hanno corso e vissuto insieme, anche se... col distanziamento.

Il maratoneta macinatore di chilometri non si ferma di fronte a nulla, figuriamoci al Covid19; sono soggetti che mescolano più o meno razionalmente passione, entusiasmo; non possono permettersi l'astinenza podistica, sarebbe un guaio per loro, e probabilmente anche per chi gli sta vicino. Una fissazione? Di certo non per queste persone, o comunque una sana fissazione, dal loro punto di vista.

Ora tutto questo è raccolto in questo libro, un insieme di racconti, esperienze, persino emozioni di correre in modo particolare, direi strano (del resto il titolo "famola strana", dice molto, se non tutto). Nessun filtro, ogni racconto è fedelmente pubblicato come l'autore voleva e credeva, e sono tutte storie a loro modo particolari. Da ricordare bene che le imprese, perché comunque la si voglia vedere di questo si tratta, si sono svolte in condizioni davvero particolari. C'è stato il periodo dell'obbligo della mascherina, anche correndo, il rispetto della distanza di 2-300 metri dalla propria abitazione, gli sguardi feroci della gente (ricordate... dagli al podista untore?) a cui spesso seguivano segnalazioni alla polizia. Naturalmente sempre e solo in solitudine, o quasi, per il rispetto dell'ormai famoso distanziamento sociale; ma forse questo era l'aspetto meno preoccupante, credo che la corsa di lunga lena si faccia soprattutto con sé stessi, anche se nei dintorni ci sono migliaia di persone. Di certo non era questo il caso.

Ho trovato interessante che la prestazione agonistica sia passata in secondo piano, anche se direi inevitabilmente, lasciando spazio al racconto di ciò che si vedeva intorno, spesso con cenni storici delle zone attraversate, descrizione degli ambienti circostanti. Chissà se la mancanza di un percorso obbligato, come avviene nelle gare, paradossalmente non si sia tradotto in un vantaggio. Ognuno in fondo correva dove voleva e quanto voleva.

Alla fine cosa resterà di tutto questo? Di queste venti Maratone della Speranza? Beh, di certo 33.000 euro di donazioni, l'aspetto più tangibile dal punto di vista economico. Future emulazioni? Difficile perché è stata una cosa lunga e complessa, ma è possibile:

si è già visto dopo la Orta 10in10 qualcuno ha proposto 12 maratone in dodici giorni. Di certo, per quel poco o tanto che conosco queste persone, è probabile che avranno nostalgia di questa esperienza, penso abbia fortificato ancor più il senso di appartenenza al Club Super Marathon e al mondo delle “lunghe”.

Invece sono convinto che chi avrà la voglia e la pazienza di leggere questi racconti troverà lo spaccato di un mondo peculiare, che ha saputo affrontare un periodo difficile nel modo più bello che si conosce. Correndoci sopra.

Prefazione di Giorgio Calcaterra

CAPITOLO 1

“MILANO RESISTI MARATHON”



5 APRILE 2020 Milano RESISTI Marathon di Paolo Gino e Direttivo CSMI

Cari amici, abbiamo ricevuto da parecchi di voi la richiesta di mantenere un legame forte tra noi in questi giorni di emergenza. Tra le molte iniziative che abbiamo varato questa speriamo aiuti a passare qualche momento felice e dare speranza a tutti noi e ai nostri amici cercando di fare del bene a chi è in prima linea.

Si tratta semplicemente di correre insieme le maratone che sono state spazzate via dal Coronavirus stando rigorosamente a casa, con i mezzi che si hanno e sulla distanza che ci si sente.

Come è nata questa iniziativa: abbiamo ricevuto molte richieste in questo senso dai soci, questa per esempio tramite Pasquale Giuliani, membro del direttivo e organizzatore della Stop a mezzanotte di Cagnano Varano:

” Ciao Pasquale, come stai? Io sono isolato qui a Padova, senza famiglia: ti lascio immaginare. Tra l'altro, dopo 6 mesi di stop per infortunio, stavo preparando la maratona di Padova ed eccoci qua!

Però, ho letto un articolo che mi ha suggerito un'idea: perché il Club Super Marathon non lancia la maratona in casa su balcone/terrazzo/giardino?

Ognuno potrebbe certificarla mandando la propria registrazione su cronografo (ormai sono tutti collegabili con la Rete).

Immagina che bello: domenica prossima tutti gli ultramaratoneti che corrono insieme ognuno da casa loro. Vuoi parlarne tu con gli altri amici del direttivo?”

Questo è il regolamento:

-luogo di svolgimento: i partecipanti dovranno essere nelle proprie abitazioni come da DPCM vigente

-requisiti: sono maratone di solidarietà aperte a tutti soci e non soci di qualsiasi età

-partenza ore 9 con diretta FB, o se non l'avete partite lo stesso.

-**Starter** e regista delle dirette: Daniele Alimonti, il nostro socio che ha appena terminato la corsa più lunga del mondo: 5.000 km ad Atene.

Collegatevi alla sua pagina FB <https://www.facebook.com/juan.kappacinque.9>

-distanza minima km 0,001, distanza massima a piacere

-tempo massimo 24 ore

-iscrizione: mail a presidente@clubsupermarathon.it o w/app a 340 4525911 con cognome nome e gara, ci si può iscrivere anche entro le 48 ore successive

-costo: offerta libera alla protezione civile o ad un ente impegnato nella lotta al COVID19, si spera almeno 10 euro a gara, 100 euro per tutte e 11. Allegare il pagamento. L'importo della donazione e il beneficiario non verranno pubblicati. Solo i totali.

-risultati: mandare i km con una mail a presidente@clubsupermarathon.it o w/app a 340 4525911 indicando cognome, nome e km nelle 48 ore successive e magari una foto. Li pubblicheremo nelle classifiche del Club. La classifica sarà in ordine alfabetico con solo cognome, nome e km, NO TEMPI

-premi: coppa e maglietta a chi le correrà tutte 11. La cerimonia di consegna si svolgerà nella Assemblea di Pesaro il 6/2/2021 ore 17. 11 medaglie ricordo diverse verranno consegnate a mano ad emergenza finita durante gli eventi del Club: Orta 20in20 1-20/8/20, Maratona del Presidente 1/11/20, Supermarathon 7/2/21. A coloro che non parteciperanno agli eventi su loro specifica richiesta saranno spedite a loro spese oppure ritirate presso un domicilio del Club Milanese a emergenza finita.

Calendario MARATONE DELLA SPERANZA:

5 Aprile	Milano Resisti Marathon
13 Aprile	Donando sul Lago dorato. Lago d'Orta Marathon.
20 Aprile	Che il santo ci aiuti! Padova Marathon
25 Aprile	50 km Romagna mia ce la fai
1 Maggio	Riso Amaro Marathon
3 Maggio	Barchi Fano Fatta in Casa
10 Maggio	6 ore di Foiano dalla Terrazza
17 Maggio	Nove Colli oltre la speranza
23 Maggio	Passatore Passavirus
31 Maggio	Recordando la strada
7 Giugno	Suviana Suchèfinita

CONCORSO: FAMOLA STRANA: DAJE AL VIRUS.

Verranno pubblicati tutti i racconti o post che invierete a presidente@clubsupermarathon.it o al w/app 3404525911. Cercate di mandarne uno a settimana come per tenere un diario. I più divertenti, originali, intimi, e che testimoniano questo momento di paura e di speranza verranno premiati con una targa e uno smanicato a Pesaro 2021. Il CLUB SUPER MARATHON ITALIA li raccoglierà in un libro che testimonierà questo momento difficile da dimenticare. Il prof. Fabio Marri ne curerà i contenuti. Prefazione di Giorgio Calcaterra, Daniele Alimonti e Franco Scarpa. Ringraziamo il centinaio di partecipanti domenica 5 aprile alla Milano Resisti Marathon.

Raccolti € 6.575 che sommati a € 8.049 del Club fanno un totale di € 14.624

SOGNANDO LA NORMALITA'

di Luigi Ambrosino

Si! Sognando la normalità! Purtroppo è questa oggi la nostra realtà, sognare di vivere una vita normale fatta delle cose che facevamo ogni giorno. Uscire di casa, incontrare persone, recarsi al lavoro. Essere tristi al lunedì per dover affrontare un'altra settimana ed euforici al venerdì per l'avvicinarsi del fine settimana. Progettare, pensare, fare cose che ogni giorno erano parte della nostra vita quotidiana. Cose che avevamo ormai dato per scontato e che solo adesso ci rendiamo conto quanto erano importanti.

Siamo tutti agli arresti domiciliari! Ho letto da qualche parte una frase che mi ha colpito molto: "Voi non siete costretti a stare a casa, ma avete la fortuna di restare in casa!" E' vero! Se pensiamo a chi invece è costretto ad uscire per mandare avanti comunque quello che è indispensabile mandare avanti, e parlo chiaramente del personale medico, infermieristico, i lavoratori dei supermercati, le forze dell'ordine e tutte quelle persone indispensabili. Noi che possiamo stare a casa siamo in fondo fortunati.

Per il runner però, spesso incompreso da chi runner non è, è veramente difficile sentirsi chiuso tra quattro mura! Dimostrato dal fatto che ci si è inventato di tutto! Maratone corse sul balcone, mezze maratone corse sul posto, chi corre tra camera da letto e salotto, chi sul tapis-roulant. Abituati a correre ogni settimana, le nostre gambe vogliono andare, devono muoversi, c'è bisogno di sentire la vita che ci scorre sotto i piedi e l'aria che entra nei polmoni ancora di più oggi che un piccolo virus vuole toglierci proprio quell'aria di cui abbiamo bisogno per vivere. Chi ci critica perché ci vede correre in un momento così ha sicuramente le sue ragioni e sono condivisibili. Ma quello che c'è dentro di noi in questo momento non lo potranno sapere mai.

Le gare che avevamo preparato e che ci aspettavamo di correre, il sudore che avremmo versato lungo tutti quei km., la soddisfazione di tagliare traguardi, l'incontrare chi come noi ha le stesse sensazioni. No, purtroppo non potranno capire, cosa significa trovarsi per le vie del Passatore alla partenza da Firenze dove ci si sente dei veri eroi e nel buio della notte sull'appennino tosco-emiliano dove la solitudine ti prende, o alla partenza della Maratona di Roma tra migliaia di persone allegre che ricorderanno quel momento per sempre o semplicemente alla gara domenicale della tua città, dove incontri tutti i tuoi amici e ci si racconta degli infortuni, delle prossime gare, e dei propri sogni. Sogni, sì, ci resta questo al momento, sognare di tornare alla normalità e mi capita spesso di sognare proprio di correre, correre soprattutto fuori da questo incubo che nessuno di noi avrebbe mai pensato di avere. Sognare di alzarsi la mattina presto la domenica, anche un po' controvoglia, vestirsi con il solito rituale, abbigliamento pronto, garmin caricato, occhiali, cappello, calzare le scarpette e via verso la vita. Buona corsa.

FANTASTICA

di Marcello Arena socio CSMI

Iniziativa FANTASTICA del ClubSupermarathon con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" con la splendida iniziativa solidale con la Protezione Civile contro il COVID 19. La mia formula vincente sarà FACENDO SQUADRA SI VINCE e quindi percorrerò L'UNDICESIMA parte di ogni gara... Oggi 5 aprile si inizia con "Milano resisti marathon". Ore 9 partenza in giardino con lo START di Juan K5.

Inizio ad arare il giardino con il famoso già provato circuito da 50 metri da ripetere 77 volte. Sole a go-go rintanato dietro le ombre dei palazzi ed ecco i FANCLEBBE datutlequot compresi i FANSESS VIRTUAL che mi incitano e mi sostengono da tutt le part. Inaspettate anche le folate dei venti che contribuiscono ad incitarmi con sonori echeggi di scacciapensieri. Ed ecco il TAGLIO del primo degli UNDICI traguardi in programma... Speriamo di aiutare tutti ad uscire da questo numero DICIANNOVE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA auspicando " + 1 ".

UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

VIAGGIO FUORI STANDO DENTRO

di Simona Bacchi

Questo lungo periodo di isolamento ha cambiato le nostre abitudini, ha ridimensionato tutto ciò che faceva parte della nostra vita e dei nostri hobby. La corsa per noi è sempre stata sinonimo di libertà, viaggio fuori e dentro di sé e socializzazione. Da quando tutto si è fermato e non è più possibile svolgere questo sport liberamente, fisico e mente hanno iniziato a dare i primi segnali di stress. Ammettiamo che gli stimoli erano venuti a mancare. Trovare un senso per correre in spazi ridotti come un appartamento o un cortile è un'impresa ardua, poi un paio di giorni fa è arrivata questa meravigliosa iniziativa da chi come noi corre per il gusto di farlo. Ritrovarsi virtualmente in 11 appuntamenti, coincidenti a date nelle quali era prevista una maratona annullata causa emergenza sanitaria, e correre, ognuno negli spazi di casa propria, per i km che desidera, con lo scopo di sentirsi nonostante tutto parte di un gruppo e nel contempo fare beneficenza. Dobbiamo ringraziare chi ha avuto l'idea e chi l'ha sostenuta perché oggi ci sentiamo un po' più vivi e più forti per affrontare altri giorni di privazioni. Milano Resisti Marathon fatta perché si deve restare a casa ma si può comunque fare ciò che fa stare bene.

LA MIA PRIMA MARATONA (Vintage)

di Marco Bartoletti

Ricevo postumo questo bel racconto della rivelazione Marco Bartoletti sulla Milano RESISTI Marathon, che corsa ormai un mese fa è diventata Vintage come fossero passati venti intensi anni. La pubblico in ritardo già con molta nostalgia...

“Caro Presidente, essendo saltato sul treno che era già quasi in corsa, in occasione della prima tappa feci giusto in tempo a fare la donazione e comunicare la distanza percorsa. In seguito durante la settimana avevo scritto questo pezzo per completare il mio personale diario di questa esperienza... ma non l'avevo mai inviato in quanto fuori tempo massimo. Un po' come i record in pista non omologati per eccesso di vento a favore. Però un po' mi spiaceva perché sarebbe stato un diario monco di una sua parte. E così eccolo qui.

Oggi avrei dovuto correre la mia prima maratona della mia breve carriera di runner. Ho iniziato a correre un anno e mezzo fa per vincere la noia: tutte le mattine, dal lunedì al sabato mi alzo alle 6.30 per preparare la colazione a mio figlio. Fino al venerdì non c'era problema, una volta uscito lui di casa iniziavo a prepararmi io per andare al lavoro. Ma il sabato? Fare la spesa? Troppo presto. Tornare a letto? Ormai il sonno è andato. Allora andiamo a correre. Io, che per 54 anni avevo rifiutato ogni sforzo podistico superiore ai 10 metri... Non a caso mia moglie ha pensato (e lo pensa tutt'ora) che una forma di senilità precoce mi abbia portato fuori di senno.

Ovviamente per non lasciare cadere l'impegno dopo due settimane (non ho una volontà di ferro) da subito ho deciso che dovevo avere degli obiettivi fatti di gare. Solo che finora mi ero limitato ai cross o alle 10 km su strada con qualche puntata sporadica ed eccezionale alla mezza. Insomma il repertorio classico di tanti podisti senza pretese per cui l'obiettivo è arrivare al traguardo.

Poi, poco dopo Natale, la folle idea: provare l'ebbrezza di fare una maratona. Anzi, la Maratona nella mia Milano. Detto e fatto mi sono iscritto. Già immagino più di un atleta storcere il naso... e hanno sicuramente ragione. La maratona non si improvvisa. Ma mi conosco: io le cose o le faccio d'impulso oppure non le faccio. Se devo aspettare di essere pronto, di aver preparato tutto a puntino e per gradi... mi fermo al primo intoppo.

Così mi sono iscritto. Impegno preso! Quindi ho iniziato a prepararmi. E stavo facendo le cose per bene, spostando sempre più in là il mio limite. I 15-20 km alla settimana ormai erano diventati 15-20 km a uscita. Tenuto conto che l'obiettivo non era il cronometro, ma arrivare, mi sentivo soddisfatto e sulla buona strada...

Poi è arrivato il 21 febbraio con il primo caso “ufficiale” di coronavirus e in una exaltazione travolgente la nostra vita non è più stata la stessa: la zona rossa di Codogno, la chiusura della Lombardia, il lockdown generale. Il 1° marzo ho fatto la mia ultima corsa all'aperto in libertà (24 km), dall'8 viviamo come reclusi in casa.

All'inizio ci illudevamo fosse una cosa transitoria, poi i giorni si sono sommati ai giorni e ci siamo trovati a fare i conti con regole e limitazioni dure da accettare, ma in fondo, veramente poca cosa di fronte al prezzo che moltissimi qui intorno si stanno trovando a pagare: vita, lavoro, affetti... Veramente ridicolo pensare di poterli paragonare al mio diritto di poter correre in libertà.

Stop agli allenamenti, quindi, e poi stop alle corse, annullate o rinviate una dopo l'altra. Ma il cuore, il cuore di tutti noi immagino, era là sulle strade con il desiderio, l'impazienza e la speranza di tornare a fare quello che più amiamo: correre.

Nel frattempo però... che fare per vincere la noia e la solitudine?

E qui, ecco la sorpresa. Cuori generosi, cuori creativi si sono messi in moto per pensare al nostro e all'altrui benessere. I social sono diventati un potentissimo

strumento di coesione a distanza e un volano di idee che coniugano il piacere di sentirsi vicini e di fare del bene. Sono nati challenge e sfide sempre nuovi con un unico scopo: raccogliere fondi per chi si sta impegnando in vari modi a fronteggiare questa emergenza (ospedali, protezione civile, associazioni di volontariato).

Così quando, leggendo il post di un amico che commentava la sua prima performance, sono incappato del tutto casualmente in questa iniziativa che incarna lo spirito con cui sto vivendo questi giorni, ho deciso di aderirvi senza pensarci due volte. In particolare mi ha commosso (nel senso di muovere con) l'idea di un gruppo capace di dare l'esempio prima di chiedere, azzerando la sua cassa per devolvere tutto a favore della Protezione Civile.

E poi c'era anche componente di gratificazione personale. Quando mai avrei un'altra occasione di fare 11 maratone o ultra in circa due mesi, portando a termine non solo questa "maratona scippata", ma partecipando a miti da sogno quali la Nove colli, la 50 di Romagna o il Passatore? Anche se era tardi e la prima tappa già volgeva al termine, non ho esitato un istante ad approntare il mio piano d'assalto per questa avventura. Spostando un po' di mobilio come un invasato, ho iniziato a ricavare un circuito domestico in salotto: un ovale all'interno del quale avevo ammassato tavolo, tavolino, portariviste e divano. Quindi, armato di bindella, mi sono messo carponi a misurare il tracciato tenendo conto della traiettoria ideale. Infine, posizionando opportunamente un paio di sedie ho rifinito la mia personale pista di atletica indoor con un giro ufficialmente omologato da 13 metri. Poi è iniziato il classico cerimoniale di vestizione con la divisa delle grandi occasioni: canotta e pantaloncini sociali. Indossate anche le scarpette (ormai da più di un mese a prendere polvere in un angolo) parto e inizio a "cricettare" chiedendo mentalmente perdono agli inquilini del piano di sotto. Anche per compassione nei loro riguardi, tenuta conto dell'ora mi "limito" a 77 giri, giusto il necessario per raggiungere la distanza di 1 chilometro (1001 metri, per l'esattezza). Poi, un po' intimorito dallo sguardo di disapprovazione di mia moglie mi ritiro in buon ordine senza nemmeno osare richiedere una foto a immortalare l'evento. L'importante è avere rotto il ghiaccio, per la settimana prossima saprò organizzarmi meglio. E la maratona, quella reale? L'edizione 2021 mi aspetta...

NE' TEMPI NE' DISTANZE MA DARE UNA MANO

di Giorgio Calcaterra

Buon pomeriggio a tutti. Condivido questo evento non solo perché è fatto da un club di cui faccio parte e che stimo, ma anche perché condivido il suo spirito. Non ci sono ne' tempi ne' distanze da fare per forza, solo voglia di fare e di contribuire a dare una mano per raccogliere fondi per la lotta al corona virus.

SASSUOLO INDOOR – MILANO RESISTI MARATHON

di Luigi Borghi

È domenica mattina e oggi si corre la prima edizione della maratona di Sassuolo Indoor... e chi l'avrebbe mai pensato! Gesti scaramantici nessuno, mi vesto poco perché nella stanza del tapis roulant già c'è caldo, salto su quell'obbrobrioso nastro nero e appoggio sul display il tablet dove attendo lo start da JuanK5 alias Daniele Alimonti "la vinciamo noi".

Ok, il nastro inizia a girare e le mie gambe gli vanno dietro, mia moglie e mia figlia mi dicono di "cacciare un urlo se ho bisogno" e nel frattempo la mia adorata 4 zampe Frida (ho corso con lei a Terni la mia ultima maratona a febbraio...) si siede accanto a questo mostro rotante a guardarmi smaniosa di poter correre con me... devi portare pazienza, tesora, che presto torniamo a zompettare all'aria aperta!

Dopo soli 2 km vorrei cambiare sport e prendermi a calci, ma testa bassa e menare quelle gambe Lorenzo... allora con la testa vado a trovare gli amici con cui corro solitamente, quelli che trovo nel percorso delle maratone e a cui rompo i maroni con le mie chiacchiere da sfinimento... pensando a tutto questo mi ritrovo al km 35 e capisco che i pensieri positivi ci possono portare e trasportare ovunque!!!

I pensieri positivi stanno portando il CSM a qualcosa di importante, una raccolta fondi dove ognuno di noi sta dando il proprio contributo in maniera esemplare, partendo dalla proposta di Paolo Gino, tutti abbiamo risposto PRESENTE donando... e allora lasciamo stare per una volta le polemiche e diciamoci per una volta BRAVI! Sì, perché indipendentemente da quanto corriamo ed a quale velocità, siamo corsi tutti velocemente a contribuire con un bonifico verso associazioni/enti impegnati sul questo "merdoso" fronte COVID-19 con numeri di tutto rispetto.

Vabbè 42197 metri portati a casa anche per oggi... Lorenzo e Frida rimangono a casa e vi mandano un immenso abbraccio!

LA RECLUSIONE E' PIU' LEGGERA

di Pasquale Castrilli

Ho corso la Milano Marathon il 2 aprile 2017. Una delle mie 13 maratone corse finora. Ho bei ricordi di quella giornata in un contesto nuovo per me: conosco poco Milano e la Lombardia... Correre oggi la Milano Resisti Marathon mi ha riportato inevitabilmente a quel giorno. Solo che oggi ho corso i miei 12 km in casa, o meglio nel giardino di casa, in Sicilia, dove vivo da sei anni. La 'reclusione' di questi giorni è un po' più leggera con questa bella iniziativa delle 11 maratone. Anch'io spero di correrle tutte. Un pensiero per i medici e gli infermieri e per quanti sono in prima linea per contrastare il coronavirus. Ho fatto la mia parte donando qualcosa all'Ospedale papa Giovanni XIII di Bergamo.

DOMENICA BESTIALE

di Ettore Comparelli

Week end bestiale! Dopo la 1° Straincasa di ieri, corsa in salita sulle scale di casa, oggi ho partecipato alla prima delle "11 Maratone della speranza" ideate da Paolo "CosiParlòZaratustra" Gino, presidente del Club Super Marathon Italia: la Milano RESISTI Marathon, la gara di casa. Ho partecipato in "modalità staffetta" partendo dai Giardini Comparelli per dare il cambio in Piazzale sa-Lotto. Mi ha fatto compagnia Mister Ciop mentre faceva colazione. Cricetando tra giardino e parcheggio box ho completato i 10 km della mia frazione della staffetta Marziana "Pelegrin che vien da Marte, el v`a el biròch" con Laura Michelucci, Massimo Colombo e Giovanni Gaboardi. Al termine il ristoro di Maria Grazia era come sempre all'altezza della situazione e... mi ha riempito di gioia!"

BERGHÈM AN MOLA MIA

di Carla Gavazzeni

Ciao, amici di tutte quelle belle domeniche passate insieme. Vi raggiungo, semplicemente, ora perché il momento particolare non mi ha consentito di dare un feedback tempestivo. Però la Domenica delle Palme, "o mia molat" e c'ero alla Milano Resisti Marathon. 42 giri nel percorso domestico per un totale di 10,500 km. Correre alleggerisce un'**ansia** perenne, di angoscia profonda. Persino uscire per fare la spesa mi sembra fantascienza, noi bergamaschi siamo tosti, seri, responsabili, consapevoli. Silenziosi ma uniti. Parliamo poco e soffriamo in silenzio e qui davvero non c'è nessuno per strada, un esempio da seguire anche nelle città in cui i casi sono pochi. STATE A CASA, fatelo per noi, è l'unica arma per combattere e debellare il coronavirus. Un corale grazie a tutto il Club Supermarathon con appuntamento a Lunedì di Pasquetta sul Lago Dorato e con forte abbraccio di speranza da Carobe di Angei.
Carla

LA MIA “Milano RESISTI Marathon”

di Maurizio Colombo

Oggi, 05.04.2020, si sarebbe dovuta correre nella mia Milano, la 20° edizione della “Generali Milano Marathon”. Qui, proprio nella mia Milano, oggi avevo programmato di essere Finisher della mia 250° gara tra maratone e ultra... Per il motivo che tutti ben sappiamo, ciò non è stato possibile. Ma per questo, NON sono deluso, amareggiato, triste, incazzato, demoralizzato... NO, niente di tutto ciò! Pazienza: l’obiettivo è solo rimandato.

Sono triste per altri motivi: pensando a tutte le persone che ci hanno lasciato (tra cui qualche amico), per chi sta ancora combattendo contro questo maledetto virus, per chi sta facendo sforzi incredibili e assurdi lavorando per 8/12/16/20 ore al giorno (ma quanta ammirazione per queste persone: GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE DI CUORE). Ma la vita continua; deve continuare...

Ed ecco che il Club Super Marathon Italia, del quale faccio orgogliosamente parte, nella vulcanica figura del Presidente Paolo Francesco Gino, si è inventato un’iniziativa benefica denominata “le 11 Maratone della Speranza” con la quale, chi vuole e tassativo individualmente, può correre le maratone/ultra che sono state cancellate a causa del “corona virus” (volutamente scritto minuscolo).

Anche una sola, o due o cinque o tutte undici, correndo tra le mura domestiche, intorno ad un tavolo o su un tapis-roulant, sul balcone o terrazzo, nel proprio giardino o parcheggio condominiale, pagando una quota d’iscrizione con offerta libera, per ogni gara a cui si vuole aderire.

Naturalmente, non sei obbligato a completare i canonici km 42,195 per la maratona oppure i 50 o 100 km. La distanza che vuoi e senza un tempo limite (anzi, il tempo limite c’è: 24 ore)!

Personalmente, ho dato la mia adesione a tutte le 11 gare in programma, devolvendo la mia quota complessiva d’iscrizione ad un ente impegnato nella lotta al covid19, correndo comunque una distanza decisamente inferiore a quella della maratona. Ma la cosa più importante, per me, era partecipare. Poter dire: IO C’ERO!!

Oggi ho iniziato la mia sfida, partecipando alla prima delle gare in programma: quella che doveva essere la Generali Milano Marathon, quella che doveva essere la mia gara n. 250.

15 km all’interno del parcheggio residenziale che mi ha permesso di correre “virtualmente” insieme a tanti altri amici soci e non, su tutto il territorio nazionale, di divertirmi, di sgranchire le gambe e un pensiero anche a tutte le persone e a tutti gli atleti, giovani e meno giovani, che il virus si è portato via.

Mi ero studiato a memoria il percorso della maratona, quella vera di 42 km., sul sito ufficiale dell’organizzazione.

Nella mia corsa, all’interno del parcheggio, non ho visto la start line con la folla di atleti che scandivano i secondi alla partenza, non ho visto l’Arena, l’Arco della Pace, il parco Sempione, p.za San Babila, il Duomo, la Scala, il Castello, City Life, il Monte Stella, l’Ippodromo, lo stadio Meazza, il parco di Trenno, il Gallaratese, il Portello, corso Sempione e lo striscione Finish in P.ta Venezia...

Non ho visto niente di tutto questo dal vivo; ma con la mia immaginazione, mentre correvo lungo un circuito di 120 metri, mi è sembrato di vedere tutto comunque e al termine della mia fatica, come se stessi tagliando il traguardo virtuale della mia 250° gara.

Mi piace chiudere questo mio racconto con la frase pubblicata sul sito ufficiale della Maratona di Milano: “NESSUNO MEGLIO DI VOI (nds: in questo caso DI NOI) SA CHE CORRERE E’ LIBERTA’. NELLO SPORT COME NELLA MARATONA

DELLA VITA, LIBERTA' E' SCEGLIERE ANCHE DI NON CORRERE, SE QUESTA E' LA COSA GIUSTA, DA FARE PER SE' E PER GLI ALTRI".

E noi oggi, e fino al prossimo 7 giugno, lo abbiamo fatto e lo continueremo a fare!!!!

Passerà, finirà... e ritorneremo ad abbracciarci e a correre non più solo virtualmente...

A presto. Maurizio

LA FORZA DELLA PASSIONE

di Gaffurini Sandro e Fulvio

Questa domenica ognuno di noi ha svolto in maniera individuale il suo percorso. Lo abbiamo fatto come e dove ci è stato consentito. Questo dimostra che la cosa più importante è la forza della passione. Quel desiderio che ci ha permesso di sentirci unici nonostante tutti siamo confinati dentro i nostri perimetri. Pronti a sollevare un coro di speranza travolti dallo stesso grido: "Dai, forza che ce la facciamo!"

HO PIANTO

di Paola Grilli

Ho corso oggi dopo un mese, (ultima gara Le terre di Siena). Sono partita alle 9, per la prima volta dovevo correre la Milano Marathon, oggi diventata la Milano Resisti Marathon. Ho pianto, sono sincera... pensando a chi non è riuscito a combattere contro questo nemico "invisibile "... e nello stesso tempo ho gioito e ringraziato Dio per il dono della vita...

Paola

UMSO: la UltraCompaCorsa ai tempi del Coronavirus

di Ettore Comparelli

Bagàì, sa l'è dura stà serà sù in cà tüt al dì! Colpa di sto cavolo di virus che ci costringe ad una lunga quarantena. Per passare la giornata faccio un po' di corsetta in corridoio o in giardino, pedalo sulla cyclette, un po' di su e giù dalle scale; e mangio come un porcello; ma *tirà l'ura de 'ndà a durmì a l'è lunga ...*

E allora vado a sfogliare i ricordi delle mie “imprese”, le vecchie foto, la prima Maratona, i vecchi album, rileggo racconti in cui ritrovo gli amici che non posso incontrare e che mi mancano tanto. Michael l'americano, compagno di mille avventure, i Drs (Dead Runners Society) la prima mailing list di corsaioli, la Brigata Tapasciona di Podisti.net, il Road il mio grande Club dal 2003, i miei sempre generosi Marziani, gli AranciOloni di Podismo&Cazzeggio, i ParkRunner del Parco Nord, gli Impossible Target dell'Ultra Milano Sanremo e l'ultima mia scoperta: il Club Super Marathon, la tana dei fuori di testa.

Quante avventure vissute insieme, quanti ricordi, quante emozioni che rivivo leggendo i racconti e guardando le foto!

Da rinchiuso in casa ogni occasione è buona per “scappare” con la fantasia; ed allora partecipo con gioia a tutte le iniziative virtuali inventate dagli amici per raccogliere fondi a favore delle strutture ospedaliere impegnate nella lotta al Covid-19: il Miglio Smart di Marco, il 1° Crown Challenge Road di Captain Ale, la 1° Straincasa di Matteo, le 11 Maratone della Speranza del vulcanico Paolo, il 2° Crown Challenge Cherries Road, il Miglio Lombardo, e chi più ne ha più ne metta.

Ma tutto questo non mi basta ed allora una GARA me la invento io! Mi iscrivo, e la corro! Ma deve essere una gara lunga, lunghissima, un sacco di km, deve impegnarmi ininterrottamente per giorni e notti. Nasce così la prima ed ultima edizione della UMSO, Ultra Milano Sanremo Orta di 5130 km no stop e senza mai uscire da casa!

Partenza ed arrivo dal salotto di casa. Pronti via e con la mente sono già in Corso Venezia a Milano in attesa dello start; circondato dalla solita massa di amici puzzolenti di canfora, emozionato come se fosse la prima volta! Allo sparo li lascio andare via e parto con calma; tanto ho tutto il tempo che voglio!

Batto il cinque agli amici e mi lascio trasportare dalla gioia di esserci; alla vista de la mia *bèla Madunina ca te brilet de luntan* mi viene un groppo in gola. Confesso: ho temuto di non rivederla più! E invece Lei a l'è *sèmper là* e mi protegge. I km si accumulano ed arriva la prima crisi ma sull'asfalto leggo “DRS il ritiro non è previsto, non si fanno prigionieri”. Ed in via Washington mi accoglie il ristoro “abusivo” dei DRS con soppresata, caciocavallo, coca cola e vin brùlè e riparto ritemperato. All'arrivo in Duomo sento l'urlo straziante del Tapa-Sciancato che invece dell'agognata medaglia al collo, si vede consegnare in mano una “figurina”! *Anca la Madunina la guarda giò preocupada*: “Figliolo, ma cosa ti hanno fatto?”.

Riparto e raggiungo il Parco Sempione, il “mio” Parco: ho lavorato qua di fronte per 26 lunghi anni e ci passeggiavo sempre in pausa pranzo. Saluto la finestra del mio ufficio e continuo implacabilmente a correre.

Davanti alla fontana del Castello trovo tutti gli amici Marziani, compreso qualcuno che è tornato quaggiù per farci compagnia ed aiutarci a fare del bene perché i Marziani corrono per una buona causa, SEMPRE! Partiamo insieme per scorrizzare per le vie del centro distribuendo fiori e sorrisi a tutti i passanti. E' già l'alba ed in Galleria ci sono altri Marziani e con loro corro fino alla Darsena, Piazza Gae Aulenti, la Milano da bere, Brera, il Quadrilatero della moda.

Ripasso dal Duomo e c'è un lungo tendone in cui mi danno un pettorale; e corro su e giù per Corso Sempione circondato dai miei compagni di squadra; passo da Via

Canonica e davanti alla storica sede del Road Runners Club Milano mi accoglie il boato di soci ed amici e mi commuovo.

E ripercorro le mie amate tapasciate di giorno e di notte: sotto i ciliegi in fiore, tra il verde e l'antico, tra il tardubi e la risulina, tra ciàr e scùr, in so e inzò dal lamber, tra le salamelle e l'hospice, strachemas cun i avisit, quatar salt cui sciatt, la "mia" "vighignulada, con le pecore e cunt i avucat, tra ris e mergon, tra i runchèt el laghetùn, tra i casin, tra campi e rogge. Una dopo l'altra sempre in corsa per la "gamba d'argento".

Sono già passati giorni e notti ed ancora sto correndo; dopo un lungo vialone di periferia arrivo ad un bar dove trovo degli amici vestiti di arancio, nero, viola e rosso; si parla inglese, spagnolo, polacco, cinese, russo e si va tutti insieme alla partenza della ParkRun e mi danno il token e mi chiedono il barcode; passo dal checkpoint de La42Runstation, riposo un po' e quando mi sveglio sono all'Officina della Corsa ed è notte e mi accompagnano per una "lucciolata" nel Parco.

E all'alba arrivo in Darsena; c'è gente strana: uno corre con le crocs, una ha in spalla uno zaino da 40 kg, uno corre dormendo; c'è uno pelato che urla nel megafono; un casino bestiale; si parte lungo il Naviglio ed a Pavia occhio alle rotonde che sono diventate quadrate e finalmente c'è il check point a Casteggio e poi di notte mi faccio tutti i ristori con la Fata Turchina e poi mi sembra di essere in autostrada con la dolcissima Annina e stiamo correndo e "c'hanno fregato il ponte! Non arriveremo mai ..." e poi a Sanremo c'è uno con la barba che urla "Devi toccare l'acqua! Tocca l'acqua del mare di Sanremo!" e faccio il bagno in mare ma l'acqua è gelata. E adesso tutto bagnato come ci ritorno a Milano di corsa? Per fortuna mi fa compagnia la crew "stra-figatz": il trio Lucia-Natalia-Valeria corre con me fino a Milano ed è tutto un *ciciarà da fa fischìa i urech!*

E subito si riparte; è ancora l'alba e mi sembra di essere in autostrada con Gabriella&Franco ma sicuramente sto sognando e continuo a correre e dopo il casello proseguo verso Gozzano, lago d'Orta dove trovo Sergino l'arrotino, sorridente con la bandierina in mano che mi manda giù al Lido.

In spiaggia c'è un raduno di gente strana: ancora quello che corre con le crocs, quello che sono 90 anni che continua a correre, quella coi capelli verdi, quello che ha corso 5000 km in due mesi, quello che "e stasera si tromba", il capobanda dall'aspetto sembra uno normale ma "sembra" perché in realtà è il più strano di tutti; da bambino gli piacevano i puzzle e adesso ogni volta che passi dal via ti mette al collo un pezzo di medaglia-puzzle da un chilo e mezzo. E si riparte sempre in salita fino alla cima del Mottarone e poi si scende e si sale alla Madonna del Sasso e si corre intorno al lago; passano i giorni ed arriva gente nuova e si ritorna sulla strada ed il capo ti dà un'altra medaglia ed urla "E adesso la fate 20 volte di fila e se fate i bravi stasera vi porto a mangiare sull'isola". E di notte scoppia un grosso nubifragio e la barca va alla deriva ma il capo si mette a camminare sulle acque e ci porta tutti in salvo; ma su questo episodio ho qualche dubbio, forse è stato solo un sogno.

E sono passati tanti giorni che ho perso il conto e continuo a correre e sento uno che grida in tv: "E' finita! E' finita! Il virus è sparito! Abbiamo vinto! Potete uscire di casa e tornare a correre".

Tornare a correre? *Ma ti tà sé propi scemo!* Sono mesi che sto correndo come un pirla! Non ce la faccio proprio più a correre! Ma vaffanculo va! Io adesso mi rinchiudo in casa e non esco più ...

Ettore "corri-che-ti-passa" Compa

ADORO I MATTI - MILANO RESISTI MARATHON

di Dominique Crippa

La pluricampionessa monzese Dominique Crippa dell'ASDK Scuola di Karate, già vincitrice di due titoli Italiani, uno Europeo e due Mondiali a squadre ha partecipato alla prima Maratona della Speranza. Fa parte della squadra podistica Cral2 LaScala che raccoglie gli orchestrali e i lavoratori del Teatro più famoso del mondo e il cui Presidente Andrea Amato con alcuni soci corrono le 11 Maratone della Speranza. Io e Vito Piero lo incontravamo spesso nelle belle serate alla Scala che sembrano ormai lontane anni luce e che con tanta nostalgia speriamo nell'autunno riprendano.

Dominique fa un racconto simpatico di un'esperienza unica. Eccolo...

“Il 5 aprile avrei corso la mia prima staffetta. Da ex atleta della nazionale abituata al podio – di tutt'altro sport, karate – la tratta di 6.8 km mi sembrava la meno complicata da poter raggiungere con risultati che non mi facessero sentire una misera “mezza cartuccia” (termine tecnico di origine giapponese). E così ho iniziato ad allenarmi con quei circa 7 km di obiettivo finale, ho cominciato ad arrancare e rotolare per le vie di Milano al mattino e alla sera e a scoprire le ripetute insieme a un'amica che la Maratona, quella vera e lunga QUARANTADUECHILOMETRI (ma, soprattutto, ECENTONOVANTACINQUEMETRI) una volta, l'ha corsa veramente. Il tutto senza mai, mai e poi mai, poter immaginare che avrei messo a frutto i risultati di queste faticose corse tra De Angeli e Parco Sempione sul meraviglioso... balcone di casa mia! A Monza.

Voi, matti – adoro i matti! – che avete organizzato queste maratone della speranza per restare a casa in questo momento di emergenza sanitaria dovuta alla diffusione del Covid-19 senza rinunciare al piacere dello sport, mi avete dato la possibilità non solo di riuscire a correre ugualmente la mia prima staffetta, ma di farlo ripetendolo almeno una volta ogni dieci minuti per giustificare il mio bizzarro comportamento ai passanti incuriositi o ai vicini di casa, che mi han vista fare il criceto per un'ora intera in un balcone lungo due metri e mezzo. Finita la “gara” ero piuttosto convinta di aver fatto un chilometraggio simile a quello che avrei dovuto compiere se la Milano Marathon l'avessi corsa davvero... beh, diciamo che non è andata proprio così, il conteggio finale ha portato a dei miseri 2,5 km con giramenti di testa per tutte le “virate” fatte. Ciliegina sulla torta: il mattino seguente avevo anche i polpacci di marmo.

Sono un fenomeno! Che dite? Poso le scarpe e torno a piedi nudi sul tatami?”

A SPASSO CON LA TARTARUGA

di Paola Falcier

Prima di undici gare un po' anomale, ma in tempi di pandemia bisogna accontentarsi.

Annullate tutte le gare (maratone, tapasciate, marce) fino a giugno e così il Club Super Marathon Italia si è inventato le maratone "alternative", da fare rigorosamente in casa o nei pressi delle abitazioni, in giardino, in terrazzo, su tapis-roulant o in ogni modo suggerito dall'immaginazione. E mi sono detta: perché non provare? Piuttosto di impigrirsi sul divano, meglio farsi anche pochi metri ma divertendosi. E poi, è per una buona causa: il ricavato delle iscrizioni andrà alla protezione civile. Ok, io non ho fondi al momento, ma tanto vale...

La prima maratona "sostitutiva" è quella di Milano. Io ieri avrei dovuto partecipare al Venice Night Trail, 16 km e 52 ponti sulle strade della mia città, Venezia. Ho fatto un ventesimo di quello che avrei dovuto fare ieri, ma ho sostituito i ponti con la scala interna di casa e girato attorno a tavolo e divano, con tanto di divisa di squadra.

Sembravo una pazza: garmin acceso, anche se dentro casa non prende, e via, con Serena, la tartaruga, che ad ogni giro mi guardava stupita e sicuramente pensava "ma guarda sta scema!".

Ho girato per dieci minuti, ho fatto ben 800 metri, che dopo quasi un mese e mezzo di stop per me sono tanti, e poi sono stramazzata su una sedia.

La settimana prossima tocca alla Lago d'Orta Marathon... magari a due chilometri ci arrivo!

LA PAURA

di Giuseppe Lallo

La paura del contagio, la paura di non poter rivedere i propri genitori, i propri cari, di non poterli abbracciare, molte volte mi terrorizza e pietrifica. Le difficoltà economiche di tante persone. Una cura che non arriva ed un tunnel dal quale lentamente, troppo lentamente stiamo uscendo. Ed i giorni passano senza riuscire a riorganizzare la mia vita come vorrei. Però poi penso a quanto sono fortunato, al bene dei miei cari, ed è questo che mi dà la forza di andare avanti, di superare i momenti di difficoltà. Nulla sarà più come prima, però è proprio da questi momenti tremendi che troveremo tutti la forza di risollevarci. Ne sono sicuro!

CORRERE UNA MARATONA IN GIARDINO

di Paolo Farina

Correre una maratona in giardino, su un marciapiedi di mezzo metro, rasente alle mura di casa.

Correre non essendo preparato, avendo ripreso da poco gli allenamenti, subito bruscamente interrotti, causa Covid 19, dopo 6 mesi di infortunio al ginocchio sinistro.

Correre su un circuito di poco più di 40 metri, per circa mille giri, con 4000 curve ad angolo retto: l'ideale per massacrare articolazioni sane, figuriamoci le mie, specie se non puoi invertire il giro proprio per il suddetto ginocchio sinistro che – nota bene – al quarto km già cede, ti blocca con una fitta di dolore e non sai se potrai più camminare, altro che maratona!

Correre e portare a termine i 42,195 metri in 6h46', col gps che rilevava per difetto e ti ha così costretto ad allungare il percorso (il podometro ha registrato 63000 passi...).

Correre e sapere che qualcuno ti starà dicendo: “Chi te lo fa fare?”, “Così pensi di cambiare il mondo”, “Hai la capa fresca”, “Sei un incosciente, un privilegiato, pensa a chi non sta bene!”, “Rischi pure di prendere una storta e finire in ospedale: allora ti sentiresti un pezzo di melma...”.

Già. Proprio così. Un pazzo, un irresponsabile, un narciso, un sognatore. Un megalomane.

Eppure c'è un oppure. C'è sempre un oppure. Perché la realtà è ambivalente e non si riesce mai a mettere tutti d'accordo: ognuno la legge come può e vuole.

Si può correre per incoscienza, per dipendenza da endorfine, per narcisismo e mania di protagonismo. Oppure no.

Oppure si può correre perché non ci si arrende. Perché si avverte il dovere di seminare speranza. Perché si crede nel potere dei segni. Perché si vuole attivare una catena di solidarietà.

Si può correre per chi non ce l'ha fatta e per i suoi cari che lo piangono. Per chi sta lottando e per chi se ne prende cura. Per le tre sirene spiegate che senti riecheggiare mentre porti avanti la tua fatica. Per i due amici a cui hai dedicato questa gara: Vincenzo, strappatoci 10 giorni fa, e poi lei, l'amica che non vuol essere nominata, ma che sta correndo la maratona più difficile, e tu ti senti piccolo piccolo...

Si può correre con centinaia di amici del Club Supermarathon Italia che stanno facendo la stessa cosa, ora, insieme a te, sulle terrazze, nei garages o nei salotti delle loro case.

Si può correre con gli amici di sempre, i “Festaioli”, che non sai quando rivedrai. Ma che sono qui con te: e dentro di te.

Si può correre con chi non ha mai corso, ma che oggi mette le scarpette di ginnastica e posta video dal suo balcone per non farti sentire solo.

Si può correre per chi ti ama e tu ami. Ma anche per chi non ti conosce ne' capisce.

Si può correre per Milano, perché il 5 aprile ci sarebbe stata la maratona di Milano e noi del Club Supermarathon abbiamo voluto lanciare la “Milano Resisti Marathon” e oggi siamo tutti di Milano: anch'io, terrone che ora vive e lavora al Nord.

Si può correre per seminare resilienza. Oppure no. Oppure sì. In-sì-eme. A ognuno la sua scelta.

INFELICE COME UNA PASQUA

di Paolo Gino

Dedicato a quelli che non han dormito stanotte e a quelli che han mandato un messaggio di auguri in più. Qualcuno ha fatto un bilancio e guardato il bicchiere mezzo pieno ma non si è addormentato, qualcun altro si è riguardato tutti i messaggi e ha cercato di dimenticare sperando in una Pasquetta Kolossal.

Si dice “Felice come una Pasqua” perché alla fine della Quaresima, alla passione e morte di nostro signore Gesù Cristo, segue la Resurrezione e per una strana catarsi ci rallegriamo e gioiamo perché sarà quel che succederà ai noi bravi cristiani. Quale motivo per essere più felici, della certezza della vita eterna. Ma ritorniamo sulla terra mentre la Quaresima è finita, la quarantena diventa eterna generando un certo sconforto e senso di sfida come se agli ultimi km di una corsa ci allungassero il percorso.

Guardarsi indietro per capire se la Pasqua fosse stata davvero così felice è un esercizio che lascia ad ognuno delle risposte che vanno nella sfera personale e scavano dei solchi nelle età e nelle abitudini. Non so a chi può interessare ma io dividerei i miei quasi 60 anni in 4 parti.

I primi dieci anni di vita nei quali i miei genitori lavoravano a Pasqua e spersi nelle risaie del novarese al massimo c’era in tavola la per noi la famosa “Aagna Muda”, un’anitra muta con cui fare un succulento risotto e un abbondante secondo, niente dolci o antipasti perché “facevano male”. Per il resto era un giorno come un altro con po’ di vacanze in più. Se mi chiedeste se fossi felice, vi direi di no, anche perché quel risotto era pesantissimo.

Per trent’anni ho passato la Pasqua in Val d’Aosta sempre con gli sci ai piedi. Varie ere, trent’anni sono lunghi da passare, ma da principiante a maestro anche dei figli e poi escursionista evoluto, ricordo la Pasqua come la fine stagione obbligatoria della pista e l’inizio della fuga nelle vallate misteriose con le pelli di foca nel silenzio e lo stupore delle alte vie, lasciando dietro solo tracce sinuose e valzer solitari su dune di zucchero. Tanta fatica ma senso di libertà e felicità impagabile.

Per altri dieci anni la Pasqua è stata associata a lunghe gite in bici partecipando a granfondo a randonee o semplicemente andando a fare un tour da qualche parte d’Europa magari per sbirciare una corsa classica o una città. Le ricordo con affanno perché ero a rimorchio di gente che veramente andava e che non ti lasciava mai recuperare. Un modo stressante per cui quelle Pasque passavano via in un attimo e la felicità non c’era.

Gli ultimi dieci anni li ho passati a maratonare nel senso migliore del termine che è zingarare. Sì, perché la Maratona è veramente sentirsi libero come uno zingaro e divertirsi come nelle zingarate di “amici miei”. Niente bici da portare, niente traffico, niente sci, niente stagioni o nuvole da temere. Queste le mie ultime Pasque o Pasquette. Nel 2011 ad Albi nella Douce France, nel 2012 ai Giardini Margherita l’ultima Maratona Bolognese bella invenzione di Gianfranco, nel 2013 la prima edizione della Unesco da Aquileia a Cividale col Leòn de Venessia Boldrin, nel 2014 a Lanciano una Eco maratona in uno strano Canyon inventata dal geniale Enrico Vedilei, nel 2015 con Christian Hottas in uno dei suoi luoghi sperduti, una ferrovia abbandonata ad sud di Amburgo, 2016 altro, 2017 sempre Amburgo su un percorso Aereo in una passerella attorno a dei grattacieli che avrebbero da lì a poco demolito (Post-Pyramide), 2018 Londra per l’expo e la maratona, 2019 nella pace della fonte di Santa Susanna a Rieti. Chiedimi se ero felice, ti dico di sì. Perché ogni Pasqua era una vera zingarata totale come diceva Claudio Lolli: “Ma ho visto anche degli zingari felici

correre dietro, far l'amore e rotolarsi per terra. Ho visto anche degli zingari felici in piazza Maggiore a ubriacarsi di luna, di vendetta e di guerra”.

Nei prossimi anni chissà? Nel complicato 2020 se la felicità è donare e organizzare per gli altri oggi ci sarebbe stata la mia 105esima gara organizzata, la Maratona della Madonna del Sasso. Ma grazie a Juan domani si parte lo stesso per quella virtuale attorno al Lago Dorato. Una parte di gioia rimane in una infelicità cosmica. Il ritmo delle scarpe non è lo stesso sul tapis-roulant. Il mondo, quello costruito e abitato da noi maratoneti, si è fermato. Si è fatto silenzioso come Milano di notte. Anche se non ho mai capito perché di notte le ambulanze devono tenere le sirene accese se non c'è in giro neanche un fantasma. Sembra un sinistro avvertimento come il campanellino dei monatti o l'avviso per i bombardamenti.

Qui a Milano ho messo due isole di San Giulio sopra il mio tapis-roulant e così raddoppio il “piacere e la felicità” in quest'anno che avrebbe dovuto essere tutto doppio: 2020, 20in20 e aspetto il via sveglia alle 9 precise. Fuori dal bunker si vedono gli scoiattoli padroni del parco. Gli abitanti di Milano impauriti dalle tristi “grida” del governator Fontana tengono anche le finestre chiuse e il silenzio Pasquale potrebbe essere il silenzio degli agnelli. Mio cugino che abita a Barenago, il paese delle cicogne, dice che da giorni girano in tondo, altissime nel cielo, come se non volessero più scendere, dicono i vecchi che non è bello. Forse sono spaurite dal silenzio e da nessuno in giro.

Sul lago adesso la sera c'erano le rondini che al tramonto erano padrone del cielo. Adesso potranno fare le loro picchiate nei cortili deserti e nelle discese che vanno verso la riva. Mio papà che coi suoi 85 anni si è isolato in alta montagna, dice che i caprioli sono tornati i veri padroni dei boschi e dei sentieri e le volpi non han più bisogno di esser furbe. La natura è libera e noi siamo rimasti prigionieri nelle nostre case. Sì, questa vita è imprevedibile al di là delle più azzardate e complesse previsioni degli esperti, di poeti e menestrelli.

Buona corsa domani e per ricordare questa brutta Pasqua ribalterei la frase finale del film: “Viaggio in Inghilterra”: IL DOLORE DI OGGI FA PARTE DELLA FELICITA' DI DOMANI.

LE GARE DEL NOSTRO CUORE DA CASA

di Fabio Gonella

Milano Resisti (half) Marathon. Oggi sarebbe stata giornata di maratona, la superclassica Milano Marathon o la Maratona del Lamone a Russi (RA), dove avrei dovuto prestare il servizio di pacer insieme ad Astrid e a tutti i @pacersglioriginali. Invece, a causa del maledetto #covid-19, è stata la terza domenica di reclusione.

Ma “dove c’è volontà, c’è la strada” e con molto piacere mi sono iscritto alle 11 Maratone della Speranza organizzate dal Club Super Marathon Italia, per correre in sicurezza da casa le gare del nostro cuore annullate per la situazione di emergenza, non dimenticandoci di fare del bene e sostenere la Protezione Civile, tanto impegnata questi giorni.

Oggi ho corso sul #tapisroulant una mezza maratona, tutta d’un fiato come una gara vera. Appuntamento per le prossime:13/04 (Pasquetta) Lago d’Orta Marathon. Donando sul Lago Dorato, 19/04 Che il santo ci aiuti! Padova Marathon, 25/04 50 km Romagna mia ce la fai, 01/05 Riso Amaro Marathon, 03/05 Barchi Fano Fatta in Casa, 10/05 6h di Foiano dalla Terrazza, 17/05 Nove Colli oltre la speranza, 23/05 Passatore. Passavirus, 31/05 Recordando la strada, 07/06 Suviana Suchëfinita

ERA UNA PRIMAVERA INTENSA

di Simone Leo

Dopo aver dato il mio piccolo contributo per gli ospedali di Bergamo grazie alla grandiosa iniziativa di Fabio e Astrid, ho voluto fare la mia parte anche per Comune di Cinisello Balsamo che mi ha accolto ed è diventata la mia città ormai quasi sei anni fa.

Ispirato dall’idea del Clubsupermarathon.it del Presidente Paolo Gino e del mitico Juan Kappacinqe (la MILANO RESISTI MARATHON), oggi ho camminato per 9h20’ nel mio appartamento (IO RESTO A CASA, come da ordinanza), in un circuito di 25 metri, fino a raggiungere i fatidici 42195 metri (distanza della maratona). Poi ho tramutato i km in euro e li ho donati alla Protezione Civile di Cinisello Balsamo che tanto sta facendo in questo periodo surreale.

Il link è il seguente: <https://www.gofundme.com/f/covid19-protezione-civile-cinise...>

Doveva essere una primavera intensa, pieni di appuntamenti importanti con la cittadinanza, grazie alla proficua collaborazione con l’operativissimo Sindaco Giacomo Ghilardi, ma ora le priorità sono ben altre e le nostre attività sono solo rimandate a fine emergenza e sarà bellissimo ripartire tutti insieme.

Invito gli amici runner cinisellesi a fare altrettanto, come già detto “tante piccole gocce diventato un mare” Maurizio Oliva Davide Peschini Bellisario Nazzario.

Nella foto, la bandiera del Comune che mi fu donata alla partenza per Arrowhead135 lo scorso gennaio. Un grazie al mio cucciolo Alex ed a mamma Rada per la medaglia.

MISSIONE COMPIUTA

di Maria Sole Paroni

Missione compiuta! La prima di una serie di 11 maratone organizzate per beneficenza, che si svolgono in concomitanza di tutte quelle che da questa domenica in poi sono state annullate, ed eseguite in un percorso domestico nel pieno rispetto delle disposizioni del decreto - specifichiamolo bene - è stata fatta! Sono partita estremamente scettica su quello che ne sarebbe saltato fuori ma ce l'ho fatta in circa 8 ore con tante, tante, tante pause! Ringrazio i numerosi vicini di casa che mi hanno viziata e supportata, ringrazio Simona per avermi tenuto compagnia al telefono per più di due ore e ringrazio il Presidente del Club Supermarathon Paolo Gino per questa iniziativa. La quota di iscrizione non viene incassata dal Club ma corrisponde ad una quota minima di una donazione ad un ente od una struttura che sta combattendo il nostro famigerato virus, nel mio caso è l'ospedale Civile di Brescia.

BUON SENSO E INTELLIGENZA

di Caterina Lucarini

Vi racconto una cosa per far capire l'intelligenza umana, la responsabilità, la paura e la consapevolezza a cosa portano.

Mio babbo è un ultramaratoneta. Ha fatto 310 (mi pare) maratone e tutte le corse domenicali, serali...

Riesce a fare anche una maratona (42km e 195metri) per domenica. Domenica scorsa avrebbe corso Roma e ieri, con Giacomino ed Elena avevamo parlato di andare a Milano un paio di giorni per correre la maratona, appunto.

Mio babbo durante la settimana va tre o quattro volte a camminare/corricchiare (in base alla sua età e al suo stato fisico). Quindi fa una trentina di chilometri a settimana. Come minimo. Durante l'anno è sempre nervoso se piove perché non può allenarsi. Si agita... Chi non corre non può comprendere. La corsa è droga (quando hai l'allenamento in circolo). Non è come gli altri sport. Fidatevi. Degli altri sport puoi fare a meno, della corsa, no.

Mio babbo non sta mai fermo. Se ha da fare una commissione a Prato (10 chilometri ad andare e 10 a tornare) va a piedi, tempo e tempo meteorologico permettendo.

Mio babbo starebbe sempre con i suoi amici podisti. Rinasce. Bene. Mio babbo da quando dobbiamo stare in casa non si è mai, MAI, lamentato. Abbiamo un passo di una quarantina di metri e lui cammina ogni tanto ma senza sudare troppo perché è intelligente e sa che non è il caso ammalarsi di niente.

Mio babbo sta in casa come se fosse la cosa più naturale del mondo. E così mia mamma (ma ho parlato di lui perché la mancanza, per il fisico, di un allenamento a quei livelli, non è la mancanza di una giratina). Si chiama buonsenso e intelligenza.

ESSERE SUPERMARATONETI AL TEMPO DEL CORONA VIRUS LA MILANO RESISTI MARATHON

di Pasqualino Onifrillo

In questa settimana prima di Pasqua due sono state le notizie più importanti riguardante l'epidemia in corso ed il mondo podistico; la prima, sicuramente più faceta, è quel video che si trova in ogni cellulare, che ritrae il podista che corre sulla spiaggia di Pescara inseguito da un agente delle Forze dell'Ordine... è inutile dire che ho ricevuto almeno dieci messaggi di amici di fuori regione che sostenevano che il podista ero io...!!!

La seconda notizia, purtroppo molto ma molto più seria, è stata la scomparsa di Donato Sabia, mezzofondista lucano, finalista in due olimpiadi ed attualmente Presidente della Fidal della Basilicata, stroncato, quindi giorni dopo suo padre, dal corona virus...

Inutile dire lo sgomento degli amici lucani e pugliesi che conoscevano personalmente Donato Sabia, grande uomo oltre che atleta di spessore, ed uno di essi, Antonio mi ha ricordato il giorno in cui ho avuto il piacere di intervistarlo alla partenza della Ultramaratona delle Fiabe di Rapone di qualche anno fa.

A proposito di amici, continua la serie delle maratone virtuali coordinate dal Club Supermarathon del Presidente Paolo Gino, che dopo aver organizzato domenica scorsa la Milano Resisti Marathon, per lunedì di Pasquetta è prevista il secondo appuntamento: Donando sul Lago Dorato (per informazioni www.clubsupermarathon.it).

Gli ingredienti sono sempre gli stessi: rispetto della legalità (correre in casa o al massimo in giardino) e slancio di solidarietà... a tal proposito il ricavato ad oggi è di oltre € 16.500,00.

Domenica scorsa, correndo la Milano Resisti Marathon, il pensiero non poteva non andare alle tre edizioni che ho corso realmente nella città meneghina: nel lontano 2005, nel 2015 ed infine in quella del 2017.

Ho corso con la maglietta griffata Armani (pacco gara dell'edizione 2017) ed alla fine ho rispolverato la medaglia della stessa edizione... forse la più bella!

Anche se sono molto affezionato alla mia prima esperienza a Milano nel dicembre 2005, giornata freddissima in una Milano innevata; era la mia seconda maratona (dopo l'esordio in quella di Roma) e, nonostante le avverse condizioni climatiche, sono arrivato brillantemente in Piazza Duomo dove stavano ad aspettarmi i miei due compagni d'avventura Antonello e Luigi.

“SOLO CHI NON FA NON SBAGLIA MAI” (ma talvolta si sbaglia anche se non si fa nulla)

di Franco Scarpa

Confesso che questa iniziativa Le Maratone della Speranza, nasce dal momento in cui ho stimolato Paolo a fare qualcosa, come Supermarathon Club, per aiutare chi lavora contro il famigerato virus SARS-Cov2. Nel mio Club di Firenze, La Fontanina, avevamo già fatto una raccolta di fondi per un Associazione a sostegno del Pronto Soccorso dell’Ospedale Careggi di Firenze utilizzando lo slogan “1 euro per ogni km di una gara che avresti voluto correre, da 10 km alla nobile Maratona da 42 km”.

Parlandogli di questa bellissima esperienza ho detto a Paolo “e noi che facciamo per sostenere medici, infermieri e quanti lavorano per aiutare a guarire da questa subdola malattia?” (N.B. non mi piace adoperare l’espressione guerra, lotta, battaglia ed ogni terminologia bellica perché da Medico ritengo che debellare le malattie e far star bene le persone sia il nostro dovere mentre la guerra, che è sempre una cosa sporca, lasciamola fare a quelli che non sono in grado di apprezzare la pace).

Con Paolo abbiamo quindi cominciato a pensare a fare qualcosa che chiamasse a raccolta tutti i Soci del club per dare un contributo a chi si prodiga per curare questa malattia e, nel frattempo, anche sollevare il morale: facciamo chiarezza, non soltanto perché le maratone ci mancano (saremmo bugiardi nel dire che non ne sentiamo la mancanza) ma soprattutto perché ci manca la partecipazione, la vicinanza, lo stare insieme. Purtroppo abbiamo un Presidente che tende a moltiplicare tutto (non certo pani e pesci) ma Maratone ed Ultra (4 Ortathon, 10 in 10 Marathon, 20 Maratone in 10 giorni, 20 Maratone in 20 giorni), per cui ha tirato fuori dal cilindro l’ennesimo multiplo escogitando le 11 Maratone della Speranza.

Naturalmente siamo stati d’accordo nella necessità di garantire il rispetto delle ordinanze del Governo, e soprattutto il rispetto del lavoro di chi si dà da fare ogni giorno per fare in modo che questa emergenza finisca al più presto. Quindi fino a quando vige il principio “Io resto a casa” le 11 Maratone della Speranza saranno fatte secondo il principio di: “Io mi muovo in casa”. E pertanto la strategia da adottare in casa sarà: “chi vuol correre e allora corra, chi vuol camminare e allora cammini, chi vuol rotolare e allora rotoli, chi vuol stare fermo e almeno si agiti”. L’importante sarà dare il proprio contributo e creare questo legame che ogni settimana ci farà sentire ancora come se stessimo correndo insieme.

E che ho fatto io? Avevo già da tempo smosso tutti i mobili (non tanti davvero) per creare un percorso andata e ritorno di 40 passi. Poi ho tolto una lampada che ingombra l’ingresso di una camera e sono arrivato a 55 passi. Ho pensato di fare il dislivello scavalcando il letto, tanto vivendo da solo non corro il rischio di calpestare corpi o svegliare dormienti ma il pericolo di dare lavoro ai colleghi medici in ospedale, proprio in questo periodo che c’è tanto da fare, mi ha fatto desistere dal fare un percorso trail. Infine sono riuscito, con qualche sotterfugio, ad arrivare a 70 passi. Appena finisce il freddo apro le due porte della mia piccola terrazza ed avrò un passaggio all’aperto arrivando quindi quasi a 100 passi. (Ho un po’ di timore a farlo perché rischio di essere impallinato da uno dei tanti cacciatori della zona che mi scambieranno per un canarino che svolazza sulla terrazza da una parte all’altra come un cucù dell’orologio). Ebbene questo sarà il mio percorso sul quale mi misuro già da tempo per raggiungere i canonici e salutistici 10.000 passi al giorno. Ce la farò a completare ognuno degli 11 appuntamenti? Chi lo sa ma cosa importa. Sarà comunque bello alla fine, appena potremo di nuovo partecipare insieme ad una manifestazione, ripensare a quello che si è fatto. Da Psichiatra sono convinto che dobbiamo affrontare questo periodo mantenendo non solo la salute fisica, cosa che previene le malattie e

non aggravia di lavoro gli Ospedali ed i colleghi, ma mantenere soprattutto la salute della mente che ci farà ripartire in tutti i campi e settori, lavorativi, affettivi, artistici. Il futuro è un mistero, il presente è un dono (Oogway maestro di Kung-fu Panda). Iniziamo a vivere il futuro utilizzando fin da subito il dono del presente.

RIGENERARSI E PENSARE AL FUTURO: IL PROGETTO FILIPPIDE

di Cinzia Spataro

Quando ha saputo dell'iniziativa ho subito aderito perché ho riflettuto su quanto sia importante il desiderio di appartenenza, il bisogno di sentirsi parte di un gruppo, di una comunità con cui condividere parte di te. Sono riuscita ad organizzarmi un po' in ritardo per questa prima Maratona della Speranza; ho dovuto pensare: a come "ritagliare" il percorso, a come coinvolgere i miei familiari, a come trovare dentro di me la forza per correre in questa situazione strana. Correre nella solitudine, nella noiosa ripetizione dei giri da effettuare intorno al giardino della casa. Il pensare che altri avevano intrapreso lo stesso mio cammino è stato molto bello, perché correre è l'ostinata pazienza, l'inesorabile costanza che annulla la distanza.

Correre è un privilegio, oggi ancor di più, correre e curarsi, rigenerarsi. Magari potessimo organizzare una gara da queste parti. Vicino a casa nostra c'è un circuito di 2,5 km (in questi giorni ovviamente chiuso) dove sarebbe bello e possibile proporre una 6 ore. In effetti, volevo fare una proposta del genere la scorsa estate, quando eravamo al Lago d'Orta, ma poi... mi sono vergognata!

Io sono logopedista e, oltre ad essere una maratoneta iscritta ad una società podistica del territorio, sono la presidente di Progetto Filippide Marche <https://www.facebook.com/ProgettoFilippideMarche/>

È una ASD che propone la corsa di lunga distanza a soggetti affetti da autismo. Il Progetto Filippide è un progetto a livello nazionale affiliato alla Fisdip e riconosciuto dal Comitato Italiano Paralimpico, il cui presidente è Nicola Pintus. Tra l'altro Giorgio Calcaterra ha partecipato più volte alle iniziative promosse dal Progetto Filippide, tipo la Run for Autism a Roma, e una foto del presidente Pintus è sul profilo Facebook di Giorgio Calcaterra. Da Roma sono nate altre delegazioni nelle varie regioni d'Italia, per le Marche ci siamo noi, qui a Fermo. Io, dopo essermi innamorata della corsa, ho pensato di proporre questa disciplina sportiva anche a chi vive una situazione molto problematica per far sperimentare loro tutti i benefici della corsa, dello stare insieme. Ho visto che il Club Supermarathon è sempre sensibile e presente in varie situazioni di solidarietà; proporre un'iniziativa insieme a voi, con il vostro aiuto, penso sia una cosa molto bella. Quando questo periodo difficile sarà finito magari ci risentiamo su questa ipotesi, intanto ancora grazie e sicuramente a presto.

Cinzia

CAPITOLO 2

“DONANDO SUL LAGO DORATO”



13 APRILE 2020 PASQUETTA. LAGO D'ORTA MARATHON di Paolo Gino e Direttivo CSMI

Venerdì 10 aprile sarebbe partita a Gozzano la quarta edizione delle QuadrOrtathon, una manifestazione che comprende quattro maratone da correre ogni giorno su percorsi diversi partendo e arrivando al Lido di Gozzano. C'è una bella foto dell'anno scorso da cui sembra passato

un secolo, ritrae alla partenza della prima Tappa la Maratona del Vergante da destra gli assessori del Comune di Gozzano Francesca Tucciariello, Paolo Zucchetti, Lorena Marietta e Paolo Gino Presidente del Club Super Marathon Italia. I tristi giorni che stiamo vivendo hanno portato alla sospensione della manifestazione che verrà riproposta la prossima Pasqua, il 2 aprile 2021. Ma il Corona virus non ha fermato il Club Super Marathon Italia, anzi. E' partita la settimana scorsa una serie di 11 maratone di solidarietà da correre rigorosamente nella propria abitazione che vanno a sostituire le maratone ufficiali annullate per il Covid 19. Partono il giorno e l'ora di quelle vere con una diretta Facebook nelle abitazioni di tutta Italia. Domenica scorsa la prima è stata la Milano Resisti Marathon. La seconda sarà proprio qui virtualmente al Lido di Gozzano il Giorno di Pasquetta alle 9 e sostituirà la Lago d'Orta Marathon ultima delle serie delle quattro.

Il Club Super Marathon Italia ha finora raccolto e fatto donare alla Protezione Civile e Ospedali vari 15.290,00 euro. Il regolamento è semplice: CORRERE IN CASA e fare almeno un metro e si è classificati. Offerta libera con minimo di 10 euro a gara, per le 10 rimangono 90 euro. Iscrizioni e informazioni www.clubsupermarathon.it.

Ricordiamo che Gozzano è Comune Europeo dello Sport per il 2020, un grande momento che le associazioni gozzanesi attendevano con trepidazione ed orgoglio felici aver raggiunto questo importante riconoscimento che fa onore, oltre che alla comunità locale, all'intero territorio. La pandemia ha rinchiuso tutta la popolazione nelle proprie abitazioni e tramite la pagina Facebook del Comune, l'assessore Francesca Tucciariello coordina varie attività di atleti costretti alla distanza ma uniti da una grande passione e di cittadini che hanno necessità di svolgere della sana attività fisica stando a casa.

Il primo agosto parte il grande appuntamento: la settima edizione delle 10 maratone in 10 giorni che porta sul lago Maratoneti da tutto il mondo, quest'anno in onore al riconoscimento europeo ottenuto dal comune ed essendo il 2020 sono raddoppiate a 20 maratone in 20 giorni. L'attesa è grande e la trepidazione è alle stelle in quanto le disposizioni per gli avvenimenti sportivi del Consiglio dei Ministri per quel periodo sono ancora in là da venire. Per ora accontentiamoci dei tapis roulant, di corridoi e vialetti casalinghi correndo idealmente le nostre gare preferite e facendo del bene con un sentimento comune e un appuntamento che unisce tutto il popolo dei runner italiani.

Quindi a Pasquetta virtualmente tutti al Lido di Gozzano alle 9 e poi via a fare il giro del Lago d'Orta in senso antiorario sempre con il lago sulla sinistra in una bella giornata di sole che vedremo solo dalla finestra. Il pettorale e la medaglia sono già scaricabili dal sito.

CORREREI ANCHE SUI MURI DI CASA

di Stefania Abbiati

Sono Stefania, una donna mamma e piccola atleta, nel 2018 operata di un tumore al seno e a seguire le terapie. Non ho mai smesso di correre e non lo farò nemmeno adesso, dovessi correre sui muri di casa!

La corsa è terapia è vita! Sono una Pink Ambassador!

FORZA SUSY

di Aligi Vandelli

Parto per il lago dorato (ma purtroppo sarà blindato), non ho la compagnia dell'amica Susanna Chierici, sta correndo un'ultra molto impegnativa, è infermiera/capo sala all'ospedale di Sassuolo, forza Susy siamo con te.

Arrivo e trovo un parcheggiatore abusivo, è Sergio l'Arrotino che a suon di musica mi dice: quella macchina lì devi metterla laaaa... è un diesel!

Ore 9, Juan dà lo start, inciamo in una radice e mi sveglio. Anche oggi correrò nel mio solito rettilineo aventi/indrè. Sull'albero del vicino di casa vedo due tortore, non sono colombe, simbolo del periodo pasquale, ma in tempi di restrizione vanno bene pure quelle. Sicuramente le ho disturbate, si alzano in volo e con acrobazie degne delle frecce tricolori, iniziano uno sgargarottamento impressionate proprio sul mio percorso. Sosta per lavaggio e termino con 11 km.

Grazie della compagnia, cari amici, alla prossima. Aligi

IL LAGO E' UNO SPETTACOLO. BELLO SOGNARE

di Nicoletta Belloli

L'ultima gara prima del coronavirus era stata proprio sul lago d'Orta (23 febbraio) e oggi grazie a Clubsupermarathon.it e Ettore ho fatto la mia prima gara solidale proprio "qui"! Ore 8 tutti al Lido di Gozzano, saluti abbracci e le solite chiacchiere pre gara... poi alle 9 il grandissimo Juan Kappacinqe ci da il via... giornata splendida: sole, temperatura ideale, il lago è uno spettacolo... le mie gambe un po' meno... sono ferma da troppo tempo ormai ma... non mollo... e dopo un po' di inevitabile fatica ecco il traguardo... il Compa lo vedo già avviarsi al risotto, io... beh, ho la gola secca, mi butto sul reintegro di liquidi... #11maratonedellasperanza iscrizione con donazione a #pontedelsorrisoonulus... ci vediamo alla prossima, ce la faremo! (Ps. Ovviamente ho corso nel giardino di casa! Ma è bello sognare)

RICORDI DI UNA GITA DI PASQUETTA

di Luigi Ambrosino

Oggi Pasquetta! Per antonomasia il giorno delle uscite, delle gite in campagna, al mare in montagna. Giornata di grandi grigliate tra amici, giornata che ha sempre anticipato la bella stagione che è alle porte.

Della Pasquetta ho sempre un ricordo che mi riporta alla mia adolescenza quando vivevo ancora a Napoli ed era d'obbligo il lunedì di Pasquetta fare la gita al mare e fare il primo bagno della stagione.

Ci si organizzava giorni prima, si decideva il posto. Spesso le più votate a Napoli erano le isole Capri, Ischia o Procida.

Si decideva chi e cosa portare e per i Napoletani il cosiddetto 'street food' è stata sempre un grande forza ma nel periodo Pasquale i Napoletani danno il meglio di sé.

Casatiello, Tortano, Frittata di maccheroni, pastiera....

Nel periodo Pasquale c'è di tutto per portarsi dietro un pranzo da vero gourmet.

Noi si sceglieva spesso Procida, l'isola più piccola delle tre nel golfo di Napoli, ma non per questo meno battuta dal turismo del lunedì di Pasquetta.

La mattina ci si svegliava all'alba, costume, asciugamano, chitarra e zainetto erano già pronti dalla sera prima ma immancabilmente la mamma, qualunque sia stata l'ora, si alzava per sistemarti le ultime cose che ti servivano e farti le opportune raccomandazioni. Via!!!! Con una grande emozione e felicità si andava al porto per prendere il traghetto.

Arrivati al porto, caos!! Bande di ragazzi come noi tutti con lo stesso obiettivo, riuscire a salire sul traghetto e cercare di arrivare il prima possibile a Procida per scegliersi il posto migliore in una baia o su una spiaggia.

Il viaggio durava circa un'ora ma in quell'ora ho visto accadere di tutto.

In primis il mal di mare!! C'era chi immancabilmente nonostante la pastiglia, il chewing gum o il cerotto per la nausea era capace di trascorrere la più brutta ora della sua vita. E lì si vedevano i forti, quelli che si vantavano con l'intero gruppo e facevano anche gli spiritosi magari mangiandosi anche qualcosa.

Poi c'erano gli amori, gli amori che dovevano nascere e gli amori che finivano. Il traghetto era un momento importante per essere vicino alla ragazza che hai sempre sognato a cui non sei però mai riuscito a rivelare il tuo amore e allora quello poteva essere un momento per stargli vicino e sostenerla nel caso avesse anche lei avuto il mal di mare. Inevitabilmente c'erano le gelosie di chi non era considerato in quel particolare momento e le coppie che finivano per litigare ancora prima di partire.

Io ero quello con la chitarra, quello che riusciva ad aggregare chiunque. Bastava l'accordo di una canzone famosa (Battisti, De Gregori, Venditti, De Andrè...) e via tutti si avvicinano e si cantava tutti insieme.

L'arrivo al porto di Procida era un fuggi fuggi generale verso le località più conosciute. Qualcuno lasciava lo zaino a chi era più lento e libero dal bagaglio si lanciava di corsa verso la meta stabilita.

Ma quando poi si era nel luogo prescelto, si era come in paradiso.

C'era l'amicizia, c'era il mare, c'era l'amore e l'allegria, c'era la voglia di stare insieme.

Già, la voglia di stare insieme, quello che ci è stato negato da questo Virus maledetto. Mi sono immaginato questo lunedì in cui siamo costretti a restare tutti in casa come poteva sembrarmi ai tempi in cui si aspettava un anno intero per la gita di pasquetta, per dichiararti con la tua bella, per stare con i tuoi amici e cantare tutti insieme. Sì, oggi ci sono i media e si riesce anche ad organizzare video chat dove ti puoi vedere e sentire con tutti i tuoi amici. Si fa ginnastica tutti insieme, si festeggiano

compleanni, si parla con parenti lontani. Ma quanto è bello ed unico essere e sentirsi vicino?

Ora forse lo abbiamo capito, che a volte una pacca su una spalla vale molto di più di tante parole, che un abbraccio è qualcosa di veramente unico, che ti dà la carica per vivere, che un bacio è dimostrazione di amore vero e niente può essere paragonabile.

Ne usciremo, sicuramente ne usciremo, e spero veramente che questa batosta che tutti ci siamo presi ci possa far comprendere che la vita è fatta di contatti umani, di persone che devono volersi bene.

La giornata a Procida si completava dopo mangiate faraoniche, bagni e cantate con il ritorno al porto e il viaggio di ritorno era un traghetto pieno di persone stravolte, stanche, ma con dentro la felicità della vita vissuta nel pieno del suo essere. (ma oggi siamo qui virtualmente sul a correre una maratona sul Lago d'Orta Donando sul lago dorato).

L'EFFETTO DEI RICORDI

di Sandro Bogliani

Nell'inferno dantesco, Paolo, l'innamorato di Francesca, dice ad un certo punto che non c'è dolore maggiore che ricordarsi del tempo felice nella miseria.

Mentre Washington rimasto vedovo affermò che non sentiva troppo la mancanza della moglie perché già il ricordo di tutte le cose belle vissute insieme bastavano a dargli conforto.

In questi momenti possiamo scegliere come vivere i nostri ricordi. Cerco di assomigliare a Washington....

GLI SGUARDI SONO DIFFICILI

di Maria Grazia Caroli

Buongiorno, oggi seconda delle 11 gare virtuali organizzate per beneficenza dal nostro Club e complimenti ancora per questa lodevolissima iniziativa.

Anche se titubante visti i vari decreti contraddittori sulla possibilità della corsa nella mia provincia (Bolzano) e con il limite dei 200 metri dall'abitazione mi sono azzardata a farla all'aperto nel cortile interno del mio super condominio.

Tanti gli sguardi esterrefatti dei condomini dai balconi e alla fine diversi mi hanno fatto i complimenti.

Con l'obbligo di indossare la mascherina devo dire che se già prima la gente dalle mie parti non era proprio espansiva e sorrideva poco adesso gli sguardi sono di difficile interpretazione.

Fatta e soddisfatta anche se correre sul Lago d'Orta sarebbe stato sicuramente più bello e suggestivo e comunque con tanta gente che poi, diciamolo, è il contatto umano quello che manca in questo periodo surreale.

MACHESTAIAFA'? A MARATONA?

di Marcello Arena

Continua l'iniziativa FANTASTICA del ClubSupermarathon con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" con la splendida iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19. Oggi 13 aprile si corre la seconda RACE "Donando sul lago dorato, Lago d'Orta marathon". Ore 09 partenza sempre in giardino con lo START di Juan K5. Giri da 50 metri da ripetere 77 volte.

Bella giornata proprio da PICNIC e si sentono già gli odori delle carni in graticola che mi danno la giusta carica. Il percorso è pieno di foglie arricciate dalle piante di aranci e limoni trasportate da un fresco venticello che calpestate mi risuonano sotto le scarpe. A PROPOSITO per l'occasione ho inizialmente messo le scarpe da STRADA che ho dovuto subito cambiare con quelle da TRAIL per sfruttare il maggior GRIP. Il sole procede con il suo corso variando le ombre dei palazzi ed i tratti del percorso direttamente irraggiati. Presentissimi da subito i FANCLEBBESSE datutlequot e ONAIR quelli VIRTUAL che mi incitano e mi incoraggiano su tutto il percorso. Echeggia PURE machestaiafà a maratona? Ma ero già sulla parte del giro di ritorno e non più in visuale così ho affrettato la chiusura del giro PEDAJEN'ARISPOSTA e poi d'infilata SUBITO 'nartro giro. Arsura e bevo un po' d'acqua e siamo quasi alla fine dell'UNDICESIMO del percorso e pronto per dare il TESTIMONE agli altri della squadra ma mi viene un'idea improvvisa: questo è il periodo pasquale ed oggi Pasquetta, allora giocando in casa, perché non terminare coavista del TOP della Chiesa Cattolica sulla terra, cioè, ER famoso CUPOLONE? Allora sempre coipiediperterra, salgo salgo salgo finché non lo vedo e pensando a tutte le persone che in questo particolare momento di restrizioni purtroppo PORTANO la CROCE della sofferenza, taglio lo striscione d'arrivo della VIRTUAL RACE con la speranza di aggiungere definitivamente il " +1 " a questo inaspettato brutto DICIANNOVE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

QUI UBIQUE EST: MAGNA EL RISOT!

di Ettore Comparelli

La Pasquetta dei milanesi si celebra con la classica scampagnata fuori porta. Nel rispetto della tradizione e delle ordinanze, senza uscire di casa, ho fatto ben due scampagnate. Alle 9.00 in punto ero al Lido di Gozzano per la partenza della Lago d'Orta Marathon "Donando sul lago dorato" organizzata dal Club Super Marathon Italia; alle 9,30 ero a Casterno nel Parco del Ticino per la classica Ciliegi in fiore versione Covid-19 "2° CrownChallenge "Cherries Road - Instant Memorial Giordano Maderna" organizzata dal Road Runners Club Milano. L'iscrizione ad entrambe le gare è stata una donazione a favore dell'Ospedale Niguarda, la seconda casa del nostro grandissimo atleta Giordano che questo virus ci ha portato via. Dopo avere mangiato il classico risotto del ristoro "fuoriporta" sul ballatoio di casa e senza poter neppure invitare la dirimpettaia, son tornato sul lago in tempo per essere sommerso di medaglie dal grande Presidente Paolo Gino. Ma chi lo dice che a stare in casa non ci si possa divertire alla grande, facendo anche del bene?

DAL GIRO DEL LAGO AL GIRO DEL CAMPO

di Simona Bacchi

Ci è stata tolta la possibilità di viaggiare ma noi siamo maratoneti e sappiamo che il viaggio inizia prima dalla testa. Era dalla scorsa estate che aspettavamo queste 4 gare sul lago dorato. Ci è bastata una sola volta per innamorarci perdutamente di questo luogo. 4 maratone in 4 giorni non sono una passeggiata, ma la magia del lago e la "famiglia" dei maratoneti rendono tutto possibile. In questo week end non abbiamo pensato ad altro; ogni giorno abbiamo ripercorso con la mente i diversi tracciati. Lunedì, il giorno che avrebbe visto concludersi la Quadrortathon con il giro intorno al lago, noi abbiamo fatto "il giro intorno al campo" insieme agli amici del club, partecipando alla seconda maratona della speranza. L'erba secca che entrava nelle scarpe non ci ha impedito di pensare alla sabbia del lido alla partenza, quando l'adrenalina è a mille perché sai che all'arrivo avrai concluso una grande impresa personale. Il caldo sulla pelle tra un albero di ciliegie selvatiche in fiore e un tronco secco abbandonato a terra non ci ha impedito di riportare lo sguardo sul luccichio del sole sullo specchio dell'acqua. Gli amici c'erano, non materialmente all'orizzonte, obiettivo da raggiungere, ma sono stati con noi al cellulare con foto, messaggi e video. Di diverso qui abbiamo avuto nostra figlia Aurora che ogni tanto usciva da casa, ci raggiungeva nel prato e faceva qualche giro insieme a noi, ha preparato e rifornito il ristoro e personalizzato la medaglia. Grazie a tutti, perché, ancora una volta, la "famiglia" dei maratoneti può aiutare a realizzare cose difficili da immaginare.

CON UN COLPO DI RENI

di Dominique Crippa

Mi sono svegliata male. Il giorno prima però era Pasqua: puoi correre una maratona dopo aver mangiato un chilo di pasta al forno in tre? Non puoi. Però, essendo un chilometraggio a piacere ho puntato ugualmente la sveglia: ore 8.30 in piedi, che alle 9.00 si comincia.

Ho pensato di andare nei box, a 'sto giro... un super upgrade: da criceto sul balcone a tasso nei sotterranei; un tasso rossonero eh, sennò chi lo sente mio padre!

E così alle 8.30 lei ha suonato, ligia al dovere come ogni mattina è suonata la sveglia. Io non l'ho sentita però, svegliandomi sola e all'alba delle 8.54. Non sono una di quelle che si alza col colpo di reni, affatto, quindi dovete convenire che la forza di volontà è stata altissima per far sì che fossi pronta e (no, lavata no) alle 9.02.

Corredata di mascherina e con la forma del cuscino ancora sulla guancia, anche questa volta la mia sfida ha avuto il suo inizio. È andata meglio dell'altra volta: 3km; sempre non molti, ma questa volta in tempi umani... sono riuscita a riprendere il ritmo che avevo. Risultato finale: zZzZZorpendentemente ok!

LAGO D'ORTA MARATHON O MARCIA DEI CILIEGI IN FIORE

di Marco Bertoletti

In tempi "normali", altri tempi ormai lontani, il mio calendario podistico per questa pasquetta 2020 prevedeva un bel dilemma: Lago d'Orta Marathon o Marcia dei Ciliegi in fiore a Casterno? Scelta difficile che, comunque fosse stata avrebbe lasciato spazio a un piccolo rimpianto.

Ma questi non sono tempi "normali", non più. Questo diabolico Covid-19 ha scelto lui per tutti chiudendoci tutti in casa. O, almeno, così lui pensa e crede.

Ma non ha fatto i conti con la fantasia e la generosità di noi umani che sappiamo unire la passione (per la corsa) al desiderio (di sentirsi vicini) e al cuore (per donare e stare vicino a chi è in prima linea in questa guerra). E così, altro che scelta. Oggi posso permettermi tutto, anche di bissare.

Al mattino posso essere idealmente alla Ciliegi in Fiore prendendo parte alla 2° Crown Challenge Cherries Road competizione benefica di un solo passo con tanto di ristoro finale a base di risotto.

Al pomeriggio, giusto per smaltire il risotto del ristoro eccomi, di nuovo idealmente, alla Lago d'Orta Marathon, partecipando alla Donando sul Lago dorato.

Tra l'altro il lago d'Orta per me ha un significato speciale. Qui, in occasione della Pella-Orta di novembre 2018, alla tenera età di 54 anni suonati ho preso parte alla mia prima competizione podistica... per la serie "non è mai troppo tardi".

Oggi poi è stata l'occasione per rimettere le scarpette dopo oltre un mese di astinenza e inanellare ben 8 km su e giù per le rampe del box condominiale: un giro di poco più di 250 metri che mi ha fatto sentire meno criceto rispetto al classico girotondo del salotto di casa.

Niente di trascendentale, ma è stato il modo per riavvicinarmi un po' a quello che più di tutto mi manca in questi giorni di quarantena: la corsa, la fatica fisica che lava via tutte le tossine e lo stress della vita quotidiana.

Tre quarti d'ora di quasi ritorno alla normalità. Tre quarti d'ora in cui restare solo con i miei pensieri (a parte le serrande dei box non è che ci fosse un gran panorama) riandando al senso più profondo di questo correre: il richiamo della solidarietà.

La solidarietà di sostenere la Protezione Civile, ma soprattutto la solidarietà che, in questo momento terribile, sta tirando fuori il meglio di questo paese con tanti, tanti, ma proprio tanti eroi silenziosi che si mettono in gioco in prima fila per contrastare questo virus anche a rischio della propria salute. Penso ai medici, agli infermieri e ai tanti volontari, ma non solo. Mai come in questi giorni il pensiero corre grato a tanti mestieri non vorrei dire umili, ma sicuramente poco considerati: tassisti, autotrasportatori, commessi di supermercato, piccoli negozianti, operatori ecologici... e via così. Una volta tanto la scala sociale si è ribaltata: i colletti bianchi, i professionisti, ma anche i personaggi famosi, restano ai margini con un ruolo di spettatori, mentre i veri protagonisti sono altri, cittadini normali che nel momento più difficile non si tirano indietro, non si chiamano fuori. A loro la mia riconoscenza e il mio impegno affinché un domani, quando sarà finito tutto, non si torni agli stessi cliché di prima. Il "prima", quello che prima era "normale" non sarà più accettabile, né credibile.

SENZA FANTASIA NON C'E' SPERANZA

di Fabrizio Bocchi

Ieri abbiamo corso la maratona del Lago d'Orta, Donando sul Lago Dorato. Bene, se ben ricordate al km 18 si entra in Omegna, è una grande rotonda colorata che ha in campo questa grande scritta: BENVENUTI A OMEGNA CITTA' DI GIANNI RODARI. Quest'anno FUNESTO sarebbe stato speciale per lui: avrebbe compiuto 100 anni. Ma proprio oggi, il 14 aprile, è un'altra la ricorrenza: si celebrano i 40 anni dalla morte di Gianni Rodari. Lo scrittore più amato dai ragazzi di ogni epoca. Una figura simbolo in Italia. Con le sue filastrocche, favole e poesie ha accompagnato la fanciullezza di intere generazioni di bambini e ha reso famoso nel mondo il Lago con i suoi personaggi fantastici, uno per tutti il Barone Lamberto che viveva sull'isola di San Giulio. Gianni Rodari partecipò a molte conferenze e incontri nelle scuole italiane, con insegnanti, genitori, alunni, gruppi teatrali per ragazzi. I suoi testi pieni di fantasia, colori e ineggianti alla pace, sono stati musicati da Sergio Endrigo e da altri cantautori italiani. Il 10 aprile 1980 aveva sessant'anni, si fece ricoverare in una clinica a Roma, per farsi operare alla gamba sinistra. Data l'occlusione di una vena, morì il 14 aprile, per collasso cardiaco. Caso vuole che proprio oggi ho ricevuto questa poesia da uno dei partecipanti al giro immaginario sul Lago Dorato: Fabrizio Bocchi che si è tirato 42,20 km di tapis roulant. Fabrizio in questo suo toccante componimento ci ricorda l'insegnamento più importante di Gianni Rodari: senza fantasia non c'è speranza. (Gino P.)

UNA BOTTEGUCCIA SUL LAGO di Fabrizio Bocchi

Al tempo del covid il vero maratoneta cosa fa?
All'inizio è disperato proprio non va
col passare dei giorni e sempre più abbacchiato.
Fino a quando nella sua mente nasce l'idea
di correr virtualmente nel passato
e scopre che,
in questi giorni di emergenza,
serve anche a fare beneficenza.
Perciò mette in campo le sue abilità
per donare un po' di felicità.
Così via di corsa per la destinazione
del lago più bello della regione;
nato dal ghiacciaio del Sempione
riceve sempre grande acclamazione.
Fra borghi che si affacciano alle sue rive placide
la meraviglia nel guardarlo arriva all'apice
E il Nigoglia, il piccolo torrente che va all'insù
ci inebria ancora di più.
È vero una maratona corsa da casa
non può essere la stessa cosa
forse è addirittura più difficoltosa.
È proprio in questa particolare circostanza
che bisogna avere tanta costanza.
E come scrisse Rodari che di quei luoghi fa maestranza
"Se avessi una botteguccia di una sola stanza
Vorrei mettermi a vendere sai cosa? La speranza.

TUTTO D'UN FIATO

di Francesco Capecci

Salve a tutti, Amici maratoneti.

Oggi ho concluso la Orta Marathon tutta di un fiato, il percorso dentro il condominio dove abito, di 150 mt a giro per 282 volte, totale 42,300 km.

Mia moglie dopo la terza ora mi ha assistito passandomi l'acqua, un po' di uvetta, mandorle e noccioline un uovo sodo, 3 fettine biscottate integrali con cioccolato, a dire la verità non ho mangiato molto e neanche bevuto anche perché la giornata nonostante soleggiata non era particolarmente calda.

Nel condominio dove abito da 27 anni conosco poche persone, qui ognuno si fa i fatti loro, ma ieri dopo un po' di ore qualcuno dai balconi ha iniziato a fare domande, ma quanti giri devi fare? Quando ti manca? Quando la prima volta ho risposto devo fare ancora 110 giri, ma perché quanti km devi fare? 42, ecc ecc....

Quando ho comunicato che mancavano "solo" 10 giri, allora i ragazzini e anche qualche genitore si sono messi sulla linea di arrivo ed a ogni passaggio meno nove, meno otto, ecc... mentre mia moglie scattava delle foto all'ultimo giro tutti ad applaudire.

Era dalla Maratona di Siviglia (il 23 febbraio) che non facevo una Maratona, pochi km. Sempre dentro al condominio e qualche passeggiata con la mia Nina (il mio cane).

Oggi le gambe stanno discretamente bene, ho fatto un giretto con il mio cane, un po' più corto del solito perché fuori piove.

Per la cronaca, sono partito alle 6,40 precise.

Alla Maratona del Santo, domenica prossima. Buona settimana.

TUTTO COSI' STRANO

di Michele Dicorato

Tutto così strano...

Tutto così diverso...

Tutto così distante...

Un silenzio surreale, la paura che prende il sopravvento, la vita che si ferma!!!!!!
Quante volte mi sono svegliato pensando fosse solo un brutto sogno... E invece no, tutto maledettamente vero!!! Non torneranno i vecchi tempi, non sarà mai più come prima, ma di una cosa sono certo: SAREMO PERSONE MIGLIORI!!!!

A SPASSO TRA LE CHIESE DEL LAGO DORATO

di Pasquale Castrilli

Sono stato una sola volta a Gozzano, sul lago d'Orta. E' stato per correre la maratona, il 9 agosto 2018. Una bella giornata sul percorso collaudato con partenza dal lido di Gozzano, passaggio a Pella, giro di boa a Ronco. Una giornata di immersione, per me, nella 'logica' del Clubsupermarathon alla quale mi sento vicino. Prima di quel giorno avevo avuto modo di conoscere questa interessante kermesse solo via web. Sul percorso alcuni personaggi 'mitologici' come Piero Ancora, una caduta causa radici, se non ricordo male verso il km 39, all'arrivo una stretta di mano (allora si poteva) e due chiacchiere con Giorgio Calcaterra.

In quei due giorni a Gozzano avevo avuto l'opportunità di conoscere la comunità dei missionari Comboniani che risiedono in una casa ricca di storia: anticamente fu un collegio che accoglieva le giovani leve. Anch'io, missionario (Oblato di Maria Immacolata, OMI), ho trascorso alcuni momenti a dialogare e conoscere i missionari di quella casa, alcuni dei quali giunti in prossimità del traguardo finale. Edificato anche dal vedere che una parte della struttura fosse a disposizione della Caritas e un'altra di migranti provenienti dal continente africano.

Tutto mi è tornato alla mente correndo quest'oggi i miei 18 chilometri della "Donando sul Lago dorato. Lago d'Orta Marathon", la seconda delle 11 maratone. Ho riletto con piacere anche l'articolo che avevo scritto due anni fa sulle chiese che si incontrano lungo il percorso della maratona sul lago dorato. <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/4182-orta-10-in-10-idea-azzeccata-e-tante-belle-chiese-da-vedere.html>

SEGUENDO LE MURA

di Paolo Farina

"Donando sul lago dorato – Lago d'Orta Marathon". Questa volta obiettivo ben più modesto, 10 km, percorsi in 1h35'09", sempre su circuito di circa 45 metri, lungo le mura di casa. Ma c'era da preservare le ginocchia per domenica prossima: ci sarebbe stata la Maratona del Santo e sarà invece la terza tappa delle 11 maratone della speranza, un'idea lanciata dal Club Supermarathon Italia. Con la prima tappa di domenica scorsa, la "Milano Resisti Marathon", grazie al contributo di tantissimi tra voi, sono stati già raccolti e devoluti in beneficenza 16.500€: e siamo solo all'inizio.

Domenica 19 aprile ci sarà, dunque, la terza tappa, la "Che il Santo ci aiuti! Padova Marathon". Credo di essere l'unico supermaratoneta del Club Italia ad essere al momento domiciliato a Padova: avrò dunque l'onore e l'onore di correrla – a casa – in rappresentanza del Club, ma anche per tutti voi e insieme a voi, una emozione tutta da vivere e da raccontare. Stay tuned!

LA MIA MARATONA DEL GIRO DEL “LAGO DORATO” (O DEI GIRI DEL MIO PARCHEGGIO)????

di Maurizio Colombo

Care amiche e amici, maratonete/i e ultra, dopo la mia “virtuale” 250° gara della scorsa settimana nella mia Milano, oggi mi trovo in trasferta (sempre virtuale, intendiamoci), per correre l’ultima maratona della IV° edizione della “QuadrOrtaThon”, quella meno impegnativa delle quattro, quella che percorre l’intero giro del “Lago Dorato”, ovvero dello splendido Lago d’Orta.

Lungo appena 13 km., il lago d’Orta è il più piccolo dei laghi alpini ed è un concentrato di sorprese, di storie e di misteri affascinanti, dimora di noti architetti milanesi, chef stellati campani, scrittori bestseller e persino pirati della Malesia.

La partenza della gara avviene, come per la 10 in 10 che si corre ad agosto (quest’anno ci sarà anche la prima edizione della 20 in 20), sperem, visto ciò che è successo... dal bel lido sabbioso di Gozzano alle ore 9.00. Arrivo al lido già con il mio pettorale, abbondantemente prima della partenza. Devo trovare da parcheggiare l’auto o, per quanto possibile, cercare di convincere l’“arrotino”, ovvero il mitico Sergino, a farmi scendere con la mia spider al parcheggio retrostante l’ingresso del lido. Ma subito, noto qualcosa di strano: non c’è l’“arrotino” all’incrocio sulla provinciale che blocca le auto; beh, buon segno penso: non devo nemmeno convincerlo a farmi scendere... arrivo al parcheggio e... nessuna macchina e nessun camper parcheggiati. Il cancello di ingresso al lido è chiuso... non c’è nessuno!!! Non c’è il tavolo del ristoro finale; ah già, ma la gara è in autosufficienza quindi niente prelibatezze finali, ti devi arrangiare; non c’è Paolo, il Presidente del Club Super Marathon con l’immane megafono; non c’è il fotografo ufficiale (che sarebbe poi sempre l’arrotino); non ci sono atleti, addobbi, striscioni pubblicitari; non c’è nulla! Adesso che ci penso, anche durante il tragitto in auto da Milano, via autostrada, non ho incontrato una macchina... Porca puzzola, vuoi dire che a causa del corona virus c’era ancora l’obbligo di stare a casa e io ho trasgredito alla regola?? Che fare??? Pazienza, ormai sono qui e la mia maratona la corro.

Alle 9.00 in punto, parto... rigorosamente da solo, in direzione di Orta San Giulio e tra me e me penso: vuoi dire che oggi riesco a vincere la mia prima maratona?? (sempre che non mi ritiri prima del traguardo)

Da Orta San Giulio partono i battelli per l’unica isola del lago: l’isola di San Giulio, con la sua Basilica di San Giulio, appunto, e l’Abbazia Mater Ecclesiae. Su questa splendida isola è ambientato il romanzo breve dello scrittore Gianni Rodari: C’era due volte il barone Lamberto, ovvero, I misteri dell’isola di San Giulio. Tra l’altro, proprio nel 2020, ricorre il centenario della nascita dello scrittore, nativo di Omegna.

Anche il cinema ha messo piede sull’isola: qui, infatti, sono state girate molte scene del film “La Corrispondenza”, di Giuseppe Tornatore.

Che bello, la strada provinciale che costeggia il lago è deserta, non una macchina, non una moto, nessuno che passeggia. Solo io che corro, solitario. Mai successo! Ma ecco che, avanti un centinaio di metri, vedo una figura, un omone barbuto con un viso da bonaccione, vestito tutto di bianco. Più mi avvicino, riconosco in quella figura il grande chef napoletano Antonino Cannavacciuolo. Proprio davanti al suo ristorante all’interno dell’hotel di lusso Villa Crespi. Incredibile, e chi lo avrebbe mai detto... Arrivo ad un paio di metri da lui, mi accoglie con un generoso applauso e mi invita a fermarmi per concedermi un meritato ristoro. La gara è in autosufficienza, ma chi se ne frega! Lo so, è un po’ troppo presto, ma come si può rinunciare a quel ben di Dio che aveva preparato su una tavola imbandita, tutta per me: antipasto di mare caldo e freddo, spaghetti con vongole veraci, due babà imbevuti di rum, una caraffa di

prosecco, caffè. Al termine mi chiede se desidero anche un bicchiere di limoncello. A malincuore, rispondo: “no, grazie chef, ma durante la gara non bevo super alcolici (già, ma i babà cos'erano) e devo percorrere ancora circa 35 km.” Mi alzo dalla tavola, lo ringrazio e, un po' appesantito, riprendo la mia corsa. Sono solo al 6° km, ma il tempo limite per concludere la gara è di 24 ore, quindi...

Saranno stati i babà al rum o il prosecco, non saprei, ma sto correndo di buona lena verso il fondo lago, guardando a nord. Sempre nessun' auto o altro lungo strada. Intravedo Omegna. La raggiungo in che men non si dica. Mi trovo lungo la passeggiata sulla Nigoglia, un piccolo fiume emissario del lago, famoso perché è l'unico in Italia che scorre verso nord.

Purtroppo altri ristori non ne ho incontrati e ne sento l'esigenza. Ah, già, ma è una gara in autosufficienza... Da Omegna inizia il ritorno verso il luogo di partenza costeggiando la sponda occidentale del lago. O quasi...

Infatti, a Bagnella, una frazione di Omegna, noto una deviazione del percorso. Da qui inizia infatti la salita verso Nonio, conosciuto come il paese dei gatti. Ma anche qui, gatti non ne vedo. Vuoi dire che anche loro stanno rispettando l'ordinanza di “io#resto#a#casa”?? Ho letto su qualche rivista che sopra Nonio c'è una piccola radura con al centro un faggio a forma di ombrello. Bene, questo albero è nella lista degli alberi secolari e sembra un enorme bonsai... Vorrei tanto allungare il percorso per andarlo ad ammirare, ma le energie cominciano a scarseggiare.

Ancora qualche chilometro ed inizio la discesa verso Pella. Auto, moto, persone, sempre niente. Ma anche ristori... neanche l'ombra. Ah, già, dimentico sempre che la gara è in autosufficienza; ma dopo il ristoro di Cannavacciuolo, mi aspettavo qualcosa di simile anche sulla via del ritorno. Giusto per una merenda.

Ecco Pella! So che il lido di Gozzano, il traguardo, dista poco più di 6 km. Percorrendo il lungolago passo davanti alla chiesa romanica di S. Filiberto, la più antica della sponda occidentale del lago. Ed eccolo, in lontananza, il lido. Mi sembra di non vedere ombrelloni aperti; eppure la giornata è bella soleggiata, anche se leggermente ventilata, che per correre è l'ideale. Arrivo, finalmente, a Gozzano. Il lido è sempre deserto e infatti ad aspettarmi non trovo nessuno. Il parcheggio è vuoto. Mi convinco ormai che, senza dubbio, nessuno oggi è arrivato sin qui e nessuno, a parte il sottoscritto, è partito da questo splendido posto per percorrere il giro del Lago Dorato.

Rientro con la mia auto verso il capoluogo lombardo, convincendomi ormai di aver infranto le regole imposte dai vari decreti a causa di questo malefico virus. Fortunatamente, arrivo a destinazione senza incontrare posti di blocco.

A questo punto, spero di rivedere gli amici che incontravo ogni domenica in giro per il Belpaese, il 1° di agosto sempre qui al lido di Gozzano, in occasione della 7° edizione della 10 in 10 e della 1° edizione della 20 in 20 del “Lago Dorato”. Sperem!

Un abbraccio a tutti e... a presto.

I PONTI DI VENEZIA SI MOLTIPLICANO

di Paola Falcier

Si può fare sport entro i 200 metri da casa... Bene! Mi sono preparata un bel percorso tra le calli di Venezia che restasse all'interno del perimetro, l'ho caricato sul cellulare e sono partita in ricognizione... Abito in zona da quasi un anno e non conosco ancora i dintorni! Un giro di poco più di un chilometro e mezzo da ripetere a piacere.

Stamattina vado al lavoro e decido di fare il giro prima di tornare a casa, tanto io vesto da corsa anche nella vita normale, quindi... Entro nella zona permessa, qualche calle, alcuni ponti... e mi perdo! Tipico! Fuori zona, ovviamente, e di ben cento metri. Torno indietro, guardo la mappa, giro e mi ripero. Alla fine il giro da un chilometro diventa da tre chilometri abbondanti, faccio avanti e indietro guardando il cellulare, mi perdo come un turista alle prime armi, mi ritrovo due volte al punto di partenza, i ponti si moltiplicano, vedo angoli di Venezia che non credevo esistessero, fa un caldo becco, è ormai ora di pranzo... e mi aspettano 114 gradini visto che abito all'ultimo piano del palazzo più alto della città.

Ok, anche questa settimana è andata, per oggi ho dato. Ci vediamo alla prossima!

TRASMETTERE SPERANZA

di Stefania Focarelli

Oggi un grazie di cuore ai miei vicini che alle 7 in silenzio mi hanno aperto il loro portoncino e ho potuto correre intorno alla loro casetta per allungare il "percorso" parliamo di 25 mt x 10. Ma il gesto è stato importante.

Vederci correre in queste condizioni "minime" dimostra la nostra determinazione e la speranza che tutto finisca presto.

La stessa speranza possiamo trasmetterla a chi come i miei vicini vogliono crederci... sorridendo della mia follia ma soprattutto pensando che ci possa ancora essere un futuro normale. Questa "maratona" è dedicata a loro.

IL DONO DELLA VITA

di Paola Grilli

Mi sveglio, oggi è Pasquetta e la mia mente pensa alle gite fuori porta, alla corsa, la maratona che mi aspetta, alle passeggiate al mare, ma bastano pochi minuti e realizzo, no, solo un sogno, un ricordo. Apro la finestra, il cielo è triste, ricoperto di nuvole, il sole tenta di fare capolino ma non riesce, non sento rumori, tutto immerso in un silenzio surreale, c'è tristezza dentro di me, ma come si dice in Romagna: mi tiro su le maniche e parto, mi vesto con pantaloncini maglietta e scarpette per correre la 2^a maratona della speranza DONANDO SUL LAGO DORATO.

Corro nel mio cortile:

perché ringrazio per il DONO DELLA VITA

perché in questo modo aiuto tutte le persone impegnate in prima linea contro questo nemico invisibile

perché AMO LA VITA e voglio difenderla per me e per gli altri

perché voglio tornare a sorridere e abbracciare il mondo.

DA VITTORIO RISTORO STELLATO

di Paolo Gino

Libido, attrazione, voglia, spinta, impulso, bisogno, passione ma in queste Maratone virtuali non c'è niente di tutto ciò. Anche lo slogan "Famola Strana" che induce in tentazioni, trasgressioni e chissà quali perversioni dopo il primo km sul tapis roulant sento il rullo si ammoscia. Non riesco, come re Giorgio Calcaterra a guardare la tv che uso da sessant'anni per addormentarmi e finirei per essere avvolto dal tappeto volante. Così bisogna lavorare di fantasia immaginare il percorso salire e scendere. E mentre sei lì che inciampi in te stesso ti accorgi che c'è in noi l'Arte della sopravvivenza, delle sinapsi che ci vengono in soccorso generando un'ombra fuggitiva di piacere che trasformiamo in sostanza e ne facciamo realtà palpabile.

La navigazione di una maratona prevede che ad ogni ottavo del percorso la sostanza del piacere si chiami ristoro. Quanti di questi porti abbiamo incontrato sulle nostre rotte e quante volte siamo scesi dalla nave a trovare piaceri veloci o di routine solo per imbarcare i viveri, e quante altre volte invece aspettavamo per un anno intero per arrivare a quel molo dove tutti i nostri sensi venivano incantati da colori, profumi, sapori e simpatia a tal punto che era meglio perdere qualche giorno o minuto di navigazione. Ognuno ha la sua baia segreta. Chi dice san Marcello, chi Marradi, chi il Beaujolais.

Ora tra un rullo e l'altro a me sovviene il ristoro pluri-stellato del grande Vittorio al decimo dell'Orta. Complice una fonte gelida i vari prodotti nella calura estiva si condensavano ed evaporavano nei gargarozzi impietosi dei concorrenti i quali non contenti prenotavano al grande chef il cocktail magico da prendere al volo tornando a rotoloni dal giro di boa di Ronco dopo appena dieci minuti. Angurie, birre, coche. Pomodori con sale grosso, bruschette, banane, pesche, mele, albicocche tutte rigorosamente al gelo. Solo a ripassare la lista arrivo al settimo km di tapis roulant mio limite estremo.

Vittorio meglio conosciuto come il signor Carla Gavazzeni ha deliziato i palati raffinati di ormai migliaia di partecipanti, il suo tavolo è lì dal 4/8/2014 dalla mitica Maratona Zero per un'ottantina di volte tra 10in10 e 4ortathon. Le due storiche foto sotto testimoniano quel giorno. In questi giorni in cui la tragedia si è abbattuta su Bergamo ha voluto rispolverare il suo vecchio tavolino. A Pasquetta ha assistito questa volta una sola concorrente la sua signora, impegnata in un anello di km 42.5 all'interno della sua celebre proprietà, il castello della Baronessa ad Carobe. Li vediamo ritratti con un ristoro personalizzato con dei finissimi biscotti a Quadrifoglio sfornati da nonna Lucia in onore della Quadrortathon, logo che riporta la Baronessa anche sulla elegante mise.

Vicino al Castello della Baronessa c'è un'altra grande famiglia della ristorazione italiana, quella dei Cerea proprietari di un Ristorante omonimo al nostro ristoro ma questo con tre stelle Michelin –vere- si chiama "Da Vittorio", un nome ormai famoso in tutto il mondo e un posto da provare una volta nella vita. Adesso è chiuso e serrate le porte del tre stelle Da Vittorio a Brusaporto, i proprietari sopravvivono alla pandemia concentrandosi nel business rodato del "fuori ristorante" (i Cerea sono campioni di catering d'altissimo livello) con tre menu per tutti i gusti – di carne, di pesce e vegetariano – e garantiscono le consegne entro i 15 chilometri dal locale (anche un po' oltre con un sovrapprezzo). Il top è il pesce a 120 euro.

Mentre invece al Castello i Gavazzeni si stanno preparando per la Maratona del Santo che si terrà domenica nel giardino del parco trasformato per l'occasione in Prato alla Valle di Padova. Cosa riserverà il ristoro stellato del "grande" Vittorio lo scopriremo. Da indiscrezioni giuntemi all'orecchio sembra che nonna Lucia stia

lavorando al “Dolce del Santo”, tipico dolce dedicato a Sant’Antonio, il patrono della Città, è un prodotto da forno farcito con marmellata di albicocche, buccia d’arancia candita, pan di Spagna, marzapane di mandorle o granella di amaretti, il tutto avvolto in pastasfoglia.

Un ristoro stellato è un ristoro stellato!

CORRERE TRA I GARAGE

di Giuseppe Lallo

Prima di correre la mia "maratona" di oggi, devo per forza andare a buttare la spazzatura. Mi guardo in giro e vedo tanti garage e mi dico... "oggi la mia maratona la corro qua!". Detto fatto. Salgo in casa, mi cambio per la corsa, scendo nel locale dei box ed inizio il mio percorso costeggiando tutti i box, per una, due, tre... dieci... centinaia di volte!! Alla fine sono pure contento di averlo fatto! Io che prima di tutto questo, ripetere un pezzo di percorso un paio di volte mi annoiava e infastidiva, io che facevo di tutto per evitare di percorrere uno stesso tratto di strada per evitare di vedere il tracciato GPS del Garmin sull'App che si sovrapponeva, io che... io che ora mi ritrovo contento come una Pasqua a ripercorrere all'infinito sempre lo stesso piccolo tratto sotto casa mia. E con la voglia di rifare tutto il giorno dopo!!

IL LAGO CASALINGO

di Rosetta Lettieri

In questo momento così complicato. Oggi Pasquetta diversa! Appuntamento con il club per la maratona virtuale ci solleva il morale! Dovevamo essere sul lago D'ORTA! Ecco il lago casalingo! Il mio garmin fa delle tracce blu e a ogni giro il lago si allarga dismisura! Di dorato ci son le braciocole sul fuoco ma va bene così! Buona Pasquetta!!

QUALCOSA DENTRO DI TE

di Sandro Gaffurini e Sandro Moneghini

C'è qualcosa dentro di te che nessuno ti può toccare né togliere, se tu non vuoi.
Si chiama speranza.
Fulvio e Sandro

OGNI RESPIRO VALE LA VITA

di Paola Gueli

11 MARATONE DELLA SPERANZA (DAL 5 APRILE AL 7 GIUGNO 2020). In questo periodo in cui ogni respiro vale la vita, ogni nostro passo una maratona... correre ci riporta alla nostra vita di prima. Chi ama davvero correre non ha certo smesso in questo momento difficile, in cui le priorità sono altre; ma correre è necessario per sentirsi vivi nonostante la reclusione, ascoltare nel silenzio il ritmo dei nostri passi, il battito del nostro cuore.

La chiusura dei parchi è stata inevitabile: la maggior parte delle persone si riversava là, improvvisandosi runner. Ora correre all'aria aperta è diventato impossibile anche nei limiti consentiti dei 200 metri da casa, se non vogliamo essere coperti di miseria e di insulti: siamo considerati i nuovi untori, capro espiatorio di tutte le persone che della parola "sport" non conoscono neppure il significato, ed anche di quelle che fino alla settimana prima si travestivano da podisti ed animavano i parchi cittadini.

Non ci resta che correre nelle nostre case, come i criceti, o nasconderci nei box, come i ladri, o sui balconi, come le scimmie in gabbia, per svolgere l'attività che più ci piace e ci dà forza; i più fortunati possono usufruire di terrazzi e di giardini.

Durante la quarantena non ho mai smesso di correre, come non ho smesso di pensare e di respirare: ho imparato ad amare la corsa in casa, su di una traiettoria a forma di L lunga circa 12 metri, tra ingresso e salotto, da ripercorrere in avanti ed all'indietro, alternando le curve, una a sinistra e quella successiva a destra, nel tentativo di non scaricare il peso sempre dal medesimo lato, ma di distribuirlo in maniera più equilibrata ed uniforme. Non è certo peggio di certe maratone a circuito, svolte in luoghi desolati, o attorno ad un agglomerato di fabbriche.

Ho imparato, questo periodo di solitudine forzata me lo ha insegnato, a vivere e visualizzare cose e situazioni dentro di me, a pensare a ciò che non sto vivendo, a dove vorrei essere ed a cosa vorrei fare; o semplicemente a pensare che sto sì vivendo, ma "diversamente"; a ricordare la vita che conducevo prima; ad immaginare un futuro in tutta questa brutta storia ed a sperare che questo futuro sia roseo e sia prossimo. Quando vedi il buio davanti a te non capisci dove ti trovi, se nello spazio, o in una grotta, o in fondo ad un pozzo, o negli abissi... puoi solo sperare di trovarti all'interno di un tunnel, perché sai che l'uscita c'è, bisogna soltanto impegnarsi a cercarla, senza lasciarsi prendere dalla fretta, cattiva consigliera capace di trasformare le aspettative in delusione ed angoscia. Ed allora un po' di fiducia riaffiora, una timida speranza compare, a confortare quel cuore spezzato dalla tristezza e dal dolore nell'ascoltare, vedere e percepire tante storie di gente come noi. Si alternano fasi di cauto ottimismo ad altre di cupa mestizia, momenti in cui mi si accende la speranza ad altri in cui verso in una completa desolazione. Questi i pensieri che mi accompagnano e si alternano durante la corsa, in cui mi sforzo di mantenere uno stile corretto, nonostante lo spazio ridotto ed i repentini cambiamenti di rotta, mi impegno ad allungare il passo, evitando però di schiantarmi dentro alla porta a vetri o di finire addosso ad una pila di CD, o ancora contro alla cyclette. Passo dopo passo, respiro dopo respiro, riesco a rompere il fiato, comincio a sudare; l'avvolgente felicità delle piccole, ma grandi cose, ha la meglio su tutti i pensieri negativi; mi sento viva e libera come quando potevo uscire incondizionatamente di casa; ritrovo la pace con me stessa, che avevo dubitato; mi regalo momenti che non scorderò facilmente.

La corsa sicuramente aiuta ciascuno di noi a superare nel migliore dei modi questo periodo di quarantena; correre tutti insieme, anche solo un pezzettino delle undici maratone soppresse, ha la forza ed il valore di una preghiera, un grande coro di voci che intona inni di felicità e pienezza al di sopra di tutto, una cavalcata di pensieri

positivi, un grande abbraccio per ripartire migliori, un aiuto sincero a chi sta peggio, consci del fatto che la vita di chiunque di noi potrebbe mutare da un momento all'altro.

Quando corro sono sola con me stessa e con i miei pensieri, scorrono i ricordi ed affiorano le speranze. Quando corro creo, come il pittore crea sulla tela ed il fotografo sulla carta. Quando corro le mie sensazioni si trasformano in realtà e sono difficili da distinguere da quest'ultima, come quando sogno. Quando corro riesco a udire il rumore delle onde in bonaccia, il profumo del mare trasportato dal vento di tramontana, percepisco forte il grido dei gabbiani come una risata energica, isterica e propiziatrice, una sorta di messaggio scaramantico che ci inviano dall'alto. Quando corro distinguo chiaramente l'azzurro del cielo dal blu del mare, ed in esso le mille tonalità di colore. Mentre corro, anche la mia mente corre e va a rifugiarsi nel paradiso della mia anima, ove nascono e immediatamente si celano le motivazioni più intime ed importanti da cui mi lascio dolcemente condurre.

Non dobbiamo smettere di correre perché l'attività fisica fa bene alla mente ed al cuore, ancora prima che al fisico. Non dobbiamo smettere di correre per non giungere a fine quarantena con troppi chili in più, dovuti alla staticità casalinga ed anche alla quantità di cibo e di bevande, inevitabilmente incrementata in maniera assai consolatoria. Non dobbiamo smettere, infine, finché non saremo noi a deciderlo, in quanto stanchi o impossibilitati dal nostro fisico. Non dobbiamo smettere soltanto perché la gente ci addita, ci insulta, ci giudica. Sì, perché siamo considerati degli irresponsabili, persone superficiali, che antepongono il corpo alla mente, una categoria indisciplinata ed ottusa, che trae piacere e soddisfazione dall'attività fisica, dimenticandosi, a parer loro, di tutti coloro che negli ospedali soffrono e muoiono, o di chi al loro interno lavora in prima linea e si rende utile agli altri.

Questa raccolta fondi e questa bella iniziativa di corsa collettiva in isolamento riscatta la nostra categoria, dimostra che il podista, il maratoneta, non è soltanto un pazzo che non può fare a meno di correre, o un egoista che mira al mero piacere personale; al contrario, è rispettoso delle regole e capace di fare del bene anche da casa, di tendere la mano al proprio prossimo, anche se fisicamente lontano, di possedere un cuore capace di pensare anche a chi sta peggio, ma non per questo ci si deve sentire in colpa; nei momenti bui della nostra vita, d'altronde, chi ha smesso di svolgere le proprie attività ed i propri hobby per solidarietà al nostro dolore?

Non mi resta nient'altro da dire, se non auspicarmi che il momento, che appare lungo e pesante un po' per tutti, a seconda del proprio impegno sociale, della propria forza d'animo, e della contingente esperienza personale, volga al termine il più velocemente possibile; augurarmi che questa calda e strana Pasqua, silenziosa ed irrealistica, trascorsa a prendere la tintarella sul balcone, potrà davvero operare una rinascita, portare via quel che rimane di questa brutta avventura e darci la possibilità, pian piano e con le dovute cautele e timori, di ricominciare a godere di un viale alberato, di un tiepido soffio di vento, del cinguettare dei passerini. Non sarà più come prima, gli sventurati che si sono persi per strada lungo il tortuoso cammino non torneranno più, il pianto delle loro famiglie non cesserà, così come la rabbia per non averli potuti assistere, per essere stati tenuti lontani e per non aver potuto tenere la mano ai propri cari nel momento del loro trapasso; tante tragedie familiari fanno male al cuore di tutti!

Ci risveglieremo da questo incubo più forti, tutti quanti sapremo apprezzare meglio il dono della vita, le bellezze della natura, una sgambata all'aria aperta; ciò nonostante, l'amarezza di un ricordo ci accompagnerà nei nostri giorni a venire ed il pensiero delle tante, troppe, vite spezzate non ci abbandonerà.

LIBERI DI ESSERE LIBERI

di Maurizio Moretto

Lunedì di Pasquetta, gita fuori porta, scampagnata con amici, corsetta al parco, mezza o maratona... questo succedeva in un altro mondo... no, succedeva qui solo lo scorso anno, succedeva qui solo pochi mesi fa, oggi tutto è cambiato.

Ci ritroviamo sedentari in casa rispettando le regole e rispettando altre persone che si stanno facendo “il mazzo” o che stanno soffrendo.

Poi... nascono iniziative come quelle del Clubsupermarathon che a scopo benefico aguzzano l'ingegno ed organizzano cose che mai avremmo pensato di fare... e corriamo in posti che non avremmo mai ritenuti idonei per svolgere una attività come la ns amata corsa.

...e mi trovo a correre per la seconda volta una mezza sul balcone...

La prima, una settimana fa la “Resisti Milano Marathon “... mi sono sentito un criceto, oggi mi sono sentito Libero.

Libero di respirare, libero e consapevole di dover rispettare le regole, libero di sapere che non sono il solo a fare questa strana cosa, libero di pensare che ci ritroveremo ancora a correre insieme al PNM, alle tapasciate... insomma liberi di essere liberi.

E mentre vado avanti e indietro ho la consapevolezza che qualcuno fuori ci dà “dentro” per farci uscire.

...e per fare in modo che a questo virus la Corona venga tolta e che a tutti venga ridata la libertà di vivere una vita normale ma con maggior coscienza e rispetto!

I PASSI NEL SILENZIO DEGLI AMICI LONTANI

di Cinzia Spataro

Grazie per l'appuntamento di oggi! In questi giorni sempre uguali una “diretta Facebook”, per una persona negata per la tecnologia come me, è stata una bella novità.

Grazie per il silenzio della mia corsa solitaria, in cui ho sentito accanto i passi di tanti amici podisti vicini e lontani incontrati in questi anni (sarà stato l'effetto del primo sole?).

Grazie per la presenza dei miei affetti più cari in ogni attimo del mio tempo.

IMPOSSIBILE SIMULARE IL LAGO

di Pasqualino Onofrillo

E così siamo al secondo appuntamento dello speciale calendario delle 11 Maratone della Speranza, organizzato dal Club dei Supermaratoneti, condito da due requisiti essenziali: la legalità e la solidarietà.

L'appuntamento di Pasquetta è quello sul lago d'Orta, definito il più romantico dei laghi italiani!

Situato in provincia di Novara, è teatro ogni anno di plurimi ritrovi del Club Supermarathon; negli anni passati si sono svolte la QUADRORTATHON (quattro maratone in quattro giorni) all'inizio dell'estate per poi replicare alla grande... quindi sarebbe il caso di dire decuplicare... durante le vacanze d'agosto con la ORTA 10 IN 10, tutto sotto la regia impeccabile del padrone di casa il mitico Presidente del Club Paolo Gino.

Non sono mai stato presente in queste manifestazioni ma ho dei racconti precisi e dettagliati fatti dal mio amico Domenico, (il mitico Domenico Martino) il quale non ne ha mai saltata una, ed ho avuto anche il piacere di vedere le meravigliose dieci medaglie incastonate insieme, ricevute al termine della faticosissima esperienza podistica.

Quindi per me, nello svolgere la simulazione di questa gara è stato praticamente impossibile immaginare il lago d'Orta e allora i miei pensieri sono tornati sulla precedente gara: la Milano Marathon del 2015; anno in cui sono stato nel capoluogo meneghino accompagnato da tutta la mia famiglia e ne abbiamo approfittato per far visita ai miei zii milanesi (che purtroppo oggi sono letteralmente chiusi in casa per far fronte all'emergenza del corona virus).

In quella edizione, che in qualche modo ho rievocato con la maglietta e la medaglia dell'epoca, ho avuto il piacere di tagliare il traguardo con mia figlia Ilaria, che mi ha aspettata a trecento metri dall'arrivo e concludevamo insieme la gara nel rettilineo di Corso Venezia, chiusa abbondantemente sotto le quattro ore!

E' stata una manifestazione corsa sotto un sole meraviglioso, quasi inaspettato per la città lombarda... quel sole che speriamo torni a splendere presto e che possa "asciugare" tutte le "cicatrici" che in questi giorni, troppo spesso, vediamo in TV.

UN SUPER CARICO DI PACE

di Maria Sole Paroni

Il mio resoconto di oggi: oggi seconda maratona in lockdown nel rispetto di tutto il regolamento del DCPM. Il tempo di percorrenza è stato un po' più dignitoso di quello della settimana scorsa, le soste sono state meno take it easy e le pause pipì e pupù sono state un po' più scattanti. Nonostante la voglia, lo spazio, il buon clima, le varie comodità non mancassero, ho dovuto fare i conti con il disagio continuo della consapevolezza di essere molto di fastidio a qualche vicino di casa molto insofferente, e questo pensiero non è stata una buona compagnia, nonostante io abbia sempre rispettato le distanze da altre persone, mi sia sempre tenuta naso e bocca coperti e non abbia mai superato 100 metri di distanza da casa. Al 30° km, un po' annoiata e appesantita dal pensiero di essere presa di mira da sguardi indiscreti mi sono data una veloce lavata, data un po' di trucco, messo una minigonna, e sono andata a piedi al supermercato, tornando con un super carico di cui poi mi sono pentita. È così che ho percorso 3 km della mia maratona in lockdown.

È stata tutto sommato anche oggi un'esperienza divertente e stimolante, però mi auguro di cuore che entro una delle prossime maratone esca un nuovo decreto che ci dia un po' di clemenza. La quarantena circondata da persone insofferenti e cattive inizia a pesare molto a chi come me cerca di affrontarla nella maniera più serena e spensierata possibile nonostante le difficoltà che affliggono anche me!

LA SPERANZA FA BENE ALLA SALUTE E AL PAESE

di Franco Scarpa

Carissimi le Maratone della Speranza stanno avendo un grande successo, nel chiuso della casa, nello slargo del giardino, nell'angusto garage, nelle ristrettezze delle terrazze all'aperto o laddove la creatività del SuperMaratoneta riesce a scovare uno spazio per realizzare questa partecipazione e dire "Io ci sono al fianco di chi lavora per la salute di tutti senza esporre nessuno a rischi inutili" (e tra l'altro vietati dalle disposizioni). Il mio terrazzo è aperto ma vedo appostati vicini di casa con il binocolo, occhiali a raggi X e sistemi di telecomunicazione aggiornatissimi, per allertare gli operatori della Sicurezza laddove osassi uscire e mettere il naso fuori (dopo la fine dell'emergenza forse anche i podisti saranno finalmente scagionati dall'accusa di insensibilità e di minaccia per la salute pubblica). Il nostro contributo di esserci e di far sentire che lo sport è importante per il mantenimento della salute individuale e collettiva, ora e nel futuro, non manca. Le Maratone della Speranza sono eventi virtuali, individuali ma collettivi, variano da 1 metro a 100.000 metri, in base al tipo di "megalovirus" che colpisce la mente del runner (ahahaha consentitemi un po' di ironia), non hanno classifica, né per numero metri percorsi né per tempo di gara. Ricordo a tutti che non saranno valide per la classifica personale del Club Supermarathon né per il ranking internazionale, ma alla fine l'elenco dei partecipanti rimarrà come documento inserito nelle "classifiche gare" all'interno del sito del Club, alla pari delle grandi manifestazioni come la 10 in 10, 20 in 20, etc etc etc.

Un abbraccio a tutti e forza con gli euro di solidarietà, l'unico vero e valido motivo per partecipare e vincere davvero, ma come tutto il Paese, le Maratone della Speranza.

TAPASCIATA ORTOLANA

di Anonimo 1

Un nonno mi scrive questo commovente racconto facendosi mille scrupoli e raccomandandosi di rimanere anonimo perché sta facendo crescere i rapanelli per il nipotino nel suo orto distante 250 mt e accudisce la mamma anziana (la Bisnonna) ad altri 250 mt in un'altra direzione e non vorrebbe creare problemi. La legge è arrivata corta sul traguardo del cuore (Gino P.)

Donando sul lago dorato

Oggi mi trovo nell'orto, il mio calendario corse indicava OLGiate COMASCO KM 30, ma dato il triste momento che stiamo attraversando, il minimo che si possa fare è aderire all'idea del presidente di fare una corsa, virtualmente in comune, con lo scopo di contribuire all'emergenza.

Sveglia 6:45, la moglie vuole assistere alla ormai quotidiana messa di PAPA FRANCESCO, colazione e all'orto foto con la peonia che sta sbocciando, non sono ancora le 9 inizio lo stesso (Paolo mi perdonerà).

Giro di 90 metri scarsi corsa lenta e il pensiero va subito a quelli in prima linea, a chi sta soffrendo, a chi ci ha lasciato, e penso a quanto sia fortunato a essere lì, ed io e la mia famiglia per ora non essere contagiati, speriamo bene.

Continuando a girare vedo i rapanelli che tra poco son pronti, messi per il nipotino più piccolo ma non potrò portarli e penso che non possa fare un'autocertificazione con causa 'consegna rapanelli al nipote'.

Mi trovo a ridere da solo (sicuramente non può essere un valido motivo), forse la corsa mi ha fatto bene, mi fa distrarre un po' dalla situazione e vedendo la natura ripartire: i piselli con i primi fiori, le piante a fine fioritura ma già con le prime foglie, le piantine che stanno per nascere ecc. mi fa pensare che ANDRA' TUTTO BENE.

Guardo l'ora, è tardi, solo 11 km, pensavo di più, devo andare ad assistere la madre anziana che vive sola, mi cambio, raccolgo un po' di insalata da portare alla mamma e via.

Controllo se ha preso le medicine, qualche incombenza, un po' di compagnia e poi rientro a casa. Fine della libera uscita.

TUTTI A CASA

MARATONA EX LEGE (O FUORILEGGE?) ex articolo 1 comma f, ex Cina di Anonimo 2

Premessa: pubblichiamo questa voce fuori dal coro che farà discutere. Liberi di essere liberi è l'articolo che ho pubblicato prima.

Chi scrive non aderisce alla nostra iniziativa ed esprime un'opinione sbagliata che lede i sacrifici che tutti quanti stiamo facendo, aggrappandosi a un'interpretazione "troppo" soggettiva della legge.

Tutti sappiamo che non dobbiamo farlo e la nostra coscienza si rivolta solo a leggerlo, ma lo pubblico lo stesso perché rimanga una testimonianza di questi giorni.
Gino P.

Maratona ex lege (o fuorilegge?), ex articolo 1 comma f, ex Cina

Non ho diritto di comparire nella nobile lista di quanti disciplinatamente hanno aderito alla proposta del Club rimanendo in casa; e nel dubbio che qualche delatore di regime faccia la spia (attività raccomandata dal governo in queste settimane: siamo ridotti così!), preferisco rimanere anonimo. Paolo Gino sa chi sono, ha visto le mie foto in azione (da non pubblicare) e la copia del versamento anti-covid effettuato, altri mi riconosceranno... ma io negherò fermamente la mia identità!

Quello che ho fatto è legale o no? I più propendono per il no (specialmente il lugubre commissario ad acta della mia regione, sempre nerovestito e spesso tonante contro "le corsette"); io leggendo e rileggendo decreti, grida e circolari, mi sono convinto che alla fine della pantomima gli avvocati (che adesso chiedono il sussidio di disoccupazione!) si ingrasseranno con le migliaia di cause promosse dagli sportivi multati che non avranno conciliato; e se i giudici non si lasceranno influenzare assolveranno tutti, perché frasi come questa che leggo nell'introduzione all'ultimo (per ora) decreto della vigilia di Pasqua, dicono: "è confermato lo stop per tutte le attività sportive, anche gli allenamenti dei professionisti, mentre rimane consentita l'attività motoria nei pressi di casa, da soli e mantenendo le distanze". Però l'art. 1, comma f (cioè quello che ha valore di legge) recita testualmente (compresi gli apostrofi invece degli accenti): "non è consentito svolgere attività ludica o ricreativa all'aperto; e' consentito svolgere individualmente attività motoria in prossimità della propria abitazione, purchè comunque nel rispetto della distanza di almeno un metro da ogni altra persona". E le Faq dello stesso sito governativo ribadiscono: "Si può uscire dal proprio domicilio solo per andare al lavoro, per motivi di salute o per necessità ovvero per svolgere attività sportiva o motoria all'aperto... L'attività motoria all'aperto è consentita solo se è svolta individualmente e in prossimità della propria abitazione. È obbligatorio rispettare la distanza di almeno un metro da ogni altra persona. Sono sempre vietati gli assembramenti".

Quindi lo stesso sito nella stessa giornata dice una cosa e il suo contrario, niente attività ludica ma sì all'attività sportiva?! D'altronde siamo in Italia, dove le parole ex lege significano (dizionario De Mauro in 6 volumi, anno 2000, voci eslege e ex lege) sia "secondo quanto è stabilito dalla legge" sia "chi non è soggetto a legge; fuorilegge".

Dunque ho deciso di aderire alla proposta del Club, ma non in casa o nel cortile (sebbene mia moglie avesse misurato il giro trovandolo di 50 metri esatti). Ho trovato un terreno incolto (un ex vigneto, ora un po' bosco un po' prato) il cui ingresso è a 100 metri da casa mia: dunque siamo dentro i 200 metri della vulgata più comune, messa per iscritto in qualche regione. Questo terreno, dopo altri 150 metri, è trasformato in parchetto, teoricamente proibito dalla legge nazionale, sebbene agli ingressi non ci siano cartelli, e comunque ci stazionino o passeggino regolarmente almeno 5 o 6

persone per volta, famiglie, bambini, ragazzotti, gente col cane e perfino qualche podista. Ma si può correre anche sui due argini (con un intervallo di una cinquantina di metri) che separano il parchetto dalla tangenziale, dove il sentiero è ben marcato. All'altro ingresso del parchetto, attraversando una strada si entra in un ex terreno agricolo, ora occupato per tre quarti da una grandiosa costruzione di almeno 5 palazzoni (iniziata due settimane dopo le elezioni comunali, in cui il sindaco è stato eletto dopo aver sbandierato il "consumo zero di suolo"), e per il resto da un vialetto contornato da pioppi, per cui si accede a un bosco spontaneo circondato da case. La fine di questo bosco, stando al mio Gps, dista esattamente 1000 metri in linea d'aria da casa mia. Prossimità? A un giudice l'ardua sentenza.

Comunque, dopo qualche settimana di corsette un po' di qua un po' di là, saggiando il percorso migliore tra i vari sentierini disponibili, mi sono accorto che facendo un certo giro il Gps mi dava suppergiù 4200 metri. Che idea: facendolo dieci volte... Bè, è prematuro, ma intanto procediamo per gradi: in futuro chissà...

Sabato santo, faccio il quarto di maratona (10,180 segna il Gps): 1 ora e 16 (è un trail, di asfalto ci sono 150 metri al massimo). E viene il lunedì di Pasqua.

Era il lunedì dell'Angelo del secolo scorso quando a Russi feci il mio record di maratona, diciamo pure un'ora e mezzo meno di quello che mi riesce adesso. Ma dunque, partiamo. Una borraccia di tè, una bottiglia di acqua frizzante, un gel e una barretta energetica in un sacchetto appeso a un ramo all'ombra. Primo giro che serve anche da perlustrazione che non ci sia qualche divisa... No, c'è invece un po' di gente, diciamo una decina sparsa sui 4200 metri; un paio di podiste che però ostinatamente girano per le stradette del parco (al secondo giro, mi avvicino a una e le chiedo se possiamo fotografarci insieme: deve essere sudamericana, acconsente ma "non la mandi mica al giornale!"). L'attraversamento della strada è il punto più pericoloso: sabato un'auto dei vigili girava in su e giù. Ma oggi niente. Nella zona boschetto c'è qualcuno coi cani: chiedo a uno se mi fa qualche foto, lui mi riconosce come un antico compagno di partite di calcio nel campetto della chiesa vicina (il vecchio parroco è morto proprio ieri). All'uscita dal bosco, un residente sta sistemando il prato col tosaerba: così un centinaio di metri riesco a correrli su un prato fresco e profumato. Sono le sensazioni cui non facciamo caso quando corriamo nella normalità, ma adesso per noi semireclusi diventano recuperi preziosi.

Giro di boa attorno a un gruppo di villette a schiera, poi di nuovo vado a fiancheggiare il bosco, grosso modo in senso orario: stavolta a sinistra ci sono casermoni stile repubbliche socialiste, e in un gazebo coperto e dotato di panche ci stanno regolarmente 4-5 ragazzotti (evidentemente quella è zona franca, ex lege...). Uno starnutisce vistosamente, gli altri (tutti senza mascherine) lo prendono in giro. A proposito di mascherine: dopo due settimane di viaggio mi è arrivato dalla Cina un pacco "priority" di 500 mascherine, regalo di una conoscente: niente da fare, il postino ha preteso 63 euro di IVA e diritti vari. Ecco una ragione per cui la mia offerta non va a un organismo statale: i soldi me li hanno già presi.

Scacciamo i cattivi pensieri e torniamo al trail-half-marathon. Due fagiani volano via, una lepre entra nel bosco come faccio anch'io, sperando invano di recuperarla. Siamo nella zona di una polisportiva dove fino a una ventina di anni fa si concludeva una 21 km invernale: a un anziano col cane chiedo qualche altra foto, proprio lì dove era il traguardo. Il cane strappa nel guinzaglio e l'improvvisato fotografo ci mette un po': ma tanto non c'è pericolo che nessun concorrente mi raggiunga.

E così, giro dopo giro, supero la metà gara: siccome ad ogni tornata mi piace fare piccole variazioni (dunque i giri stanno fra i 3,8 e i 4,4), mi accorgo che così facendo potrei finire la gara lontano dal punto di partenza. La soluzione (già studiata nei giorni seguenti) è nell'allungare per un anello di strade dove casa mia è proprio a metà: sono

770 metri misurati, con varie tacche, da un vicino di casa che fa la pista, e qui ci corre le ripetute. Tutto asfaltato, così posso tenere i piedi un po' più rasente al suolo, senza paura di beccare radici o rovi striscianti, né farmi venire il prurito con l'erba alta; e il percorso con questo nuovo ricciolo diventa di 5 km.

Insomma, quando sto facendo l'ultimo giro mi accorgo che il traguardo verrebbe ad essere proprio dove l'avrei voluto, anzi posso evitare di risalire per la nona o decima volta sui terrapieni di 120 + 450 metri (fatti sempre nell'andata e nel ritorno; alla fine il Gps mi darà 90 metri di dislivello), e mi permetto (tanto, è già passata l'una, in giro non si vede nessuno, tanto meno guardie) di fare tutta la stradetta selciata del parchetto, che prima avevo visto sempre dall'alto salvo quando ero andato a incrociare la podista della foto. Ultimo km, rasento i marosticani dove trent'anni fa andavo coi figli bambini a raccogliere le piccole susine verdi, nei tramonti d'estate, e dove sabato mi aveva raggiunto la telefonata di un atleta olimpico a Pechino 2008, ora medico. Gli avevo chiesto: dottore, ma se io corro da solo nei prati, sono pericoloso, contagio qualcuno? Risposta: assolutamente no, tieni solo presente che se ti viene l'infarto o ti rompi un osso forse non possiamo prenderti al pronto soccorso!

Occhi aperti, dunque: ultimo prato, ultimo passaggio davanti alla casetta dei colombi, ecco arrivo al sacchetto del mio ristoro: il Gps segna 21,160, il tempo è 2:50:55. Può bastare?

SIAMO ANCORA QUELLO CHE SIAMO

di Fabio Gonella

Una Pasquetta di sport. Perché non importa se ci hanno rinchiusi in casa, non smetteremo di essere quello che siamo. Si comincia con la (mezza) Maratona della Speranza, oggi dedicata al mio amato lago d'Orta, dove l'estate scorsa ho potuto correre 10 maratone in 10 giorni. Corro sul tapis roulant la mezza distanza in videochat con la mia amica Astrid e idealmente insieme a moltissimi amici sparsi in tutta Italia.

"Domenica andiamo al lago d'Orta a festeggiare il compleanno di Christian con una maratona. Vieni?" Questa fu la proposta di Gianluca un venerdì sera di inizio agosto, due anni fa. La domenica si correva la seconda delle "Orta 10 in 10", che allora mi sembrava una follia. Come una follia mi sembrava decidere di correre una maratona due giorni prima, senza settimane di preparazione, lunghissimi e tutto il resto. Ma le follie sono lì per essere fatte, ci aspettano, ci chiamano. Così la domenica parto e corro questi 42 km con un'incoscienza che me li fa godere come mai prima, nonostante un caldo assassino. Arrivo bene, forte, felice. Quel giorno torno a casa con una prospettiva diversa su distanze e chilometri, so che il mio destino è l'Ultramaratona. Due mesi dopo mi iscrivo alla "100 km del Passatore".

L'anno scorso sono ritornato sul lago d'Orta, per correrle tutte. Il meccanismo è molto divertente, al mattino dai tutto quello che hai, insegui, sorpassi, vieni sorpassato, ti sfidi all'ultimo respiro e giunti al traguardo ti abbracci. Al pomeriggio invece ti rilassi e stringi nuove amicizie. Il gioco ingrana fin dal primo giorno, si gira su ritmi sostenuti e appena appena rifiati c'è subito qualcuno dietro di te con più grinta ed energia. Certo non è una passeggiata, richiede buone capacità di recupero ed una testa d'acciaio, sempre sul pezzo, ma d'altronde queste sono le doti principali richieste per correre le ultra. Il percorso di gara è molto bello: 5 km tra i boschi, in gran parte su sterrato, seguiti da 5 km ondulati ma scorrevolissimi sul lungolago di Pella fino al giro di boa, da lì si percorre a ritroso fino alla partenza. Chi corre la maratona lo percorre due volte. Questa è una gara di 420 km da correre a tappe, giorno per giorno, giro per giro, chilometro per chilometro. Semplicemente stupenda.

Ho corso molto bene le prime sette, tra giorni di caldo torrido ed altri di diluvio, sempre con tempi intorno e sotto le 3 ore e mezza, con un ottimo piazzamento nella classifica provvisoria, subito alle spalle dei grandi campioni. Purtroppo durante l'ottava mi si è manifestato un problema di sovraccarico sulla caviglia destra, dovuto a problemi posturali che non avevo ancora risolto. Nelle ultime due arrivo già alla partenza zoppicando, stringo i denti e procedo con grande sofferenza. Mi faccio forza pensando che l'anno precedente ce l'ha fatta il mio amico Constantin con una gamba sola a fare 10 mezze in 10 giorni ed io di gambe ne ho pur sempre due.

L'ultimo giorno la caviglia fa troppo male per poter correre, avanzo a metà tra un passo ed un saltello. Lo sterrato nel bosco è la parte peggiore ed infatti finirò anche lungo e disteso per terra.

Sull'asfalto almeno l'appoggio migliora ed una pioggia breve e leggera rinfresca l'aria. Nel secondo giro, dal momento in cui mi rialzo dalla caduta, riesco a corricchiare senza troppo dolore, probabilmente per l'adrenalina ampiamente in circolo. Procedo lento, ma sempre più spedito. Negli ultimi 10 km scoppia un temporale impressionante, l'acqua scende a secchi e la strada in pochi minuti diventa un fiume. In quel momento sento la pioggia come una benedizione, mi esalta, mi dà forza, energia. Mi sento rinato, il dolore rimane ma non lo sento quasi più. Corro, adagio ma corro. Arrivo al traguardo dopo 4 ore e 43 minuti, stremato, ma fiero di aver portato a termine questa impresa e di esserci riuscito nonostante l'infortunio che richiederà un mese e mezzo per risolversi. Alla fine ho concluso al numero 8 della

classifica generale. Dopo 10 maratone in 10 giorni. Dopo 420 km percorsi in 37 ore, 13 minuti e 38 secondi.

Tornando a questa Pasquetta di lock down, giusto il tempo di riprendermi dalla mezza e riparto per un'altra simpatica sfida, lanciata dall'amico Simone: fare 1000 mt di dislivello positivo in qualunque modo. Mi cimento anch'io con le scale condominiali: 7 piani ripetuti 42 volte, 155 scalini per volta (ed altrettanti in discesa), più ulteriori 3 piani per arrotondare, per un totale di 6577 scalini saliti ed altrettanti in discesa.

CAPITOLO 3

“MARATONA DI PADOVA: CHE IL SANTO CI AIUTI”



19 APRILE 2020
MARATONA DI PADOVA CHE IL SANTO CI AIUTI
di Paolo Gino e Direttivo CSMI

Oggi ci spostiamo, sempre virtualmente, nel Veneto, a Padova, per cercare di portare a termine (sempre che il Santo ci assista), la terza tappa delle “11 Maratone della

Speranza”: La XXI edizione della Padova Marathon!

Partiremo da prato della Valle e andremo a veder gli affreschi di Giotto della Cappella degli Scrovegni e la grande Basilica di Sant’Antonio che ospita la tomba di Sant’Antonio al quale si chiede oggi un aiuto per assisterci ed aiutarci a superare indenni questo lungo periodo di pandemia oltre, e soprattutto direi, a vivere insieme questa bella gara virtualmente.

SUPERATI 18.500 EURO
8.435,08 donazioni Club
10.093,00 maratone della Speranza
18.528,00 totale

Con le prime Iscrizioni alla Maratona Il santo ci Aiuti abbiamo raggiunto la cifra di 18.528 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all’Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

MANCA L'ARIA

di Abbiati Stefania

Mi mancano i runners che ti accompagnano per tutta la corsa, mancano i cartelli sul percorso che segnano i km, I ristori e la gente che ti incita.

Manca l'aria su un tapis chiuso in casa... ma la speranza che tutto torni quella non mancherà mai ...

Forza ragazzi, ci ritroveremo tutti!!

GIARDINO RUN

di Nicoletta Belloli

Maratona di Sant'Antonio" ribattezzata per le 11 maratone della speranza del Club Super Marathon Italia "Che il santo ci aiuti marathon"! Si chiamano maratone ma ognuno può partecipare con la distanza che vuole, io oggi ho fatto 6km... l'importante è donare almeno 10€ ad un'associazione che si sta impegnando nell'emergenza coronavirus... la mia donazione cumulativa per tutte le gare è andata a #ilpontedelsorrisoonlus #salviamochisalva però mentre correvo ho pensato e deciso due cose: 1) Lilian Gore l'anno prossimo si va davvero a Padova a correre per Sant'Antonio; 2) voglio aumentare le mie giardino run di un chilometro ogni volta e a 10 km faccio un'altra donazione. Che ne pensi presidente Paolo Gino?

OGNUNO CORRE DA CASA SUA

di Giorgio Calcaterra

Oggi si sarebbe dovuta correre la Padova Marathon. Un'altra gara annullata per l'emergenza covid. Il club supermarathon ha organizzato per ricordare questa ed altre gare annullate la Milano Resisti Marathon, una sorta di gara in 11 tappe, sulla pagina del club tutti i dettagli. La prima tappa il giorno della Milano Marathon, la seconda sul lago d'Orta e oggi la terza tappa a Padova. Per l'iscrizione bisogna fare un versamento ad un ente che si spende per questa emergenza. Io mi sono iscritto a tutte e 11, ma se ne possono fare anche solo una parte. Ognuno corre da casa sua. Oggi dopo cinque giorni di stop (mi sentivo un po' stanco) ho ripreso grazie a questa bella iniziativa. La distanza non è obbligatoria, io ho corso 10 km in poco meno di 50 minuti. Buona serata a tutti e un grande in bocca al lupo a tutti i malati di Covid.

LA NOSTRA FRAGILITA'

di Luigi Ambrosino

Ci siamo addormentati in un mondo, e ci siamo svegliati in un altro.

Improvvisamente Disney è fuori dalla magia.

Parigi non è più romantica, New York non si alza più in piedi, il Muro Cinese non è più una fortezza, e la Mecca è vuota. (Cit.)

Che il santo ci aiuti! Padova Marathon. 19.4.2020. Abbracci e baci diventano improvvisamente armi, e non visitare genitori e amici diventa un atto d'amore. Correre non si può, è troppo sociale e per qualcuno anche irrispettoso verso coloro che le maratone le devono fare in una corsia d'ospedale o verso chi questo virus gli ha tolto la vita. Improvvisamente ti rendi conto che il potere, la bellezza e il denaro non hanno valore e non riescono a prenderti l'ossigeno per cui stai combattendo. Il mondo continua la sua vita ed è bellissimo. Mette solo gli esseri umani in gabbie. Penso che ci stia inviando un messaggio: "Non sei necessario. L'aria, la terra, l'acqua e il cielo senza di te stanno bene. Quando tornate, ricordate che siete miei ospiti. Non i miei padroni!"

Vedere esplodere la primavera tutto intorno, sentire il tepore del sole d'Aprile, il canto degli uccelli che non è più coperto da quello delle auto, frenare la voglia di uscire diventa veramente dura! Passerà, certo passerà ma resterà. Resterà nei ricordi di tutti noi che abbiamo vissuto questo periodo come furono i dolorosi ricordi dei nostri genitori della guerra che aveva sconvolto il mondo ai loro tempi. Resterà il ricordo di quest'anno che ci ha costretto a fermarci, un anno che ci ha costretto a vedere immagini terribili di cui non eravamo abituati, almeno non abbinati al nostro paese. Morti che non potevano essere pianti, malati costretti alla solitudine della loro sofferenza. Ci ha costretto a convivere con la paura, la paura di essere colpiti dal virus, la paura di pericoli che possono essere dovunque, la paura di non scamparla. Ci ha insegnato la solidarietà verso le persone che ne hanno più bisogno, ma anche la diffidenza verso qualunque persona che potesse essere un nemico per la nostra salute. Ci ha costretto all'isolamento che è la cosa peggiore che un essere vivente possa vivere. Passerà, sì, passerà ma purtroppo qualcosa resterà per sempre.

Ho letto questi 2 racconti che racchiudono in sé tutta la drammaticità di questi momenti che stiamo vivendo...

"In una settimana ho perso mio padre e mio marito" *Tutto è cominciato quando papà ha iniziato a stare molto male. Lo hanno ricoverato ma non c'era posto in terapia intensiva e il solo ossigeno poteva non bastare. Sono andata a trovarlo e almeno sono riuscita a dirgli 'Papà ti voglio bene'. Cosa che non ho potuto fare con Claudio, mio marito. Stava male, non respirava. Credevamo che fosse solo influenza, ma la situazione peggiorava di giorno in giorno. Di ora in ora. Ho chiamato l'ambulanza una prima volta, ma il medico al telefono ha deciso che non aveva bisogno di ricovero. Ma al mattino l'ho trovato malissimo. Non respirava. Ho chiamato di nuovo l'ambulanza e questa volta sono venuti a prenderlo. È stato tutto veloce. Avrei voluto dirgli tante cose, anche rassicurarlo. Ma in quel momento lì invece non ci siamo detti nulla, ci siamo solo scambiati uno sguardo. L'ultimo. Poi una sera è andato in arresto cardiaco. Io non ho più visto Claudio. Vivo per mia figlia. Anna non voleva credere che il suo eroe, il papà carabiniere, non ci fosse più. Ha voluto che venisse il colonnello a dirglielo. Quando dicono che l'Arma è una famiglia è proprio vero. Io però vorrei riavere la mia famiglia."*

"Racconto di un'infermiera" *Giorgio arrivò giovedì scorso, di pomeriggio. Nella nostra terapia intensiva era appena morta una signora anziana: aveva i capelli raccolti in una crocchia, come le nonne di una volta, e un viso gentilissimo. Meno di*

un'ora dopo avevano già telefonato in reparto per chiederci, con una timidezza del tutto inadeguata alla situazione di crisi che viviamo da settimane, se fosse possibile smaltire rapidamente il corpo. Proprio così: smaltire il corpo. Come se fosse un sacchetto dell'umido da portare nel bidone sotto casa. Così, al posto della vecchia signora, arrivò Giorgio. Quasi cinquant'anni, messo malissimo, respirava come se l'aria fosse densa come un budino. Sistemandolo nel letto ci accorgemmo delle sue braccia tatuate: non c'era un centimetro quadrato di pelle libero, in quella teoria psichedelica di croci, piante rampicanti, visi di donna e rosari post-atomici. Su uno dei due avambracci c'era una scritta, l'unica: La potenza è nulla senza controllo. Pensai, in quel preciso momento, che nulla di più vero fosse mai stato scritto. In tutti i libri del mondo. Poi lo abbiamo curarizzato, pronato e tenuto sotto controllo come un bambino piccolo, come fosse un figlio nostro. Il mercoledì successivo, o forse il giovedì, andava così tanto meglio che avevo pensato di estubarlo: ma i miei colleghi non erano d'accordo, mi mettevano in testa mille dubbi sullo svezzamento troppo rapido perché, dicevano, ti rendi conto di cosa vorrebbe dire reintubarlo un'altra volta? Però, il pomeriggio dopo, al risveglio dopo una notte di guardia devastante, accesi il cellulare e c'era il whatsapp del primario nel gruppo del reparto: aveva deciso di estubarlo, si era preso tutta la responsabilità e lo aveva fatto. Passai il pomeriggio in un'estasi indescrivibile, mi sentivo come quando l'Italia vinse i mondiali nel 1982, incredulo e felicissimo, di una gioia tanto più grande quanto più era stata inattesa e insperata. Ma ieri sera, di ritorno in ospedale per la guardia notturna, Giorgio respirava di nuovo male e aveva il cuore a mille. La mia collega mi guardava con gli occhi lucidi mentre diceva: Secondo te bisogna che lo reintubiamo? E invece, per fortuna, abbiamo saputo attendere ancora un po', fino a capire finalmente che il problema erano i farmaci: glieli avevamo ridotti troppo in fretta, Giorgio era in una specie di astinenza. Però la notte l'ha passata bene, nel suo casco C-pap, e aveva sete, e ci ha chiesto mille volte di bere, e ha bevuto un casino. Stamattina stava davvero meglio, ho provato a togliergli il casco. Gli ho chiesto: Come si chiama tua moglie? La sua voce era ancora strana, ci mette un po' di tempo a tornare normale dopo l'estubazione, mentre mi rispondeva: Non è mia moglie, però viviamo insieme da dodici anni e abbiamo un figlio insieme. Gli ho chiesto se avesse un cellulare: gli infermieri lo avevano già messo a caricare, ho solo dovuto staccare la spina e darglielo. Giorgio tremava come una foglia, non riusciva a trovare in rubrica il nome della compagna e ho dovuto aiutarlo io: era registrata con il nome "Amore" e l'icona di una margherita. Ha fatto partire la videochiamata e io mi sono immaginato l'ansia bruciante di una donna che ha il marito, o il compagno, ricoverato in terapia intensiva e sente squillare il telefono alle sette di mattina. E poi la sorpresa e la gioia folle di vedere che era una videochiamata proprio di lui, il marito dato quasi per morto. Piangeva Giorgio, piangeva la compagna, piangeva il figlio, che intanto era accorso dalla sua cameretta. E piangevo anche io, come una fontana. A un certo punto si è girato verso di me, mi ha fatto l'occholino e ha detto: Certo che la barba me l'avete tagliata proprio male, vi pare che posso presentarmi così a lei? E io: Altro che barba, dille che ti abbiamo salvato il culo. E lei rideva e piangeva, ancora, rideva e piangeva insieme. Sembrava una matta felice. Ecco com'è la vita, qui da noi, in queste settimane. Forse una piccola goccia l'abbiamo tirata su anche noi, da questo enorme oceano di sofferenza; ma per uno che si salva ecco che ne arrivano altri due, e vanno malissimo, e allora portiamo pazienza, tutti, e tiriamo avanti.

Passerà si passerà ma purtroppo qualcosa resterà per sempre. Ma quando passerà, perché passerà qualcosa di buona lascerà, riassaporeremo il valore immenso della normalità.

DEL CLEBBE SIAMO ANCORA SCARSETTI

di Marcello Arena

Continuano le GARE del ClubSupermarathon con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" con la splendida iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19.

Oggi nel cacofonico giorno 19 aprile si corre la terza RACE "CHE IL SANTO CI AIUTI PADOVA MARATHON"

Ore 09 Juan Kappacchino si supera e in concomitanza con la GIUDICE più VERY YOUNG dà la partenza con dovuto DELAY di 19 secondi. Giri da 50 metri da ripetere 77 volte. Giornata nuvolaasprazzi con sole insistente su metà percorso che si fa subito sentire. Menomale che ho il famoso zucchetto che mi aiuta a sopravvivere impedendo la perforazione dei raggi solari.

Ad ogni giro dovrebbe corrispondere un CIP ma ne sento DIVERSI provenienti dall'alto dai nidi di rondine presidiati che mi confondono un po' per il conteggio dei giri. E già urto un cinesino. All'urto successivo ecco sbucare d'improvviso un addetto della race che mi ammonisce millantando che "se TUTTI facessero così" si sganghererebbe tutto il percorso.

I FANCLEBBESSE in specialmod datuttequot, mi danno sempre la carica che continuerà per tutta la gara ed allora mi si profila virtualmente l'immenso PRATO DELLA VALLE con cotanto di arco, striscione d'arrivo, consegna CIP, medaglia e foto ricordo. Una terza VIRTUAL sempre più affascinante, un appuntamento immancabile per la speranza di aggiungere definitivamente il " +1 " a questo inaspettato brutto DICIANNOVE. MA a conti in progress, come faceva notare il mitico K5, NOI del CLEBBE promotori della VIRTUAL iniziativa, siamo ancorascarsetti e sperando nel proseguo in una sempre maggiore adesione, rivolgendo un pensiero a Sant'Antonio che tutto può fare per aiutare chi soffre per essere nelle grazie di GESU', appuntamento alla prossima VIRTUAL con il famoso CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

CHE IL SANTO CI AIUTI!

di Pasquale Castrilli

Oggi per la maratona di Padova ho una dedica ad un amico, un frate francescano del convento di Padova che sta combattendo contro l'infezione da COVID 19. Ha fatto già due tamponi, ma il virus è ancora all'opera... Non è anzianissimo, ma nemmeno troppo giovane. Ho pregato per lui e gli ho inviato la forza e la vita di cui facciamo esperienza ogni volta che facciamo chilometri.

Dal primo all'ultimo metro di oggi (15 km con vento di scirocco a 35 km/h) la memoria e i ricordi mi hanno fatto rivivere ritiri e incontri che abbiamo condiviso con lui e altri religiosi. Il mio amico è un uomo saggio con tanta esperienza e buon senso. Ha viaggiato molto in Italia e in Europa insieme alle reliquie di sant'Antonio che ha portato anche a latitudini estreme. Il Santo lo aiuterà senz'altro a superare questo difficile momento.

ENTRA IN GIOCO LA TESTA PER QUESTE “STRANE” MARATONE

di Simona Bacchi e Alessandro Mascia

Anche quest'anno avremmo dovuto esserci a Padova. Per il quarto anno ci saremmo stati al via nello stadio Euganeo per la partenza della Maratona. Quattro anni fa c'era anche nostra figlia con noi, sul suo passeggino, spinta per 42 km e l'arrivo è stata una grande emozione. L'anno successivo ricordiamo il caldo soffocante e la fatica per terminarla tra le sirene che soccorrevano i podisti in difficoltà. L'anno scorso il freddo e la pioggia hanno reso questa avventura difficile da dimenticare. Quest'anno è andata così: si fa a casa. Ogni domenica si correva in una città diversa, su strade nuove, con stimoli sempre rinnovati, ora sempre qui. Stesso campo, solo noi. Entra in gioco la testa, quella che si usa per fare tutti questi km; quella che usiamo per pensare a Padova mentre intorno a noi ci sono i panorami di tutti i giorni. In una mattina soleggiata ma ventilata ci infiliamo un paio di pantaloncini, tanto verrà caldo, e la maglia dell'ultima edizione della Padova Marathon. Il percorso lo conosciamo a memoria, non c'è possibilità nemmeno di sbagliarsi molto; per fortuna che ci aiuta il GPS perché la conta dei giri dopo un po' risulta impossibile. Ormai è la terza maratona che corriamo in questa situazione paradossale e tutto sembra far parte di un copione. Mentre noi corriamo nello stesso posto per ore ci lasciamo distrarre dalle abitudini del vicinato: scommettiamo sull'orario della loro sveglia o di cosa cucineranno a pranzo... E soprattutto di cosa penseranno della nostra follia. Gli ultimi 10 km sono i più duri: inizia a fare caldo e la nostalgia dell'asfalto diventa un chiodo fisso; anche solo camminare, in mezzo all'erba, dopo molti km diventa una dolorosa fatica soprattutto per i piedi. Quando però raggiungiamo quel meraviglioso traguardo sono sempre soddisfazioni anche se l'unica persona ad esultare con noi è Aurora, molto felice di poter condividere queste "strane" maratone.

400 MT SLALOM

di Maria Grazia Caroli

Oggi per tanti sarebbe stata Padova Marathon. L'ho corsa una sola volta nel 2009 e per me è stata la seconda maratona. Ancora quando ce la mettevo tutta e la paura di non arrivare in fondo era tantissima.

Oggi invece ero felice, ben 400 i metri concessi nel nostro Comune per fare attività fisica in solitaria osservando la distanza di tre metri, obbligo di mascherina e guanti.

Partenza alle 9 ma non potendo andare al parco o lungo la ciclabile ho dovuto accontentarmi di correre facendo lo slalom tra tutte le altre persone che hanno pensato non tanto di correre ma di fare una bella passeggiata.

Ho incontrato amici runner che non vedevo da tempo e mi sono fermata a chiacchierare... cosa è più importante di poter scambiare due parole con chi ha la stessa passione? Cosa manca in questi giorni di clausura se non i contatti sociali?

Comunque libertà in parte ritrovata e attesa fiduciosa di poter tornare a muovermi almeno nel verde dei parchi della mia città.

UN'ORA DI PURO GODIMENTO

di Marco Bertoletti

Nuovo weekend e nuovo appuntamento con le Maratone della Speranza, ormai un classico di queste domeniche da coronavirus.

Oggi l'appuntamento è a Padova per la Maratona "che il Santo ci aiuti", per ricordare che, in tempi normali, qui si sarebbe disputata la Maratona del Santo.

Confesso candidamente che, a differenza di altre prove del circuito, questa manifestazione mi era sconosciuta e ho dovuto documentarmi un po' sulla rete giusto per non trovarmi del tutto impreparato alla partenza.

Così in un pomeriggio tiepido eccomi pronto al via ben appesantito dal consueto pranzo della domenica. Sono sull'ormai collaudato circuito condominiale, un mix di giardino, rampe e box per poco più di 500 metri con 9 metri di dislivello, da ripetere a piacere. Ma con la fantasia sono a Padova, ansioso di partire e speranzoso di arrivare nello splendido scenario di Prato della Valle.

Potere dei social e della fantasia, perchè nella realtà, al di là dei problemi di luogo, orario e alimentazione pre-gara, mai sarei in grado di tenere il ritmo di una maratona alla settimana io che non ne ho ancora corsa una. Quando è scoppiata l'emergenza covid infatti stavo preparando intensamente il mio esordio sulla distanza, qui nella mia Milano... esordio che è solo rimandato.

Anche perchè con le Maratone della Speranza ci sto prendendo gusto e già sono impazienti di essere al via, virtuale per ora, di veri e propri miti delle lunghe distanze: 50 di Romagna, Passatore, Nove Colli. Imprese da sogno che ho sempre immaginato fuori portata.

Ma andiamo con ordine e senza confusione. Oggi siamo a Padova e qui devo restare. Il passo è decisamente appesantito e non solo dall'ottimo coniglio alla cacciatore preparato da mia moglie o dalla crostata di crema pasticcera e cioccolato di mia figlia. Certo, questi non aiutano molto, ma soprattutto è la lunga e forzata inattività a farsi sentire. Ben venga allora questa occasione se diventa la scusa per muovere qualche passo.

Per non farmi scoraggiare dal mio imbarazzante incedere (o quasi rotolare) e dal panorama ripetitivo e non certo memorabile, mi rifugio una volta di più nella fantasia.

Il bello della corsa è che hai sempre due alternative: o immergerti nell'atmosfera della corsa, che può essere la gente, i paesaggi, il clima di festa, o perdersi nella fantasia lasciando correre anche i pensieri a ruota libera e seguendoli là dove ti portano. Questo secondo aspetto è di aiuto soprattutto nei lunghi allenamenti in solitaria la mattina presto o la sera tornato dal lavoro. Ma è di aiuto anche oggi. E così mi ritrovo immerso nella folla, nei colori, nel rumore ritmato di centinaia di piedi che battono a tempo l'asfalto. Ah, come mi mancano e che festa quando potremo nuovamente ritrovarci...

Intanto lascio lo Stadio Euganeo ed esco da Padova alla volta di Rubano, Selvazzano, Teolo. A parte una rapida puntata a Padova per lavoro non sono mai stato da queste parti, i Colli Euganei, Abano Terme, mi sa che devo farci un pensierino anche nella realtà. Anche perchè mi riporta a un aspetto della corsa che mi sta sempre più appassionando: quello del viaggio di esplorazione. I circuiti cittadini sono belli, per carità, ma trovo che muoversi fuori, immersi in un panorama in continuo mutamento dà una sensazione inespriabile in cui coniughi la libertà e l'ebbrezza del muoverti, del viaggiare (sono anche un appassionato escursionista di montagna) con l'arte di correre. Una rivelazione per me recente, culminata proprio pochi giorni prima della serrata da coronavirus in un allenamento "improvvisato" a Rovato, percorrendo il Monte Orfano

prima per cresta e poi girandovi attorno sul percorso pedemontano: due ore di puro godimento...

Ma eccomi di nuovo a Padova per l'arrivo in Prato della Valle. Ho visto tante foto in questi giorni che mi pare di esserci davvero stato. Sfiatato e sbuffante come un mantice mi fermo, riapro gli occhi... e mi ritrovo nel mio cortile condominiale al termine di 16 giri (unica concessione manuale alla realtà visto che in questo dentro e fuori dalle rampe dei box il segnale GPS è del tutto inaffidabile).

Anche questa è fatta, con poco più di 8 km sono ben lontano da una vera maratona, ma anche questo è un piccolo passo verso la normalità con cui dovremo fare i conti ancora per un po' di tempo.

Ora non vedo l'ora di leggere i racconti degli altri... un modo per sentirsi uniti anche se distanti.

NON POTEVO MANCARE

di Sergio Chippari

Oggi avrei corso la Maratona di Padova a cui mi ero iscritto con alcuni amici del gruppo #baserunningteam di Piazza d'Armi: Domenico, Andrea, Antonino e Marzia. Sarebbe stata la mia terza Maratona, forse la prima che avrei corso con l'esperienza maturata nelle precedenti maratone. Nella prima settimana di marzo con l'inizio della pandemia abbiamo interrotto la tabella degli allenamenti, cercando comunque di mantenerci in forma con esercizi a casa, in attesa di tempi migliori. Quando ho letto su FB che il Club SuperMarathon organizzava le Maratone della Speranza ed era oggi in programma la Maratona del Santo mi sono detto che non potevo mancare, e anche se solo simbolicamente e virtualmente, per pochi chilometri, rispettando tutte le normative, ho immaginato di essere a Padova sotto l'arco della partenza e conserverò la "medaglia di cartone" come ricordo di un nuovo inizio. E poi la Padova Marathon di Aprile 2021 non è così lontana...

BIRICHINO JACK

di Stefania Focarelli

E anche questa "maratona" è andata! 32 km corsi in momenti spezzettati della mattina iniziando alle 5.30 nei box sotterranei di nascosto, per poi continuare un'ora all'aria aperta sotto casa in uno spazio limitatissimo e successivamente in casa sul tapis.

Stavolta a farmi compagnia il mio bellissimo birichino che per tutto il tempo è stato a guardarmi con gli occhi pieni di amore e di speranza.

Rare volte ci soffermiamo a guardare chi ci sta accanto in silenzio... questo virus ci ricorda che a volte è bene fermarsi e valutare bene chi sempre e comunque ci rimane vicino. Quindi questa medaglia virtuale va al mio bellissimo birichino Jack.

NELLO STOMACO LE FARFALLE IN PRATO DELLA VALLE

di Fabrizio Bocchi

Maratona di Padova
“Che il Santo ci aiuti”
È un giorno di aprile,
un giorno qualunque,
preparo la borsa come chiunque,
ormai sono pronto
e tutto funziona
sto per affrontare la maratona.
Ma mentre mi appresto a partire
un pensiero si fa sentire,
e con grande delusione
ricordo sospesa la manifestazione.
Ormai sono sveglio, non è uno sbaglio,
non serve guardare il calendario.
Certo vorrei che fosse un sogno
perché di correre ho davvero bisogno.
Perciò da grande appassionato
non resterò certo bloccato
Mi metto le scarpe
e con veemenza
mi avvio felice alla suggestiva partenza.
Vedo la pista, lo Stadio Euganeo
per un momento estemporaneo,
corro con l'aria che sferza la faccia
e passo Rubano con la folla che abbraccia.
Abano, il kursaal, l'hotel dell'Orologio
il centro storico fantasmagorico,
Caffè Petracchi, Palazzo del Bo,
la Basilica di Sant'Antonio,
di Padova esimio patrimonio.
Ed ecco l'arrivo,
nello stomaco le farfalle,
sto per passare Prato della Valle,
incantevole scenario,
dove ogni cosa
è fuori dall'ordinario.
Mi guardo intorno,
non vedo la gente
sarà per il DPCM vigente?
Il Covid molto mi può portar via
ma non la passione per la corsa
ne' la fantasia.

MARATONA di VIENNA

Maratona del Santo, no grazie

di Francesco Capecci

Oggi sarei andato alla 37^a Maratona di Vienna, una delle maratone Europee che mi manca. La città di Vienna un po' la conosco, ebbi occasione di visitarla nel 1978, quando per la prima volta andai a fare una Ultramaratona all'estero, la 3 giorni 120 km nei boschi viennesi, precisamente il paesino si chiamava Mendling (forse non si scrive così), percorso tutto sterrato, si attraversava il Parco Nazionale dell'Austria, per la prima volta ho visto tanti animali, scoiattoli, cinghiali, fagiani e tanti altri, conservo ancora delle foto. Il 1° giorno km 50 il 2° giorno 42km il 3° giorno 28 km.

Questa fu la mia prima esperienza all'estero, allora le maratone in Italia si contavano sulle dita di una mano, allenamenti sì e no un paio di volte a settimana di 10/15 km al massimo, poi alla domenica la classica corsa regionale oppure nel vicino Abruzzo, anche queste di pochi km, eppure nonostante il peso (allora pesavo circa 75 kg) mi difendevo alla grande, allora si correva senza orologio, le scarpette si sfruttavano al massimo (a dire la verità, anche oggi).

Veramente questa era una gita organizzata dal Club Supermarathon Italia.

Oggi ho voluto cambiare percorso, stando sempre nelle regole, sulla strada di fronte casa mia, ho misurato 200 mt verso Est e 200 mt verso Ovest, quindi il giro completo diventava 800 mt totali giri 53. A differenza di domenica scorsa il percorso è stato più scorrevole con molti giri di boa in meno, tutto piatto.

Naturalmente il pensiero non poteva andare a tutte quelle persone che stanno soffrendo negli ospedali e quelle persone che ci hanno lasciato, purtroppo.

Oggi la giornata è stata soleggiata, sono partito prestissimo questa mattina, ore 5,20, era ancora buio, per più di un'ora non ho visto un'anima in giro, che bellezza!!!

Anche oggi le persone che passavano lungo il mio percorso, mi chiedevano quanti giri dovevo fare, certo rispetto a domenica scorsa, (282) oggi "solo" 53.

Però: devo dire che negli ultimi km ho sentito un fastidio al SOLITO polpaccio, il quale ogni tanto mi fa fermare per qualche mese (speriamo bene) altrimenti sabato prossimo la 50 km di Romagna la farò col pensiero.

Cari Amici mi mancate un sacco.

INFERNO E PARADISO

di Gaffurini Sandro

Vivere una vita di spontaneità, verità, amore e bellezza significa vivere in paradiso.

Vivere una vita di ipocrisia, menzogne e compromessi, vivere una vita seguendo le aspettative altrui significa vivere all'inferno.

Fulvio e Sandro

GECA ONLUS E' VITA

di Paola Caroli

Il 2015 è stato un anno che mi portato tante cose tristi, ma per mia fortuna, anche tantissime di positive.

Una su tutte la mia amica runner Beatrice che oggi compie 49 anni e che per oggi aveva “sognato” un arrivo strepitoso in Prato della Valle alla nostra Mezza Maratona di Padova, con incitazione dello speaker, mazzo di fiori, intervista di Radio Padova e chissà cos’altro... visto che nel 2019 è arrivato nella sua vita un altro mio carissimo Amico, Andrea.

Covid-19 ci ha proibito, solo per il momento però, di vivere questa giornata come avremmo voluto... ma noi sappiamo che l’evento è solo posticipato... speriamo al 20 settembre e, se ancora non si potrà, alla prima data utile!

Padova poi, per noi è SPECIALE perché corriamo per sostenere una raccolta fondi per la GECA ONLUS, una associazione che fa ricerca in merito ad una grave patologia cardiaca. Ci ha fatto conoscere questa realtà Antonio... e poi quando ne parli scopri che anche una carissima collega, Daniela, ci è dentro e, per entrambi questa associazione è VITA... grazie ai medici che ci lavorano loro sono vivi... Quest’anno poi Gabriele avrebbe dovuto fare il Suo grande vero esordio in casa!!! Desiderava l’arrivo al Santo da un paio d’anni... da quando ancora non correva... ma sapeva bene che sarebbe diventato un Runner... doveva solo trovare il Suo equilibrio...

...ed io???? Io corro perché mi diverto!!! Il 2015 mi ha avvicinato definitivamente alla corsa grazie ad un Corso di Corsa organizzato dalla mia società EsseTreSport. Non sono una campionessa, non sono veloce, non ho neppure stile... ma mi diverto e soprattutto incontro di persona ed in rete delle persone specialissime.

Il 2020 mi ha portato per caso uno “svalvolato” di nome Daniele Alimonti, che a gennaio mi ha letteralmente sconvolta quando su Facebook l’ho visto prendere parte alla 5000 km, che ha chiuso stupendamente.

...e adesso, siccome è UN GRANDE, si è inventato le 11 Maratone della Speranza per raccogliere fondi a favore della Protezione Civile e delle strutture impegnate nella lotta a questo benedetto Covid-19. Da tre settimane e fino a giugno le principali manifestazioni podistiche in programma sono state ridenominate e si fanno “virtualmente”. Oggi eravamo oltre 100, ognuno con il proprio passo e con le proprie potenzialità.

A maggio farò così la 100 Km del Passatore.... ridenominata Passavirus...

Spero che per allora, a 2 metri da me ci potranno essere anche Michele e Marco, i miei UltraAmici!

...non possono non ricordare il mio coach Massimo... in tutto questo...

...e non posso non RINGRAZIARE Marco, per il bene che mi vuole... ma io gliene voglio decisamente di più!!

SANT'ANTONIO DI PADOVA... ASSISTICI E AIUTACI TU!!!

di Maurizio Colombo

Oggi ci spostiamo, sempre virtualmente, nel Veneto, a Padova, per cercare di portare a termine (sempre che il Santo ci assista), la terza tappa delle “11 Maratone della Speranza”: La XXI edizione della Padova Marathon!

Città nata, secondo l'Eneide virgiliana, nell'anno 1185 per mano di Antenore, principe troiano, a tutti gli effetti è considerata una delle più antiche città della penisola e la più antica del Veneto. Nota altresì per gli affreschi di Giotto della Cappella degli Scrovegni e per la grande Basilica di Sant'Antonio che ospita la tomba del santo.

Già... il Santo (Antonio), al quale si chiede oggi un aiuto per assisterci ed aiutarci a superare indenni questo lungo periodo di pandemia oltre, e soprattutto direi, a rimetterci in carreggiata nel più breve tempo e nel miglior modo possibile, nei prossimi mesi a venire.

Nato a Lisbona, in Portogallo, nell'anno 1195, battezzato con il nome di Fernando, all'età di soli 15 anni entra nel convento agostiniano San Vincenzo, appena fuori Lisbona. Nel 1220 viene a contatto con i frati minori seguaci di S. Francesco d'Assisi e nello stesso anno, nel mese di settembre, entra a far parte dei seguaci di S. Francesco d'Assisi e per l'occasione abbandona il vecchio nome di battesimo per assumere quello di Antonio. Riceve in seguito l'incarico di Ministro Provinciale del nord Italia (ossia guida delle fraternità francescane) e decide di stabilirsi nella città di Padova, dove morirà nel 1231 a soli 36 anni.

La “Maratona”: diversi cambiamenti nell'arco degli anni per questa gara: la “Padova Marathon” diventa tale solo a partire dal 2017; sino all'anno precedente infatti era denominata “Maratona di Sant'Antonio”. Per molti anni, fino al 2010, alla quale edizione partecipò anche il sottoscritto, la partenza era prevista da Vedelago; dall'anno successivo, a causa del termine del contratto con il comune di Vedelago, la partenza viene spostata a Campodarsego e, finalmente, dal 2016, partenza (dalla pista di atletica dello Stadio Euganeo), e arrivo (nello splendido parco Prato della Valle), avvengono nel capoluogo veneto. Oggi avrei dovuto partecipare nuovamente, dal vivo, alla maratona sul nuovo percorso ma, per il motivo che ben tutti conosciamo, la gara non è stata annullata ma semplicemente posticipata al 20 settembre. E in quella data verificherò finalmente il nuovo percorso. Virus permettendo.

Sant'Antonio, assistici Tu!!!

Grazie in anticipo e... a presto.

COME LA VA' LA VA'

di Ettore Comparelli

3° tappa del circuito delle "11 Maratone della Speranza": la Padova Marathon "Che il Santo ci aiuti".

Bagàì, sono nato tapascione e morirò tapascione, speriamo non a causa di questo virus di merda (excusè moi le francesism e la tocata de cojon). Il mio motto era "Per correre meno di 20 km non mi muovo neanche da casa". Come tapascione pre-Fidal ho partecipato a 10 maratone, 8 sei ore e 5 dodici ore non competitive Fiasp senza pettorale ma con tanto di vidimazione sui libretti IVV con i km effettivamente percorsi (sempre compresi tra 42 e 46km). Purtroppo non sono valide per diventare socio "effettivo" del Club Super Marathon Italia, avendone poi corse solo 32 come Fidal. Nel 2000 ricevetti la chiamata del Santo che mi disse "Mettiti il pettorale e corri da me!" Così mi iscrissi alla mia prima gara Fidal con tesserino giornaliero da 7.000 lire: "La 1° Maratona del Santo" da Vedelago a Padova. E stamattina, sono sceso in giardino per presentarmi allo Stadio Euganeo per prendere il pullman che ci portava alla partenza. E mentre cricetavo tra giardino e box, ho ripercorso col pensiero tutta la gara: partenza ritardata per non arrivare al passaggio a livello con giù le sbarre e poi 42 km sotto un sole che pareva luglio. Mi sono mancati tantissimo l'acqua gassata, la coca ed i panini col salame dei ristori tapascionici. Ho corso come al solito: senza preparazione, come la vò la vò, sparando subito tutte le cartucce che avevo in canna per poi "veleggiare" fino al traguardo, superando lo stesso un sacco di scoppiati e bolliti. E poi l'arrivo in Prato della Valle col cronometro che segnava poco più di 5 ore mi sono sentito lo stesso un atleta! Ora il mio motto è "Non fare più di 10 km altrimenti il tuo ginocchio ti castiga", per cui ho fatto 25 giri da 400 metri tagliando come allora il traguardo a mani alzate.

Ettore "criceto" Compa

RINASCERO' RINASCERAI

di Michele Dicorato

Rinascerò...

Rinascerai...

Quando tutto sarà finito...

Tornerà la luce, tornerà il sole...

Rinascerò...

Rinascerai...

La tempesta che ci travolge, ci piega ma non ci toglie...

Siamo in vita per combattere la sorte, e ogni volta abbiamo vinto...

Questi giorni cambieranno i nostri giorni ma stavolta impareremo un po' di più...

Rinascerò...

Rinascerai...

Tutto finirà la luce è il sole ci abbraccerà con il suo calore...

Torneranno giorni migliori...

SAREMO PERSONE MIGLIORI

LARDOMETRO

di Mauro Condò

Maratoneti d'Italia, d'Europa, del mondo intero!!!! Pensate ch'io non vi veda... là rinchiusi?!

Quarantenati 2020, per tutti voi, proprio per voi, ho concepito il LARDOMETRO.

Un pochino pure per me, ad essere sinceri. Funziona così, dopo 5 settimane di arresti domiciliari, cercate di ricordare il peso forma di prima che scoppiasse il macello pandemico. Poi pesate quello di oggi.

Seguite questo link sul web:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jocHuW6X6mcpOvyAE7LKYo1ztyzxE4tN94HFVIA7o/edit#gid=0>

In casella A2 cancellate il "fu mio peso" di 75, mettete il vostro di allora.

In casella B2 cancellate il mio attuale "aggravio" sulla crosta terrestre pari a 77, siate onesti, respirone grande... inserite in vostro numeretto.

Il gioco è fatto. In casella C2 comparirà, in valore assoluto, l'esito dannoso/prodigioso che vi riguarda, un mix di conseguenze tra ginnastica da tavola e jogging sul terrazzo.

In D2, per i duri di comprendonio, la ripetizione del verdetto in valore percentuale. Ora... che fare?? Niente paura... dopo gli impietosi numeri: il METODO NELSON.

Se il risultato in C2 è di colore verde, complimenti davvero, andate di rado a fare spesa, cucinate poco, mangiate meno di prima.

Praticate comunque il metodo Nelson, migliorerete ancora.

Se esce, invece, un numero in rosso... aiaiai... aiaiai iniziate subito il metodo Nelson!!!!

Ad ogni modo, promettete di sorridere se ricorre una delle seguenti condizioni:

1. siete rinchiusi in più di (2,59 X 2,30) mq;
2. pensate che il "fermi tutti" durerà meno di 27 anni;
3. siete sopravvissuti a COVID 19 :))

P.S. Mandela... Nelson per gli amici... trovò, anche grazie all'allenamento, la forza per andare avanti; un bookmaker londinese non so quanto avrebbe quotato le sue chance di uscirne vivo, in quella cella di 5,96 mq.

Eppure, tornò libero, in 23 anni trovò il tempo per diventare Presidente, cambiare la moglie, andare in pensione, invecchiare in mezzo ai nipoti... se solo lo avessimo invitato... si sarebbe iscritto al Club Supermarathon.

IN TESTA NONNO TOGNI

di Rosetta Lettieri

E oggi Maratona del Santo di Sant'Antonio da Padova

Sono andata con i ricordi all'anno che, con un bel gruppo di supermaratoneti, in allegria e con in testa il nonno Togni ci siamo divertiti per tutto il percorso! Oggi a casa intorno al mio orto a fare il criceto!

Ma va bene! Ci auguriamo che finisca presto!

Sono già a casa.

DA MONZA ALLA TOSCANA IN 3/4 KM

di Dominique Crippa

Questa volta sono pronta, lavata. Dove ho corso? Intorno al condominio, in superficie e allo scoperto! Se vado avanti così, alla fine delle 11 maratone della speranza, mi trasformerò in ghepardo della savana, a furia di upgrade!

Ma mettiamo l'ironia da parte, almeno per un momento. In questo racconto vorrei provare a esser seria, perché solo correndo mi sono accorta di quanto fosse bello il mio quartiere, quello in cui sono nata e che per un motivo o per un altro non ho mai avuto modo di conoscere fino in fondo. A 200 mt da casa mia ho scoperto dei campi. Distese di verde e respiro. Ci credete? Io faccio ancora fatica: il mio balcone affaccia su un poco ridente viale, grigino e sempre trafficato. È stata una sfida magica, questa: da Monza sono arrivata fino in Toscana, e in soli 3-4 km di sudore! Per una volta non è stata la fatica della corsa a lasciarmi senza fiato, ma la vista che ne ha accompagnato la durata...

Per non deludervi, dopo tutta questa serietà, un aneddoto spiritoso ve la lascio: nel rientro a casa, un tizio del tutto sconosciuto e in bicicletta mi fa: "ué Rosy Bindi che tatuaggio, cos'è? Una luna?" ed io: "Un albero..." "ma dai..." conclude lui e... e niente. Fine. E non fate domande perché non ho risposte.

MI SON FATTO UN REGALO PER IL MIO COMPLEANNO: LA SPERANZA

di Fabio Gonella

Oggi ho compiuto 39 anni. Gli antichi latini direbbero che ora sto vivendo il mio 40esimo anno. Iniziato in questa maledetta 40ena. Mi sono fatto un regalo, ho corso interamente la Maratona della Speranza del CLUB Supermarathon Italia dedicata a Padova. I 42,2 km della distanza regina, naturalmente dal mio tapisroulant. L'anno scorso ho corso nella città del Santo, un'esperienza unica: ero nella settimana di pieno carico per il Passatore, tre giorni dopo la 50 km della Romagna e tre prima della maratona del riso a Santhià. Un percorso affascinante, tra i colli Euganei ed il bellissimo centro cittadino, ma allo stesso tempo tormentato da un terribile acquazzone. Un percorso lungo il quale ho incontrato molti amici e ne ho conosciuto di nuovi. Oggi ho indossato il pettorale numero 40 per il mio nuovo anno e per onorare la #40enaChallenge dell'amico Simone Leo. Ho terminato la maratona un po' provato, ma immensamente felice di aver potuto festeggiare nel modo che amo.

DOMENICA DELLA DIVINA MISERICORDIA: IL BUON DIO VEDE E PROVEDE

di Francesco Diani

Domenica 19 Aprile. Terza Maratona della Speranza “Che il santo ci aiuti! Padova Marathon”.

Con l’auspicio che sia una buona giornata di Festa, dopo aver indossato la maglia del mio Gruppo Virgiliano e ricordato l’acqua patita l’anno scorso a Padova come pacer, mi ritrovo oggi all’appuntamento con gli amici supermaratoneti e con l’Italia intera, col pensiero e col cuore, nonostante tutto!!

E’ mattina, ore 7:20, parto con un po’ di anticipo...

Il percorso intorno all’isolato, seppur limitato, è carino (!), praticamente tutto su marciapiede ed in tutta sicurezza. Sembra fatto apposta per restare sempre nei 200 mt dall’abitazione consentiti dall’Ordinanza regionale lombarda.

Ma, soprattutto, sono al centro del centro della vita della mia collettività cittadina: parto dalla piazza della chiesa parrocchiale dove vivo settimanalmente i momenti di fede comunitari, costeggio le scuole elementari delle mie figlie, di fronte vedo le scuole medie dei nostri giovani e del nostro domani.

Pochi metri ancora e mi ritrovo giusto nel mezzo tra la vitalità - ahinoi, temporaneamente silente - dell’oratorio parrocchiale alla mia destra, e il nuovo Centro Culturale, a sinistra. Qui ci sono gli spazi della Cultura dell’incontro, della preziosa biblioteca, delle aggregazioni associative che si riuniscono e lavorano per il paese, dell’auditorium e dell’arena estiva con tutte le ricche rassegne che vi si svolgono. L’enorme murales di venti metri è dedicato all’artista Frida Kahlo: i suoi occhi penetranti osservano l’incedere dei miei passi e mi fanno ricordare quella sua esperienza dove, dalle spine di una vita martoriata, è fuoriuscita la sua eccezionale personalità e la valenza artistica.

Ancora pochi metri ed ecco che dai giardini di qualche villetta provengono i profumi di chi godrà il piacere di una bella grigliata in famiglia. Poco dopo, passata la farmacia (un luogo che proprio con la terapia della corsa cerco - possibilmente - di evitare), mi ritrovo di nuovo al punto di partenza. Quasi 1000 metri, da ripetere più di 42 volte, ma che racchiudono la simbologia della vita sociale e tutto il legame di appartenenza alla ritualità sequenziale della vita normale.

Invero non mi è per niente usuale correre in mezzo alle case. Come tutti i runners spero di tornare presto a correre sui lungolaghi di Mantova o tra i campi ed i fossi, dove non c’è quasi nessuno - tranne nutrie ed aironi - e ci si gode solo la natura e l’avvicinarsi dei suoi colori e dei suoi profumi. E dove ritrovo tutta l’aria buona e pulita della mia infanzia in campagna.

Meglio non pensarci. Anche perché corro con la mascherina (obbligatoria in Lombardia) che è un presidio assai poco salutista. Così imbavagliato sento tutte le conseguenze dell’alcalosi che il rientro di anidride carbonica produce nel sangue. E più la condensa la inumidisce, più la respirazione diventa affannata. Al termine la fatica aggiuntiva si farà sentire.

Per strada pochissima gente. Dal micromondo del mio pezzetto di quartiere mi piace pensare che tutta l’Italia sia fatta di cittadini responsabili e rispettosi delle regole. Nelle ore che ho corso, avrò incrociato una ventina di persone (pochi col cane, qualcuno diretto all’edicola).

Peraltro il tutto è ben presidiato. Silenziose e discrete le tre pattuglie di controllo (le auto dei Carabinieri e della Polizia Locale) che ho incrociato. Le domeniche scorse mi avevano fermato e chiesto spiegazioni. Stavolta no. Ma le sento comunque vicine a proteggere la nostra sicurezza, quasi un senso di incoraggiamento alla responsabilità

collettiva con le Autorità – il pensiero va al mio sindaco Morselli, gravato pure dall'onere della Presidenza della Provincia, - che stanno sostenendo i territori ed il Paese intero, affrontando scelte importanti e decisioni difficili per superare quest'emergenza straordinaria.

E così, carico di pensieri di speranza e di gratitudine, concludo la mia Maratona in 4:57', il peggior risultato di queste tre domeniche. Ma tant'è... ci sarà il tempo per fare meglio.

Anche perché mi sembra che il sentire generale sia quella stessa grinta che i corridori conoscono bene: che dopo ogni caduta si riparte, che per ogni allenamento sofferto arriva poi un risultato premiante... insomma che dice che siamo tutti più vivi che mai. La stessa medaglia (ancorchè virtuale), coniata appositamente dal poliedrico Presidente del Club SuperMarathon e che porto orgogliosamente al collo, mi rende parte di una comunità che vuole farcela e non fa differenza con la gioia di chi vince le battaglie più dure.

Soprattutto oggi, la felicità di aver finito questi 42 km mi accomuna a chi è uscito guarito dall'ospedale, al personale sanitario che vive la prima linea dell'emergenza, agli operatori dei servizi di sicurezza e delle attività primarie del Paese, a... insomma, nessuno escluso.

Perché oggi è anche la Domenica della Divina Misericordia: il buon Dio vede e provvede.

A 200 METRI DALLA RESIDENZA

di Giuseppe Lallo

Di recente il sindaco di Sesto San Giovanni, dove io abito, ha concesso di correre fuori casa rispettando la distanza di 200 metri dalla propria abitazione (prima era vietato anche solo uscire all'interno del proprio condominio). La Padova Marathon è stata la mia prima "uscita" fuori porta dopo tanto tempo, dove le mie precedenti corse erano tra balconi e box (in orari non di punta, per evitare di incrociare altre persone e comunque tentare di rispettare i divieti imposti all'interno del condominio). Così questa domenica coperto di bandana (che simulava una mascherina, obbligatoria), parto ed incomincio a correre lungo la recinzione esterna del mio condominio. Cavoli che bello, mi sembra di correre in mezzo ai parchi, come una volta, che bello! Sento l'aria che mi viene incontro e mi piace, altro che box! E noto quasi subito una cosa: la corsa presenta una lieve pendenza (stiamo parlando di stupidaggini) tra un estremo della recinzione e l'altro, correre nei box od in casa mi aveva abituato a percorsi piani, zero pendenza, e devo dire la verità, mi ha colto di sorpresa. Mi ero dimenticato delle salite e delle discese che quotidianamente facevo prima ed alle quali non facevo più neanche caso. Ora un solo infinitesimo di grado di pendenza lo sentivo (non che mi desse fastidio): quante cose davo per scontato. ora mi sembra tutto così differente, nuovo. Mai avrei pensato di correre due ore intorno al condominio, mai avrei pensato mi sarebbe piaciuto.

TUTTO DI TE RIMANE! LA MARATONA DI SARA

di Paolo Farina

«Quando devi scrivere un post, Facebook ti chiede: "A cosa stai pensando?". Per ogni passo dei miei 42,21 km stavo pensando a Sara: strappataci con violenza, due anni fa, da un osteosarcoma, a soli 13 anni. Sognava di correre la Maratona del Santo. Oggi io l'ho corsa per lei e forse... forse lei l'ha corsa per me. Questa è tutta per te, cara, dolce, piccola Sara. Ed è anche per voi, carissimi Andrea Rodighiero e Verena Jauch»: questo breve post è tutto quello che sono riuscito a scrivere al termine della "Maratona di Padova – Che il Santo ci aiuti!".

Chi mi conosce, sa che ho una certa familiarità con le parole, sia quando si tratta di comunicazione scritta che, ancor di più, quando si tratta di fare due chiacchiere. Eppure, questa volta, non sono riuscito ad aggiungere nulla di più a quanto avete già letto. È stato merito del presidente del Club Super Marathon Italia, Paolo Gino, incitarmi a vincere la mia iniziale ritrosia perché, come mi ha scritto: "Sara merita di più". Ed eccomi qui.

Chi è Sara? Sara è stata una persona eccezionale. Chi volesse conoscere la sua storia, dovrebbe ascoltare a lungo i racconti dei suoi genitori, Andrea e Verena, o dei suoi fratelli, Lucia e Luca, o dei suoi nonni, o ancora dei tantissimi suoi amici, in particolare quelli della parrocchia, del gruppo scout e della squadra di pallavolo.

Non potrà però ascoltare Sara, se non in un'altra dimensione. Perché Sarà ci è stata strappata e questo lo avete già letto: a soli 13 anni, dopo un anno di sofferenze indicibili, per via di un crudele osteosarcoma che le ha divorato prima le ossa e poi la carne. Ma non l'anima.

Perché lei mai si è arresa. Fino all'ultimo ha voluto studiare, pur essendo in ospedale. Faceva i compiti, progettava di imparare nuove lingue, suonava la sua chitarra, disegnava, scriveva. Soprattutto, dava speranza, "costringeva" al sorriso. Fino all'ultimo giorno.

Quella di Sara non è un "bella storia": è un fatto crudele. Nondimeno, proprio come nelle belle storie, la sua morte, come quella del chicco di grano, continua a portare frutti belli.

E così i suoi genitori si sono inventati il progetto "Sarà con noi", per finanziare una borsa di studio di ricerca sull'osteosarcoma pediatrico. Il progetto è coordinato dalla Fondazione "Città della speranza", di Padova. Chi volesse trovare informazioni può leggere [qui](#).

A loro volta nonna Etta e nonno Memo, professori e scrittori affermati, hanno prodotto un'antologia di poesie, il canto lirico del loro dolore inconsolabile per la perdita della nipotina. Il libro si intitola "Tutto di te rimane" e chi lo acquista continua a finanziare la medesima borsa di studio.

Sì, Sara era di Padova: era una gran sportiva, ma non ha potuto correre la maratona che sognava di correre. L'idea le era venuta in mente proprio quando sperava di poter tornare a camminare. Ho avuto io l'esclusivo privilegio di correrla con e per lei.

Sì, Sara era una maratoneta nell'anima: in passato aveva già partecipato a gare di 10 km, oggi continua farci correre per non deluderla, per raggiungere le sue altezze.

Sì, anche questo è stata la "Maratona di Padova – Che il Santo ci aiuti!": è stata la maratona di Sara. Che merita di più.

VENEZIA DA SOGNO

di Paola Falcier

Oggi prendiamo i cosiddetti due piccioni con una fava... Maratone della speranza con Padova Marathon Cheilsantociaiuti e 40enathechallenge con Simone Spostandoillimite Leo.

Non è stato facile trovare un percorso a Venezia rimanendo dentro i 300 metri (non più 200) di raggio da casa, ma ci sono riuscita ed ho tirato fuori 5,5 km di camminata. Più gli ormai collaudati 114 gradini di cui vedete un estratto in foto.

Stamattina, con pc e Google Maps, ho preparato il percorso all'interno dell'area permessa, salvato nel telefono, ed alle dieci sono uscita indossando la divisa di squadra come se fossi in gara (e sfruttiamolo il tesseramento Fidal, no?), cappellino e camel bag con dentro il mondo, in questi giorni per muoversi anche solo cinque minuti bisogna portarsi dietro di tutto: documenti, guanti, mascherina, gel antibatterico... Argh!!! La giacca l'ho levata dopo nemmeno dieci minuti, fa troppo caldo oggi.

Primo giro fatto come ricognizione, abito qui da luglio e ancora non conosco le strade della zona. Seguendo le indicazioni di Maps mi sono persa un paio di volte, visto che tra "gira a destra su calle dei Boteri" e "gira a sinistra per calle dei Morti" si sono dimenticati di scrivere che in mezzo ci sono altre due calli e un campo, quello di San Cassiano che non è ne' piccolo ne' invisibile. Comunque, il giro l'ho fatto ed ho visto più o meno che strada fare, anche se sono uscita dalla zona almeno due volte. Ed ho notato anche questa volta due angoli di Venezia da sogno.

Il secondo giro l'ho fatto ignorando le indicazioni stradali e seguendo la mappa, molto più semplice, infatti non mi sono persa e ci ho messo anche meno tempo. Sul ponte dei Cavalli, dove mi sono fermata a controllare il percorso, ho incrociato due vigili urbani che mi hanno detto di tirarmi su la mascherina (ieri ho demolito un buff e l'ho cucito come una mascherina, almeno si respira ed è comodo), gli ho chiesto se prima potevo riprendere fiato e loro non hanno protestato, mi avranno vista sconvolta e morta dal caldo. Ho incontrato un paio di ragazze che facevano camminata ed un ragazzo con la maglia della VM10KM che correva. Sarà stata la bella giornata, l'ordinanza nuova o la voglia di uscire, ma oggi di gente che correva ne ho vista parecchia.

Alla fine, mi sono fatta quasi sei chilometri. Direi bene! Ed ho ricevuto due medaglie virtuali.

UNA SPINTA EMOZIONALE GIOSA, SPENSIERATA, BENEFICA

di Andrea Menghini

L'esser venuto a conoscenza delle Maratone della Speranza e di aver sentito il bisogno di partecipare, anche per me che sono un runner della domenica e poco più, è stata un'idea elettrizzante che da subito si è rivelata portatrice sana di entusiasmo e positività. Sarà il momento negativo e di tensione che stiamo vivendo, con tutte le limitazioni del caso, ma riuscire ad avere lo stimolo e la voglia a praticare sport fuori dagli schemi, in luoghi fuori dall'ordinario, senza l'assillo del tempo, senza l'adrenalina della gara ma con una grossa spinta emozionale, è stato qualcosa di giocoso, di spensierato e di veramente bello. Se poi ci mettiamo che ognuno di noi ha contribuito con un piccolo/grande gesto benefico a superare questo triste momento, ecco che la vicenda merita solo un grosso applauso e un grazie di cuore a chi l'ha pensata e attuata.

Complimenti. Andrea Menghini, Arezzo.

DONNE E' ARRIVATO L'ARROTINO

di Paolo Gino1

Donne, è arrivato l'arrotino. Arrota coltelli, forbici, forbicine, forbici da seta, coltelli da prosciutto. Ripariamo cucine a gasse, abbiamo tutti i pezzi di ricambio per le cucine a gasse. Se avete perdite di gasse noi le aggiustiamo, se la vostra cucina fa fumo, noi togliamo il cannone della stufa.

Gli arrotini di una volta, quelli con il carretto ambulante o il furgoncino con l'altoparlante. Oggi non ci sono più nemmeno le cucine "a gasse", i coltelli rotti si buttano, quelli da prosciutto e le forbici da seta ormai chi se li ricorda più.

L'ultimo rimasto fa il fotografo e abita a Milàn in via Canonica vicino alla Veronica del genio che dopo Leonardo da Vinci ha plasmato la città: Enzo Jannacci. Un po' ci ha del cabaretista e dell'artista di piazza. Al secolo Sergio Tempera è un eterno ragazzo che sfiora per anni il doppio della quarantena. Sergino per gli amici, Arrotino per le donne.

Chiuso in gabbia in una bella casa di ringhiera finito di fare le punte ai coltelli e alle matite a avanti e indrè per la ringhiera da quindes meter. Sessantasette per un kilometro. Come la testiera del suo computer che si inceppa quando fa post e collage è partito anche lui, bandiera in spalla, avanti indrè. 1 km a Milano, 2 km a Orta, 3 km a Padova, promette ai fan 11 km a Suviana. Donne di via Canonica è arrivato l'arrotino.

Ma, ti ricordo ancora come un primo amore.

Lacrime e rossore fingesti per me.

Ma, mi lasciasti fare, senza domandare, quello ch'io

Pensassi di te

Veronica, il primo amor di tutta via Canonica

Con te non c'era il rischio del platonico

Veronica, con te

Veronica, da giovane per noi eri l'America

Davi il tuo amore per una cifra modica

Al Carcano, in pè

Veronica, l'amor con te non era cosa comoda

E il luogo certo era il più poetico,

Al Carcano in pè in pè in pè....

<https://youtu.be/FCPcjXR8YM4>

LA BUONA VOLONTA'

di Federico Roiter e Antonella Feltrin

Giornata iniziata con un leggero frescolino primaverile, poi la stessa primavera ci descrive con i primi segni sui frutteti che la stagione è in piena attività.

Pure noi siamo in piena attesa che con l'aiuto del SANTO e la buona volontà di tutti che questo difficile percorso aspro e duro possiamo solo raccontarcelo ritrovandoci al traguardo delle nostre corse tra i paesaggi che la natura ci offre.

SOFFIO

di Paolo Gino

Devo scontare ancora un mese o un anno? La guardia passa con carrello di libri consunti e ne prendo uno che dal titolo mi potrà durare un anno. E' polveroso, ostico, ma suggestivo e mi allietta la reclusione giorno dopo giorno, anno dopo anno sono 225 racconti; alcune sono brevissime, altre sono lunghissime. Le scrisse Luigi Pirandello le raccolse tutte, dal 1922 al 1936, con il titolo "Novelle per un anno". Le più famose: "Il treno ha fischiato"; "Tu ridi"; "La Giara"; "Felicità"; "Dal naso al cielo"; "La carriola"; "Soffio"

Forse perché stasera mi manca l'aria leggo "Soffio". Genere fantastico, onirico, surreale come le ore passate qui dentro. Il protagonista si accorge di avere, involontariamente e inavvertitamente, il potere di uccidere altre persone, facendo il semplice gesto di soffiare fra il pollice e l'indice, "Come a far volare una piuma che tenessi tra quelle due dita". Il protagonista fatta questa scoperta esclama: "Ah la vita cos'è! Basta un soffio a portarsela via". Poi si accorge, che aveva già ucciso, inconsapevolmente, il suo amico Calvetti. Dopo il protagonista va fra la gente e, con il suo gesto, uccide ancora tante altre persone. "Novecentosedici in una sola notte". Poi incontra un giovane dottore il quale gli dice che in paese è scoppiata una pandemia. Allora il protagonista pensa che sia lui la causa di questa pandemia: "Ero io, ero io; la morte ero io". Poi facendo sempre lo stesso gesto uccide altre persone per la strada e ne uccide altre sei in ospedale. Poi arriva davanti a un giardino e guarda una giovinetta vestita con un abito celeste. Invece di soffiare fra il pollice e l'indice, si intenerisce di tanta dolcezza e guarda, invisibile, la ragazza e la mira da lontano. A questo punto il protagonista, davanti alla fanciulla, comincia a non sentire più il suo corpo perché diventa invisibile; infatti la sua immagine è sparita, soffiata via, "non avevo un corpo e non avevo ombra". Infine il protagonista dice che "il suo sguardo era l'aria stessa che accarezzava".

Chiamale soffi o suggestioni, ma mi alzo guardo oltre la grata del bunker e vedo scendere da ambulanza un'infermiera vestita di celeste...

MATTO DA LEGARE

di Aligi Vandelli

Oggi si va a Padova, ricordo una divertente edizione del 2013, quel mattacchione di Alfio Polidori, noto per tagliare il traguardo con una capriola, propone di correre mascherati. Bene, aderisco, preparo un sexy abbigliamento femminile, parrucca bionda, seno enorme, minigonna e calze nere a rete. Esco per correre nel mio solito avanti/indrè di c.a. 20 mt. rigorosamente nel mio giardino. I vicini di casa che per fortuna non mi considerano un untore del coronavirus, espongono un cartello con scritto "matto da legare" anziché la frase "andrà tutto bene". I ristori sono gestiti dagli Alpini, al mio arrivo canti, balli, galanti inviti a cena e sotto banco grappini e vino. All'arrivo scroscianti applausi, sicuramente più a noi che al vincitore. Anche oggi è fatta, 12 Km, poi doccia calda senza fila, pasta party ottimo ed abbondante, meritato riposo su poltrone e sofà maratoneti di qualità. Alla prossima, salutì.

NON HO PAURA DEL BUIO

di Paola Grilli

Oggi la mia prima Padova Marathon, ma purtroppo come tante altre manifestazioni è stata annullata e rinviata.... a ottobre, o forse al prossimo anno, ma grazie all'iniziativa del Club Supermarathon abbiamo corso la 3^a maratona della speranza "Che il Santo ci aiuti. Padova Marathon".

Questa mattina, ho rivolto la mia preghiera a S. Antonio da Padova, ho ascoltato le parole di Papa Francesco e sono partita all'insegna della positività... non a caso ho indossato la maglietta dell'associazione di promozione sociale "Non ho paura del Buio", per me di una particolare importanza.

Premetto che non devo dimostrare nulla a nessuno se non a me stessa. Vivo le mie giornate con alternanza fra tristezza, reazione e positività.

Ho iniziato la mia corsa immersa nel silenzio sovrano di questo periodo, pensando che dopo un'imprevista e devastante tempesta all'orizzonte appare nei suoi splendidi colori L'ARCOBALENO. simbolo dell'unione fra il cielo e terra.

Stiamo vivendo in mezzo alla tempesta da tanto tempo... ad oggi sembra che si stia attenuando... anche se lentamente... per questo la prudenza e la cautela dovranno far parte della nostra vita ancora per molto tempo... e ognuno di noi dovrà fare la propria parte... per rispetto verso sé stessi e gli altri; per rispetto a medici, infermieri, commessi e tutti coloro che devono recarsi al lavoro per garantire l'approvvigionamento dei beni e servizi essenziali; per rispetto ai lavoratori, artigiani, commercianti e tutti coloro che sono costretti a casa, perché il loro luogo di lavoro è obbligato a chiudere le porte; per rispetto a chi ha perso il lavoro o la propria attività.

Ma soprattutto non vogliamo rendere vano IL SACRIFICIO di chi ha pagato con la vita la lotta contro questa tempesta del secolo.

L'ARCOBALENO tornerà nella sua straordinaria bellezza, come promessa di speranza, di armonia, di pace, di iniziazione di un nuovo mondo.

POI SCAPPO VIA

di Sole Paroni

Oggi ho corso la mia terza lockdown marathon a distanza di 5 anni esatti dal mio PB a Padova. Ci ho messo solo poco più di 3 ore e mezza in più, ma visto il contesto, è stato un traguardo da considerarsi non meno "dignitoso". Da prima ancora che partissi, ho percorso la mia maratona svogliata, demotivata, letteralmente stufa, con la perenne sensazione di essere un giaguaro catturato e messo nella gabbia di uno zoo. Non ne posso più di questa frustrante chiusura, non ne posso più di critiche, giudizi, sguardi indiscreti, di sentirmi in colpa per fare anche quel poco che mi è lasciato concesso di fare, ma l'ho fatto comunque per darmi almeno una parvenza di poter continuare a perseverare in ciò che mi è stato portato via, senza aver commesso alcuna colpa, senza che questa privazione possa veramente servire a qualcosa. Un sacrificio che io considero inutile, a dispetto delle critiche che le mie insinuazioni possono far piovere a catinelle. Non è stato facile oggi continuare a correre in tondo, e cambiare senso di marcia, e andare avanti e indietro sempre per lo stesso pezzo di strada, sempre nello stesso giardino, senza pubblico se non qualche sguardo ostile, e sentirsi nel mirino. Ma l'ho fatto e lo farò ancora fino al 4 maggio, poi scappo via, e cascasse il mondo se qualcuno mi tratterrà ancora!

MI SDRAIAI NELL'ERBA FRESCA DI PRATO DELLA VALLE

di Pasqualino Onofrillo

Terza maratona virtuale sulle undici in programma ricalcando più o meno quello che era, o meglio, sarebbe stato il programma delle maratone/ultra italiane 2020, sempre all'insegna della legalità e della solidarietà.

E così domenica scorsa è stata la volta della Padova Marathon, corsa stavolta intorno casa (vista la bella giornata di sole e lontano dal mio tapis roulant) ricordando il piacere di averla corsa nel lontano 2006: fu la mia terza maratona e fu precisamente il 23 aprile 2006... stampato sulla maglietta celebrativa rispolverata per l'occasione insieme alla medaglia! In quella trasferta andai con il mio amico-collega Carmine che svolse il ruolo di autista, con la sua spaziosissima Fiat Multipla ed insieme al mio compagno di squadra Tommy che, nell'occasione, fece da accompagnatore, nel senso che mi aspettò sulla linea della mezza maratona (in prossimità del nostro hotel) e mi avrebbe dovuto sostenere fino all'arrivo.

In effetti Tommy mi sostenne quasi fisicamente, in quanto, dopo il trentacinquesimo chilometro, forse per colpa di un caldo anomalo (all'arrivo il termometro segnava più di 30°), avevo letteralmente finito le forze e gli ultimi chilometri furono un vero calvario. Ricordo con piacere l'erba di Prato della Valle, la piazza del centro storico di Padova, sulla quale mi sdraiai appena ricevetti la medaglia all'arrivo.

Più che la città di Padova ricordo i paesi limitrofi, in quanto la maratona partì da Veduggio ed attraversò una decina di paesini della provincia (rallegrati da numerose bande degli Alpini) prima di arrivare in città proprio a Prato della Valle, che oltre ad essere la piazza principale della città, è anche una delle più grandi e suggestive (particolare la sua forma ellittica) piazze d'Europa, per me nota, prima di quel giorno, perché teatro di parecchi Festivalbar ed altri concerti musicali.

Ovviamente nella piazza vi è la Basilica di S. Antonio che visitammo il giorno prima della gara, dopo il ritiro del pacco gara contenente la maglietta celebrativa rispolverata domenica scorsa. Persi l'occasione (stante l'assenza in quella trasferta di mia moglie che è la vera intenditrice di casa) di visitare la Cappella degli Scrovegni, contenente un celeberrimo ciclo di affreschi di Giotto, ma sarà sicuramente il pretesto per tornare nella città veneta in una futura maratona, appena questa emergenza coronavirus passerà e finalmente si potranno visitare le bellezze architettoniche della città veneta.

LA MIA PRIMA MARATONA SUL TAPIS ROULANT

di Cinzia Spataro

Oggi si va a Padova, la città dove, da giovane, ho studiato e che quando sono andata la prima volta sembrava così distante. Quando poi, dopo anni, ci sono ritornata per la maratona, Prato della Valle mi è sembrata la piazza più bella del mondo. E invece mi ritrovo in questo garage, con la mia musica e i miei pensieri.

La solitudine e lo spazio piccolo mi fanno pensare al mondo delle carceri (ricordato quest'anno da papa Francesco nella Via Crucis) e alle stanze degli ospedali in questo momento purtroppo così piene. Luoghi in cui il tempo si dilata, in cui scorrono lacrime che non è possibile consolare. In questo momento più che mai ci è chiesto di contemplare la sofferenza senza averne paura e di riuscire a sperare nella disperazione. E con questi pensieri, 42 km sul tapis roulant sono diventati poca cosa e la stanchezza sopportabile (a parte le labbra viola).

COMINCIA DALL'INIZIO E VAI AVANTI FINO ALLA FINE. A QUESTO PUNTO FERMATI. SENZA MAI MOLLARE

di Remo Pretini

Corro da una vita.

Mi piace correre; ho corso in strada, nei boschi, in montagna, sull'erba o sulla neve, nel deserto o sulle Alpi, di giorno e di notte, con il sole o con la tempesta, da solo o in compagnia, tenendo per mano la donna della mia vita o nel mezzo di un gregge belante.

Ho corso sereno o preoccupato, giovane e meno giovane, senza pensieri o con tanti assilli.

Insomma, la corsa è una parte della vita.

Penso che la corsa sia la cosa più importante tra quelle meno importanti.

In tanto tempo ho quindi incrociato le corse con momenti difficili.

Da qualche settimana gli eventi attuali non ci consentono di uscire di casa.

Le corse e gli allenamenti, come anche una semplice passeggiata, non possono essere svolti.

Ognuno si inventa la giornata.

Io come molti altri atleti corro sul tapis roulant, mentre alcuni vanno su e giù per le scale accumulando dislivelli tali da equiparare la salita del monte Everest, altri girano per balconi e terrazzi o, i più fortunati, in giardini più o meno estesi.

Noi atleti siamo decisamente strani; vediamo le cose in modo tale da trovarci motivi per esprimere la nostra passione.

Ecco quindi che al *Club Supermarathon* è venuta una idea semplice e meravigliosa: al posto delle tante maratone impossibili da correre in questi periodi, si sarebbero corse altrettante maratone, ognuno in casa propria, partendo tutti alla stessa ora, correndo per quanto si vuole, versando la quota d'iscrizione ad uno dei tanti enti ed associazioni che attualmente sono coinvolti nell'emergenza che ci ha colpiti.

Il progetto è stato chiamato *11 Maratone della Speranza 2020*; anche io le corro.

I pensieri che mi suscitano queste corse sono tanti, sono strani.

Soprattutto sono stanco di piangere i tanti morti di questi tempi; tutta questa sofferenza fatico a sopportarla.

Penso al mio amico Max, che mentre io sono sul tapis roulant è intubato, ed ogni volta che un amico comune mi chiama devo sedermi, perché non so mai quello che mi sentirò comunicare.

Penso e ripenso a Mario, mio collega e compagno di studi, che ha dato la vita per curare i *suoi* pazienti, il quale lascia una moglie ed una figlia.

Forse corro solo perché devo scaricare le tante emozioni ed i tanti pensieri.

Forse corro perché è un modo per far vedere a *Loro*, a tutti *Loro* che ci hanno preceduti in Cielo, quanto in una situazione come l'attuale si riesce a *non mollare*.

Forse corro perché ho paura e la fuga è la sola risposta che riesco a dare.

Forse corro per tutti questi motivi ed anche altro: perché sono solo un uomo, che cerca di mettercela tutta per reagire.

La prima pagina di un mio libro di oltre quarant'anni fa riportava questa frase: *“Comincia dall'inizio e va avanti sino alla fine. A questo punto fermati”*.

Dio solo sa come andranno le cose; io ce la metto tutta per vivere la vita e non farmi vivere dalla vita.

Queste corse sul tapis roulant la dedico a tutti Noi.

A quelli che ci hanno preceduti in Cielo.

A noi che siamo nella prova.

LA MARATONA IMMAGINATA (o della Piastrella)

di Giorgio Saracini

Finalmente! La Padova Marathon, per un motivo o per l'altro, per un motivo o per l'altro mi è sempre sfuggita ma oggi son qui.

Non vedo nessuno, come mai? Aspetta... chiudo gli occhi... e subito lo Stadio Euganeo si fa pieno di atleti scalpitanti!

Pronti... partenza... via! Corro, corro tanto, solo il traguardo mi fermerà.

Ecco Rubano...

Ecco Selvazzano...

Ecco Teolo... strano, questi paesi mi sembrano tutti uguali come se girassi in tondo, magari è il caldo a stordirmi perché il cielo è sereno, è una bellissima giornata però, già, forse il sole è fin troppo cocente... e che fine han fatto i miei compagni?

Ho perso il gruppo e son rimasto solo? Un momento... supero lo sforzo, riprendo il ritmo, socchiudo gli occhi ed eccoci! Li ho ripresi! Ora sfiliamo tutti insieme per le vie di Abano Terme, lì c'è il Kursal e quello là è lo storico Hotel dell'Orologio.

Corro ancora, si fa dura ma la strada è il mio richiamo, mi affanno ma non demordo.

Dai! Entro in Padova e attraverso le strade più belle della città: Piazza dei Signori, Piazza della Frutta, ed ecco la magnifica basilica di Sant'Antonio, un luogo simbolo della cristianità. però che strana sensazione, me l'aspettavo diversa, meno squadrata, pare costruita impilando pallets di piastrelle di ceramica... dev'essere la stanchezza a farmi brutti scherzi, allora di nuovo serro gli occhi e... corro col cuore! Così non mollo, la costanza è la mia forza e viene premiata dalla splendida cornice del Prato della Valle, ove concludo in entusiasmante festa la mia gara. Saluto gli amici e i compagni di fatiche, come stanchi ma felici.

L'anno prossimo ritorneremo, e, con l'aiuto di Sant'Antonio, sarà sicuramente ancora più bella!

Apro gli occhi.

E sono già a casa.

NIENTE VIENNA. IL NOSTRO PRATER COME PRATO DELLA VALLE

di Natale Zanovello

Oggi terminata la mia maratona fatta in casa. Giro da 200 mt per un totale di 6 ore 46 m. Era la maratona di Padova, che fu la mia prima, scelta per due motivi nel 2004. È la mia città di famiglia ed aveva 8 ore di tempo max. Dovevamo essere a Vienna, ma è andata così, la facciamo nel nostro PRATER come Prato della Valle. Ho aderito volentieri a Milano Resisti Marathon, forse farò qualcosa anche il 1 maggio, dal momento che non partiremo per la Puglia (cattedrali). Quest'anno mi ero prefissato di correre 20 maratone, ma il virus ci sta impedendo di realizzare i nostri progetti. Un grande ringraziamento a chi combatte in prima linea per farci guarire. Noi maratoneti siamo al loro fianco. Nelle ore che corriamo da soli, abbiamo sempre un pensiero per chi soffre e, personalmente, mi è spesso capitato di pensare ai miei cari che sono andati avanti. Pensiamo positivo per il futuro. Con me qui a Dorzano, è venuto a farsi una mezza maratona, un amico che abita vicino a me, per cui eravamo nel "legale", Salvatore Pellegrino già reduce da Berlino, Milano, Santhià. Con lui che mi doppiava spesso, la fatica sembrava essere meno pesante. Verso la fine ha cercato anche di piovere, ma eravamo organizzati. Spero che il "Santo" ci abbia visto e che ci dia una mano. Con questa esperienza i miei figli e nipoti hanno visto coi loro occhi cosa andiamo a fare in giro per il mondo quando non siamo a casa, e arrivare con lo striscione preparato e colorato dai nipotini è stato un momento emozionante.

LUCIDANDO LE MEDAGLIE, LA CORSA AI TEMPI DEL CORONA VIRUS

di Stefano Sestaioni

Ai tempi del Coronavirus cancello dal calendario le date sottolineate, disdico alberghi, aerei, treni. Ritrovo le foto dell'anno prima, quando salutavo le persone dando appuntamento "all'anno prossimo".

Sulle chat di corsa le foto di medaglie, di luoghi straordinari, di amici che si abbracciano, di scarpe nuove appena comprate, di magliette da Pacer pronte per essere indossate, sono state sostituite da vignette di noi runner, presi in giro da tutti come le figure più pericolose da scovare in giro senza certificato...

Siamo i protagonisti indiscussi della satira di questi tempi più dei politici!

E allora non mi resta che sorridere e andare oltre, appendere tutte le mie medaglie fuori, in giardino, e nell'appenderele, una ad una, vivere di ricordi.

Sono ricordi anche molto lontani, ma le sensazioni sono vicine, vicinissime, sono dentro di me.

Rivivo la timidezza della mia prima Maratona, nella mia città, Firenze, quando a piccoli passi non sapevo che stavo iniziando una nuova fase della mia vita.

Rivivo l'incoscienza della prima gara in cui volevo fare il tempo, ma non avevo gestito l'adrenalina, e ho perso l'obiettivo.

Rivivo la gioia della corsa fatta in coppia con mia figlia, con l'emozione di vederla per un attimo piccolissima, con la sua bambola in mano, e ritrovarla accanto a me, in pantaloncini e passo elegante a condividere una passione.

Rivivo le risate con l'amico di sempre, che inizia a correre e con il quale porto avanti una Pistoia Abetone godendomi i paesaggi a me familiari da quando ero bambino.

Rivivo i mille volti di chi ha corso con me, di chi mi ha aiutato a non mollare, di chi ho aiutato a non mollare, in questo generoso scambio di solidarietà e correttezza che da sempre per me accompagna la parola "corsa".

Rivivo il mio PB e le lacrime che scendevano dopo mesi di duri allenamenti.

Rivivo i traguardi raggiunti zoppicando, forse più importanti di quelli raggiunti senza troppa fatica.

Sono sicuro che se ad ognuno di noi runners venisse fatta la domanda su cosa sarà la prima cosa che farà quando tutto questo sarà terminato, la risposta sarà la stessa.

Perchè se è vero che questo maledetto virus ci ha ricordato che l'essenziale per noi sono la salute, la famiglia e l'amore, è altrettanto vero che subito dopo l'essenziale, c'è il necessario, c'è la corsa!!

III ° TAPASCIATA ORTOLANA CHE IL SANTO CI AIUTI PADOVA MARATHON

di Anonimo1

Rieccomi nell'orto per il terzo appuntamento con le maratone della speranza, un pensiero alle persone in prima linea, ai contagiati pensando il meglio per tutti. A sorpresa oggi ho uno spettatore: un pettirosso che osserva da un filo, che da qualche tempo non vedevo.

Via, partenza, dopo pochi giri la mente comincia a viaggiare da sola e va alla gita familiare programmata e purtroppo annullata a Padova, come oramai consuetudine, con moglie, figlia, genero e due nipoti (quello dei rapanelli di Pasquetta e la sorella rimangono a casa con i genitori).

Arrivo nella mattinata di sabato, camminata fino a prato della valle, ritiro pettorale per me e iscrizione alle non competitive per tutti gli altri. Visita alla chiesa di santa Giustina per prendere l'olio magico, dicono che sia la soluzione per tutti i dolori muscolari. Pomeriggio benedizione delle scarpe da corsa in basilica del santo.

Domenica mattina Prato della valle per il pullman, come al solito, trovo Paolo e Marco, senza avere nessun appuntamento. Arrivo allo stadio, incontro con vari amici, tra tutti il number 1 Piero Ancora.

Partenza, giro di pista e via, i km passano velocemente: 5, 10, mezza attraversando i vari paesi ed eccoci ad Abano Terme, parecchie persone in strada: alcuni scocciati dal passaggio dei runners, altri indifferenti ma molti che incitano e applaudono.

Dopo alcuni km si superano diversi gruppi festosi con trombette e palloncini (a Padova sono molti) che spingono carrozzine con persone meno fortunate di noi.

Man mano la città si avvicina, ecco il viale dei 37 / 38 che non finisce mai, si comincia a sentire la fatica ma teniamo duro.

Eccoci in centro il Duomo, caffè Pedrocchi, la Basilica, Prato della valle, km 42, le nipoti sono lì in attesa dietro le transenne e come mi vedono partono anche loro per gli ultimi 195 metri, arrivo trionfale insieme, si passa il gonfiabile, è finita, questa volta si alza un grido 150 (in tempi normali sarebbe stata la mia 150a). Pazienza, avremo il tempo per recuperare.

La mente ritorna al reale, sono nell'orto, il pettirosso è ancora lì, guardo l'orologio, 12 km, fine corsa. La fantasia corre molto più della realtà.

CAPITOLO 4

“50 KM ROMAGNA MIA CE LA FAI”



25 APRILE 2020. 50 KM ROMAGNA MIA CE LA FAI.

di Paolo Gino e Direttivo CSMI

Oggi è il 25 aprile, anniversario della Liberazione, come quest'anno sento particolarmente vicina questa ricorrenza. Per la prima volta nella vita anche noi, giovani e meno giovani che comunque 75 anni fa non c'eravamo, sentiamo forte un anelito, un desiderio di libertà e siamo in attesa della nostra "liberazione". Non solo perché si sta combattendo una guerra contro un nemico potente e invisibile, ma perché le limitazioni che tutti patiamo ci hanno fatto apprezzare un fatto che davamo per dovuto e scontato ma che tale non è: la libertà.

RACCOLTI 19.426 EURO E 95 RACCONTI, OSPITI A SORPRESA E SITO DEDICATO ALLE 11 MARATONE DELLA SPERANZA

INSEGUITO DA UNA LUMACA PER 5.000 KM

di Aligi Vandelli

Oggi 25 Aprile, festa della Liberazione, il 4 Maggio speriamo di festeggiare la "Liberazione del Podista". Per solidarietà all'amico Juan correrò i 5.000 Km di Romagna. Considerando la distanza, rifornisco il mio ristoro personale con gel, barrette (quelle dei pacchi gara già scadute), ed in onore della Romagna, piadina con lo squaquerone (formaggio spalmabile insapore ma mi piace il nome). Parto all'alba, non aspetto lo start di Juan, tanto non ho whats app o simili. C'è ancora l'umidità della notte, dalla siepe sbuca una lumaca, raddrizza le antenne e mi segue, bene, ho la compagnia. Cerco di distanziarla andando in progressione (ma sarà recessione), non molla, anzi nel mio percorso avanti/indire mi doppia più volte!!! Finalmente arriva il caldo, abbassa le antenne e ritorna sotto la siepe. Percorso 13 km. Saluti.

FORZA LOMBARDIA

di Stefania Arienti

Oggi sabato 25 aprile 2020 festa di valori e giustizia ma a causa di questa epidemia siamo costretti a restare chiusi in casa. Voglio ricordare con allegria la mia 50 di Romagna fatta 5 anni fa, e anche se oggi ho fatto solo 13 km 13 intorno casa sono felice lo stesso.

Poi voglio augurare alla mia CARA LOMBARDIA travagliata da questo morbo dirompente e letale di non mollare mai, resisti!

Grazie alla forza dei tuoi abitanti riuscirai a sollevarti con un'energia sorprendente e sarai di nuovo LA LOCOMOTIVA D'ITALIA. La mia regione che da sola vale un quarto del Pil italiano, e che cede al resto del Paese circa 25 miliardi all'anno. Era la prima della classe, un ruolo che comporta anche solitudine. I suoi amministratori hanno sbagliato molto. E forse è stato un errore collettivo, magari dettato da un eccesso di orgoglio, aver dato l'impressione di voler trasformare la propria eccellenza in autoreferenzialità. Ma approfittare dell'epidemia per processare Milano e la Lombardia, per eccesso di ambizione e di operosità, significa scommettere anche contro il futuro dell'Italia. UNITI PER DAVVERO CE LA FAREMO!

Abbracci virtuali a tutti gli Sportivi.

IL NOSTRO BEL PAESE

di Luigi Ambrosino

25 Aprile, data storica che ricorda la Liberazione dell'Italia dall'occupazione nazista e dal regime fascista. Già, 'La Liberazione' da un popolo che aveva deciso di distruggerci, di distruggere il nostro belpaese, di azzerare la nostra storia e fare bottino dei nostri tesori. Ne siamo usciti anche quella volta, un po' malconci ma ne siamo usciti come ne usciremo anche adesso, malconci ma ne usciremo. Il 25 Aprile, si sarebbe corso la 50 Km di Romagna, per qualcuno 'Il piccolo passatore', perché in effetti richiama molto il percorso della più famosa gara dei 100 Km del Passatore ed è stato sempre un buon banco di prova per chi si voleva poi cimentare nel Passatore il mese dopo.

Castel Bolognese, la partenza, un gioiello tra le colline dell'Emilia Romagna è un comune italiano di oltre 9.600 abitanti della provincia di Ravenna ubicato lungo la via Emilia, a 41 metri s.l.m. nella bassa valle del Senio, alle pendici dell'Appennino toscoromagnolo, a pochi km da Faenza e da Imola. Terra di gente vera, amichevole, sincera, gente che ama la gente, gli abbracci, l'allegria. Il virus ha colpito anche lì, tra gente che ama vivere e stare insieme. Gente che ama stare insieme, bere, mangiare, chiacchierare eppure un essere microscopico è riuscito ad annullare tutto questo. E' riuscito ad infondere la paura lì dove la paura non era mai riuscita a prevalere, dalla guerra al più recente terremoto. Il virus, nei cuori delle persone di questi luoghi ha fatto più danno che qualunque altra cosa. Noi runner, si sarebbe corso questo giorno per le colline Emiliane in mezzo a questa gente festosa. Il bel clima della stagione, l'allegria della gente, la fatica di un percorso bellissimo, sarebbe stato tutto fantastico. Ci saremmo incontrati, avremmo parlato delle nostre gare fatte e di quelle che avremmo fatto, il prossimo 'Passatore' che il solo pronunciare ti mette addosso euforia e paura. Una gara seria da affrontare con dignità e rispetto.

Il percorso della 50 Km di Romagna, tendenzialmente in salita nella prima metà e in discesa nella seconda, si snoda su strade asfaltate immerse nel verde delle colline della vallata del Senio. La strada di Biancanigo, a sud di Castel Bolognese, abbandona la verde pianura e risale la Valle del Senio sui pendii delle prime colline popolate di ville, che svettano tra i campi matematicamente coltivati di viti da cui si attingono l'albana, il trebbiano e il sangiovese. E il memorabile arrivo con la fontana dove poter mettere al bagno i piedi accaldati. E poi gnocco fritto per tutti con un buon sangiovese! Normalità della nostra vita da runner, che avevamo la fortuna di vivere tutto questo ogni anno e sentirci, felici, allegri e in salute.

Il virus quest'anno ha detto di no, ci ha fatto capire che la bellezza della vita non deve essere data per scontata e che quando siamo lì prima dello sparo della partenza, mentre corriamo una gara e mentre tagliamo il traguardo stiamo vivendo dei momenti fantastici ed indimenticabili di cui dobbiamo essere sempre grati di poterli vivere. La vita continua! Ci siamo tirati su in altri momenti e ci ritireremo su anche adesso per essere pronti alla partenza della 50 Km di Romagna 2021. E non è un suggerimento ma una promessa!!!

Forza Emilia!

Preghiera indiana

Possa il sole darti nuova energia di giorno; possa la luna darti il riposo di notte;
possa la pioggia lavar via tutte le tue preoccupazioni; possa la brezza soffiare nuova
forza nel tuo essere;

possa tu camminare dolcemente nel mondo, e conoscere la sua bellezza.
Ogni giorno della tua vita

LILLA'. LI-LLA VIOLET IN PIENA FIORITURA

di Marcello Arena

Narra GARA del ClubSupermarathon Italia con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" e la splendida iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19. Oggi 25 aprile si corre la quarta RACE " 50 KM ROMAGNA MIA CE LA FAI ". Ore 9 tritico ONLINE un po' fortunoso per dare il via alla RACE con l'oramai ESPERTA ma ancora in rodaggio GIUDICE VERY YOUNG ingaggiata da Juan Kappacinqe che dà la partenza con il tradizionale 19 secondi DELAY. Giri da 50 metri da ripetere 81 volte. Radio accesa e si inizia a girare girare girare...

Machestoaaffà ? Ah sì, l'undicesima PARTE daa cinquanta di Romagna e qui guardando guardando me viene l'ispirazione... LI-LLA violet in piena fioritura... In pratica stando LI a casa me immagino LLA il famoso giro di 50 Km a Castelbolognese, giusto un PERMILLE e continuo a girare. Subito echeggiano i FANCLEBBESSE inspecialmod datuttlequot, che aspettavano la RACE occupando tuttlelequot dai posti migliori, con CORI ed incitamenti per darmi sostegno ed incoraggiamento e sono già a metà gara... 25 ma questo numero E' - la data di oggi giorno della LIBERAZIONE - metà gara - l'inizio della discesa dopo aver superato il famoso muro per arrivare ai 600 metri di quota. Allora giù perladiscesa fino al tratto finale pianeggiante per poi tagliare il traguardo e mettere arcollo afamosa MEDAGLIA.

Quarta VIRTUAL "ROMAGNA MIA CE LA FAI" stupefacente appuntamento per la speranza di aggiungere definitivamente il "+1" a questo angusto DICIANNOVE. Confortante è la raccolta fondi a favore della Protezione Civile o Enti che promuovono la lotta al COVID 19. I conti in progress, evidenziati dal President, tendono ai ventimila ma se vogliamo puntare ALTO speriamo ALMENO di raddoppiarli. Non ci rimane che dare appuntamento alla prossima VIRTUAL con il famoso CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

A ORBETELLO SENZA ZUCCHERI

di Nicoletta Belloli

25 aprile... al posto di essere a Orbetello a correre una meravigliosa mezza maratona #girodellalagunaorbetellohalfmarathon mi sono ritrovata a "Castel Bolognese" per la 50 km di Romagna, ribattezzata per l'occasione Romagna mia ce la farai! Anche oggi si corre solidale con il Club Super Marathon Italia. Purtroppo non sono riuscita a fare tutti e 50 i km perché al primo ristoro qualcuno, che probabilmente voleva rubarmi la medaglia d'oro ha boicottato il mio reintegro di zuccheri per cui... mi sono fermata mooolto prima!

Ps. Paolo, come promesso visto che sono arrivata ai 10 km farò una nuova donazione...

ROMAGNA MIA CE L'HAI FATTA A FARCI SENTIRE VIVI ANCHE OGGI

di Simona Bacchi

L'anno scorso è stata la nostra prima volta alla 50 di Romagna. Il nostro percorso podistico è sempre stato caratterizzato da piccoli step. Siamo partiti da pochi km tra passeggiate e corsette per arrivare ad innamorarci della maratona. Da lì, un passettino per volta si prova sempre ad alzare l'asticella perché servono obiettivi per dare sapore alle avventure. La 50 di Romagna, da molti considerata "il Passatore in miniatura" è stata una delle sfide dello scorso anno. Il percorso è affascinante, come accattivanti sono i discorsi delle persone che si incontrano perché questa è per molti una prova in preparazione alla 100 km; per noi non era ancora il momento di pensare così in grande, per svariati motivi, tra i quali l'impossibilità a lasciare la figlia la notte da qualche parente e sicuramente per la sensazione di non essere pronti fisicamente. Però quest'anno saremmo partiti da Castel Bolognese con un po' di adrenalina in più perché l'idea era maturata. Quei 100 km erano nella nostra lista dei desideri e forse era arrivato il momento per provarci. Pazienza, sicuramente è solo un sogno rimandato. In questo sabato che festeggia una liberazione di 75 anni fa, mentre noi ne attendiamo una con un significato diverso, rimaniamo a correre nel nostro solito campo, sul quale sono ormai comparsi i solchi dei nostri innumerevoli passaggi. Una considerazione personale mentre correvo: colui che sostiene che l'asfalto rovina le ginocchia forse non ha fatto 50 km sull'erba.

ROMAGNA SENZA FRETTA

di Pasquale Castrilli

Confesso di conoscere poco la Romagna. Più che altro per me è stata terra di passaggio per raggiungere il Veneto e le montagne delle Dolomiti sulle quali sono andato più volte per campi estivi con i ragazzi. Dal centro Italia salivamo per la Orte-Ravenna e poi la Romea... Una volta ci siamo persi nella zona del delta del Po'. A gennaio avevo pensato di correre la maratona a Rimini programmata per il 22 marzo e poi cancellata. Ho letto della 50 km di Romagna soprattutto nelle cronache di chi corre il Passatore a fine maggio e reputa questa gara un'ottima preparazione, alla giusta distanza temporale, dalla 100 km Firenze-Faenza. Correndo oggi mi sono lasciato cullare da questo elogio della Romagna scritto da Giovannino Fabri: "La Romagna è terra dolce di gente un po' matta ma piena di calore, sempre disposta a sorridere e scherzare, capace di lavorare e produrre anche più di qui, ma senza fretta, perché la fretta serve a vivere male. Le colline sono dolci e piene di paesi antichi, tenuti come salotti e il panorama è rasserenante, il vino è sincero come i suoi abitanti, e un bicchiere di vino non si nega a nessuno".

LA NOSTRA LIBERAZIONE

di Marco Bertoletti

Appuntamento anticipato al sabato per la quarta tappa delle Maratone della Speranza. Oggi è il 25 aprile, anniversario della Liberazione, e anche se per me questa data ha sempre significato in realtà che è San Marco (e chissà come mai...), mai come quest'anno sento particolarmente vicina questa ricorrenza. Per la prima volta nella vita anche noi, giovani e meno giovani che comunque 75 anni fa non c'eravamo, sentiamo forte un anelito, un desiderio di libertà e siamo in attesa della nostra "liberazione". Non solo perché si sta combattendo una guerra contro un nemico potente e invisibile, ma perché le limitazioni che tutti patiamo ci hanno fatto apprezzare un fatto che davamo per dovuto e scontato ma che tale non è: la libertà.

In questi mesi (si pensi solo alla comunità dei runner) si è discusso abbondantemente di libertà e soprusi, di ciò che è consentito e ciò che non lo è, di limiti e di scelte. E lo si è fatto civilmente o talvolta trascendendo nei modi e nelle parole. Mai la libertà è stata così messa a dura prova e la giornata di oggi potrebbe aiutarci a ricollocarla nella giusta dimensione. La libertà che tanto aneliamo non è il diritto di fare quello che voglio, quando voglio e come voglio. Non è nemmeno (consentitemi) la possibilità di correre in un parco (anche se mi manca tantissimo). Quello che ci sta mostrando questi giorni è che la libertà è qualcosa di più profondo la cui esistenza si fonda su quattro pilastri senza i quali non è possibile Libertà: giustizia, pace, solidarietà e tolleranza. Li ho citati in rigoroso ordine alfabetico, a ciascuno decidere se è possibile ordinarli per importanza. Ma senza questi, supereremo il virus, qualcuno tornerà a fare quello che faceva prima, qualcun altro (forse tanti) resterà indietro e questo paese per il quale tanti hanno dato la vita, 75 anni fa come oggi, non sarà libero.

Per fortuna questi 4 pilastri li ritrovo tutti in questa fantastica iniziativa per cui è con entusiasmo immutato che mi accingo a disputare la mia "50 km Romagna mia ce la fai". Scottato dall'esperienza della scorsa settimana in cui commisi l'errore di correre dopo pranzo decido di giocare d'anticipo... ma non troppo. Il sabato è il giorno delle grandi pulizie e, anche se sono 2 mesi che siamo chiusi in casa 7 giorni su 7 e un giorno vale l'altro, le tradizioni sono dure a morire. Così vai di cambio dei letti, di aspirapolvere... quando mia moglie attacca con la pulizia di fino delle fessure dei caloriferi inizio a sudare freddo. Per fortuna arriva la figlia a dire che vorrebbe lavare i capelli e mi salvo in corner, ma sono comunque le 11.30 quando infilato le scarpette riesco ad allinearmi alla partenza della gara. Peccato che a quest'ora siamo già ben oltre i 22° e la temperatura continua ad alzarsi. Per di più il cortile condominiale è affollato come non mai: in un angolo la mamma del 7° piano con la figlia, sulla panchina il nonno del 4° che sonnacchia, lungo il vialetto la coppia dell'8° spinge il passeggino della figlia appena nata e lì, in mezzo al prato, c'è la mamma del 5° con tre dei quattro figli sdraiati a prendere il sole. Tutti rigorosamente distanziati e con la mascherina, ma anche se il volto è mezzo coperto, mi pare di vederli sogghignare soddisfatti: "Mo' vediamo come te la cavi a passare qui in mezzo... manco Alberto Tomba ci riuscirebbe". Ma oggi nulla e nessuno mi può fermare, per cui cambio di rotta repentino e via con il piano B. Correrò solo nella zona box, percorso più breve (poco più di 400 metri) ma ugualmente tecnico (non mi risparmio nessuna rampa). Per di più, tranne che sulle rampe assolate, là sotto fa sicuramente più fresco. Prendo possesso del mio "regno", punto il cronometro e "via", allo sparo dello starter parto... bè, di solito in queste occasioni si dice che si parte come "un tappo di spumante", ma ben conscio del mio scarso allenamento, stavolta opto per un vino fermo... o quanto meno tranquillo. Ergo mi accontento di partire... poi, al limite, tra due o tre giri quando rompo il fiato... Ma ben presto mi accorgerò che oggi non c'è proprio verso di

rompere sto fiato. Le provo tutte per distrarmi dal mio faticare, ma la fantasia non mi viene in soccorso più di tanto, men che meno il panorama fatto di serrande verdi una in fila all'altra.

Giro dopo giro salire le rampe, soprattutto quella più lunga e in pieno sole, si fa sempre più duro. Per consolarmi mi dico che è un po' come affrontare la salita a Monte Albano... ma onestamente in questo momento farei anche a meno di immedesimarmi con tanto realismo nella vera 50 km di Romagna. Dopo tutto siamo a una corsa virtuale.

Però devo ammetterlo: è bello anche fare questa fatica. Questo correre per piccoli obiettivi (ancora un giro), questo correre con la testa e con il cuore anche quando la tentazione di fermarti è forte come non mai mi mancava. E qui, in questa (modesta) fatica, ritrovo la gioia e il gusto che solo la corsa mi dà. Così, passo dopo passo, giro dopo giro arrivo al 20° giro, ai miei 8 km traguardo abituale di queste Maratone della Speranza. Ma questa non è una maratona, è la 50 km di Romagna. Non posso fermarmi al solito, e allora mi dico "ancora un giro". E poi un altro, un altro e un altro ancora. Alla fine mi fermo al 25°, poco più di 10 km e un'ora di corsa (con oltre 200 metri di dislivello). Costretto a cricettare su percorsi tortuosi e angusti era dal 1° marzo che non arrivavo in doppia cifra. Sono stanco ma felice. Quando riemergo nel cortile lo trovo straordinariamente deserto e mi prendo tutto lo spazio e il sole necessario per rifiatarsi e fare con calma dello stretching.

Anche questa è fatta. La settimana prossima doppio appuntamento in tre giorni: ci faremo trovare pronti.

VOLA CHI OSA

di Lorena Cavazza e Roberto Marcolongo

VOLA SOLO CHI OSA FARLO (L. Sepulveda)

E allora osiamo, noi che di fantasia ne abbiamo tanta. La 50 km di Romagna non è una corsa, è la Corsa degli ultramaratoneti che preparano il Passatore. È la corsa di quelli che osano. Quest'anno l'abbiamo fatta col pensiero che volava alto, su e giù, col caldo che non ce la fai più, tenendo duro fino all'arrivo dove ci sono tanti amici stravolti, ma sorridenti che stanno già pensando alla prossima. Non sappiamo quando, ma di sicuro torneremo sull'asfalto a macinare km, sempre di più e magari sempre più piano, ma che importa se saremo tutti insieme.

50 KM FINO ALL'ULTIMO FIATO

di Fabrizio Bocchi

Premessa: la storica 50 km di Romagna fu ideata nel 1982 da tre fondatori (Borghesi Simoni e Baldrati) che la pensarono come un anello dove la partenza coincideva con l'arrivo. In origine il percorso era al contrario ma successivamente è stato cambiato perché c'erano subito salite piuttosto ripide. La gara passa per il Cardello che era la dimora di uno scrittore, Alfredo Oriani e dove ora c'è un parco bellissimo aperto al pubblico. A questa gara ha partecipato anche l'ultramaratoneta Andrea Accorsi, un romanziere che ha scritto il libro "Fino all' ultimo fiato"

La 50 Km di Romagna, "Fino all'ultimo fiato"

In quel lontano settembre 1982

parteciparono alla maratona in 202

animati da entusiasmo,

agonismo

e anche un sano esibizionismo.

L'alone epico trasudava già dagli albori

e di lì a poco avrebbe suscitato clamori.

Tre prodi fondatori passarono alla storia

creando una gara ad anello,

con partenza e arrivo a Castel Bolognese

e tutte le speranze erano accese.

Dalle prime edizioni in senso contrario

il percorso è subito apparso elitario;

quella gara era un vero gioiello

e ad un tratto incrociava persino il Cardello.

Cardello, di Oriani antica dimora,

splendido edificio da visitare tuttora.

La meraviglia per il panorama

lascia il posto alla brama

di chi attraverso la competizione

l'ha scelto come ambientazione.

Si tratta di Andrea Accorsi,

l'ultramaratoneta,

che con il suo romanzo ci allietta,

con un viaggio dell'anima

accorato

"Fino all'ultimo fiato"

ROMAGNA “MIA”!

di Francesco Capecci

Alzarsi al mattino alle 3,45 per fare una 50 km, meglio non dirlo a nessuno. Piccola colazione, vestirsi, pronti, partenza, via. Solito percorso di 800 mt.

Alle 4,20 è ancora buio ma il percorso è illuminato a sufficienza, è ancora freddino ma non mi lamento tanto sono abituato, i primi 3 giri li faccio in compagnia del mio cane, (Nina) poi visto che la “vecchietta” (Nina) si è stancata, la faccio rientrare.

Oggi è il mio compleanno, da molti anni lo “festeggio” correndo una Maratona e spesso mi è capitato di fare anche la doppietta.

Oggi sarebbe stata la 10^a presenza alla 50 km di Romagna “mia”, non so perché ma queste “gare” tipo la 100 km del passatore e altre Ultramaratone hanno un fascino diverso da le altre, c’è un’armonia speciale, (a me fa questo effetto).

Intanto mia moglie mi sta preparando sicuramente qualcosa di speciale, ogni tanto si affaccia per vedere se ho bisogno di qualcosa, e mi scatta delle foto.

In tutte queste ore in solitudine i pensieri sono tanti, purtroppo in questo momento che stiamo vivendo, non sono pensieri belli, ad esempio, in settimana un nostro carissimo Amico Ultramaratoneta Giovanni di Roma ci ha annunciato che Osvaldo sta migliorando, il brutto è passato, queste sono belle notizie. FORZA OSVALDO.

La 50 km di Romagna mia l’ho portata a termine, 63 giri conclusi, con calma doccia, poi a tavola, bauletti ricotta e spinaci (questa è la sorpresa che mi ha preparato mia moglie), ma la torta mi è stata fatta da una signora amica di famiglia (Marisa) veramente favolosa, a base di frutta di stagione.

Alla prossima Maratona del riso e Collemarathon.

Saluti a tutti, CE LA FAREMO.

ENERGIA VITALE

di Stefania Focarelli

A sto giro niente corda ma finalmente dopo più di un mese corsetta entro 200 mt da casa. Mi sembra un sogno! E seppur con gran fatica mi sembra di iniziare a vedere l’orizzonte.

La corsa è questo! Energia vitale!

Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. (Albert Einstein)

LETTERA A UN LADRO PATOGENO

di Paola Caroli

Caro sig. Virus Corona, ieri mi hai “rubato” una giornata di vita... per fortuna però questo è un anno bisestile con 366 giorni e anche se te ne sei preso uno... ne rimangono altri 365!

In realtà, non è successo nulla di grave... Semplicemente il 25 aprile dove essere l'ennesima bella giornata di questo 2020.

La mamma di Marco e Claudio ha compiuto 80 anni e per l'occasione, la nostra Silvia, che con amore e affetto si prende cura di Lei, aveva preparato una buonissima torta.

All'isola della Certosa di Venezia si doveva correre una campestre a dir poco inusuale: un anello di meno di 3 km (perimetro dell'isola) da ripetere 3 volte. Qui incontro sempre Alessandro, Silvia e Claudia, la famiglia più atletica che conosco e quest'anno sarebbe dovuto venire anche Giorgio con le sue amiche direttamente dal Friuli. Angela, che dice che lo sport nuoce gravemente alla salute, a questa manifestazione si diverte un sacco, e proprio ieri sera mi ha ricordato quanto ci siamo divertiti lo scorso anno, festeggiando il compleanno di Beatrice con festa a tema “principessa Unicornò” (non siamo proprio centrati del tutto...).

Dovevo anche trovare il tempo che fare i 65 km della tabella per la preparazione della 100 km del Passatore con il mio Amico Michele.

Invece ieri, 25 aprile, caro sig. Virus Corona, mi hai mandato in buca psicologica, generandomi un brutto stato d'ansia...che sento essere frequente in tante persone, ma che non avevo ancora provato...

Proprio io, che fino a ieri, quasi Ti ringraziavo (aspettate... non sono una pazza...) per aver imposto un cambio di ritmo a questa frenetica vita (solo per questo Ti ringrazio), ridimensionando ogni forma di frenesia... ma, purtroppo -e ieri l'ho veramente compreso- generando nuove forme di stress.

Alle 19.30 ho ascoltato il TG3 ed è stata intervistata per la Festa della Liberazione, la signora Sofia Gobbo, ex Partigiana. Lei, che è un vero museo vivente e che di periodi difficili nella Sua lunga vita ne ha visti molti, ha detto una cosa molto saggia: “...anche in situazioni difficili, c'è sempre la maniera di risolvere il problema”

Cosa dire: QUANTA PROFONDITÀ IN QUESTA TESTIMONIANZA!

...e così Ti ho fatto maramao, mio caro sig. Virus Corona ed ho sorriso!

Così oggi 26 aprile, ho corso la mia 50 km di Romagna in onore di Paolo Gino e della Sua iniziativa 11 Maratone della Speranza; di Daniele che gli è fedele spalla e a cui chiedo scusa per non essermi collegata alla partenza virtuale di ieri mattina; a Veronica, Francesca e Massimo che nel gruppo 100 km di Passione hanno proposto la 50 km di Casa.

Alla 50 Km di Romagna... non ero realmente iscritta... ma è stato bellissimo “correrla” in modalità criceto attorno a casa...

Lo spirito della manifestazione era palpabile “in rete”, e poi lo sport, la corsa... è aggregazione positiva anche se a distanza (come impongono giustamente le regole in questo periodo).

...non so quando ci saluteremo, sig. Virus Corona... ma so che non sei un mio amico...

Ti ho scritto questa lettera... per distrarmi un po'.... CIAONE!!!

INFEZIONE DA DIVANO 2.0

di Caroli Maria Grazia

Oggi 25 aprile quarta maratona della speranza - 50 km di Romagna.

Bellissimo ricordo di una gara corsa nel 2013 in una giornata caldissima.

Il bello di correre le gare una volta sola (tranne il lago d'Orta che fa eccezione) è che i ricordi sono indelebili.

Qui poi particolarissimo... partita con il mio mp3 e cuffiette e tutta orgogliosa del coraggio di essermi schierata al via della mia prima ultra... al km 5 mi si para davanti un addetto alla gara con un CARTELLINO GIALLO e mi urla: LEI è AMMONITA... al che stupefatta gli chiedo: cosa faccio mi fermo? NO... TOLGA LE CUFFIETTE e vada...

Poi scoprirò che avevano avvisato che essendo una gara in parte aperta al traffico era vietata la musica ma ovviamente nelle retrovie dove ero schierata non si sentiva nulla. Per questo episodio sono stata presa in giro... sicuramente bonariamente dall'amico Guerrieri che allora ancora non conoscevo ma che era rimasto altrettanto allibito da questa scena.

Dal 2013 al 2020 come è cambiata la situazione: in questa fase di lockdown io mi sento SUPERPRIVILEGIATA. Nella nostra provincia dalle 00.01 di giovedì 23 aprile si può correre e spostarsi a piedi in tutto il territorio comunale e addirittura nella provincia seppure con limitazioni del tipo non usare mezzi pubblici ne' ciclabili ne' i parchi il che rende difficoltoso e quasi impossibile lo spostarsi nelle vicine montagne. Senza contare il fatto che tutti i cittadini LIBERATI dal vincolo dei 400 metri si sono riversati per strada e lo slalom è diventato ancora più difficile.

E anch'io in questa PARVENZA di NORMALITA' parto di casa felice correndo. Certo correre con la mascherina è difficoltoso e adotto la tattica usata un po' da tutti di tirarla su solo quando incrocio o supero qualcuno.

Un attimo di distrazione ed ecco che uno subito mi redarguisce... MI INFETTI!

Difficile correre in piano, in discesa fattibile ma in salita è veramente impossibile... debito di ossigeno.

Ma non lamentiamoci troppo... felice di poter tornare a correre. I chilometri sono in lenta progressione e in questa quarta gara sono 18.

Ma veramente ho corso i 50 km e addirittura i 100? Ricordi che mi riempiono di orgoglio!

Divano caro... amico di questa quarantena.... mi vedrai un po' di meno.

LA CORSA TI FA ENTRARE NEL TUO PROFONDO

di Sandro Gaffurini

Nell'istante in cui accetti te stesso, il tuo essere si apre, diventi vulnerabile, ricettivo. Nell'istante in cui accetti te stesso, non hai più bisogno di proiettarti nel futuro, in questo caso tutto funziona a meraviglia, ogni cosa va bene così com'è. La vita inizia ad avere una sfumatura nuova, accettando te stesso inizi ad accettare ogni cosa. Se rifiuti te stesso, fondamentalmente rifiuti l'intero universo; se rifiuti te stesso stai rifiutando l'esistenza stessa. La corsa ti fa entrare nel tuo profondo.

FULVIO E SANDRO

50 KM DI ROMAGNA... PRIMA O POI TI FARO' MIA!

di Maurizio Colombo

Una delle pochissime classiche che manca nel mio palmares. Non sono mai riuscito a correre questa gara per svariati motivi.

Quando ancora non partecipavo in modo così assiduo alle gare su territorio nazionale, la giornata del 25 aprile era destinata a correre qualche bella tapasciata nella vicina Brianza; poi, per alcuni anni, ho lavorato in Svizzera e per loro, il 25 aprile è un qualsiasi giorno lavorativo (tra l'altro, per il lavoro che svolgevo, era un periodo di alta stagione e pertanto ferie e permessi bloccati); a fine 2016 sapevo che la mia collaborazione lavorativa in territorio elvetico sarebbe terminata e di conseguenza avevo programmato, finalmente, di partecipare a questa ultra che mi mancava, per il 2017; se non che, ad ottobre in occasione del mio compleanno, mia figlia ci comunica che era al 3° mese di gravidanza. Fatti due conti, il termine cadeva proprio nel mese di aprile. Pertanto decisi che non era il caso di iscrivermi alla gara per il 2017 e che avrei rinviato l'iscrizione di un anno.

Nel 2018, il 25 aprile cadeva di mercoledì...

Chiesi a mia figlia se poteva festeggiare il compleanno di Kevin la domenica. Fulminandomi con lo sguardo mi rispose: "non se ne parla nemmeno! E' il compleanno del primo anno di vita e lo si festeggia il giorno in cui è nato; per una volta puoi anche rinunciare ad una tua gara"

Zittito immediatamente e dovetti sottostare alla sua decisione.

Nel 2019, il 25 aprile cadeva di giovedì. Stessa richiesta! La risposta non fu la medesima ma: "no, perché gli zii (cioè mia sorella con il marito) il week end sono via per un matrimonio (in effetti me ne ero scordato). Quindi, salta anche il 2019.

Nel 2020, il 25 aprile cade di sabato.

Ad inizio dicembre, con qualche timore, feci a mia figlia la stessa richiesta dei due anni precedenti... Con sorpresa, questa volta, accetta di festeggiare il 3° anno di vita di Kevin la domenica 26, anziché il sabato... Non perdo tempo, prima che cambi idea, e il 10 dicembre mi iscrivo alla gara con esito positivo. Finalmente...

Poi, poi... fino ad arrivare ai giorni correnti!!

Nel 2021, il 25 aprile cadrà di domenica... Sono iscritto automaticamente alla gara ma... Non so, vedremo!

Al momento, quindi, mi accontento di partecipare all'iniziativa benefica del Club Super Marathon, "le Maratone della Speranza", facendo il criceto nel circuito ricavato nel mio parcheggio residenziale che ormai conosco ogni millimetro.

Ma prima o poi conquisterò anche te, Ultra della Romagna, e quel giorno sarà ancora più bello ed emozionante!

"Romagna mia, Romagna in fiore,

tu sei la stella, tu sei l'amore.....

Lontan da te non si può star!"

A RIVEDER LE VERDI COLLINE ROMAGNOLE

di Lauretta Colucci e Ettore Comparelli

Bagàì, per questa 4° sfida delle 11 Maratone della Speranza devo affrontare una distanza che non ho mai raggiunto: 50 km contro il massimo di 46 km corsi finora. Per questo ho deciso di allearmi con una esperta della 50 km di Romagna: Laura "Lauretta" Colucci ha completato le ultime 8 edizioni; la 9° la faremo insieme, distanti ma vicini.

Lauretta è la mia "figlioccia" preferita; ha iniziato a sgambettare alle mie tapasciate quando era una sgarzoletta e poi ha preso il volo; non veloce ma "tosta" e mai doma, riesce a dare il meglio di sé sulle lunghe distanze. Nel 2019 con i Road ha vinto il Grand Prix Ultra, 3° nel GP strada e 3° nel SuperGP che comprende tutte le specialità. Se avessi avuto una figlia, mi sarebbe piaciuto somigliasse a Lauretta: graziosa, simpatica, sempre col sorriso sulle labbra, brava e tenace!

Ma parliamo della nostra gara con questa cronaca scritta a 4 mani:

25 Aprile, Festa della Liberazione. Per molti questa giornata rappresenta un'occasione per trovarsi con gli amici, organizzare grigliate, andare al cinema o approfittarne per allungare le ferie fino al 1° maggio e farsi un bel ponte.

Per me, da 9 anni a questa parte, è un'ottima occasione per tornare a rivedere le verdi colline romagnole a Castel Bolognese: è da qui, infatti, che ogni anno parte una gara capace di regalarmi ogni volta emozioni nuove: la 50 km di Romagna.

La gara è denominata il "piccolo Passatore", un po' per la conformazione del percorso, un po' perchè cade sempre un mese prima della 100 km, e quindi ideale per molti runners come allenamento.

E quest'anno le colline Romagnole le vedremo con la fantasia; ci sono anch'io ad affiancare Lauretta, ognuno a casa sua ma entrambi di corsa in Romagna; sveglia all'alba; ci prepariamo con scrupolo ed attenzione ad ogni particolare; la mia colazione è ... ottima ed abbondante!

Il cielo è limpido e il sole, già dalle prime ore del mattino, ci preannuncia che la giornata sarà caldissima. L'anno scorso mi ero ustionata i polpacci, quindi quest'anno mi sono munita di crema solare protettiva! Alle ore 8.30, lo sparo. Tempo massimo, 7 ore. Il percorso è tendenzialmente in salita nella prima metà e in discesa nella seconda, ed è tutto su strade asfaltate aperte al traffico, anche se le macchine in giro in questo giorno di quarantena sono poche e soprattutto rispettose dei podisti. Dopo un primo giro di boa di 2 km, dove si attraversa il paesino di Biancanigo, ripassando dalla zona di partenza, si imbecca la statale Casolana. Il sole incomincia già a picchiare. Manteniamo un passo tranquillissimo con la testa sgombra di pensieri.

Uè Lauretta vai con calma che mi a fò fadiga a stàt adrèe ... Per fortuna le auto virtuali non spussano e non ci danno noia.

Proseguiamo lungo la valle del fiume Senio fino ad arrivare a Cuffiano. Verso il 10° km si entra a Riolo Terme, dove si attraversa il centro del paese e si passa a fianco della Rocca Sforzesca del XIV° secolo. Il paesaggio è incantevole. Mi rifocillo e mi rinfresco al ristoro, e riprendiamo pian pianino; a breve il percorso inizierà a scendere, per poi diventare pianeggiante per 3-4 km, fino all'abitato di Isola: da qui poi, una serie di saliscendi porteranno fino a Borgo Rivola.

Meno màl che il ristoro era ben rifornito; cominciavo a sentire un certo languorino

...

Ora il percorso è tutto in costante salita fino a Casola Val Senio. Siamo quasi al 25° km. Qui, dopo una ripida e corta discesa, parte la faticosa salita a Monte Albano: 5 km di fatica con un dislivello di 265 mt.

Ciumbia dopo 25 km a ghè na salida ca la finiss pù; andèm sù con calma e sangue freddo cà comunicì a vèg i scalmàn e a vidè robe strane: la Lauretta la me pàr na stangòna alta dù mèter...

Iniziamo pian piano a camminare e ad alternare, nei brevissimi tratti meno ripidi, un po' di corsa.

Và piàn Lauretta ca l'è mej, sùn drè a sciùpà!

Gambe e testa reagiscono alla grande, anche se il sole continua a picchiare sempre più. Oggi voglio solo godermi la gara col Compa ed arrivare soddisfatta e contenta come gli altri anni, senza preoccuparmi del cronometro. Senza quasi accorgerci arriviamo in cima. Da qui ci si tuffa in una lunga e ripida discesa di 4,5 km che porterà a Zattaglia. E' la parte più bella del percorso, perchè ti dà la possibilità di sgranchire gambe e braccia. Da qui mancheranno circa 15 km all'arrivo.

Uè! In discesa non mi batte nessuno; a burlòni giò ca l'è un piase.

Seguiamo la valle del torrente Sintria. Le salite non sono finite. Ne mancano ancora un paio, non lunghissime ma rese più faticose dalla stanchezza e dal sole che picchia sempre di più; sono quasi le 13. Ci rinfreschiamo ai ristori, anche se il caldo torrido ci "asciuga" in poco tempo. Eccoci in dirittura d'arrivo a Villa Vezzano. Da qui mancano circa 9 km al traguardo.

Le mie gare sono una somma di intervalli tra un ristoro e l'altro; mai saltarne uno ed ogni ristoro va goduto al massimo; ci si rinfresca, si beve (tanto) e si mangia (qualcosina)!

Improvvisamente ricordo un ristoro, dove l'anno prima mi avevano dato da bere un bel bicchiere di birra. Ovviamente anche quest'anno ne approfitto. Questo è un "ristoro non ufficiale" gestito dai Luppoli, una combriccola di ragazzi del posto organizzatori anche di un'ottima festa della birra.

E per me che sono astemio? Un panino con la salamella sarebbe stato molto gradito!

Guardo l'orologio. Anche camminando per un po' faremo un tempone rispetto all'anno scorso. Riprendiamo con molta calma. La stanchezza e il caldo cominciano a pesare.

Mi si sta scogliendo la panza come un ghiacciaio alpino; và a finì ca dimagrì de un para d'ett.

Ma non molliamo. Gli ultimi 5 km sono devastanti.

I polpacci fanno gnao gnao e le ginocchia miao miao e c'ho le visioni: mi appare la Madonna della Misericordia che ci batte il cinque.

Proseguiamo al rallentatore finchè ci rendiamo conto che siamo quasi in dirittura di arrivo.

Meno màl ca l'è quasi finida; a'n poèdi propi pù!

Ad un paio di km dall'arrivo si attraversa nuovamente l'abitato di Biancanigo e si percorrono a ritroso i primi km della gara. Spingiamo il più possibile. L'emozione del traguardo, la gente che ti applaude, e magicamente il cronometro che segna... UN TEMPONE! Lo sguardo al cielo e le lacrime di gioia. Ancora una volta le mie piccole gambe hanno compiuto una grande impresa.

Castel Bolognese ci rivediamo nel 2021.

E' sempre una goduria tagliare il traguardo di una gara, specie se così lunga ed impegnativa ma ... Castel Bolognese al so minga se ta me rivèdet! Un abbraccio virtuale alla mia piccola grande guida e compagna di viaggio e ci vediamo alla prossima impresa.

VIVA LA LIBERTA', VIVA IL PONTE DELLA LIBERTA'

di Paola Falcier

Paola Falcier è una Atleta della Bergamo Star che vive a Venezia e sta vivendo il contagio tra Rialto e Cannaregio cavalcando i ponti tanto amati da turisti e romantici passeggiatori, ma ostici per correrli. Oggi sembra che il Veneto abbia mollato gli ormeggi ed è curioso come per un veneziano la Libertà sia proprio il ponte della Libertà per fuggire da Venezia, mentre per noi che ci entriamo una volta all'anno per la maratona rappresenti la Libertà della terraferma per entrare nella Serenissima.

VIVA LA LIBERTA', VIVA IL PONTE DELLA LIBERTA'

Come programmato già ieri, stamattina sono uscita alle 6.30 con l'intenzione di fare almeno quattro giri del percorso consentito (dentro i 300 metri da casa). E così ho fatto! Certo, correre la 50 km di Romagna, alla quale mi sono iscritta più per gioco che per altro (come a tutte le gare, comunque), sarebbe stata tutta un'altra cosa, ma qua bisogna accontentarsi.

I primi due giri sono andati via tranquilli, nessuno per strada, uccelli che cantano sopra i tetti, gabbiani che pasteggiano a base di colombi morti... Ghghghgh!!! Un caldo becco, infatti sono rimasta in maglietta già dopo il primo mezzo chilometro. Mi sono goduta l'alba mentre spuntava dietro i tetti di Rialto.

Al terzo giro ho iniziato a contare i ponti: 14...

Al quarto giro ho pensato (male) di contare anche i gradini: 271...

Alla fine, mi sono fatta due ore di camminata, 9 km percorsi, 56 ponti attraversati, 540 gradini saliti ed altrettanti scesi, e il Garmin dice 731 metri di D+!!! Poi mi chiedo perché vado così piano!!!

E quando sono tornata a casa... sorpresa! Vengo a sapere che da ieri, in Veneto, si può andare a correre dove si pare! Ok, domani mi faccio il Ponte della Libertà!

SARNICO LOVERE MON AMOUR

di Giuseppe Frazzini

Oggi, 26 aprile, si sarebbe dovuta correre la decima edizione della Sarnico Lovere RUN, corsa alla quale sono particolarmente legato per tanti motivi. Lovere è il mio paese natale, dove ho vissuto fino a prima di trasferirmi a Milano per studio e poi per lavoro e dove tuttora vivono parenti e amici. E' bellissimo arrivare agli ultimi chilometri (da Riva di Solto, attraverso Castro e poi l'arrivo al porto turistico di Lovere) percorrendo tratti di strada tante volte percorsi da ragazzo e ricevendo l'incitamento dai bordi della strada. Ho corso tutte le edizioni fino alla sesta, la foto delle magliette allegate lo testimonia, e ho dovuto abbandonare la collezione solo per impossibilità di poterla correre senza certificato medico che ormai non posso più avere. In realtà la quinta l'ho corsa anche quella virtualmente: già iscritto ero stato ricoverato qualche giorno prima in ospedale, temevo fosse veramente qualcosa di serio, invece alla fine non si è rivelato nulla di grave. La maglietta la ritirò mio padre e me la portò a Milano dicendomi che gli organizzatori mi aspettavano per la sesta edizione. L'anno successivo ero di nuovo lì sul lungolago di Sarnico: alla partenza e all'arrivo proprio non ce l'ho fatta... ricordo le facce un po' perplesse dei runners in partenza (vabbè, bella corsa, bel posto, bell'ambiente... ma sciogliersi in lacrime così pareva eccessivo). Non farò più la versione lunga ma nel 2021 nessuno mi toglierà la versione breve di 6 km da Riva a Lovere! Ho partecipato anch'io alla 50 km di Romagna virtuale facendo 10 km ma il cuore era già sul Lago d'Iseo.

QUESTA E' PER VINCENZO

di Paolo Farina

Questa volta si corre la “50 KM DI ROMAGNA MIA CE LA FAI”. Ho deciso già in largo anticipo che per questa volta mi terrò sulla distanza della mezza maratona. Grazie a Dio – o dovrei dire “grazie al Santo”, visto che sono a Padova – il ginocchio sinistro sembra tenere e anzi, di tappa in tappa, le sensazioni migliorano. Ma non posso di certo rischiare e reggere il ritmo di una maratona a settimana vorrebbe dire, appunto, sfidare la buona sorte.

Sveglia alle 6, colazione, preparativi, alle 7.05 partenza. Corro tenendomi sempre a poco più di 100 metri da casa, abito in periferia, già di giorno è difficile incontrare gente, ma a quest'ora dormono tutti. Mi accompagna, rigorosamente a distanza droplet, il mio “nipotino adottivo”, Roberto. Ha solo 16 anni e l'ho contagiato, ha già contratto il “corsavirus” e gli ho promesso che, quando sarà maggiorenne, correremo insieme la sua prima maratona: naturalmente, sarà la maratona del Santo.

Partiamo prudenti. Non c'è nessuno che ci insegue e ce la vogliamo godere, un passo per volta.

Verso il settimo chilometro Roberto accelera. Gli suggerisco più volte di non forzare, di cercare la corsa “a gratis”, con la marcia “in folle”. Ma è giovane, esuberante. Se ne va e, nel giro di un paio di km riesce a staccarmi di 12-13 secondi. Poca roba, direbbe un principiante. Ma un ultramaratoneta sa bene che nella corsa non si improvvisa nulla e che tutto si paga, così come si sa che l'esperienza è qualcosa che non ti può regalare nessuno: la si compra a proprie spese e a caro prezzo. Complice anche una “fermata tecnica” in bagno, Robi si pianta al 14°. Provo a incitarlo e a suggerirgli di riprendere a camminare piano. Ci prova. Ma dopo 300 metri non ne vuol più sapere.

Io, invece, pur nei limiti della mia preparazione precaria, sono in giornata di grazia. Ho gestito bene la prima metà, che chiudo in 1h11' netti. Mi sono preso una pausa fino al 14° – il km più lento lo chiudo in 6'54” – e mi regalo una progressione finale. In successione: 6'28”, 6'19”, 6'03”, 5'47”, 5'43”, 5'32”, 5'22”, sino al 5'13” del ventunesimo km. Chiudo la mezza in 2h14'49”. Avrei messo firma per 2h17'. È andata decisamente meglio del previsto e con una seconda metà gara di oltre 6 minuti più veloce della prima.

Anche la quarta tappa è portata a casa. Anche la quarta tappa ha una dedica speciale. Oggi è il trigesimo del mio amico Vincenzo, strappatoci dal coronavirus un mese fa. Tra cinque minuti c'è la sua messa in diretta facebook: mi ha inviato suo figlio Agostino, ieri sera. Giusto il tempo di chiudere questo racconto. Giusto il tempo di dedicarglielo. Questa è per te, Vincenzo, Amico mio.

DONNE E SI'

di Paolo Gino

Oggi 25 aprile si corre in Romagna leggendo comodamente su un Tapis roulant il giornale. E sulla Repubblica si rinverdisce Vittorini che con Uomini e No ha dato un taglio morale sofferto e costruito giorno per giorno dell'ultimo conflitto mondiale a cui molti fanno assomigliare questo periodo del covid19 che a dire il vero a Milano ha mietuto più vittime civili ora che allora.

Uomini e No è un titolo difficile. Significa Uomini che dicono dei NO. Come quello del protagonista che si rifiuta di uccidere a sangue freddo un tedesco nemico vedendo in lui un ragazzo in cui si riconosce. Il romanzo è ambientato nella Milano occupata dai tedeschi, durante l'inverno di guerra del '44, racconta gli slanci generosi dei partigiani impegnati nella lotta clandestina nella metropoli lombarda. Il protagonista è un giovane partigiano, nome di battaglia Enne 2. Egli si interroga tra un'azione e l'altra sul senso del suo stare al mondo, sulla natura dell'essere umano, sull'amore impossibile che lo tormenta (e chi non ce l'ha).

Nell'articolo si dice chiaramente che il luogo comune "dobbiamo rimanere umani" è sbagliato perché "umani si diventa giorno per giorno con un cammino tutto in salita educativo, civile, esistenziale, culturale. E parlando di guerra si riporta l'editoriale del primo numero di Politecnico nel 1945 in cui Vittorini scrive: "Per un pezzo sarà difficile dire se qualcuno abbia vinto in questa guerra. Ma certo vi è tanto che si ha perduto...".

Ma torniamo a 75 anni dopo. Tra lo stare comodamente su un divano e stare in un rifugio antiaereo ce ne passa, ma lo stesso questo periodo ci pone numerosi dubbi su quanto è accaduto e sta accadendo: sul senso profondo del combattere e morire, sull'umanità e sulla non-umanità anch'essa propria dell'uomo. In definitiva, sull'essere Uomini e no.

Riprendo ora un bell'articolo che ho pubblicato ieri di un partecipante alle 11 maratone della Speranza, Marco Bartoletti: titolo LA NOSTRA LIBERTA': "... Quello che ci stanno mostrando questi giorni è che la libertà è qualcosa di più profondo la cui esistenza si fonda su quattro pilastri senza i quali non è possibile Libertà: giustizia, pace, solidarietà e tolleranza. Li ho citati in rigoroso ordine alfabetico, a ciascuno decidere se è possibile ordinarli per importanza. Ma senza questi, supereremo il virus, qualcuno tornerà a fare quello che faceva prima, qualcun altro (forse tanti) resterà indietro e questo paese per il quale tanti hanno dato la vita, 75 anni fa come oggi, non sarà libero."

Dei 4 Pilastri riportati da Marco purtroppo diamo per scontati i primi due: PACE E GIUSTIZIA, come fossero soverchianti diritti, ma dimentichiamo che questi sono costruiti sulla SOLIDARIETA' e la TOLLERANZA, per niente praticata la prima, e poco "tollerata" la seconda. Seguendo la spinta di Daniele Alimonti Juan Kappacincque ho fatto un'analisi proprio su quello che è la nostra associazione dove nel Club Super Marathon Italia solo il 10% dei soci ha risposto alla solidarietà. In tre mesi di STOP e forse altrettanti tre che avremo davanti molti si son sentiti demotivati e staccati da questa associazione ludico motoria in un momento così grave e difficile. Ma ringrazio quei pochi che son rimasti e han piantato il seme, perché hanno veramente esaltato il nostro mondo che non è solo corsa ma è partecipazione attiva e solidale. Oltre ai 20.000 euro donati la palestra umana e letteraria dei 130 racconti sono un successo incredibile e bisognerebbe mettere uno zero dietro ad entrambe le cifre se i soci partecipanti fossero stati il 100% (o anche il 50% come lo erano a Pesaro).

Ma oggi 25 aprile non si può che concludere questa conversazione sul "la libertà" che essa è il bene più grande e ognuno dispone delle sue sostanze terrene e spirituali

nel modo più libero e sincero. Come diceva Franco Scarpa “spesso facendo si sbaglia” e forse ho sbagliato parecchio... ma vorrei ribattezzare questo periodo faticoso e di crescita ribaltando il titolo di Vittorini con: UOMINI E SI'. Anzi DONNE E SI' a giudicare dalla grande adesione femminile all'iniziativa. Grazie a tutte e a tutti.

INNO ALLA VITA

di Paola Grilli

Apro gli occhi e il mio pensiero va alla 50 km di Romagna, da sempre collegata al 25 aprile anniversario della Liberazione, che festeggia in questo 2020 il suo 75° anno, ricorrenza molto importante, oggi celebrata senza manifestazioni pubbliche, ma con sensazioni particolari dentro ad ognuno di noi.

Con le note in sottofondo dell'Inno di Mameli parto per la 50 km Romagna che ce la fai...

Giornata all'insegna del bel tempo... il sole splende, gli uccelli cinguettano, le api volteggiano sopra al mio praticello, dove le margherite lo ricoprono con un bel manto bianco...

Corro un'altra maratona della speranza per aiutare, assaporando tutte queste sensazioni che la natura mi offre.

In questo mio cricetare (concedetemi il termine) intorno a casa, mi regalano e regalo un sorriso ai miei vicini che incuriositi guardano questa mia impresa. In particolare una nonna dalla rete che ci divide "dai purena l'è da sta matena che cor, ma chi te fa fe'?" (dai poverina è da questa mattina che corri, ma chi te lo fa fare?), mi fermo e le spiego l'iniziativa e mi dice “a si propri brev” (siete proprio bravi), piccole soddisfazioni che fanno bene all'anima.

Riprendo la mia corsa e un altro mio vicino con il suo nipotino in braccio mi sorride dicendomi...E' BELLO VEDERTI CORRERE, SEMBRI L'INNO ALLA VITA E L'INIZIO DELLA RINASCITA E DELLA SPERANZA... queste parole mi hanno riempito il cuore.... mi sono commossa per essere riuscita a trasmettere ad altri questa sensazione.

Ho concluso la mia corsa, dedicando i km percorsi ALLA VITA E ALLA LIBERTÀ...

MI MANCA IL SALITONE DI MONTE ALBANO

di Rosetta Lettieri

Quarta tappa, 50 km di Romagna, era un bel test per il pastatore, ma quest'anno tutto sospeso, e allora via con questa iniziativa del Club che ci tiene uniti con la nostra passione della corsa.

Alle 7 parto nel vialetto del mio orto, è una bellissima giornata di sole! Anche se mi manca il paesaggio di Castel Bolognese, mi manca persino il salitone a monte Albano!

Sempre con l'augurio che presto si torni alle nostre gare e al nostro bel girovagare per la Bella Italia.

NON E' ANDATA PROPRIO COME PENSAVO

di Giuseppe Lallo

Mi ritrovo il 25 di aprile a percorrere la mia 50 km di Romagna lungo la recinzione del mio condominio. Cavoli, quest'anno a questa corsa mi ero iscritto, avevo prenotato albergo con i miei amici e avevamo fatto già un piano di azione per la sera prima. Quest'anno sarebbe stata la mia prima partecipazione a questa ultra, ad una che tutti mi hanno sempre suggerito di fare. Diciamo che non è andata proprio come pensavo... dal doverla percorrere in Romagna a farla alla fine lungo il mio condominio... non proprio la stessa cosa.

La giornata però è bellissima e la fortuna di stare bene e di potermi muovere fuori casa è tanta roba: solo qualche giorno fa non potevo neanche uscire di casa ed avrei dovuto correrla lungo il mio balcone... tanta roba!!

50 km di Romagna, con oggi ti ho salutato, ma il prossimo anno sarai mia.

RACCOLTI 20.058 euro

di Maurizio Lorenzini

Prosegue il cammino delle maratone della speranza, un percorso fatto di resistenza e resilienza, ma soprattutto tanta solidarietà. Infatti ad oggi abbiamo superato la cifra di 20.000 euro! Un grande risultato, grazie davvero a tutti. L'ultima tappa di questo circuito è stata la 50 chilometri di Romagna, un record di partecipazione, ma anche un record di storie raccolte, sono ben 32; sono emozioni vissute e raccontate da chi ha voluto esserci.

Prossima tappa domani, 1 maggio, alla Riso amaro Marathon.

ROMAGNA MIA ROMAGNA NOSTRA

di Moretto Maurizio

...e siamo alla quarta uscita di questo strano tour di gare organizzate stando a casa.

Inizialmente si correva davvero da soli, adesso no! Abbiamo scoperto di non essere soli. Dopo la gara vediamo le foto ed i pensieri di sconosciuti ma anche di amici che hanno partecipato.

E di colpo siamo insieme e ci sentiamo vicini.

Ci si mette d'accordo per la partenza, ci si aspetta dopo la doccia, si beve un aperitivo o un the dopo la gara, insomma ci siamo ritrovati. Il tutto in modalità virtuale, ma ci siamo ritrovati e corriamo insieme. Adesso le distanze sono più brevi, i balconi si sono allungati, i partecipanti sempre più numerosi... tutti più vicini ma a distanza.

Abbiamo capito come si fa, ci stiamo preparando a come si farà.

Ed oggi abbiamo corso Romagna Mia a casa nostra.

Sperando di correre nella Romagna di tutti presto, molto presto.

NON SOLO KM MA CONCRETA SOLIDARIETA' DAL POPOLO DELLE LUNGHE

di Pasqualino Onofrillo

Continua la serie di maratone della speranza e il 25 aprile è stata la volta della prima ultra della serie: la 50 Km di Romagna, corsa intorno casa (solo per poco più di un'ora) dopo aver avuto la bella notizia dal Presidente del Club dei Supermaratoneti che la raccolta fondi solidale ha quasi raggiunto la somma di € 20.000... non solo chilometri per il popolo delle lunghe ma anche concreta solidarietà!

Personalmente la 50 Km di Romagna non l'ho mai corsa ma ho sempre avuto notizie dettagliate dal mio solito inviato (si sempre lui!) il mitico Domenico Martino, che me lo ha sempre descritta come il piccolo Passatore, per via della distanza e dell'importanza del percorso.

Quando si parla di Romagna e di maratone il mio pensiero non può non andare a quella di Rimini, che ho avuto la fortuna di correrla sia nel 2014 che lo scorso anno. E' una maratona alla quale sono sempre andato volentieri anche perché seguito, in ambo i casi, dalla mia famiglia al completo.

Ma c'è di più... nel 2014 ho tagliato il traguardo sotto l'Arco di Augusto accompagnato da mio figlio Luca (che udite udite... ha quasi corso 6/700 metri di fila!), mentre nel 2019 sono stato accompagnato all'arrivo dalla mia piccola Ilaria, ed in entrambi i casi la mamma prontissima con le foto.

Rimini è proprio la capitale della Romagna e lo senti dai profumi e dai sapori (ricordo il post gara con sardoncini e piadine), dalla musica (alla vigilia l'esibizione della cover band di Vasco Rossi) e dai colori della riviera, ricca di sportivi in bici con il loro inconfondibile accento, pronti ad incoraggiare ed accompagnare i maratoneti fino al traguardo nel centro storico.

E poi all'arrivo c'è sempre stata una location tipicamente "balneare", sdraio ed ombrelloni per far recuperare le fatiche dei maratoneti stanchi e stravolti.

Nell'edizione 2014 il percorso, dopo chilometri e chilometri di riviera, ci ha portati a Santarcangelo di Romagna, altra bellissima cittadina con un antico borgo medioevale da attribuirgli senza alcuna smentita il titolo di "Città d'Arte" ed in occasione dell'attraversamento si sentiva vigorosa la sua forte identità romagnola!

TI ISCRIVI E VAI DOVE PUOI

di Alessandro Ponchione

Alessandro Ponchione è un nostro socio Piemontese residente ad Asti con all'attivo 132 gare al 31/12/2020. Sempre estremamente garbato è un vero gentleman del nostro sodalizio. E' titolare di una storica Torrefazione Astigiana che porta il suo cognome. E' uno dei Piemontesi alle 11 maratone della Speranza.

Giovedì 28 Aprile 2020 sulla pagina locale della Stampa a firma Antonella Laurenti è uscito questo articolo preciso e ampiamente descrittivo delle sue 11 cavalcate che sopperiscono al mondo reale quasi del tutto azzerato. Alessandro Ponchione consolandosi con l'adesione alla nostra iniziativa ci dà un'immagine di estrema serenità e speranza del momento, anche se la sua provincia di Asti è la più colpita adesso dal virus, tanto che nella settimana dal 21 al 28 aprile con un incremento del 26% è purtroppo la prima in Italia per l'aumento dei casi Covid. **(Paolo Gino)**

Di seguito l'articolo: ALESSANDRO Ponchione . L'atleta del Gate Cral Inps "Era la mia Quarta Maratona Virtuale. Ti iscrivi e vai dove puoi"

IRANIAN FORBIDDEN AREA

di Sole Paroni

Esattamente un anno fa ero in Iran. Uno stato dove il governo vuole avere per popolo dei burattini, che obbediscono e che non protestano, ma dentro al cuore scoppiano dalla voglia di libertà. Le donne si devono coprire il capo con l'hijab ma sfoggiano al di fuori di esso lunghe chiome perfettamente conciate, piastrate e decolorate. Portano tacchi alti e lo smalto delle loro unghie ed il rossetto è rosso vivo, anche se tutto il resto del corpo deve essere pudicamente completamente coperto. Ho provato molto affetto e ammirazione per quel popolo così civile, educato, ospitale, composto ed al tempo stesso trasgressivo. Non avrei mai immaginato che esattamente un anno dopo mi sarei sentita in questo modo! Sto correndo per la prima volta fuori casa con carta d'identità ed autodichiarazione al seguito in cui dichiaro di praticare attività fisica entro 200 metri da casa. Naso e bocca diligentemente - ed inutilmente - coperti. Ho il presentimento di inoltrarmi oltre i 200 metri per pochi metri e mi sento addosso una scarica di adrenalina, potrei essere nel "forbidden area". Nessuno è in giro, solo io, temo gli sguardi delle persone alle finestre e sui balconi chiedendomi quale reato io stia commettendo.

CORRERE NELLE CANTINE FRANCESI

di Jean Louis Valderrama

Ciao da Marignane, in Francia, nella mia cantina, confinato ma mobile.

Tutti insieme nella stessa cucina. Ma resistiamo. Attualmente in Francia stiamo attraversando con due/tre settimane di ritardo lo stesso calvario che avete passato in Italia, dobbiamo copiare per filo e per segno le vostre misure restrittive. Dovremmo uscire dalla cantina tra 15 giorni.

Forza Amici Italiani

IL VALORE DELLA FATICA

di Cinzia Spataro

Oggi "50 km di Romagna", ricordo la prima e unica volta che feci questa gara; stavo preparando il Passatore e i podisti con cui mi allenavo mi dissero che questa gara fosse una tappa importante, quasi "obbligata".

Era la prima volta che superavo la distanza di 42 km e, come mi dissero i miei amici con grande franchezza "non ero ancora pronta". La testardaggine però non mi è mai mancata perciò ho corso tutti i chilometri ma risento ancora oggi i dolori che provai.

Da allora ho pensato che correre è anche "sfinire" il corpo, alleggerirlo dalle sue zavorre e catene per poter liberare pensieri positivi. Nella corsa, come nella mia vita, ho sempre aumentato il livello cercando di estrarre sempre un po' di più da me, come nell'esercizio di un muscolo che si rende ogni giorno capace di uno sforzo maggiore. Forse solo le forze che vengono spese del tutto rinascono e da ciò è possibile l'evoluzione e il rinnovo.

All'arrivo virtuale della gara di oggi c'era la mia nipotina ad aspettarmi e a farmi festa: è la forza dell'amore che non si esaurisce in nessuna meta.

HO CORSO LA 50 KM DELLA ROMAGNA ATTORNO AL MIO CORTILE

di Antonella Laurenti

Sabato mattina Alessandro Ponchione, 54 anni tesserato per la Gate Cral Inps, specialista delle maratone, ha disputato la 50 km di Romagna a Castelbolognese. Correndo nel cortile di casa. Ha concluso la gara fermandosi al km 42 in 3h37'48" e alla fine ha avuto anche la sua regolare medaglia. Miracoli della tecnologia che sopperisce a un mondo reale quasi del tutto azzerato.

Come funzionano queste maratone virtuali, le cosiddette maratone della Speranza?

“Funzionano benissimo, vengono organizzate dal Club Supermarathon Italia che sul suo sito ha pubblicato un calendario che segue le maratone annullate, undici in tutto. Quando uno si iscrive, nella causale del bonifico scrive anche a quale associazione o ente impegnato contro il Covid ha destinato la sua quota libera di iscrizione. Sono state raccolti oltre 19.000 euro. Io ho sempre donato alla Protezione Civile. Ci si iscrive e si corre dove si può: in cortile, in giardino, sul terrazzo, sul tapis roulant, intorno a casa, restando nei 200 metri. Non avevo mai partecipato alla 50 km di Romagna, quest'anno sarebbe stato il mio debutto. La cosa simpatica è che poi sul sito viene pubblicato il link che consente di scaricare la medaglia.”

A quante maratone virtuali ha partecipato da quando l'attività è stata stoppata?

“A quattro: prima della 50 km di Romagna il 5 aprile scorso ho partecipato virtualmente alla mezza maratona di Asti e nella seconda parte ho aggiunto la Milano Resisti Marathon., il 13 Aprile la mitica Maratona del Lago d'Orta e il 19 Aprile la Padova Marathon che il Santo ci Aiuti.

Maratone virtuali a parte come si tiene in forma in queste settimane?

“Corro un'oretta vicino a casa, vado in bici sui rulli e faccio addominali. Non vedo l'ora che arrivi il 4 maggio per poter correre anche fuori città.”

Prima dello stop a quante maratone reali aveva partecipato quest'anno?

“A cinque. Il 6 gennaio a Crevalcore, poi il 12 la Ultramarathon della pace sul Lamone, 45 km a Bagnacavallo. Quindi il 2 Febbraio la Ippociok a Rossetta vicino Fusignano mentre il 9 febbraio la SUPERMARATHON di Fano del nostro Club. Ho corso l'ultima volta la Verdi Marathon il 23 Febbraio. Eravamo già molto preoccupati e parecchi non si sono presentati.”

Pensa già alla ripresa dell'attività agonistica?

“Se lo chiedono tutti anche gli organizzatori dei “Grandi Eventi” a livello mondiale. Sono tutti in allarme. C'è molta preoccupazione. C'è il grande problema della partenza. E poi l'allestimento dei punti ristoro...”

Quando sarà la prima maratona del post lockdown?

“Spero si possa disputare la Pistoia Abetone di 50 km del 26 giugno che è tutt'ora confermata. Così come la Primiero Dolomiti Marathon a San Martino di Castrozza il 4 luglio.”

DA LA STAMPA DEL 28 APRILE 2020

ROMAGNA SAPIENZA DI VIVERE

di Remo Pretini

Oggi non c'è un Giudice di gara che dà il via, ma un meno emozionante pulsante di avvio che, mettendo in moto il tapis roulant, mi fa iniziare a correre questa “50 km di Romagna ce la fai”.

Oggi non c'è il più familiare asfalto, ma un nastro nero che scorre sotto i miei piedi e con lui scorrono anche i pensieri.

Almeno due volte mi è stato offerto di trasferirmi all'estero. Ho sempre rifiutato. Per un motivo semplice ma determinante: amo troppo l'Italia.

La amo quasi come si può amare una Madre.

La sua natura, il suo profilo geografico, la sua storia, l'arte.

Ma soprattutto gli italiani: noi.

Siamo un popolo strano; siamo pieni di contraddizioni.

Ma abbiamo anche una sapienza del vivere che difficilmente ho colto in altri paesi.

Soprattutto nelle difficoltà: se hai bisogno, guardi negli occhi un italiano e gli chiedi aiuto, difficilmente ti volterà le spalle.

In questi difficili periodi lo abbiamo sperimentato tutti: siamo un gran bel paese, anche con le nostre contraddizioni. O forse proprio anche per quelle.

C'è un terra dove questa sapienza del vivere si manifesta appieno: la Romagna.

Conosco bene questi luoghi e, soprattutto, questa gente fatta di sangue che ribolle facilmente, schietta ed amica al solo accennare un sorriso, dove le gare offrono tutto ciò che un atleta desidera, soprattutto la cordialità di un sorriso amico e sincero.

Per questi ed altri motivi amo correre in Emilia-Romagna.

Per questi ed altri motivi spero di poter ricominciare a breve.

MAI MOLLARE!

PASSATA QUESTA TEMPESTA....

di Giorgio Saracini

Eccoci giunti alla quarta tappa delle Maratone della Speranza Il 25 Aprile per è sempre stata la festa della Liberazione in ricordo dei caduti di tutte le guerre ma quest'anno, proprio quando ne ricorre il settantacinquesimo anniversario, questa data verrà ricordata soprattutto per i tanti caduti a causa del corona virus e per i tanti che si sono impegnati nello sforzo per combatterlo. A differenza degli anni scorsi questa volta non ci potranno essere manifestazioni celebrative, in ragione dei provvedimenti restrittivi legati all'emergenza sanitaria dovuto al virus stesso. Poi per me, dopo essere entrato nel mondo dei runners, il 25 aprile era diventato anche la preparazione alla corsa del Passatore, creata per offrire un test attendibile sia per la tipologia di percorso che per la lunghezza a chi il mese successivo si fosse avventurato da Firenze a Faenza. Ma quest'anno sempre per le medesime cause è stato tutto annullato e quindi non si potrà partire da Castel Bolognese (p.zza Bernardi) passare da Riolo Terme, fare il giro boa a Casola Valsenio, sudare nella scalata del monte Albano ed infine arrivare a Castel Bolognese dopo aver attraversato la vallata del Senio e seguito la valle del torrente Sintra. Dunque all'arrivo di questa 50 km di Romagna virtuale, insieme a tutti i partecipanti, ritengo sia doveroso abbracciarci tutto in unico pensiero: il bisogno più che mai di celebrare la libertà e di tornare a guardare al futuro con speranza, tranquillità e coraggio, passata questa tempesta, perché passerà, saremo chiamati a ricostruire un mondo più giusto, più equo e più sostenibile.

LA 50 KM DI ROMAGNA: ANTI-CAMERA DEL PASSATORE

di Franco Scarpa

Eccoci alla quarta Maratona della Speranza, le gare virtu-individuali che stanno dando carattere e pienezza alle nostre giornate festive, confinati in casa, nell'attesa che questo orribile periodo finisca per tutti ed il Paese, una volta che sia stata ritrovata sicurezza e tranquillità, possa ricominciare a correre e riconquistare il posto che merita. La nostra attesa ed il sostegno che diamo, cimentandoci in solitudine, servirà a sostenere chi affronta la malattia e salva le persone meno fortunate o più deboli. La 50 Km di Romagna mi è sempre stata consigliata, fin dall'inizio della mia passione di maratoneta, come l'anticamera della 100 km del Passatore. Mai come in questa occasione l'anticamera, anzi le stanze di casa, sono state il teatro dell'impegno limitato che ho portato avanti per onorare questa gara. In realtà i ricordi della 50 km di Romagna sono tanti e tutti belli: le giornate di sole che hanno caratterizzato le mie partecipazioni, la dolcezza dei tornanti che da Castel Bolognese portano verso Casola Valsenio, passando per Riolo Terme, la faticosa ed impegnativa salita del Monte Albano, immersi nel verde, la discesa verso la valle del torrente Sintria, il percorso finale, con il caldo che spesso ti rendeva invidiabile la salita del Monte Albano appena terminata, e poi infine di nuovo Castel Bolognese. E' davvero l'anticamera della 100 Km del Passatore perché i numerosi cartelli stradali che incontri nella seconda parte ti richiamano alla mente i luoghi di passaggio che attraversi, anche lì in discesa ma in piena notte, nel percorso de Il Passatore. Infatti Fognano, Brisighella, Faenza sono proprio lì, sulla destra, a pochi Km. Ed infine la caldissima, calorosissima, nutrientissima accoglienza del paese di Castel Bolognese, degli organizzatori, dei volontari. E' il momento più bello, più travolgente, quando indipendentemente da tempo, fatica, dolori e chissà cos'altro tu abbia potuto provare, senti che sei un runner, che sei tra amici, che la partecipazione è il tuo premio. Mi sono accontentato quest'anno della mia casa e della mia cucina ma l'anno prossimo non mancherò, e come me saremo in tanti.

SEMBRAVA VOLARE

di Fabio Gonella

La 50 km della Romagna è una delle gare più belle a cui abbia partecipato. Organizzazione perfetta ed un percorso mozzafiato attraverso due magnifiche vallate. L'anno scorso ha segnato l'inizio dell'ultimo ciclo di lunghi per il Passatore: una 50 km, due maratone ed una sei ore in soli 10 giorni.

Nonostante questo programma impegnativo, me l'ero voluta vivere in pieno, spingendo ad ogni passo e chiudendo con il mio attuale PB sulla distanza di 4h04'. I primi 25 km da Castel Bolognese fino a Casola sul Senio sono un falsopiano che invita alla velocità, seguito da una salita breve ma molto impegnativa di 5 km ed una discesa a picco verso il fondovalle, che mi ricordo come fosse ieri: mi sembrava di volare! Giunto a Zattaglia, seguono 15 km vallonati e sotto il sole cocente, forse i più duri dell'intera gara. Dopo il traguardo è rituale immergersi nell'acqua gelida della fontana sotto i portici del municipio, una grande sensazione di benessere!

In questo maledetto 2020, in cui avrei dovuto saltarla in quanto troppo ravvicinata alla partenza di UMS, l'ho corsa spezzata in due: 25 km sabato 25 aprile ed altri 25 km la domenica.

CAPITOLO 5

“RISO AMARO MARATHON”



1 MAGGIO 2020

RISO AMARO MARATHON

di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA RISO AMARO MARATHON

RACCOLTI **20.058,48 €**

OSPITE A SORPRESA ANGELO CAPPUCCIO.

Angelo Cappuccio sindaco di Santhià e organizzatore della del Riso la maratona lo abbiamo trovato molto provato dalla gestione di due mesi di Emergenza Covid. In un mondo che ricerca i record e il clamore a tutti i costi c'è qualcuno che con molta umiltà e tenacia aiuta i suoi concittadini ad ogni ora. Per questo vorrei parlarvi con poche parole di questo nostro socio che sicuramente ha un record quello di essere l'unico Sindaco in Italia con più di 200 maratone ed ultra portate a termine. Si chiama Angelo Cappuccio ed è giunto a metà del secondo mandato come Sindaco di Santhià. Nato nel 1971 dedica tutto il suo tempo alla sua città e per allenarsi è obbligato quando si poteva ad uscire di notte con la frontale sacrificando le ore di sonno come molti di noi. Ma i risultati arrivano anno dopo anno. Ad esempio è stato uno dei pochi a fare le ultime due gare piemontesi nel 2019 la 24 ore di Biella e di Torino a solo distanza di 15 giorni permettendosi nella seconda di stabilire la sua migliore prestazione con 176 km.

Angelo Cappuccio è quasi senatore alle 10 in 10 di Orta avendone su 50 gare saltate solo un paio per obblighi istituzionali. Chiunque lo vede accanto di corsa sa quanto spinge serio e compassato tra una telefonata al capo dei vigili, a un assessore o a un comitato in difficoltà. Gentile e deciso ha una soluzione per tutti anche in corsa. Mi ricordo quando concluse i 176 km della 24 ore di Torino alle 9 e alle 11 era in giacca e cravatta alla Biblioteca di Santhià per un importante evento. Sì, perché Angelo alla sua città dedica tutto se stesso e qui a Santhià è nato un altro amore ed un record unico, quello per la Maratona del Riso. Sicuramente è l'unico Sindaco che da anni partecipa alla organizzazione della Maratona della sua città, la corre, e poi cambiatisi in fretta aspetta tutti con la fascia tricolore sul traguardo finale fino all'ultimo... ed indovinate chi è? Questo primo maggio tirerà il fiato niente risaie e paniscia solo un collegamento con noi alle 8 e 45.

Ma lasciatemi un po' divagare sulla maratona del Riso perché sono nativo di qui. Qui in mezzo al Piemonte, di tutte questa è la stagione più bella, quando il mare ritorna a circondare le cascine. I quadrati di quegli specchi sono piccoli cieli al contrario e tagliano in mille scacchiere l'orizzonte. Quando si alza il vento il nostro mare sembra cingersi di onde rettilinee e marroni, che riflettono le Alpi ancora cariche di neve. Ricordo ancora la tristezza che mi assaliva dopo un mese di quella bellezza assoluta quando il mio mare spariva per sempre e diventava verde abbagliante e poi giallo, troppo giallo a perdita d'occhio e caldo, troppo caldo, anche solo per guardarlo. La cosa più potente e paurosa di quei giorni erano le rogge e i canali che suscitavano gli incubi di un piccolo che non sapeva ancora nuotare. Le estati passavano tra le gialle

praterie e le strade bianche di polvere, buche, temporali e l'assordante rumore delle rane che cantavano giorno e notte. Il tempo trascorreva tra la caccia ai girini e la pesca alle rane, una cannetta improvvisata con attaccato un povero ranino come esca. Gli aironi cinerini ogni tanto me lo portavano via alzandosi in volo.

Erano tre anni che non tornavo là in mezzo alle risaie. Le vedo ormai solo dall'autostrada. Non sento più il loro odore, il calore, la luce, i rumori di acque e il gracidiare che si rinnova ogni anno. Eppure sono nato a pochi chilometri da qui, e fino a vent'anni avevo acqua davanti e dietro. E' una buona occasione per tornare a casa ogni tanto. La Maratona del Riso o come la chiamano adesso al contrario Del Riso La Maratona è un po' un po' come il nuovo percorso anda e rianda che mi fa sentire meno solo fino al giro di boa di Salasco dove si rincontravano tutti: lepri e leprotti, lumaconi e chioccioline, lost and found, mortali e immortali.

Oggi, Primo maggio 2020, non ci sarà nessuno, solo il sole abbagliante sulle risaie e il canto delle rane.

SIAMO SULLA STESSA BARCA

di Luigi Ambrosino

Riso amaro Marathon (Maratona del riso). Primo Maggio festa dei Lavoratori, un grande giorno, una festa conquistata negli anni per dedicare un giorno a tutti i lavoratori che ogni giorno, con non pochi sacrifici, fanno il proprio lavoro per potersi costruire una famiglia e condurre una vita decente. Ai lavoratori che hanno perso la propria vita lavorando.

Il lavoro è dignità, la dignità di essere indipendente economicamente, la dignità di creare un futuro per i propri figli, la dignità di sentirsi integrato in un sistema produttivo e sociale. Poi ‘Siamo tutti sulla stessa barca’, puntiamo tutti allo stesso obiettivo, vivere la nostra vita nel migliore dei modi cercando di rispettare sé stessi e gli altri.

Anche se credo che ‘Siamo nella stessa tempesta’, ma ognuno con la sua barca... Ognuno conosce la sua vita e la sua situazione. “Siamo sulla stessa barca”... No, non lo siamo. Siamo nella stessa tempesta, ma non sulla stessa barca. La tua barca può affondare, la mia no... o viceversa. In questo periodo, per qualcuno la quarantena è ottima... momento di riconciliazione... il lavoro sta andando normalmente o quasi, etc.

Per qualcuno è una crisi! Per altri una pace... un riposo... ferie. Per altri un tempo di tortura: “come pago le bollette?!?”

Alcuni avevano come unica preoccupazione quale uovo di Pasqua era da comprare... Kinder o Lindt... Alcuni preoccupati se ci sarà pane da mangiare nel fine settimana, oppure solo riso e fagioli.

Alcuni fanno smart working dal loro attico... altri guardano nell'immondizia per sopravvivere.

Alcuni vorrebbero tornare a lavorare perché non hanno più soldi. Alcuni vorrebbero ammazzare chi vuole tornare a lavorare perché loro non pensano ai soldi, poiché loro li hanno da parte e non hanno bisogno di questo.

Alcuni hanno fede in Dio, che vedremo molti miracoli ancora nel 2020. Altri dicono che il peggio deve ancora venire. Quindi... no, direi proprio che non siamo sulla stessa barca. Stiamo passando per lo stesso momento ma con percezioni, esperienze e necessità completamente differenti. E usciremo ognuno a modo suo da questa tempesta.

Così in questo momento è molto importante cercare di vedere oltre quello che si guarda. Vedere al di là del proprio partito politico, oltre la religione, oltre il proprio naso... non disprezzare il dolore dell'altro perché tu non lo senti, non giudicare la vita buona dell'altro perché tu non sai quello che ha passato per arrivare là... semplicemente non giudicate.

Giudicate di meno. Sia quello che non ha, sia quello che ha tanto. Sia chi vuole tornare a lavorare, sia chi vuole restare a casa. Alla fine dire proprio che siamo nella stessa tempesta ma in barche differenti.

RISO AMARO - STAR SMILE ITALIA

di Marcello Arena

Nuova GARA del ClubSupermarathon Italia con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" corfamoso pettorale "%\$ (leggensi 254)... Splendida iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19.

Oggi 1 maggio, San Giuseppe lavoratore, si corre la quinta RACE "01 MAGGIO RISO AMARO MARATHON". Poco prima delle 9 Juan, Paolo, Angelo e Simone ci ricordano le motivazioni della gara di oggi e poi Juan con il DELAY di diciannove secondi dà il via alla RACE con La GIUDICE VERY YOUNG, che oramai ESPERTA, prenderà la bandierina VIRTUAL con il suo insindacabile COMODOvirtual e la gara inizia. Giri da 50 metri da ripetere 77 volte... Radio sintonizzata su FM 100 e si parte... Tempo grigetto ventilato ma non tanto, ma tanto da far echeggiare gli squaccheri delle lenzuola e tovaglie stese sui fili dei piani più alti ed è lì che mi viene l'ispirazione VIRTUALE... In primis un commosso SGUARDO al cielo in ricordo virtuale del compleanno del mio BABBO - In secondis le bellissime parole di Angelo Sindaco-Maratoneta-Ideatore della gara odierna che mi ispirano al RISO AMARO ma con STAR SMILE rivolto a tutt'ITALIA Peninsular-Insular-Arcipelagar - In terzis la precisazione del Presidente per aver superato QUOTA VENTIMILA di solidarietà verso la Protezione Civile o Enti che combattono il CODIV-19. E, dite voi, i FANCLEBBESSE ? Una valanga di incitament comment e salut da TUTTLEQUOT ed anche dai passanti della strada che abitudinari e ormai anche con i famosi CANI condivisi si affacciano al GARDEN sostenendomi ed incoraggiandomi ad ogni giro... Considerando considerando sono giunto alla fine dei giri anche se sono consapevole di averne resocontati qualcuno in meno... Ma la mia regola personalissima è - HAI perso il conto dei giri o non ti ricordi se hai aggiunto l'ultimo giro? OKKEY nessunproblem, riparti da dove ti ricordi o dal giro precedente... Questa regola è fondamentale per percorsi con giri corti dove il numeratore va veloce e se sei POCO concentrato rischi di andare in OVERFLOO-O-O-O... Così vedo AFINISCHLINE con tanto di MEDAGLIA e TEMPO FINALE che mi sorprende sempre più... OGGI PersonalBESTTial... Ciò messo giusto ertempo d'arrivà... Mi sono sicuramente migliorato e prestazione da inserire ovviamente sugli annali storici... Mi riprometto di essere presente a questa bellissima gara quando sarà possibile, "dopo AVER aggiunto il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove"... Per ora contribuiamo con la solidarietà promuovendo la raccolta fondi a favore di Enti o alla Protezione Civile che lottano contro il CODIV 19... E come ce dice Juan, SPERIAMO di arrivare e SUPERARE quota 42,195 per essere sicuramente ULTRA... UORAUORA non ci rimane altro che dare appuntamenti alla prossima VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA... UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

BASTA UN POCO DI ZUCCHERO PER RENDERE DOLCE... IL RISO AMARO

di Simona Bacchi

Questa maratona, nella realtà non l'abbiamo mai fatta negli anni passati; un motivo era che nel mio paese d'origine (Campegine nel reggiano) è sempre stata di tradizione la camminata di paese ed era occasione per salutare amici d'infanzia, altro motivo che spesso cadeva vicino ad altre maratone e noi non siamo sempre stati così matti come ora. Oggi si corre, il luogo non si sceglie, oggi si può correre pensando a qualsiasi posto, pensando ad amici lontani e vicini, recenti e datati. Purtroppo l'acquazzone della notte ha reso difficile correre nel nostro solito campo, quindi abbiamo pensato di partire all'alba e utilizzare la via del quartiere e un parcheggio di un ristorante al momento ovviamente chiuso; sempre restando nei limiti consentiti. Che bella sensazione ricorrere nuovamente su di un terreno stabile, correre mentre tutti dormono, vedere le finestre aprirsi poco per volta. L'odore del caffè, veder arrivare la vicina che ha fatto la notte in una struttura sanitaria. Qualcuno dalle finestre ci chiede incuriosito quanti km facciamo, visto che da un mese vede due pazzi che corrono per ore e ore in tondo. Per fortuna che siamo partiti presto perché appena il sole si alza alto in cielo ci ricorda che è iniziato maggio. Gli ultimi km ci accompagna Aurora che prima di uscire ha decorato le medaglie. Il pasta party oggi è ovviamente a base di riso: dal risotto alla torta.

L'AUTO CON LA CORSA INTORNO

di Giuseppe Frazzini

Correva l'anno 2013 ed io, insieme all'amico Ivano, decidiamo di partecipare alla Maratona del Riso. Partenza, credo di ricordare, ore 9,00. Ci avviamo di buon'ora da Milano e verso le 7,30 siamo lì. Deserto assoluto, sarà giusto l'indirizzo della partenza? Controlliamo: sì, sembra che siamo nel posto giusto. Parcheggiamo l'auto e ci facciamo giretto esplorativo nel centro di Vercelli, ci beviamo il classico tè pre-corsa e ritiriamo i pettorali. Al ritorno all'auto, sorpresa, intorno le è cresciuta la zona partenza, arrivo, ristoro, premiazioni, speaker, massaggi, etc... beh, ripartire alla fine della corsa non sarà facile ma parcheggiare così comodo non ci era capitato mai ne' ci capiterà mai più.

La corsa in sé, per me, un disastro: caldo, strade assolate deserte e, ciliegina sulla torta, ristoro dei 30 km rimasto senz'acqua!! (avrei voluto bermi l'acqua delle risaie). Peggior prestazione della carriera.

Ci ho riprovato l'anno successivo ma senza grande successo, poi mai più fino ad oggi.

UNA VOCINA TI DICE BASTA UN METRO

di Marco Bertoletti

Nella sua quinta tappa il mini giro d'Italia delle Maratone della Speranza ci riporta in Piemonte per la Riso Amaro Marathon, versione virtuale della Maratona del riso di Santhià. Si tratta di una competizione a me nuova, fatto che denota ampiamente la mia elevata ignoranza riguardo a maratone e ultra, un mondo che sto iniziando a frequentare solo in questi tempi di coronavirus grazie alla fantasia.

In generale tutta la zona del vercellese mi è un po' sconosciuta. Santhià per me è un crocevia di passaggio nelle mie numerose frequentazioni della Valle d'Aosta. Ho solo un labile ricordo di quando da ragazzo accompagnavo mio padre da queste parti nella spedizione annuale per acquistare il riso direttamente dal produttore. Da sempre però mi viene da associare questa zona di risaie al duro lavoro dei campi e ai canti delle mondine che cantava mio nonno (che pure non aveva legami con questa terra essendo milanese integrale). Associazione quanto mai appropriata in questo 1° maggio, festa dei lavoratori.

Oggi ricorrono anche i due mesi esatti dalla mia ultima uscita ufficiale. Da allora solo sporadiche corse in casa o nei meandri dei box. Ma visto che tra 3 giorni dovrebbe allentarsi parzialmente la stretta sull'attività fisica all'aperto decido di "celebrare" l'avvenimento sfruttando i 200 metri concessi da casa, ovviamente con bandana a coprire naso e bocca.

Un primo timido passo nel lungo percorso di ritorno alla normalità o, meglio, di normale convivenza con il virus. Comunque una grande segno di speranza e, proprio per questo ho deciso di vestirmi di verde, maglietta, pantaloncini e bandana.

La partenza è fissata per le 16.30. Le solite occupazioni domestiche (in questo campo non c'è festa dei lavoratori che tenga) hanno occupato tutta la mattinata e oltre. Il cielo è leggermente velato e rende gradevole la temperatura. Per l'occasione il GPS tornerà ad aiutarmi nel misurare le distanze e, ahimè, i tempi.

Parto senza un obiettivo, solo lieto di correre i primi passi in "quasi" libertà dopo tanto tempo. Sul marciapiede c'è diversa gente a passeggio, più di quanta pensassi e di quanta mi piacerebbe incrociare. Così, visto che in compenso non girano automobili mi metto a correre sulla sede stradale.

Dopo poco più di un chilometro la bandana inizia a farsi sentire. Non solo per il caldo, ma perché rende ancor più difficoltosa e affannosa la respirazione. Pazienza, mi ci devo abituare, per noi lombardi sarà così anche dopo il 4 maggio e mi sembra inutile sprecare la bellezza di questa piccola conquista in inutili polemiche o disobbedienze.

Il percorso non è certo vario e non offre panorami memorabili. Un po' meglio degli angusti seminterrati dei box condominiali in cui ero ultimamente recluso, ma non tale da alimentare fantasia o meraviglia. Così mi dedico ad ascoltare il mio corpo e le sensazioni di questa corsa.

In queste settimane ho fatto di tutto per tenermi in esercizio, da solo o con amici in video conference, per cui mi sentivo "in forma". Invece bastano poche centinaia di metri per farmi ammettere che aveva ragione chi mi diceva "Quando tornerai a correre ti troverai a ripartire da zero". Ecco forse non da zero, ma per molti aspetti mi sembra di essere tornato indietro di un anno e mezzo, quando ho iniziato a correre e mi sembrava una impresa fare 5 chilometri in poco più di mezzora.

Non siamo a quei livelli, ma per quanto allenati, si vede e si sente che i miei muscoli non sono più abituati alla corsa. Per scelta vado tranquillo senza spingere, ma stimo che due mesi in casa mi sono costati circa 1 minuto al chilometro. Pazienza, ritroverò il passo e il ritmo, qualunque sia il tempo che ci vorrà.

Quello che ritrovo invariato è la soddisfazione e il senso di libertà che mi dà la corsa... e la fatica. Sicuramente l'effetto bandana non aiuta, ma dopo 6 chilometri inizio a sentire una vocina sempre più insistente che mi dice "Fermati... tanto basta anche un metro...", ma una maratona per quanto virtuale, resta tale e c'è sempre un momento in cui vorresti mollare e poi stringi i denti e vai avanti... fino all'arrivo.

E così faccio anche io e arrivo a completare 10,59 chilometri, coprendo quasi esattamente un quarto di maratona.

Anche il GPS sembra fuori allenamento: per quanto abbia fatto un percorso regolare e privo di curve, la traccia che ne verrà fuori sembra fatta da un ubriaco in cui non ci sono due giri uguali (anche come lunghezza). Poco male, non verrà omologato come circuito, ma la soddisfazione è lo stesso tanta. E speriamo che pian piano anche il mio GPS trovi il ritmo giusto.

PERDITI IN CIO' CHE FAI

di Gaffurini Sandro

Non pensare affatto al risultato.

Fa semplicemente ciò che stai facendo con la tua totalità.

Perditi in ciò che fai, lascia fondere chi agisce con l'azione.

LE RIS, UN RISOTTO PER UN SORRISO

di Fabrizio Bocchi

Quando mi sono imbattuto in questa Maratona ho subito pensato alla risotteria del mio amico Riccardo e della sua famiglia: “Le ris, un risotto per un sorriso” situato a Olgiate Olona, dal 2019 è in provincia di Varese, il ristorante “Lè Ris-Un risotto per un sorriso“, un’esperienza pilota che aiuterà molti ragazzi con disabilità a trovare uno sbocco lavorativo in un ambiente professionalizzante.

Il grande progetto nasce infatti con l’obiettivo di offrire un futuro lavorativo nell’ambito della ristorazione a ragazzi diversamente abili con percorsi di tirocinio sotto la guida dello chef Massimo Vallogini. L’iniziativa è volta a dar vita a diversi ristoranti in cui i ragazzi possano raggiungere la loro autonomia lavorativa e “volare con le proprie ali”. Adesso anche loro sono chiusi e chissà i ragazzi come stanno?

Maratona di Santhià Riso Amaro

Da circa 2 mesi a questa parte,
anche per chi guarda in disparte,
se si parla di maratona
è la frase al condizionale a fare da padrona.
Ed ecco che anche nel caso di Santhià non si fa eccezione,
i podisti non dovranno preparare il borsone.
La corsa si sarebbe dovuta svolgere
il giorno della festa del lavoro,
tra le risaie che per quei luoghi sono un tesoro.
A maggio il protagonista della gara
è il famoso “mare a quadretti “
che lascia a bocca aperta a tutti gli effetti.
La terra scura dei campi viene allagata
in attesa della “Levata”.
La gara che a settembre
realmente si svolgerà
un paesaggio diverso avrà:
le risaie già gonfie di riso saranno
e i campi plasmato avranno.
Per ora a tutti i podisti
a fine gara mancherà la Panissa
piatto tipico di riso e fagioli
che non si può mangiare da soli.
Per fare in modo che “Riso Amaro”
rimanga solo il titolo di un film
non posso esimermi dal nominare
“Le Ris: un risotto per un sorriso”,
realizzato dalla cooperativa
Volo del Gabbiano Onlus
con uno scopo preciso:
quello che ragazzi diversamente abili
possano “volare” in mondi
altrimenti inimmaginabili
Ciao Riccardo, a presto!

MARATONA DEL RISO “FORZATO” “AMARO”

di Francesco Capecci

Come al solito sveglia prestissimo (preferisco correre in solitudine) e dire che sono contrario alle partenze anticipate. Alle 4 del mattino non si vede un'anima in giro, mi posso sbizzarrire come voglio, il percorso collaudato ha dir la verità l'ho allungato di 200 mt per fare cifra tonda, quindi 1 km esatto. L'ultima volta che ho partecipato alla Maratona del riso è stato nel 2011, quindi a Santhià non sono mai andato e di conseguenza non conosco il percorso, ma me lo immagino, più o meno dovrebbe essere uguale a quello di Vercelli. L'ultima volta a Vercelli fu una brutta esperienza, al ristoro del 20° km non trovai l'acqua, avevo appena preso una bustina di zucchero (tanto adesso c'è il ristoro) invece niente, era una giornata caldissima, correre sotto il sole (per chi la conosce di ombra neppure a pagarla a peso d'oro), ero da solo, non c'era una casa, il nervosismo aumentava ogni metro che percorrevo, verso il 22/23° km vedo un caseggiato, ma mi dovevo allontanare dal percorso, (avevo bisogno di acqua, ho preso quella stradina, avrò percorso 4/500 mt. giunto alla cascina chiedo ad alcune massaie se potevano darmi un po' di acqua, non me lo fecero ripetere 2 volte, e subito mi diedero una bottiglia, ma era di vetro quindi bevvi un bel po' ringraziai e rifeci la stradina per riprendere il percorso).

Con questo non voglio dire che da allora non sono andato più alla Maratona del Riso, anzi, mi spiace, ora che organizza il nostro amico Angelo, non ho avuto più occasione, come tutti sappiamo il periodo di aprile e maggio abbiamo un calendario, stracolmo tra maratone e ultramaratone, metti pure che da San Benedetto a Santhià ci sono oltre 600 km.

La Maratona del Riso mi piaceva, era bello quando si passava in quei caseggiati dove negli anni 1949/50 ci giravano film sulle Mondine (Riso Amaro) con Silvana Mangano (la diva della bellezza amara) Raf Vallone, Vittorio Gassman, ero un ragazzino ma li ricordo, anche perché la RAI ce li ha riproposti varie volte. Questa mattina la temperatura è stata gradevole, (vorrei fare una proposta agli organizzatori: perché non facciamo le partenze alle ore 4/5 del mattino? Scherzo!). Oggi ho il pettorale N° 29 per la cabala (riso forzato è 29). Anche questa portata a termine con successo, domenica sono indeciso, andare a Barletta, dove la Regina delle maratone e ultra avrebbe festeggiato la millesima Maratona, oppure andare alla Collemarathon, vedremo comunque ci sarò.

Non vedo l'ora di riabbracciarvi tutti.

AUGURI A TUTTI I LAVORATORI

di Rosa Lettieri

1° maggio, festa dei lavoratori.

Auguri a tutti i lavoratori, a chi in questo momento è ancora in prima linea, a chi spera presto di tornare a lavoro, a chi non sa ancora cosa ne sarà del suo lavoro.

Siamo alla RISO AMARO MARATHON, dovevamo essere nelle risaie di SANTHIA', e invece anche oggi parto alle ORE SETTE nel cortile di casa, avanti e indietro! Nel mio spazio!

Ma sono felice di poterlo fare!

I VIRUS NON UCCIDONO I SOGNI

di Fabio Gonella

Riso amaro marathon. Sono molto legato alla maratona di Santhià, organizzata dal mitico ultrasindaco Angelo. Qui ho corso per la seconda volta la distanza regina, insieme al mio amico Alessandro, sotto il diluvio dell'edizione 2017. Sono poi tornato nel 2019, penultimo lungo prima del passatore, insieme ad Eugenio, Vincenzo e Christian. Quest'anno però non ci sarei stato alla partenza. Oggi alle ore 10 devo partire dalla Darsena di Milano, destinazione la spiaggia di Sanremo. Un viaggio prima ancora che una gara. Un sogno lungo 285 km. Un'avventura che atterrisce al solo pensiero ma desiderata altrettanto follemente, il mio unico pensiero per mesi di intensa preparazione insieme alla mia meravigliosa crew (Luigi, Mirko, Noppadol, Eugenio, Tiziana, Francesca, Anna e Giorgio). Oggi, per la Maratona della Speranza del Club Super Marathon Italia ho corso 28,5 km, esattamente un decimo della UMS Ultramarathon da Milano a Sanremo. I virus però non uccidono i sogni, ho 12 mesi in più per prepararmi per questo viaggio.

IL SORRISO DEL SINDACO

di Maria Grazia Caroli

Il ricordo di questa maratona è recente, corsa nel 2019. Percorso praticamente piatto ma senza ombra e sostanzialmente monotono.

L'unica cosa gli scenari per me nuovi, le risaie circondate dai monti ancora innevati.

Gara molto sofferta, era la prima giornata primaverile dopo giorni di freddo e quindi caldo inaspettato.

Ho avuto comunque la soddisfazione di arrivare quarta di categoria (su 4) e visto che premiavano i primi 5 di ricevere oltre alla bella medaglia, ai complimenti e al sorriso del sindaco che è riuscito a correre e a cambiarsi in tempo prima del mio arrivo, un pacco gara aggiuntivo comprensivo di un barattolino di latta con 200 grammi di riso cucinato pochi giorni fa.

Devo dire che la medaglia è comunque delicata... se dovesse cadere come minimo si scheggerà e quindi è tra quelle "da maneggiare con cura".

Finita la gara si va al ristoro dove ci attende la panissa o paniscia (che mi chiedevo cosa fosse).

Correre è un mix di tante emozioni. Tra quelle che più mi piacciono è viaggiare e conoscere non solo posti nuovi ma gente nuova e anche scoprire tradizioni e piatti locali.

Ieri ho corso nella mia città in una giornata dal tempo incerto. Con il progressivo allentamento delle misure di contenimento la città e i prati sono state prese d'assalto e riuscire a mantenere il distanziamento era quasi impossibile (ma chi si immaginava pochi mesi fa di usare queste parole? Contenimento e distanziamento).

Speriamo presto di tornare alla normalità... e anche a poterci spostare.

Mi manca viaggiare, mi manca gareggiare, mi mancano gli amici, mi mancano i figli bloccati in altre regioni, in sintesi mi manca la LIBERTA'.

AAA ACCENDI LA LUCE CHE HAI DENTRO

di Paola Caroli

...i giorni passano e passano velocemente anche in questo periodo. Il “virus invisibile”, invece, passerà lentamente... ma passerà anche lui e avremo solo il ricordo degli affetti, delle persone che si è portato via...

C'è una cosa, però, che non passa... che neppure Covid-19 può cancellare.

Se ci fermiamo un attimo ad osservare, scopriamo delle situazioni bellissime... degli occhi che sorridono.... e fanno ben immaginare quei sorrisi nascosti sotto le mascherine. Degli sguardi complici, nei momenti difficili. Dei piccoli gesti che oggi si apprezzano e si gustano quasi di più, avendo acquistato maggiore consapevolezza di quanto poco basti per “andare via”...

...e allora perché non sognare di tirare TUTTI ma proprio TUTTI fuori la Luce che c'è in noi...?

Abbiamo tutti tanto, ma, nella nostra frenetica esistenza, perdiamo di vista la nostra fortuna.

Facciamoci coraggio, rimbocchiamoci le maniche ed ognuno, con i propri talenti, mettiamo a frutto i doni che abbiamo ricevuto!!!!

Oggi con il ClubSuperMarathon si è corsa la Riso Amaro Marathon per raccogliere fondi per le strutture che si operano nella lotta al CoronaVirus.

Io... sarei andata a Ferrara a fare il Giro delle Mura... con i miei amici Angela, Andrea, Antonio, Silvia, Claudio, Beatrice, Elly e Marco. Andremo a luglio o il prossimo anno...

A Milano sarebbe partita la UMS... un sogno...

ANDRÀ TUTTO BENE... se continuiamo a rispettare le indicazioni che ci vengono date e... se proprio è così faticoso continuare...proviamo ad indossare gli occhiali fantachimerici di Micromino, filtrando la realtà con la potenza dell'immaginazione.

BUON 1 MAGGIO A TUTTI!!!!

QUANDO IL VIRTUALE SUPERA IL REALE

di Giuseppe Lallo

La maratona del riso è una di quelle maratone che non mi hanno mai ispirato correre e che non avrei mai pensato di fare se non fosse per un'ottima occasione come questa. Il pensiero di partecipare ad una maratona virtuale l'ha resa molto interessante ai miei occhi. Sapere di partecipare insieme a tante altre persone, tutte distanti, unite però da uno spirito di vicinanza e di supporto a chi combatte quotidianamente questa pandemia, è per me motivo di orgoglio. La maratona del riso, una maratona che probabilmente farò il prossimo anno, quando le cose, si spera, torneranno più alla normalità. Come non legarla a questi momenti?

MARATONA DEL RISO (amaro)

di Pasquale Castrilli

“Le consiglio un buon Barbera”. Il proprietario dell’enoteca del centro di Santhià è convinto e sicuro. E’ l’abbinamento migliore per la cena della sera a base di arrosto di carne. Giuliana si fida del consiglio di un esperto. Due bottiglie e via, rientriamo insieme a casa, poco meno di un chilometro dall’enoteca. Sono a Santhià da un’ora e mi sembra di conoscere Giuliana da una vita. E’ venuta in stazione a prelevarmi con due biciclette: la sua e una per me. Siamo andati a casa a depositare lo zaino e poi insieme a fare compere (tra queste il vino Barbera). Domani corro la maratona del Riso. E’ il 30 aprile di pochi anni fa.

Giuliana mi ospita per due notti nella sua casa. L’ho contattata non ricordo più su quale piattaforma... e l’ho trovata subito reattiva e ‘positiva’. Passiamo dalla chiesa a salutare il ‘don’ locale (non lo troviamo), diamo uno sguardo all’ostello parrocchiale e poi rientriamo a casa per non perdere troppe energie. Mi racconta di Santhià: è la prima volta che arrivo da queste parti. In serata mi invita a cenare insieme: siamo in tre. Mi astengo dal Barbera, ma mangio volentieri l’arrosto e un po’ di riso bianco scodito. E’ la vigilia e bisogna mangiare equilibrato e caricare un po’ di carboidrati. L’indomani la maratona scorre tranquilla, super piatta tra le piantagioni di riso e i canali dell’acqua per l’irrigazione. Se non ricordo male solamente un cavalcavia a metà gara e un sottopassaggio verso il 37° km. All’arrivo trovo Giuliana pronta a mettermi la medaglia al collo. E’ andata dagli organizzatori dicendo loro che arrivava un amico e voleva premiarlo lei. Fantastico!

Il ricordo della maratona del riso, una delle mie poche maratone, solo 13 finora, era inevitabile in questo primo maggio un po’ amaro, ma reso senz’altro più lieto correndo i 14 km della “resisti marathon” di turno. Oggi ho corso pensando di essere di nuovo a Santhià. Con Giuliana ci siamo sentiti poche volte in seguito: sono quegli incontri fugaci che restano dentro per sempre.

MI MANCANO GLI OCCHI CHE SORRIDONO AL TRAGUARDO

di Stefano Madesani

1 Maggio, riso amaro marathon, 13 km.

Per me la corsa è sempre in solitaria. Faccio i passi con i miei tempi sulla base degli allenamenti. Corro perché mi piace e mi piace la gioia che provo all’arrivo. Mi mancano la sana tensione della partenza che percepisco nei miei compagni in griglia, mi mancano i consigli degli sconosciuti che hanno già fatto il percorso, mi mancano le pacche sulle spalle di incoraggiamento quando la fine è lontana, mi mancano gli occhi che sorridono al traguardo e le grida di mia moglie che distingo sempre con piacere.

Aspetto quei giorni perché ritorneranno.

Intanto li immagino.

RICORDI DI UNA “DEL PIANTO... LA MARATONA” (NON DEL... RISO)

di Maurizio Colombo

Oggi, per continuare l’iniziativa proposta dal Club Super Marathon denominata “Maratone della Speranza”, mi sposto a breve distanza da casa, a Santhià, per correre attraverso i comuni del vercellese la “Del Riso... la Maratona” alla sua V° edizione.

Tanti ricordi di questa gara...

Una maratona che si corre sempre il 1° maggio attraverso il cosiddetto “mare a quadretti”, tra i territori del riso e delle acque vercellesi, alla riscoperta del territorio, della cultura e della coltura del riso.

Una delle maratone a cui ho partecipato a più edizioni, sin da quando la partenza era prevista da Vercelli, a pochi passi dal Duomo, e si chiamava “La Maratona del Riso”, per poi trasferirsi a Santhià dal 2016, a casa dell’amico ultra maratoneta, nonché sindaco della città, Angelo Cappuccio.

Intendiamoci: tanti ricordi non per la bellezza del suo percorso (scorrevole ma abbastanza monotono, anche se ho trovato di peggio), o per il tifo che si trova lungo il percorso (quasi nullo), o per l’organizzazione (quella sì, più che buona ed accogliente, soprattutto da quando è passata sotto l’organizzazione dell’Atletica Santhià).

Ricordi legati soprattutto al fatto di incontrare i soliti tanti amici “vicini di casa”, al ristoro finale a base di “panissa” che condividevi con loro, alla bella medaglia che spettava a tutti i finisher (soprattutto nelle ultime edizioni), ma soprattutto alle condizioni meteo che potevi trovare in quel periodo...

Inizio maggio, a livello meteo, è sempre un’incognita: è primavera inoltrata ma può essere anche un inizio anticipato dell’estate; puoi trovare freddino o temperature elevate, pioggia, nuvoloso o sole a picco per 42 km, dove rischi la disidratazione (sì, perché lungo il percorso un albero non lo trovi nemmeno pagando); in tutte le mie partecipazioni ho corso con tutte queste condizioni meteorologiche.

Ma... ma un’edizione in particolare credo che non dimenticherò mai: quella dell’anno 2017!

Ricordo che ero fermo da inizio febbraio con le gare, a causa di un’inflammazione tendinea, e quella gara era la prima maratona della stagione. Non sapevo in che condizioni potevo essere anche perché la preparazione era stata completamente stravolta a causa dell’infortunio. Temevo mi potesse succedere una ricaduta (anche se avevo rispettato alla regola i tempi di recuperi imposti dall’ortopedico di fiducia); non sapevo in che condizioni potevano essere fiato, gambe ma testa soprattutto. Mi sarebbe piaciuto concludere la gara intorno alle 4h45’...

Oltre a tutti questi fattori, quel 1° maggio ci si era messo pure il meteo!

Ho corso in varie parti del mondo e a tutt’oggi, a tre anni di distanza, ricordo di non aver mai corso una gara in condizioni meteo peggiori di quel giorno. 42 km di freddo, vento gelido spesso contrario, pioggia battente, in diversi tratti acqua ghiacciata quasi grandine...

I gazebo dei ristori scoperti dal vento, bevande che sarebbero dovute essere bollenti... a temperatura da frigo; ricordo nell’attraversare un paesino intorno al 15° km, un uomo venirmi incontro e porgermi un sacco della spazzatura per cercare di proteggermi in qualche modo...

Ricordo l’incessante suono delle sirene delle ambulanze che trasportavano atleti in ipotermia.

Ricordo anche la mia incoscienza quando, al 18° km, arrivato ad un bivio, a sinistra si svoltava per rientrare a Santhià sul percorso della mezza maratona e a destra invece per chi era sul percorso maratona e un addetto dell’organizzazione che avvisava gli atleti iscritti sulla maratona che potevano tranquillamente accorciare la gara ed

immettersi sul percorso della mezza... e io che senza un minimo di esitazione, come se non avessi sentito la voce... svoltai a destra!!

Ricordo quei successivi 20 km (10 km in andata e altrettanti al ritorno) completamente aperti, avvolto, oltre che dall'acqua, da raffiche di vento continuo, senza un minimo riparo. Un inferno!

Ripassai, al 38° km, nello stesso punto dove c'era il bivio del 18° km. Guardai l'orologio: ricordo che segnava 4 ore esatte dalla partenza. Mi dissi: sei stato proprio un incosciente. Augurati di non pagarne le conseguenze...

Ancora poco meno di 30' di sofferenza, pensai... Man mano che mi avvicinavo alla città, il vento diminuiva, ma non la pioggia...

Tagliai il traguardo in 4h27' ma non riuscii ad esternare la mia felicità per un risultato cronometrico ben al di sotto delle aspettative, nonostante la ripresa dell'attività dopo 4 mesi e il meteo infernale in cui avevo gareggiato. Per festeggiare, si fa per dire, questa volta al coperto, una doppia razione di "panissa", piatto tipico del posto a base di risotto con fagioli, vino rosso e salame.

LEONI ALATI IN LIBERTÀ'

di Paola Falcier

Allora, oggi, 1° maggio, avrei dovuto correre... vediamo... No, niente! Oggi non avrei dovuto correre niente. Sarei dovuta andare a quello che ormai è un appuntamento fisso da quasi vent'anni, le Miniolimpiadi della mia isola di origine, Murano, purtroppo anch'esse rimandate all'anno prossimo.

Meno male che ci sono le Maratone della Speranza, e quindi qualcosa sono riuscita a farlo pure oggi.

Sono partita presto, alle otto del mattino, verso il mio amato Ponte della Libertà. Che oggi, a differenza degli ultimi due mesi, non era affatto deserto. Il mio pensiero è stato "hanno aperto le gabbie e le belve si sono riversate tutte qui". Pensiero cattivo, lo so, ma chissà che cosa avranno pensato gli agenti sulle otto volanti della polizia che ci sono sfrecciate accanto a distanza di cinque minuti l'una dall'altra. Per fortuna non hanno infierito.

Ad ogni incrocio di runner, o ciclista, mascherina alzata, mano a salutare e via che si continua. C'era un po' di vento ed il sole andava e veniva, ma il poter finalmente di nuovo affrontare quel ponte, con i suoi lunghissimi ed interminabili quattro chilometri scarsi, raggiungere la colonna col leone alato sulla terraferma... beh, è una sensazione bellissima, ti senti libero e senza pensieri... Se poi ci passi l'intera mattina facendo quelle che noi veneziani chiamiamo "le vasche", sparandoti una mezza maratona avanti e indietro... Vi lascio immaginare!

Evviva il Ponte della Libertà, che se gli hanno dato questo nome un motivo valido c'è di sicuro!

PANISCIA AMARA!

di Ettore Comparelli

Bagà, correva l'anno 2004 e anch'io correvo e allora decisi di iscrivermi alla 1° edizione della Maratona del Riso di Vercelli del 16 maggio. Il sabato vado con Maria Grazia a ritirare il pettorale, visitare la città e... degustare la cucina locale. Scendo dall'auto e vado a sbattere nel Diretùr Marri; un abbraccio ed andiamo insieme al ritrovo; in un quarto d'ora mi spara una raffica di informazioni turistiche: in breve tutto quel che c'è da vedere a Vercelli.

La domenica mattina raggiungo Vercelli comodamente in treno e mi avvio alla partenza della mia 16° Maratona; siamo meno di 400 e capisco subito che la mia gara sarà un viaggio solitario; dopo un paio di lunghi cavalcavia usciamo dalla città ed entriamo... nelle risaie; fa un caldo bestia con un sole che martella in testa; si corre su strade secondarie circondate dall'acqua; ombra zero di zero; ai ristori acqua tiepida; gente in giro nisba. Come prevedevo viaggio in solitaria. Attraverso la Cascina Veneria dove mi accoglie la gigantografia della mondina Silvana Mangano (a l'è semper un bel vidè!) nel film Riso amaro che qui fu girato nel 1949. Comincio a patire arsura e sete; il problema è che siamo in mezzo ad un deserto abitativo; ogni volta che vedo qualche casa sogno di trovare un bar. Dopo oltre 20 km finalmente un agglomerato più grande degli altri e l'insegna "Bar Trattoria"; mi fiondo dentro e prendo un ghiacciolo ed una coca gelata! Ah che goduria! E 500 mt dopo, giro l'angolo e trovo un ristoro coi fiocchi all'ombra di un porticato: frutta fresca del giardino, gustosa e saporita e thè zuccherato; mi rimetto in forze e riparto. Gli ultimi km sono una sofferenza; il caldo estivo mi presenta un conto salato; chiudo 370° su 381, 1° sotto le 5 ore e mezza; taglio il traguardo e mi guardo in giro in cerca della fanciulla che deve mettermi la medaglia al collo; cerca de chì cerca de là ma la ghè minga! Chiedo: no, la medaglia non è prevista ...

Deluso e a capo chino ritiro la sacca e mi cambio; vado al riso-party finale molto ricco; mi mettono in mano un bel piattone di deliziosa "paniscia" ma nonostante la bravura dei cuochi non riesco a gustarla; mi è rimasto troppo amaro in bocca ...

Un abbraccio a tutti.

TORNIAMO A RIUNIRE QUESTO SPLENDIDO CLUB

di Leonardo Manfredini

Ciao a tutti. Oggi con la Riso amaro Marathon è iniziata la mia avventura con le 11 maratone della speranza. Per via del lavoro non sono riuscito a fare le prime tre, ho fatto la 50 km di Romagna per conto mio e ho mandato il tempo e i km al presidente, comunque le farò e mi metto in pari.

Mi è piaciuta moltissimo l'iniziativa del club e appena ho potuto ho fatto la donazione alla protezione civile e via, sono partito. Ho dei bellissimi ricordi della maratona del riso, ho festeggiato la mia 200a maratona e il presidente durante la gara mi ha fatto il servizio fotografico. Giornata indimenticabile!

Torniamo alla realtà odierna, sconvolta dal Corona virus e costretti a correre da soli!

Mi ricordo la ultra delle terre di Siena, ultima gara fatta normalmente, nessuno avrebbe mai pensato che da lì a poco saremmo stati investiti da uno tsunami. Speriamo che questo incubo finisca presto e torniamo a riunire questo splendido Club.

A OCCHI CHIUSI

di Dominique Crippa

5a maratona della speranza La quarta me la sono persa nel corteo: ho cantato e suonato un bel po'. I miei vicini sono persone pazienti. Oggi ho corso 5 km. Ho incontrato molti fiori nel cammino, di quelli che profumano. Credo di aver corso ad occhi chiusi, per un tratto, e la mente si è dissociata dal corpo. Quando li ho riaperti ho visto davanti a me un uomo anziano camminare con la mia stessa fatica, le braccia dietro la schiena... un poco ricurvo. Credo che questo lock down stia iniziando a incurvare anche me. La scorsa maratona, i campi di cui vi ho parlato erano secchi, incolti. Comunque bellissimi. Oggi sono verdi e ho sentito per la prima volta la primavera. Erano ancora più belli. Sono contenta di correre, di essermi presa questo impegno con le maratone della speranza; di avere un motivo in più per uscire di casa e tornarci con la schiena un poco più dritta. E buon 1 maggio: a chi un lavoro lo ha, a chi non lo ha ancora, a chi lo ha perso e a chi ancora sta cercando di capire cosa cercare.

Ho trovato posti nuovi del mio quartiere nelle corse passate. Oggi invece sono tornata in alcuni luoghi che conosco bene, parte della mia vita quando ero ancora liceale: è passata un'eternità ma sembra non essere cambiato nulla, se non fosse che è tutto incredibilmente vuoto. Nella prima foto ho rivisto una biblioteca un po' speciale: il centro sportivo N.E.I. Al suo interno c'è tutto: luoghi di studio, il bar in cui passavo più tempo che sui libri (quante gente che si incontrava per caso in quel posto!), le piscine e le palestre di arrampicata... forse altro che non so. Nella seconda foto sono in Via Bergamo, dove ci sono i locali in cui andavamo a fare quelli che escono la sera e si divertono. Poi il Lambro. Mi è venuta in mente questa 5 km con pause perché volevo proprio rivedere il Lambro. Mi piace l'acqua che corre, mi piace l'oceano mare e, di questi in tempi, mi piace anche il Lambro! Al ritorno, una seconda biblioteca in cui ho passato un bel po' di tempo: aveva pure il terrazzino! Inutile dire che sceglievamo dove andare per via di questi dettagli. Ora torno a casa: ho fame. C'è profumo di kebab nell'aria. Vento e poesia.

PER VALENTINA VOLATA VIA

di Franco Tozzi

Riso Amaro Marathon, Tozzi Franco km 14,22, grazie Presidente, oggi dedicata a Valentina Venanzi volata via come una farfalla in primavera, una ragazza di vent'anni morta di incidente stradale, volontaria della CRI.

La corsa per ricordarla e finanziare l'associazione che i genitori hanno creato si svolge nel mese di maggio a villa Pamphilj, mi emoziono sempre al ricordo e spesso nella fatica della corsa mi ritrovo a pregare per qualche istante, oggi in particolare pensavo ai morti del coronavirus e a Valentina....

EPPUR SI CORRE

di Paolo Farina

Riso amaro: è proprio vero. Il riso nasce, ad esempio, dalla gioia di poter tornare a correre anche sugli argini, qui a Padova sono stati riaperti da pochi giorni: a condizione di correre con guanti e mascherine. L'amaro è la consapevolezza del fatto che una gara è un'altra cosa. È l'incontro con gli amici, sono le pacche sulle spalle, i baci, gli abbracci, le battute, gli scherzi, la gioia di ritrovarsi: tutto quello che ora ci manca.

Io, però, in questa stranissima festa del lavoratore ho almeno un altro motivo di amaro e ancora uno di riso. L'amaro è l'essere lontano dalla famiglia, da ormai tre mesi, e l'incertezza su come e quando potrà riabbracciare i miei cari: ieri ricorreva il compleanno di mio figlio Davide, dopodomani quello di mia mamma – 88 anni! – ancora tre giorni e sarà la volta del compleanno del mio figlio maggiore, Damiano, due giorni dopo sarà la festa della mamma. Tutte feste che hanno sempre reso speciale il mio inizio del mese di maggio, il mese più bello, il mese dei fiori. Tutte feste che non potrò vivere con i miei cari.

Il riso viene invece da Elena e Robi, i miei nipotini adottivi. Sono i figli di chi mi ospita, qui a Padova, e mi hanno – bontà loro – eletto a zio, tanto da incominciare ad appassionarsi a loro volta alla corsa.

Elena, 12 anni, oggi prova per la prima volta in vita sua a correre per più di un chilometro. Robi si è messo in testa di arrivare a correre con me l'undicesima tappa delle maratone della speranza, la maratona "Suviana Suchèfinita", il 7 giugno. Ciascuno di loro oggi porterà a casa una grande soddisfazione: Elena correrà per mezz'ora e chiuderà con poco più di 4 chilometri, un bell'esordio per una principiante assoluta. Robi farà di più: per la prima volta in vita sua correrà per 2h e 2 minuti e completerà un percorso di 16 km, uno per ogni suo anno di vita. La sua è gioia pura. Ed è un po' anche la mia, visto che l'ho accompagnato passo per passo, distraendolo dalla stanchezza, quando era il caso, e dandogli tutti i piccoli suggerimenti di cui noi, vecchi tapascioni di lungo corso, siamo sempre prodighi.

Una nota di cronaca: sull'argine ci siamo rimasti solo per i primi 4 km, ma c'era troppa gente, non sempre munita di mascherina; abbiamo così optato per la stradina di casa, sempre semideserta, anche se di tanto in tanto qualcuno si affacciava dal balcone a lanciarcì un incoraggiamento e un sorriso: questo sì, senza amarezza.

Riso amaro marathon, anche la quinta tappa è onorata. Eppure si corre.

PRIMO MAGGIO

di Cinzia Spataro

Non sono mai stata alla maratona del riso per cui oggi non riesco ad immaginarmi niente. Riscalgo il tapis-roulant per "obbligarmi" a una velocità costante; oggi faccio una "mezza", preferisco correre di più domenica "che devo andare a Barchi". Io non sono brava come altri soci del club che fanno una maratona al giorno! Io corro sempre la mattina presto, prima di andare al lavoro, mi libera la mente, mi dà la carica necessaria per iniziare un nuovo giorno e affrontare l'impegno lavorativo.

Oggi è il primo maggio, la festa dei Lavoratori, come non pensare a tutte le persone che in questi giorni sono rimaste senza lavoro, alle persone migranti, a quelle che subiscono varie forme di sfruttamento lavorativo. Il lavoro è fondamentale per la dignità della persona. Ogni mestiere è importante, "solo i fannulloni, strano però, non sanno di nulla e puzzano un po'." (Gianni Rodari)

I NUMERI E I KM NON PARLANO COME I NOSTRI RACCONTI

di Paolo Gino

Fase 2 da Lunedì 4 maggio. La paura è passata la guardia è alta, dimenticheremo tutto? Lavorare e vivere a Bergamo è il triste privilegio di un osservatorio strategico sulle linee nemiche. Nonostante il prodigarsi dei tanti, pur rallentando il severo impatto delle prime settimane, le perdite inflitte dal virus hanno scalato quota duemila ma si dice che in provincia di Bergamo arrivino a cinquemila. Un bilancio impressionante che, almeno ora, non può essere occasione di ulteriori polemiche. A Bergamo spetta il triste primato internazionale di un balzo del 464% dei decessi oltre i livelli “normali”. Un dato emerso anche dalla inchiesta del giornale locale Eco di Bergamo e dal Financial Times, che ha stimato in 5.400 morti totali solo a marzo 2020 contro una media di 900 degli ultimi anni. Sei volte tanto. Più si indaga nei territori, più il divario aumenta, con punte di crescita fino al 2000% come nel caso di alcuni paesi della Valle Brembana come San Pellegrino Terme e San Giovanni Bianco. Non ci sono comparazioni con quanto è avvenuto o non è avvenuto altrove. Verrà il tempo per capire. Per imparare da tutto quanto ci sta accadendo.

Per ora abbiamo davanti questo numero tragico di perdite e abbiamo innanzitutto il dovere di non consentire che ci si dimentichi. Ogni morte, lo sappiamo, è una vita unica e irripetibile che ci lascia. Per questo non possiamo credere che la morte possa essere contabilizzata. Tanto meno la perdita che ogni scomparsa ci infligge.

Chi ci lascia se ne va col suo personalissimo bagaglio di affetti, di esperienze, di passioni, di realizzazioni. Porta con sé, anche, la silenziosa zavorra, di cui nessuno è esente, di errori che magari non si è mai perdonato. Di lacerazioni. Di separazioni che bruciano, come se fossero avvenute il giorno prima.

Brucianti sono anche tutte queste morti di una generazione che nelle valli se ne è andata in un soffio. Un mondo che si dilegua per sempre. Nell'andarsene ci sottrae qualcosa di speciale. E' la luce che brillava in uno sguardo. Il suono di una voce che mai più udiremo. Sono gli attimi condivisi. I gesti improvvisi. I pensieri felici. Quelli che ogni vita ha avuto e donato. La somma di tutto questo non può stare certo in un numero o una percentuale. E' assenza. E' nostalgia. E' attesa di un ritorno che mai avverrà. Qualcosa di irrecuperabile e doloroso. Rende tutti più poveri. Come nessuna cifra potrà mai contabilizzare.

Però, quello che i numeri non possono dire, ce lo possono dare i ricordi. Ce lo possono rendere le parole e la narrazione. La piccola grande prova di noi che contiamo solo chilometri di maratone soppresse, oltre ai grandi numeri delle donazioni tangibili nei 20.000 euro raggiunti. Mentre vi è la grande la prova di coraggio del raccontarsi e portare avanti i ricordi di questi giorni nei 130 articoli raccolti finora e pubblicati in notti insonni.

Ma davanti alla prova che la pandemia ci impone abbiamo un compito che stiamo troppo sottovalutando. Quello di conservare puntigliosamente memoria e gesti ed esperienze di chi ci sta lasciando. Lo dobbiamo fare insieme. Con cura e rigore. Dentro noi stessi per prima cosa, perché non si deve dimenticare per esercizzare o per scacciare la paura, e poi dentro i Comuni e le parrocchie, i luoghi di lavoro o le associazioni che frequentiamo.

Le parole servono. Le parole curano. Le parole rinsaldano le associazioni di oggi e creano i nodi di vitali per quelle di domani.

Per questo dobbiamo continuare a dar vita al nostro Libro che ha un titolo “famola strana” volutamente leggero dato da Franco Scarpa ma che è un Archivio della Memoria 2020. Lo stiamo costruendo coralmente, lascerà il ricordo di chi non c'è più o chi c'era e credeva di dare un aiuto con un'offerta o facendo qualche chilometro per

sperare nella normalità. Questi piccoli o grandi ricordi stanno lasciando ciò che ci tiene vivi, costruendo una narrazione all'impegno, alla fatica e all'altruismo che è insito nella nostra associazione votata al tagliare traguardi dopo immane fatica, ma anche capace di fronteggiare infortuni e malattie con coraggio e caparbia ammirevoli.

Genti forti, gente delle lunghe. Il super non è regalato ai soci, ma ogni esistenza, perché abbia senso, continua negli altri. Va vissuta assieme agli altri. Altrimenti è una piuma che non ha peso. Vola via.

Per questo è un miracolo quello che sta succedendo, il raccontarsi e non disperdere l'infinito bagaglio di storie di solidarietà e di cura, di professionalità e di acutezza, di tenerezza e di generosità, che sono sbocciate, accanto a noi, in queste settimane.

Qui ad esempio la fase 2 servirà per rielaborare e fissare i momenti a cominciare dall'Ospedale Giovanni XXIII a tutti gli ospedali e cliniche e residenze per anziani della provincia Bergamo. Sino all'ultimo studio medico e ambulatorio. Senza dimenticare la ricerca e il mondo della scuola, del lavoro, dei servizi, della solidarietà.

Noi come Club Super Marathon Italia lo stiamo facendo grazie anche a Paolo Saviello. Abbiamo creato un sito dedicato che trattenga tutto questo che ci sta passando davanti. Lo trovate a questo link <http://11marathon.orta10in10.com/>. Qui ogni nostro socio può sentirsi partecipe di queste nostra iniziativa, grande o piccole che sia, può sentirsi parte e artefice della creazione di un Archivio della Memoria 2020 fatta di corse, testi, immagini, diari, interviste, lettere, filmati che trattengono per sempre tutto quanto sta accadendo e stiamo imparando da questa prova troppo dolorosa, e importante, perché la si lasci dileguare senza lasciare una duratura traccia come lacrime nella pioggia.

Vi lascio questa vecchia poesia/canzone di Sting

Il testo e la traduzione di **Fragile**

If blood will flow when flesh and steel are one – Se il sangue scorrerà quando carne e acciaio saranno una cosa sola

Drying in the colour of the evening sun – Asciugandosi fino ad essere del colore del sole della sera

Tomorrow's rain will wash the stains away – La pioggia di domani laverà via le macchie

But something in our minds will always stay – Ma qualcosa nelle nostre menti resterà per sempre

Perhaps this final act was meant – Forse questo ultimo atto era destinato

To clinch a lifetime's argument – a ribadire una fondamentale verità

That nothing comes from violence and nothing ever could – Che nulla viene e potrà mai venire dalla violenza

For all those born beneath an angry star – Per tutti i nati sotto una cattiva stella

Let's we forget how fragile we are – Cerchiamo di dimenticare quanto siamo fragili

On and on the rain will fall – La pioggia continuerà a cadere

Like tears from a star, like tears from a star – Come lacrime da una stella, come lacrime da una stella

On and on the rain will say – La pioggia continuerà a dirci

How fragile we are, how fragile we are – Quanto fragili siamo, quanto fragili siamo

On and on the rain will fall – La pioggia continuerà a cadere

Like tears from a star, like tears from a star – Come lacrime da una stella, come lacrime da una stella

On and on the rain will say – La pioggia continuerà a dirci

How fragile we are, how fragile we are – Quanto fragili siamo, quanto fragili siamo

How fragile we are, how fragile we are – Quanto fragili siamo, quanto fragili siamo

FIORIVA MAGGIO

di Paola Grilli

Pronta per “del riso la maratona” in scena a Santhià (Vc) che avrei dovuto correre per la prima volta in questa giornata, ma oggi 1 maggio 2020, in questo periodo di quarantena mi trovo alla griglia di partenza casalinga per il via alla “RISO AMARO MARATHON”, la quinta delle 11 maratone della speranza.

Come di consueto collego il cellulare alle cuffie e con la musica in sottofondo parto per la mia corsa, assaporo una sensazione di leggerezza, complice il vento che accarezza il mio viso, penetra e solleva i miei capelli in una sorta di volo, dove la mente corre insieme alle mie gambe, i pensieri scorrono e in un attimo mi portano ai tempi della mia infanzia/giovinezza, con il ricordo alla festa del primo maggio di una famiglia contadina, la mia.

La campagna nel suo pieno risveglio, con i suoi profumi e colori primaverili, con il lavoro dei campi nel loro periodo di maggiore impegno, 7 giorni su 7.

Il 1° maggio era ed è la FESTA DEI LAVORATORI, il mio ricordo indelebile e tanto caro va al mio Babbo, che in questo giorno come da tradizione "FIORIVA MAGGIO" mettendo sulla finestra un ramo di foglie di pioppo come auspicio di buona sorte e prosperità, insieme alla consuetudine di acquistare il quotidiano L'unità con in regalo un garofano rosso.

Da tanti e troppi anni mio babbo non è più con me, lo porto nel mio cuore, nelle mie maratone mi fa tanta compagnia e quando i km e la stanchezza si cominciano a far sentire, mi piace pensare che mi aiuta, mi porta al traguardo.

Oggi in questo mio correre col vento alle spalle gioivo al pensare e percepire le sue mani che mi spingevano...

Dedico i km percorsi a MIO BABBO...

In un campo vicino ho raccolto un ramo di pioppo, nel giardino ho staccato un garofano... e HO FIORITO MAGGIO come lui avrebbe fatto ogni anno.

Grazie babbo per tutto ciò che mi hai dato e insegnato per la mia vita...

E CONTINUAVANO A CHIAMARLO... IL CRICETO (SENZA RISO)

di Giorgio Saracini

Maratona del Riso, non vi ho mai partecipato e quindi non posso raccontarvi ne' il percorso ne' le sensazioni che regala, tuttavia posso raccontarvi quel che ho fatto oggi per celebrarla come un vero maratona.

E continuavano a chiamarlo... il Criceto! Sì, il criceto delle ceramiche, perché io vivo a Castellarano, nella terra delle ceramiche, e la mia maratona del riso è in un deposito di piastrelle, ove muri di pallets delimitano un anello attraverso il piazzale.

E così corro e contemplo l'evoluzione italiana della piastrella dal dopoguerra ad oggi sotto l'aspetto artistico e tecnologico. Vedo: terracotta, cottoforte, monocottura rossa e chiara, porcellana, kervit, gres rosso e bianco, gres porcellanato. Il mio panorama è quello.

E anche se è amaro considerare quanto sia pesante questa segregazione forzata, quella storia di evoluzione di un prodotto attraverso i decenni, a cui assisto con gli occhi, mi insegna che il mondo va sempre avanti e mi dà fiducia per il futuro, rafforzando la mia speranza che riacquisteremo presto le nostre realtà di vita.

RICORDI DI PALAZZO REALE

di Pasqualino Onofrillo

Abbandonata la Romagna si va ancora più a nord in questo 1° maggio: alla Maratona del riso di Santhià/Vercelli, gara storica nel calendario delle maratone italiane, dove purtroppo non sono mai stato presente.

In compenso, per rimanere nel territorio, nel 2014 ho preso parte alla Turin Marathon, bellissima manifestazione in una città dove non ero mai stato prima di allora.

Organizzai il week end insieme a mia moglie e, all'arrivo nella città sabauda, ci fu una fortissima pioggia ad accoglierci. Fu problematico anche il ritiro del pettorale e del pacco gara in una Torino inondata di acqua, tanto da "costringerci" di pranzare in uno dei bellissimi ed accoglienti bar storici della città per poi "rifugiarsi" nelle innumerevoli stanze del Palazzo Reale.

Dal mio pettorale (ringraziando la bontà degli organizzatori) può desumersi che quella di Torino era la mia 30° maratona, tra l'altro corsa anche a buon ritmo da Piazza Castello all'arrivo in Piazza S. Carlo, in una Torino finalmente assolata.

Nel mio hotel incontrai uno dei protagonisti di quella maratona, il quasi mio conterraneo Andrea Lalli, campione europeo di corsa campestre, che proprio a Torino stabilì il suo personale, risultando il 1° degli italiani all'arrivo a Piazza S. Carlo.

Di particolare, ricordo che nel lunghissimo rettilineo finale (oltre un chilometro) nel massimo sforzo per arrivare sotto lo striscione d'arrivo, incontrai mia moglie e allora mi fermai e la presi per mano per portarla fino all'arrivo, ma i suoi tacchi smorzarono l'impresa sportiva.

Impresa sportiva rispolverata stamani (con maglietta e medaglia dell'epoca) per onorare la 5° maratona del periodo corona virus sull'onda della bellissima notizia che ci ha dato il nostro Presidente Paolo Gino ovvero che i partecipanti sono abbondantemente sopra i cento con il lusinghiero risultato solidale di aver superato la soglia dei 20.000 euro destinati in beneficenza.

Appuntamento alla prossima con la Collemarathon virtuale.... la Barchi-Fano l'ho corsa veramente e la posso raccontare!

RISUS ABUNDANT INORE STULTORUM

di Remo Pretini

Una nota locuzione latina ricorda che Il riso abbonda sulla bocca degli stolti, mentre le Sacre Scritture rammentano che C'è un tempo per piangere ed un tempo per ridere.

In questi periodi di quarantena, soprattutto nelle prime settimane, c'era ben poco spazio per ridere.

Non solo perchè c'era più spazio per il pianto... perchè c'era un sentimento ben peggiore e deleterio: l'angoscia.

Se è vero che solo gli stupidi ridono sempre, forse possiamo essere d'accordo che cercare di prendere la vita, con tutto il suo bello ed il suo meno bello, per il verso più allegro, ci consentirebbe di viverla con molte più gioie.

Nelle maratone ed ancora di più nelle ultramaratone funziona così.

Quante volte ci siamo trovati nei problemi, nelle difficoltà, quando pareva che il ritiro fosse l'unica alternativa ed invece è bastato il sorriso e l'incitamento di un corridore, magari sconosciuto, un amico come piovuto dal Cielo, per ritrovare il coraggio e la forza di rilanciare ed arrivare al traguardo?

Gino Paoli cantava "Sembra impossibile incontrare chi cammina sullo stesso marciapiede, e ti dà il passo con semplicità e ti sorride senza una ragione, così si cambia la fisionomia di una giornata male."

Quanto sarebbe più bello vivere in un mondo così, dove le persone si cedono il passo e si sorridono senza conoscersi e senza una apparente ragione. Si cambierebbe la fisionomia non di una giornata, ma della vita.

DEL RISO... LA MARATONA: MA ANCHE LA SPERANZA DEL SOR-RISO NEI DISEGNI DEI BAMBINI

di Franco Scarpa

Non ho mai corso la “del Riso... la Maratona” di Santhià. Quella zona del Piemonte, gran bella Regione, la conosco abbastanza perché ho trascorso a Vercelli, tanti anni fa, il periodo della naja militare, ormai abolita e trasformata in professione volontaria. Mi proponevo di venirci quest’anno, approfittando del necessario riposo che avrei dovuto fare al rientro da Boston (ahimè anche questa saltata). Per cui oggi con particolare motivazione e piacere mi sono avviato, anche prima delle ore 9.00, momento della partenza, per la mia consueta interpretazione delle Maratone della Speranza.

Oggi piove tra l’altro, ed il verde che si vede da casa mia offre molto l’idea dei campi adibiti alla coltivazione del riso che caratterizza la zona (non me ne voglia per questo paragone il Sindaco Angelo, che è l’animatore della Maratona, e che ho potuto ascoltare nella presentazione della partenza stamattina).

I ricordi del periodo del servizio militare sono stati tanti e, come sempre, il tempo trascorso fa dimenticare i momenti più ripetitivi e noiosi (e non si può certo dire che il servizio militare, dovunque si trascorra, non sia comunque un periodo di stasi e noia).

Ritornano alla mente invece i momenti divertenti, i luoghi che hai potuto visitare tra Vercelli e dintorni, incluso Santhià, e le persone che hai conosciuto. Tra i ricordi più curiosi i 15 giorni che trascorrevamo, periodicamente, in un manipolo di 30 soldatini giovinastri, nella città di Alba, (proprio quella della Ecomaratona del Barbaresco e del Tartufo), a presidiare una cosiddetta caserma-deposito di materiale. Eravamo di fatto il contingente che arricchiva un presidio fisso, formati da un colonnello ed un maresciallo, e noi praticamente la “forza” che dava sostanza, e sorveglianza, ad un Comando senza organico.

Ma oltre questi ricordi, mi sono venute tante idee: mi ripeto continuamente che questa esperienza di stare di più a casa mi ha dato la possibilità di abbassare i ritmi frenetici che hanno caratterizzato i mesi precedenti e soprattutto hanno messo in moto i pensieri e le idee, per il presente e per il futuro. Dobbiamo essere pronti per le fasi successive e dobbiamo portarci dietro gli stimoli che in questo periodo abbiamo maturato: il futuro si prepara con il presente.

“Faber est suae quisque fortunae”, “Ognuno è artefice del proprio destino”. E qui un’idea al Presidente Paolo ed a tutti: ottima l’idea di raccogliere le storie ma, vedendo i disegni che ai balconi dicono “Andrà tutto bene”, suggerirei di raccogliere, tramite i Supermaratoneti che hanno bambini di far esprimere i loro pensieri sulla Maratona con disegni che arricchiranno il volume delle 11 maratone della Speranza.

Speranza per noi ma soprattutto speranza per i bambini che sono il Futuro del Mondo.

RISI AMARI KIWI DOLCI

di Anonimo 1

Eccomi nell'orto per il quinto appuntamento con le 11 maratone della speranza.

Subito dopo la partenza il pensiero va alle parole pronunciate stamattina da Papa Francesco su chi anche oggi è al lavoro, magari in prima linea o per garantire i vari servizi a tutti noi e a chi, magari in questo tragico momento, il lavoro non ce l'ha o è preoccupato per la possibilità di perderlo, a quanti hanno un lavoro precario.

Penso anche a quanto il mondo del lavoro sia cambiato e a quanti diritti conquistati con anni di lotta e scioperi e ora non ci sono più o vengono negati.

Da pensionato ripercorro i 40 anni di lavoro svolto, dall'inizio assunto come apprendista dopo 2 anni di scuola e lavoro in una grande azienda di telecomunicazioni. Continuando nell'area del progetto per 30 anni, interrotti solo dal servizio militare, e gli altri 8 nell'assistenza tecnica e gli ultimi 2, causa cessione di ramo d'azienda, trascorsi tra mesi di mobilità e mesi di lavoro effettivo.

Un pensiero al fatto che la lotteria della mia vita è stato di andare in pensione appena prima delle riforme Berlusconi e Fornero, quindi con le vecchie norme e il conteggio retributivo e non essere caduto nei famosi esodati dal lavoro.

La mente continua a vagare e va sulle maratone del riso fatte e a quella amara di tanti anni fa, a Vercelli, in cui mi sono ritirato

Nelle sere precedenti mi sentivo molto stanco con febbre alta, durante la gara al 10° km KO, decido ritirarmi e ritorno indietro così da avvisare la moglie (allora maratoneta anche lei) quando incontro l'amico Pino "l'avvocato" che mi convince a proseguire con Lui. Arrivati alla cascina del famoso film "RISO AMARO" niente, mi fermo, arriva la moglie, provo a continuare con lei, ma arrivati al ristoro dei 20 km vede il pullman dei ritirati e mi dice mi ritiro e quindi ritirati in due. Meno male che nelle altre edizioni è andato tutto bene.

Il riso è tornato amaro oggi, sperando che alla nuova data di settembre sia tornata la quasi normalità e l'esecuzione sia possibile.

Corsa terminata KM 15, ritorno alla realtà mi accorgo che una piantina di kiwi che sembrava seccata sta buttando nuove gemme, dai coraggio che la vita lentamente ricomincia, e se tutto va bene, ancora una corsa nell'orto e poi via negli spazi aperti.

CAPITOLO 6

“BARCHI FANO FATTA IN CASA”



3 MAGGIO 2020

BARCHI FANO FATTA IN CASA

di Paolo Gino e Direttivo CSMI

La Colle Marathon e il Club Super Marathon Italia uniscono le forze per correre insieme virtualmente una delle più belle maratone d'Italia. Al momento ben 240 i partecipanti virtuali, altri 120 si sono aggiunti agli abituali grazie all'iniziativa parallela lanciata in rete dagli organizzatori locali. Tutto fatto tra le pareti domestiche, correrete dalle lussureggianti alture di Barchi (320 m. s.l.m) al ridente e solare litorale di Fano, attraverso sinuosi, dolci crinali e antichi borghi fortificati come Mondavio, Orciano, S. Giorgio, Piagge, Cerasa e S. Costanzo... Basta avere fantasia e sarà una corsa unica, un'occasione imperdibile, un viaggio nella storia e nella cultura della gente che tante volte ci ha ospitato, ricca di tradizioni e forte di un passato plurisecolare. Invece di una sferzante partenza a colpi di bombardata medioevale sotto l'arco di Barchi, il via verrà dato agli atleti domestici via Facebook collegandosi alle 8.45 con la pagina Fb di JuanK5, ospiti della diretta oltre a Leo Simone e Paolo Gino anche il Presidente della Collemarathon e nostro illustre socio Annibale Montanari, inoltre uno degli organizzatori che abita ad Orciano che farà la diretta da casa sua che è esattamente al km 7 del percorso, dandoci un senso di realtà immediata di questo percorso divertente, panoramico e suggestivo. Ricordiamo che la Collemarathon ha già devoluto 851 euro in donazioni pro urgenza Covid provenienti da parte delle iscrizioni 2020 di coloro che volontariamente hanno acconsentito rinunciando alla iscrizione automatica alla maratona del 2021. Per quanto riguarda il Club arriveremo in serata alla cifra di 21.000 euro donati mentre i Racconti al momento sono 143, naturalmente trovate tutto su <http://11marathon.orta10in10.com/> Per un attimo ho sognato di tornare alla Barchi-Fano, sembra una infinita discesa degradante dai dolci colli e dalle valli che dall'Appennino scendono al mare, tra borghi antichissimi, insediamenti medievali, castelli e rocce che sovrastano le colline, e lontani campanili che escono dalle nebbie. I pezzi più belli del percorso sono proprio sulle creste dove lo sguardo si sussegue tra morbide colline che come tante onde si rincorrono fino alle coste, qui l'infinito entra in te e va anche oltre. Come infinita sembra la serie dei Giubilei che arrivano ogni domenica nel Club Super Marathon Italia. L'anno scorso festeggiai le 400 con tanti altri. Fano è un luogo che sembra attirare gli eventi sportivi, non dimentichiamo la nostra 5^a Supermarathon il 7/2/2021, che diventano come per magia una festa che sale sulle colline, attraversando Mondavio, Orciano, San Giorgio di Pesaro, Piagge, Cerasa e San Costanzo e la Mezza anche Mondolfo. Cominciata 18 anni fa per celebrare il giubileo numero 100 del nostro socio e presidente del comitato organizzatore della ColleMar-athon Annibale Montanari, ogni anno ha visto crescere la sua creatura che sembra quasi che gli immensi sforzi e la voglia di fare siano un cammino, o meglio una corsa naturale verso l'infinito ed oltre... Grazie Annibale!! Volti di amici, attimi indimenticabili e qualche lacrima. La scienza cercherà di spiegare il «come», la fede di rivelare il «perché», ma quei piccoli istanti sono la mia frontiera di essere finito verso l'infinito e oltre. E il naufragar m'è dolce in questa ColleMar anche se virtual.

POSSIAMO SENTIRCI SEMPRE LIBERI E FELICI CORRENDO

di Luigi Ambrosino

Un bimbo mi ha chiesto dove è il paradiso, gli ho risposto è qui il paradiso, quando guardi un'alba, quando guardi un tramonto, lo scorrere di un fiume, la vastità del mare, il volo degli uccelli, il sorriso di una mamma, l'amore di un padre, il pianto di un bambino. Sì, piccolo, il paradiso è qui sulla terra!

Noi il nostro paradiso sulla terra lo costruiamo correndo. Correndo nella natura, per le città che ci vengono concesse ad uso esclusivo, nei parchi. Non date ascolto a chi, in questo periodo, sputa sentenze e lancia impropri sui Corridori.

Un Corridore, non potrebbe mai permettere che qualcuno possa ammalarsi o peggio, perdere il bene più prezioso, a causa sua.

Un Corridore ama la Vita e per questo rispetta il proprio Corpo che di essa è il Tempio.

Un Corridore tiene alla propria salute e fa di tutto per preservarla: non fumando, alimentandosi in modo corretto, evitando gli eccessi e soprattutto restando in forma.

Un Corridore ama stare in compagnia di sé stesso e non gli pesano, anzi ricerca, luoghi isolati in cui trasformare la Corsa in pura Meditazione.

Un Corridore impara tre cose dalla Corsa: Costanza, Sacrificio, Disciplina. Queste tre caratteristiche lo predispongono, in modo naturale, a rispettare qualsiasi Legge, anche le più assurde. Un Corridore è un Atleta e gli Atleti non sono 'A morte i runner, i salutisti, i magri, gli innamorati. Hanno sempre quel maledetto sorriso stampato in volto'

Qualche giorno fa ho letto su Facebook un commento sulla pagina di un "indiviolato", contro l'atteggiamento perentorio di un runner, che si ostinava a "mantenersi in salute", nel pieno rispetto delle normative vigenti, correndo nel giardino di casa sua: "vai a correre al cimitero, così almeno ti prepari il terreno. Idiota".

La sera stessa ho visto alla TV uno psicanalista e accademico italiano, che ha dato una chiave di lettura di quello che, a mio modesto avviso è il vero e unico virus dell'uomo, l'odio. Ha spiegato che mentre l'aggressività e la rabbia sono sentimenti impulsivi e disordinati, l'odio è una passione lucida che colpisce al cuore il nemico, l'odio è una pianificazione di annientamento. L'odio mette in atto quello che per la psicoanalisi è il fenomeno della proiezione nei confronti dell'altro, l'io proietta ciò che non accetta di sé stesso.

Ma c'è una dimensione più intima e sottile dell'odio che riguarda l'odio invidioso, riguarda quella miscela terribile che mescola insieme odio e invidia. L'odio invidioso non nasce dalla frustrazione sociale, non nasce dall'ingiustizia, non nasce dal conflitto tra le classi, non nasce dalla frustrazione, ma dalla fascinazione.

Noi proviamo odio invidioso verso chi in fondo adoriamo. Proviamo invidia verso chi rappresenta il nostro ideale esteriorizzato. Proviamo invidia verso ciò che noi desidereremmo essere e non siamo. Ed è sempre così, nell'odio invidioso. Non si invidia mai chi è lontano da noi, chi è differente da noi. Noi invidiamo sempre chi è prossimo a noi. Invidiamo sempre chi realizza quello che noi vorremmo essere. Lo diceva bene Aristotele: "Non esiste invidia tra lontani".

Ma la vera domanda, quella che potrebbe spiegare quella frase maledetta: "vai a correre al cimitero, così almeno ti prepari il terreno. Idiota" è: che cosa invidia, l'invidioso, nell'altro? Non credo che possa invidiare qualcosa, non invidia una proprietà, non penso a una qualità del runner, in fondo non gliene frega niente del suo passo leggero, della sua tenuta atletica. Non invidia le sue scarpe tecniche, fluorescenti. C'è qualcosa di più sottile in quelle parole, non riguarda le qualità e

nemmeno le proprietà del suo nemico, il runner. Lo psicanalista per rendere “visibile” l’oggetto primo dell’odio invidioso, mostra uno spezzone tratto dal film *Amadeus*, dove si consuma il testa a testa tra Salieri e Mozart. In quella sequenza Mozart riproduce un brano al pianoforte, dopo un solo ascolto, mettendo in essere qualcosa di stupefacente. Salieri rimane sconvolto dalla bravura di Mozart, ma non è questo il centro del suo disorientamento, il focus del suo disappunto. Per cercare quell’ombra che si disegna sul viso di Salieri al termine dell’esibizione di Mozart, bisogna andare a guardare il viso di Mozart. Mozart sorride, poi ride. Ride come un bambino alla fine, quando stacca le dita dal pianoforte. Salieri guarda il genio di Mozart, vorrebbe avere la stessa genialità, che gli manca, e patisce l’esistenza di Mozart, come un’esistenza che toglie alla sua vita. Ma riguardando bene quella scena, la cosa che più colpisce, non è tanto il talento straordinario di Mozart, rispetto la modestia del talento di Salieri, non è il genio nei confronti del mediocre. Quello che bisogna cogliere in quella scena, il dettaglio, è la risata di Mozart. È il sorriso di Mozart. Che significato ha, cosa ci vuol dire quel sorriso, la risata di Mozart? È vivo. Salieri è morto.

L’invidioso invidia nell’invidiato il “più di vita”, la gioia della vita, che manca all’invidioso. L’etimologia del termine invidia viene da invidere, vedere male, guardare male. Patire della gioia di vita dell’altro, soffrire per la gioia di vita dell’altro, provare tristezza per il bene altrui. Condizione di bene che non si identifica con gli aspetti materiali, ma bensì con la gioia che l’altrui manifesta della propria condizione di vita, della propria felicità. Il sentimento d’invidia non porta in realtà nessuna gratificazione a chi lo prova, se non il tormento.

Per dare esempio concreto di tutto questo, posso citare il fatto criminoso avvenuto a Torino, l’omicidio nel quartiere dei Murazzi. Due ragazzi, uno di questi accoltella brutalmente un suo coetaneo. Non si conoscevano.

Non avevano niente di irrisolto tra loro. Due sconosciuti. E alla domanda che viene rivolta all’assassino: perché l’hai colpito? La risposta è: perché sorrideva. E perché in quel sorriso mi sembrava che la sua vita potesse essere più felice della mia. Ecco qual è l’oggetto dell’invidia. L’oggetto dell’invidia non è un talento, non è una proprietà, non è una qualità. L’oggetto dell’invidia è la vita stessa. La vita come vita ricca, la vita come vita piena. Come vita capace di ridere, come vita capace di correre, come vita capace di amare.

Chi ha scritto quel post “vai a correre al cimitero, così almeno ti prepari il terreno. Idiota” non invidia il runner in quanto tale. Non ce l’ha con la sua passione, nemmeno col fatto che possa mettere la sua passione sul tavolo della vita, in questo momento, in cui si perdono vite umane ogni giorno. Non ce l’ha col suo ostinato accanimento a mostrarsi in canotta e braghette, mentre le televisioni ci rimandano immagini quotidiane di gente in camice e mascherine, di bare che girano per le vie di Bergamo di notte, scortate dall’Esercito. Non ce l’ha con il suo: “io vado avanti comunque”. Ce l’ha con il sorriso. Ce l’aveva anche prima di questo maledetto virus, con quel maledetto sorriso. Ce l’ha sempre avuto. L’odio contro quella bestiale felicità che gli fa sentire morta la sua di vita. Non è possibile che qualcuno sia così felice. Che gli innamorati girino per la strada mano nella mano. Che ci siano persone così felici, quando tutto va a puttane, nella sua di vita. È questo che l’assassino di Torino non sopporta, nella stessa misura di come il detrattore del runner non sopporta il runner. La sua vita, quella dell’assassino, era una vita caratterizzata da solitudine, disoccupazione, la perdita del rapporto con la propria compagna, da cui aveva avuto dei figli che non poteva incontrare. Una vita sprofondata nell’abbandono. E dall’altra parte, per caso, passa un ragazzo che sorride.

La stessa risata di Mozart. La stessa risata del runner. Un “più di vita”. Insopportabile.

BARCHI FANO - E A CAVALLO SIAM

di Marcello Arena

Nartra GARA del ClubSupermarathon Italia con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" erpettorale SCONTATO è sempre il 254. Super iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19. Oggi Scorriamo la sesta RACE " 03 MAGGIO BARCHI FANO FATTA IN CASA " GEMELLATA con l'iniziativa degli organizzatori della gara che promuovono la VIRTUAL "LONTANI MA VICINI".

Poco prima delle 09 Juan - Paolo - Devis preambolano la gara e poi Juan con il famoso DELAY di diciannove secondi dà la linea a Devis che conferma la partenza della RACE per tutti. Si inizia ed allora oggi METOCCANO 77 giri de garden da 50 metri con la radio a tuttobuco GIA' sintonizzata su FM 100. Tempo assoluto con qualche spruzzetto di nuvolette bianche che danno la giusta temperatura alla gara. I giri girano e, come sempre, TUTTI i FANCLEBBESSE Datuttlequot - Frontestrade e Virtual echeggiano incitamenti e mi sostengono datuttelepart di ogni giro e così arrivo alla famosa - META' gara - META' delle VIRTUAL RACE - META' dei soldi da raccogliere in quanto come ci ricordava Juan ARDoppiaggio der President come sostituto-audio nel collegamento prima della partenza, abbiamo superato AMEZZA, cioè quota ventiduemila, OTTIMA premessa per raggiungere euro 42.195 per la solidarietà verso la Protezione Civile o Enti che combattono il CODIV-19 e confermare di essere sicuramente ULTRA.

Ma allora siamo a CAVALLO e mentre penso ciò, PENSO che SE torno indietro faccio ASTESSA strada ma nel pensare ciò, sono già arrivato a metà di un altro giro. Allora mi giro e continuo in modalità RETRORUNNING e così riconosco che il giardino percorso è maggiore del giardino da PERCORRERE e RIGirandomi continuo gli ultimi metri di quel giro dopo quello del CAVALLO. Cosa dire di una gara che - inizia con il colpo di bombarda - attraversa le colline Marchigiane - passa in storici Borghi Medioevali che ci accolgono con il cuore e rievocazioni cortigiane - ha ristori estemporanei come quelli a base di fragole e vinello novello che sicuramente tedà 'namano Santa peanna'ndiscesa fino ar mare - ha la passerella finale surmolo cotanto debrezza marina che tedà 'nabella asciugata dar sudore e er SUPERtraguardo contantodi MEDAGLIA, RISTORO, FINALBRANCH e la speranza di " aggiungere il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove ".

ALLORA non ci rimane altro che dare il NECCHESTEappuntament per continuare queste VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA... UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

MENTRE ASPETTIAMO CONTINUIAMO A DANZARE

di Simona Bacchi

Niente colli, niente mare oggi. Solo prati incolti, filari di vigna e campi seminati. Le nuvole minacciose nel cielo erano simili a quelle che l'anno scorso hanno caratterizzato la Collemarathon, la maratona che parte da Barchi e arriva a Fano; uno dei percorsi più belli nei quali abbiamo corso. Impossibile, chiudendo gli occhi, non ricordare i panorami dalla partenza, i colori del mare che si scorge già dal decimo kilometro, quella scia di magliette colorate dirette verso la costa. Impossibile sarà anche dimenticare questo periodo di restrizione, questo anomalo modo di correre che assomiglia più a giri di valzer. Oggi è psicologicamente la più difficile, c'è l'attesa della libertà, la consapevolezza che sarà l'ultima corsa in spazi così ristretti. Da domani si studieranno nuovi percorsi, strategie di autosufficienza idrica e alimentare per poter continuare ad emozionarci sulle lunghe distanze, quelle che piacciono a noi. Questi 42 km sono stati occasione di numerose riflessioni su di un futuro così incerto, ancora sostenuto da ipotesi e speranze. Sicuramente, quello che ci sta piacendo di questa iniziativa è che non si parla più di tempi, di classifiche, di premi ma emergono solo le sensazioni e le personali riflessioni nei racconti degli amici maratoneti che creano occasione per sognare insieme un nuovo ritorno.

CON GLI OCCHI DELLA MENTE

di Giorgio Calcaterra

Ho appena finito la sesta tappa delle maratone della speranza immaginando di correre tra gli splendidi paesaggi che portano da Barchi a Fano. Ricordo la partenza con la musica alta, lo sparo della bombarda medioevale e i coriandoli che cadevano a go-go dal cielo. Bello anche il passaggio nel castello con varie persone vestite come nel medioevo. Ricordo il ristoro con le fragole e l'arrivo correndo sul mare. Certo quest'anno tutto questo l'ho potuto vedere solo con gli occhi della mente e con un po' di immaginazione e di ottimismo ho migliorato la mia giornata. Per la cronaca ho corso 10 km e 250 metri in 52' 15", non ho corso ne' tanto ne' forte, ma oggi quello che conta è altro e sono felice che questa bella iniziativa organizzata dal Club Supermarathon abbia raccolto oltre 21.000 euro. Se non l'avete fatto e se vi va iscrivetevi alle ultime tappe, l'iscrizione consiste solo in una donazione per un qualsiasi ente che si occupa dell'emergenza Covid, io ho donato alla protezione civile, ma ci sono tanti altri enti che ci aiutano in questo periodo. Buona domenica a tutti.

IL SOGNO DI MIO PADRE

di Marco Bertoletti

Sesta tappa delle Maratone della Speranza. Il giro di boa arriva a conclusione di un trittico di fuoco: venerdì la Riso Amaro Marathon a Santhià, ieri sconfinamento estero in quel di Bellinzona per la Leuga Gallica (unità di misura corrispondente a 2220 metri) organizzata da Marco Frattini e dagli amici del Club del Miglio e oggi la Barchi Fano Fatta in Casa. È la dimostrazione che quando l'uomo sogna non ci sono barriere che valgano a fermarlo.

Nel nostro continuo peregrinare per l'Italia oggi è la volta delle Marche, l'unica regione al plurale, come mi diceva con orgoglio un amico marchigiano. Per correre la mia Barchi Fano Fatta in Casa mi affido al percorso sperimentato con la Riso amaro di venerdì, sfruttando i 200 metri da casa consentiti dalle attuali norme (ancora per poche ore). Una volta riassaporata la libertà di correre in strada non si torna indietro se non si è obbligati.

Per una volta riesco a essere pronto per un orario quasi reale. Sono le 9.30 quando mi allineo agli immaginari nastri di partenza. La mattinata è già calda anche se, cosa strana per Milano, abbastanza ventilata. La mia speranza è che l'orario e il vento rendano meno faticosa la corsa, del resto mi immagino così le condizioni che avrei trovato nella realtà. Dopo la tenuta verde speranza di venerdì e quella totalmente rossa di ieri in onore degli amici svizzeri, per completare il trittico patriottico opto per maglia e pantaloncini bianchi.

Pronti, via e subito i pensieri iniziano a inseguirsi l'un l'altro, complice l'andatura lenta e regolare che mi impongo da subito (o meglio me la impone il mio deprecabile stato di forma). Non conoscevo la gara che sto rivivendo, ma conosco abbastanza bene le Marche, una regione alla quale sono molto affezionato fin da quando, all'inizio degli anni '80, mio padre la elesse a patria adottiva e musa dei suoi sogni. Folgorato da una vacanza fatta con amici decise di investire risparmi ed energie acquistando un casolare in collina a 5-6 km dal mare e ristrutturandolo per farne la sua dimora per gli anni della pensione.

Da che ricordo mio padre era sempre stato negato per i piccoli lavori di manutenzione domestica. In casa se ne era sempre occupata mia madre finché io (il maggiore dei figli) non sono stato in grado di soppiantarla. Eppure in quella occasione lo vidi trasformarsi in carpentiere, falegname, elettricista. Sfruttando il suo lavoro di commerciale che lo portava in giro per l'Italia, almeno una volta al mese inseriva nei suoi tour un passaggio alla casa nuova per prendere accordi con gli artigiani del posto, verificare i lavori e i progressi.

Furono 5 anni di sogni ad occhi aperti, di grandi investimenti emotivi e di progetti per il futuro... cancellati come un colpo di spugna dal male incurabile che in 12 mesi se lo portò via poco più che cinquantenne.

Con mia madre e i miei fratelli provammo a convertire quel progetto di una vita in una seconda casa di villeggiatura, da sfruttare nei mesi estivi e una settimana del tardo autunno dedicata alla raccolta delle olive (facevamo un olio autoprodotta che bastava al nostro fabbisogno annuale).

Per una decina d'anni questa trasformazione funzionò. Poi noi ragazzi diventammo uomini e donne, iniziammo a lavorare, ad avere una nostra famiglia. Anche gli amici che ci aiutavano a riempire e mantenere la casa misero su famiglia. E così la casa risultò sempre più vuota e inaccessibile, troppo lontana per un weekend o per soggiorni di breve periodo. Alla fine nella seconda metà degli anni '90 mia madre si arrese e decise di vendere tutto.

Da allora non sono più tornato nelle Marche ma ho un ricordo favoloso di quei 15 anni in cui vedemmo nascere un sogno e poi lottammo per tenerlo vivo. Oltre a fare vita di mare e a lavorare per tenere in ordine l'edificio e il terreno intorno, sfruttammo quegli anni per conoscere la regione. Nonostante la casa fosse nella parte meridionale vicino a San Benedetto del Tronto, la girammo tutta in lungo e in largo, dai monti Sibillini al monte Catria, da Ascoli a Urbino, apprezzandola per le bellezze naturali e per il suo patrimonio culturale e artistico. Ma più di tutto porto nel cuore quell'interminabile serie di splendidi (e talvolta sconosciuti) borghi appollaiati in cima ai colli... quegli stessi borghi che oggi avremmo percorso nella nostra discesa verso il mare e l'arrivo di Fermo.

In compagnia di questi pensieri e ricordi agrodolci, mi accorgo di essere arrivato al termine della mia fatica. Sono riarso e un po' cotto dal sole. Qui oggi non c'erano ristoranti o spugnaggi e sulla metà percorso in favore di vento il sole picchiava non male.

Una occhiata al GPS mi informa che ho superato di poco gli 11 km. Tenuto conto che ho fatto lo stesso identico percorso e lo stesso numero di giri di venerdì e che allora mi dava mezzo chilometro in meno, ne deduco che anche lui sta faticosamente riprendendo l'allenamento nel riconoscere i punti di passaggio. Infatti la traccia se per i primi 20 minuti sembra quella di un ubriaco (attraversa persino dei condomini), poi inizia a diventare costante sovrapponendo passaggio a passaggio... come se anche lui stesse recuperando dei ricordi.

Chiudo soddisfatto con un ultimo pensiero: da domani si potrà tornare nei parchi. Un primo traguardo l'abbiamo raggiunto con pazienza e disciplina.

CON LE MANINE MI FA CIAO

di Nicola Caggiano

Sveglia ore 7,45. Mentre consumavo una piccola colazione seduto, accendo la TV e assisto in parte alla Santa Messa del Santo Padre. Sono rimasto colpito e rattristato nel vederlo tutto solo...

Parto nonostante il tempo non bello... inizia a piovere e il mio vicino "ha-vita-un-umbrella?" (vuoi un ombrello?)

Oggi... come tanti altri amici dovevo essere alla Barchi Fano. Corro la mia 6a maratona della Speranza, mi sento bene, parto molto carico nel mio circuito da criceto di mt. 180... la pioggia continua a scendere... mi sto bagnando un po' ma nulla di importante.

Nei miei passaggi la vicina che mi incita... dai dai... poi un altro vicino con il suo piccolo che a ogni giro con le sue manine mi fa Ciao.

Grazie al suggerimento di una amica di corsa (io non ci volevo credere) ho constatato che correre con gli auricolari aiuta...

Un grazie a tutto lo staff del club supermarathon e soprattutto a Paolo Gino della bellissima idea di correre per la solidarietà. Domenica alla 6 ore di Foiano della Terrazza ci sarò.

DA DOMANI IL “MIO” LUNGOMARE

di Francesco Capecci

Alla fine ho scelto la Collemarathon, (scusami Angela) è difficile fare una scelta, tra una Maratona e l'altra, oramai siamo una grandissima famiglia non solo tra maratoneti italiani ma direi in tutto il Mondo, complice un certo Gino Paolo Francesco, il PRESIDENTISSIMO del Club Supermarathon Italia, con le sue idee ha trasformato i tantissimi maratoneti in una sorta di appassionati di maratone, chi l'avrebbe detto? L'idea di organizzare 10 maratone in 10 giorni, sempre sullo stesso percorso, tra l'altro da ripetere 2 volte ogni giorno, intorno al Lago D'Orta Lido di Gozzano, nonostante il percorso non proprio facile, tra sterrato, radici, ghiaia, salite, su questo percorso si sono ottenuti Record MONDIALI Adam Holland l'Inglese di Tavistock 10 maratone in 10 giorni (il tempo totale non lo ricordo). Addirittura quest'anno saranno 20 in 20 giorni, (sempre se si riuscirà a farle dal 1 agosto). In 6 anni abbiamo conosciuto personaggi provenienti da tutto il Mondo: India, Australia, America, Sud Africa, oltre a tutta Europa. Per saperne di più basta andare sul sito www.clubsupermarathonitalia.it. Dicevo della scelta, la Collemarathon la Barchi-Fano, una Maratona tra le più belle d'Italia, l'ho sempre detto, fin dalla 1^ edizione, il percorso collinare molto suggestivo con partenza da Barchi, un piccolo comune del pesarese, situato a 319 mt s.l.m., si parte in discesa ma subito dopo si risale per attraversare Mondavio dove si passa dentro la Rocca, poi si scende e si risale per attraversare Orciano e via via altri paesini molto suggestivi, Piagge, San Giorgio, per poi scendere verso il mare e giungere a Fano, fino ad un paio di anni fa si arrivava sul molo turistico invece adesso l'arrivo è stato spostato nel centro storico. L'accoglienza che non ha pari, al mattino il servizio bus che trasporta tutti i maratoneti e anche accompagnatori presso la partenza, dove troviamo il solito speaker che saluta uno ad uno tutti i partecipanti, ritiro pettorale, e il caffè e pasticcini? In poche parole quello che non trovi da nessuna parte ad eccezione di una neonata Ultramaratona delle Fiabe che si svolge a Rapone in provincia di Potenza, anche questa da mettere in calendario la 1^ domenica di settembre, (informatevi su questa “gara”).

Oggi all'inizio le gambe non giravano, mi sentivo un po' pesante, forse ho sbagliato qualcosa sull'alimentazione? (dubito) Oggi ho modificato il percorso, mi serviva salita e discesa, (dove abito non ho problemi) partenza verso Est ritorno verso Ovest ma dopo 50 mt una discesa (spacca gambe) di 125 mt, poi risalire da ripetere 70 volte, dopodiché ho modificato di nuovo il percorso perché alla fine la Collemarathon è quasi tutta in pianura.

Dopo quasi 2 mesi di prigionia è finita, da domani posso riprendere il “mio” lungomare, sarò sicuramente attento con tanto di mascherina e guanti, domani sul lungomare e sulla spiaggia ci sarà un assembramento non indifferente, la voglia di fare la solita passeggiata è tanta che si dovrà stare attenti ulteriormente. Finalmente buone notizie per quanto riguarda i ricoveri e le guarigioni, facciamoci forza con la speranza di riprendere la vita di tutti i giorni e dimenticare questa maledetta primavera.

TRE MAGGIO SU CORAGGIO!

di Maria Grazia Caroli

Questa volta decido di partire prima delle 9 per evitare affollamenti. Non ho mai visto così tanta gente tutta insieme camminare/correre/pedalare.

So che mi perderò lo start in diretta Facebook... ma faccio comunque i miei secondi di silenzio in memoria delle vittime di questa pandemia.

L'idea è quella di raggiungere le montagne vicine. Salita abbastanza faticosa ma so che al ritorno il percorso mi agevolerà. Eccomi nel verde... sensazioni bellissime.

La corsa è vita e nella solitudine apprezzo la natura. Sono così tanti i sentieri che ne scelgo uno per me nuovo. Tengo occupata la mente e non penso alla fatica.

Riper corro la COLLEMARATHON corsa nel 2017 con partenza emozionante dalle colline di Fano con sparo e lancio di coriandoli, passaggi bellissimi nei castelli, saliscendi spezza gambe, un ristoro forse unico al mondo con fragole, l'arrivo sul lungomare e il ristoro finale con polenta.

Ah sì, anche un dolore al piede che mi ha impedito di godere appieno della bellissima giornata di festa...

Ma fa parte del gioco.

BARCHI SU E GIU' COME IL CAMMINO DELLA VITA

di Pasquale Castrilli

Già da un paio d'anni avevo "messo in canna" questa maratona marchigiana. Ma per varie coincidenze non è stato possibile partecipare. Oggi ho corso con il desiderio di poterla correre presto, magari nel 2021. Dai racconti dei runners e dalle cronache degli anni passati, leggo di una gara ricca di parecchi saliscendi, ma anche di tanta simpatia e accoglienza da parte degli organizzatori e di chi si prende cura dei podisti lungo il percorso e all'arrivo.

Mi piacciono i percorsi "mossi" (soffro un po' le discese), perché mi sembra ricalchino il cammino della vita che è fatta naturalmente di alti e bassi. La salita ci richiama l'esigenza di elevare la nostra esistenza, la discesa ci aiuta a capire che quando la velocità aumenta non dobbiamo perdere il controllo della situazione. Il giro casalingo che ho allestito per queste prime maratone è stato abbastanza variegato: cemento, terra e tappeto per quanto riguarda il fondo, breve discesa al 10%, due salite anch'esse brevi, tre giri di boa, per quanto riguarda il percorso. La vita è così. Oggi abbiamo superato la metà delle 11 maratone della speranza: felice di far parte del gruppo.

L'ULTIMO VALZER SUL TERRAZZO

di Lorena Cavazza e Roberto Marcolongo

Ci ha tolto la libertà di correre che tra le tante cose che questo maledetto virus ci ha rubato non è la più importante, ma per noi runners è molto.

Si è accanito contro di noi sadicamente. Se proprio volevamo correre potevamo farlo solo in casa e poi sotto casa a non più di 200 metri, con la mascherina e da soli. Noi ultramaratoneti, abituati a mangiare l'asfalto per 50/100 km; maledetto!!!

A toglierci dal torpore e dallo stato di apatia in cui eravamo precipitati è arrivata la grande iniziativa del nostro Presidente "Le 11 Maratone della Speranza" dandoci anche l'opportunità di contribuire con un'azione benefica.

Con oggi sono 60 km corsi sul terrazzo di casa con Lori, un giro dopo l'altro come in un grande valzer. Forza amici, siamo all'ultimo km, da domani si riparte... "il bello della vita è riuscire a rientrare in partita quando sembra finita"

LE SEI PREZIOSE MEDAGLIE DEL MESE!!

di Francesco Diani

Un paio d'anni fa mi era capitato di poter correre 4 Maratone in un mese. L'avevo ritenuto un evento eccezionale e difficilmente ripetibile. Succede invece che in questi ultimi 30 giorni sono riuscito a farne 6. Non programmate nè preventivabili. Complice il Club SuperMarathon che col suo poliedrico Presidente ha lanciato le "11 Maratone della Speranza" per raccogliere fondi destinati all'emergenza sanitaria del Coronavirus (nel mio caso il beneficiario è l'Ospedale Poma di Mantova).

E con questa forte motivazione, tra la monotonia di correre 42 Km - ben mascherinato - su un circuito intorno a casa oppure, l'ultima, finalmente all'aria aperta, in mezzo alla Natura della mia campagna, tra lepri, aironi, nutrie e cavalli... sono arrivato a metà: 6 Maratone su 11 completate !! Non è finita, ma il desiderio è quello di tutti: "INSIEME CE LA FAREMO"!!

DAL COLLE AL MARE, DA BARCHI A FANO... OVVERO LA COLLEMAR-ATHON

di Maurizio Colombo

Sono sincero: oggi, 3 maggio, avrei dovuto essere a correre nella mia Sesto San Giovanni, dato che sono nato in questa città nell'immediata periferia nord del capoluogo lombardo, la 2° edizione della "6 Ore del Parco Nord". Essendo la manifestazione annullata e avendo corso due giorni fa la "Del Riso...la Maratona" a Santhià, mi sono detto: perché non andare a trascorrere un week end al mare?

E così, terminata la maratona piemontese, nel pomeriggio del 1° maggio mi sono trasferito direttamente a Fano per correre oggi questa splendida maratona con partenza dall'entroterra marchigiano.

Dopo aver trascorso la giornata di ieri nella bella cittadina di Fano, famosa per il suo carnevale, uno dei più antichi d'Italia e sede ad inizio febbraio della "Super Marathon" lungo la pista ciclabile E. Marconi, tra visita al centro storico con la Porta Maggiore ed il suo Arco d'Augusto, da sempre simbolo della città, una corsetta lungo la spiaggia, un bagno rigenerante in mare, ritiro pettorale nel villaggio maratona ed una splendida grigliata mista di pesce alla "romagnola" per cena, questa mattina, di buon mattino, mi trasferisco con il servizio navetta messo a disposizione dall'organizzazione a Barchi, nell'entroterra marchigiano, da dove è prevista la partenza di questa splendida ma dura maratona. Splendida per il suo caratteristico percorso attraverso borghi fortificati e per il panorama veramente mozzafiato in alcuni passaggi; dura sempre per via del percorso, un continuo su e giù con pendenze spezza gambe, almeno fino al 30° km, e del clima che puoi trovare essendo, inizio maggio, sempre un'incognita. Insomma, non è di certo la gara dove tentare il personale...

Chi la corre per la prima volta, potrebbe pensare che, partendo dai colli nell'entroterra a circa 350 m. s.l.m. (sul livello del mare) ed arrivando al mare, sia una gara da correre in scioltezza quasi tutta in discesa. Niente di tutto ciò.

Il via viene dato in perfetto orario da una bombarda che ti riempie di coriandoli. L'avventura comincia: dopo pochi km. si entra nel borgo rinascimentale di *Mondavio* difeso dalla poderosa Rocca Roveresca; eccoci ad attraversare subito dopo *Orciano di Pesaro* con le sue due Torri in pieno centro storico; la discesa verso il mare (si fa per dire), ci porta a girare intorno al Castello di *San Giorgio* dopo di che, al 16° km, si entra nel Castello di *Piagge*. Arriviamo alla mezza maratona entrando nel borgo di Cerasa. Le gambe cominciano ad appesantirsi e bisogna far sì che non ti prendano i crampi. La strada è ancora lunga....Ed eccoci arrivare a *San Costanzo* con le sue mura Malatestiane e l'alta Torre Campanaria. Usciti dal borgo, siamo ormai in prossimità del 30° km ed inizia la discesa verso il mare Adriatico, verso il traguardo di Fano. Ma la ColleMar-Haton inizia proprio adesso: gli ultimi dieci km. sono i più lunghi, i più duri benchè in leggera discesa. Se hai gestito bene la gara sino ad ora puoi "volare" verso Fano, altrimenti sono guai. Si continua a correre sino ad arrivare al ponte sul fiume Metauro, teatro di una famosa battaglia nel 207 a.C. tra Romani e Cartaginesi. Il traguardo è ormai vicino... Dopo aver percorso il centro storico della cittadina che avevo già visitato ieri ed attraversato il famoso Arco d'Augusto, si arriva al porto turistico di Marina dei Cesari percorrendo tutta la darsena prima di tagliare il traguardo. La mia battaglia, anche questa volta, è vinta!

IL TAPASCIONE E L'AMBULANZA

di Ettore Comparelli

Bagàì, stamattina la “Barchi-Fano fatta in casa”, 6° tappa delle 11 Maratone della Speranza, l’ho corsa ancora da criceto in giardino, la prossima spero di poterla correre nei boschi e nelle campagne intorno a casa; non avendo mai partecipato a questa gara e non conoscendone il percorso, con la fantasia ho rivissuto una delle mie prime Maratone nel 2001; non vi dico il luogo ma la mia bella infermierina aveva un forte accento emiliano... eccovi il racconto.

Correva l’anno 2001 ed il Compa si iscriveva alla sua terza maratona affrontando una doppia sfida: una gara con pochi iscritti tutti veloci e con un tempo massimo (5h 30’) quasi al limite delle proprie possibilità. Questa è la cronaca di una durissima battaglia combattuta nelle retrovie e di un tenero amore sbocciato tra un tapascione ed un’ambulanza.

Parto con l’obiettivo di terminare “senza morire” entro il tempo limite; al via circa 1200 podisti di cui solo 500 maratoneti. Allo sparo inizio alla grande e dopo 4 km mi rendo conto che sto andando troppo forte. Rallento e verso il 6° km vengo affiancato da un’ambulanza; la graziosa infermiera si sporge a controllare il colore del mio pettorale e per essere più sicura mi chiede: “Mò senti ‘n po’: fai la lunga o la corta?” “La lunga” “Ah ...” “Perché, sono l’ultimo?” “Nooo ... ce ne sono tanti di dietro...” ma è una tenera bugia. Quelli dietro stanno tutti correndo la mezza e lei ha individuato il “cliente” da seguire.

Continuo tranquillo; davanti a me un gruppetto sgranato con un passo simile al mio, dietro... l’ambulanza, seguita da uno nutrito manipolo di tapascioni.

Al 9° km passiamo vicino alla partenza e, come concordato, Maria Grazia è lì che mi aspetta; sto andando bene, sono in linea con la mia tabella dei tempi; le lascio il kway perchè sta uscendo un bel sole che riuscirà perfino a scottarmi la pelata; proseguo tranquillo.

All’11° km c’è la deviazione della mezza ed il gruppetto che mi precede svolta compatto a destra; quelli che mi seguono pure; mi ritrovo completamente solo: davanti a me il vuoto! Dietro pure! C’è solo l’ambulanza che mi marca stretto col rumore sordo e “minaccioso” del motore diesel al minimo e della ventola che entra continuamente in funzione!

Vado in crisi nera; le gambe non girano più; il percorso non aiuta; la strada è in leggera ma costante salita; la testa non c’è e le gambe neppure. Crisi nera; ogni tanto l’ambulanza mi accosta e l’infermierina mi chiede premurosa “Mò ce la fai? Vuoi continuare? Mò se ti serve qualcosa chiedi pure, siamo qua apposta”. Sono vicino al ritiro ma tengo duro.

E c’ho anche la vescica piena; dovrei fare un pit-stop ma, cribbio, come faccio a fermarmi con l’ambulanza che mi tallona e l’infermierina che mi cura con sguardo amorevole e protettivo!

Al 20° km, all’ingresso del centro storico di un borgo la “mia” ambulanza viene sostituita da un apecar; è il momento peggiore perchè alcuni volontari sul percorso mi gridano “At ‘sè l’ultim! Mò ritires ca l’è mèj!” Sono parole che fanno male e non in linea con il comportamento di tutti gli altri addetti al percorso. Mastico amaro ma proseguo.

All’uscita del centro abitato l’omino dell’apecar si ferma, scende fischiettando e, fingendo di osservare la campagna, con noncuranza mette mano alla patta. Dice il saggio: “E chi non piscia in compagnia ...” Ahhh, che goduria! Riparto alleggerito, supero la mezza in 2h 30' e vengo di nuovo raggiunto dalla mia ambulanza.

La mia infermierina mi sorride e mi sussurra: “Mo scèi proprio un bel crapone vè. Mo vai che oramai non ti ferma più nesùno”. Non so come l’abbia capito, ma qualcosa è scattato dentro la mia crapa; chisseneffrega se sono ultimo, io questa gara la finisco! Riprendo fiducia, le gambe girano meglio; un po’ corro, un po’ cammino; siamo in leggera discesa; i km passano veloci e senza problemi. Ai ristori del 25° e 30° scherzo coi volontari; scambio battute; mi offrono frutta, uvetta e anche... pane e salame. Sono proprio simpatici e generosi.

Attorno al 34°km, come direbbe Aldo: “Non ci possso crredere!!!” All’orizzonte scorgo la sagoma inconfondibile di un altro tapascione che mi precede di poco, in evidente difficoltà. Un miraggio dopo 25 km di traversata solitaria del deserto: qualcuno nel mirino da andare a prendere! Al ristoro del 35° km festa grande con le simpatiche signore. Uè! ma di belle rèzdòre con un porompompero così, la mamma non ne fa mica più!

Mi disseto con calma e pregusto il sorpasso. Riparto con grinta e sferro l’attacco. Lo raggiungo e lo stacco senza problemi. Come si faceva in un gioco da bambini gliela passo; “Tua” “Ce l’hai” “Ta ghè l’è”. “Ciapa su e porta a cà” Ciumbia! Però devo mollargli anche la “mia” ambulanza e, non ci crederete, mi spiace un sacco! Mi ci ero così affezionato! Sono preceduto da un poliziotto in moto che mi scorterà fino all’arrivo facendomi attraversare tutti gli incroci senza problemi.

Poi, sorpresa! Verso il 38° km vengo di nuovo raggiunto dalla ‘mia’ ambulanza; in un primo momento rimango sconcertato. Uè! avrà mica fatto lo scherzo di ritirarsi e lasciarmi ancora ultimo?

Chiedo all’infermierina che mi rassicura; “Mò no siocchino! E’ arrivata un’altra ambulanza e ce l’abbiamo lassata a lui. Così siam venuti a farci compagnia a te che sei il nostro corridore” Mi fa proprio piacere. Il sordo ronzio del motore non è più un rumore fastidioso e mi piace pensare che tra me e la “mia” ambulanza sia nata un’affettuosa amicizia

All’ultimo km vedo in lontananza la sagoma inconfondibile del corpaccione di quel toscanaccio del Rosati. Noi pantegane delle retrovie ci si riconosce a distanza. Lo vedo barcollare in crisi e cerco di beccarlo, il traguardo è molto vicino ma ce la posso fare, poi lui mi vede e riprende vigore.

Mentre percorro “a passo trionfale” il tappeto rosso dell’arrivo nella piazza principale mi sale in gola un urlo liberatorio; la gioia è incontenibile; tagliare il traguardo di una maratona, anche se non sei tra i primi, è una soddisfazione che solo i maratoneisti possono capire. Mando un bacio a Maria Grazia che mi aspetta trepidante.

Al traguardo mi coccolano come se fossi il vincitore; mi coprono con il telo; mi mettono al collo un originale medaglione di vetro; mi tolgono il chip. Il tempo? Guardo il cronometro e leggo 5h 7’ 48”; a voi verrà da ridere ma il mio miglior tempo era 5h 15’ dell’anno scorso. Chiedetemi se sono felice?

Vado ad abbracciare l’infermierina e saluto la “mia” ambulanza. Abbraccio il Rosati ed aspettiamo l’ultimo. E’ uno del luogo e lo attende un tifo da stadio. Lo festeggiamo anche noi. Gli autobus del servizio navetta non ci sono più ed allora ci fanno salire su una pantera della Polizia che parte a sirene spiegate; siamo io, Maria Grazia ed il Rosati che mi guarda e mi fa “O grullo” O ‘he tu pensavi ‘he ‘ùn t’avessi visto ‘arrivavi a prendermi con dietro l’ambulanza de l’ultimo? ‘un ce n’avevo più ma ‘or ‘avolo ‘he mi facevo ripiglià!”

P.S. Anche oggi il “ristoro” era ottimo ed abbondante!

MESSAGE IN A BOTTLE FROM THE CANARY ISLANDS

di Ugo Fabbri

Caro Paolo... desidero condividere con te, estimado y querido amigo... la gioia che ho provato per essere riuscito a tornare a correre all'aria aperta!!

Da ieri, sabato 2, qui alle Canarie si può fare sport solo all'interno del proprio municipio.

Dalle 6 alle 10 e dalle 20 alle 23... impossibile fare windsurfing (è vietato l'uso della auto) ma, almeno, è già qualcosa.

Ho colto l'occasione per correre anche io la Barchi Fano virtuale ma invece di arrivare al mio mare Adriatico sono arrivato sull'Oceano Atlantico. Vi seguo sempre e apprezzo questa vostra iniziativa meravigliosa delle 11 maratone de La Esperanza.

Dopo tutto quello che abbiamo vissuto e sofferto poiché la nostra "reclusione" è stata molto dura e ristretta, tornare a correre é stato molto emozionante e commovente, come rinascere.

Adesso vado a letto... sono stremato... dal niente a una maratona è tanta roba. Ma fra 5 ore devo svegliarmi per andare a nuotare, per la prima volta, dopo tanto tempo, nell'oceano... e voglio vedere l'alba del nuovo giorno.

Vaya Con Dios, Amigo!

UN FIUME ROSA

di Paola Falcier

Ecco un'altra gara che non ho mai fatto. Di solito in questo periodo iniziano le "marce rosa" e io non me ne sono mai persa una... finora! Oggi sarebbe toccato alla "Treviso in rosa", l'ho fatta tre volte ed oggi sarebbe stata la mia quarta, l'ultima volta eravamo in 13.000, un fiume rosa fatto solo di donne (o quasi, qualche maschio infiltrato c'era) che ha attraversato Treviso in allegria. Comunque, visto che si può correre rimanendo all'interno del proprio comune, io e la mia amica "tapasciona" Annalisa ce ne siamo andate a camminare tra Marghera e Mestre, passando per vie più o meno nascoste e più o meno affollate. Devo dire che mi ha fatto piacere vedere tanta gente in giro, bambini in bicicletta, ragazzini sui pattini... Tutti con la loro mascherina d'ordinanza, a godersi il sole di questa giornata di primavera. Quanto mi mancano le gare, la confusione, le risate, gli incitamenti degli altri runners... Mi mancano anche quelli che, credendosi campioni, mi superano e mi urlano "Levati dal percorso, lumaca! Non vedi che siamo in gara?". Chissà se a loro mancano i miei "Vai a cagare! Non vedi che ho il pettorale come te?"

Superata la pista ciclabile di Asseggiano, torniamo verso Marghera passando per vie di campagna, dove vediamo asinelli, caprette e pony. Annalisa non ha pietà, e continua ad accelerare il passo costringendomi a starle dietro. Ce la faccio a malapena, non faccio un allenamento decente di fitwalking da metà febbraio, ma sono contenta. Ci lasciamo con la promessa, la prossima volta, di partire da Marghera ed arrivare in Piazza San Marco.

LUNGARGINI PADOVANI DA BARCHI A FANO

di Paolo Farina

Siamo già alla sesta tappa e non saprei dire se la luce si vede in fondo al tunnel: di certo, so che non ci possiamo arrendere.

Oggi è la volta della Barchi Fano, una gara che ho già nel mio personale palmares e che ricordo bene per quanto mise a dura prova le mie gambe (e il mio stomaco!) con i suoi prima 30 km di continui saliscendi: altro che gara semplice, tanto è in discesa con tanto di arrivo sul litorale di Fano!

Per stamattina il mio "menù" è molto abbordabile: ormai ho Robi sotto la mia ala, lo sto allenando per portarlo a correre la sua prima 42 il prossimo 7 giugno; avantieri, per la Riso Amaro Marathon, ha corso per la prima volta sino a 16 km, oggi lo devo far rifiatore.

Scelgo un percorso che lo distraiga e gli faccia sentire meno la fatica: il giro dei canali che circondano Padova, lungo gli argini, un percorso fantastico che alterna scorci naturalistici a paesaggi dalla storia nobile e antica.

Prima il lungargine Sabbionari, lungo il canale scaricatore, poi il lungargine di viale Goito, sino alla Specola, quindi la riviera di San Benedetto, porta Molino, il monumento all'11 settembre, il parco degli Scrovegni, la zona universitaria, porta Portello, il canale di Piovego, il lungargine di Terranegra fino all'arrivo a casa.

Le gambe di Robi tengono e io sono felice a vederlo felice: la classica gioia interiore di chi muove i primi passi nella corsa e scopre una resistenza che non sospettava di avere.

Noi tapascioni ne sappiamo qualcosa, giusto?

E allora forza! Stiamo scalando l'ultramaratona più lunga della nostra vita: ma anche questa passerà. Ci aspetta la medaglia più importante: quella che premia chi non si è arreso.

Andiamo, Italia, ne usciremo anche stavolta.

ALLEGHIAMO IL LINK all'interessante e ricco di testimonianza dei momenti presenti giornale on line su cui troverete alcuni articoli si Paolo Farina si chiama: Odyseo <https://www.odyseo.it/la-solitudine-di-chi-comanda/>

LA CORSA: SEI E BASTA

di Gaffurini Sandro

La corsa mi insegna: che stare da soli è il più Grande dei miracoli. Significa che non appartieni a nessuna Chiesa, non appartieni a nessuna organizzazione, non appartieni a nessuna teologia, non appartieni a nessuna ideologia, non appartieni; "sei" e basta, e hai imparato come amare la tua indefinibile, ineffabile realtà. Hai imparato come stare con te stesso.

Fulvio e Sandro

L'ORA D'ARIA DI HOPPER

di Paolo Gino

Oggi tre maggio ultimo giorno della fase 1, sesta tappa delle Maratone della Speranza. Ligissimo ai DPCM ho sempre corso sul tapis roulant per un'oretta, non di più, anche perché il mio peso covidico lo fa stridere e arrancare come un camion sulle Ande. Però oggi ho voluto timidamente varcare la soglia del cancello e concedermi per la prima e ultima volta i 200 mt concessi per la mia ORA D'ARIA. Sì, un'ora tra via deserte pulitissime e parchi perfettamente tagliati. Siamo a San Siro tra il parco di Trenno e la mitica "Muntagnèta d'sansir". I vialetti di solito pullulano ad ogni ora di scarpette e maglie tecniche. Le frecce indicatorie degli Urban Runners son sbiadite sui marciapiedi. La caotica stazione dei Flixbus di Lampugnano sembra una fermata nel deserto del Sahara. Silenzio, cielo blu cangiante, il verde gazziloro di una primavera spreca, la piscina di Trenno, il laghetto di Hyde Park. I milanesi o sono dei ghiretti o son veramente ligi: dalle 9 alle 10 ho incontrato una persona e due Taxi.

Un'ora che per sempre mi resterà impressa, non saranno le colline di Fano ma come dimenticare queste immagini tristi e romantiche della solitudine milanese? Ci riportano ad atmosfere surreali che poi ho trovato per caso su un giornale ed ho subito associato ad Hopper. L'artista newyorkese è considerato un realista, ma i soggetti costringono a riflettere: in casa affacciati alle finestre, nei locali vicini, ma distanziati.

Edward Hopper, il pittore della solitudine nelle sue opere anticipò il lockdown...

Scritto da Guido Fiorini sul TIRRENO del 3 maggio 2020.

Sola, in casa, seduta sul letto a guardare il sole del mattino che entra dalla finestra, lo sguardo perso nel vuoto. Sola, al bar, a girare un cucchiaino nella tazza del caffè, la testa abbassata. Soli, incapaci di comunicare fra loro, in un locale aperto nel cuore della notte, come se fossero separati da un'invisibile barriera di plexiglass. Soli, su una terrazza, vicini ma distanti, guardando in due direzioni diverse, persi nei propri pensieri. Nessuno, come Edward Hopper, un secolo fa (New York 1882-1967), ha saputo descrivere la solitudine nelle sue opere. Anche se qualcuno lo accosta a Mario Sironi (vissuto nello stesso periodo, Sassari 1885, Milano 1961), con i suoi cupi paesaggi urbani. Una solitudine scelta e non imposta, ma che assomiglia molto a quanto stiamo vivendo con il lockdown, che ci spinge a convivere a lungo con i nostri pensieri e magari ci porterà a riapprezzare i piccoli piaceri della vita. Eppure, Hopper non amava che le sue opere fossero legate al tema della solitudine: «Questa storia è esagerata» dice all'amico Brian O'Doherty in una delle poche interviste rilasciate nel corso della sua vita. Nel documentario Hopper's Silence, alla domanda di O'Doherty «I tuoi quadri riflettono l'isolamento della vita moderna?», Hopper si limita a un: «Forse sì, o forse no. Questa deve essere una cosa mia». Influenzato dagli impressionisti che aveva visto dal vivo a Parigi, Hopper viene definito "realista", ma il suo realismo spesso trascende nell'astrazione, perché si avvertono l'ansia dei personaggi e le loro riflessioni. E proprio questo contrasto racchiude la potenza della pittura dell'artista newyorkese, perché quando pensi di aver capito il significato di un'opera ti rendi conto che dietro c'è qualcosa di più profondo. Come osserva Carter Foster, curatore del Whitney Museum (la nuova sede è una perla architettonica, progettata da Renzo Piano, nel cuore del Meatpacking district, e ospita oltre tremila opere di Hopper ricevute in eredità dalla moglie Josephine), nel libro Hopper's Drawings, l'artista riproduce costantemente «certi spazi ed esperienze spaziali tipici di New York, dove si osserva tra le persone una vicinanza fisica e allo stesso tempo una separazione, dovuta a diversi fattori tra cui il movimento, le strutture, le finestre, i muri, la luce o il buio». I nottambuli (Nighthawks, 1942) è forse il quadro più conosciuto e riconoscibile di

Edward Hopper, si trova all'Art Institute of Chicago. Lui stesso disse che si era ispirato ad un locale che si trovava a Greenwich Village, nel quartiere di Manhattan: «Ho dipinto, forse senza saperlo, la solitudine di una grande città». New York è deserta, nel cuore della notte, il silenzio domina l'immagine, solo il barista pare tentare un approccio. Gli altri sono soli, anche la coppia è vicina solo fisicamente. Come, appunto, se fosse divisa da una barriera di plexiglass. Joyce Carol Oates ha definito quest'opera: «L'immagine romantica della solitudine americana più toccante e più riprodotta». Qualcosa di simile avviene in "Sunlight in cafeteria" (1958, Yale University Art Gallery), in "Hotel By A Railroad" (1952, collezione privata) o ancora in "Second Story Sunlight" (1960, collezione privata), le persone non comunicano, vivono dentro la propria solitudine, chiuse in un locale o in una stanza, senza alcun rapporto con quanto c'è fuori che, peraltro, si intuisce appena. Matthew Baigell ha detto: «Hopper ritrasse coloro che sembravano sopraffatti dalla società moderna, che non potevano rapportarsi psicologicamente agli altri e che, con gli atteggiamenti del corpo e i tratti facciali, indicavano di non avere mai avuto una posizione di autorità». Sole del mattino (Morning sun, 1952), conservato al Columbus of art, ritrae una donna (unica modella di Hopper fu la moglie Jo, con la quale ebbe un rapporto tormentato ma duraturo, e che all'epoca di questo dipinto aveva 69 anni) che guarda fuori dalla finestra, un raggio di sole la illumina, la stanza è spoglia. Chissà su cosa riflette: la sua è una pura presenza fisica, in quanto il suo pensiero, il suo mondo interiore, rimangono del tutto inaccessibili. Un tema che ricorre spesso nelle opere di Hopper, come, per citarne solo alcune, in "Eleven A.M." (1926, Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, Washington) o ancora in "Summer in the city" (1950, collezione privata) e in "Cape Cod morning" (1959, Smithsonian American Art Museum). E anche nel celebre "Automat" (1927, Des Moines Art Center) l'unica cosa che si intuisce con chiarezza è che la donna non sta aspettando nessuno. Non guarda la sedia davanti, ma ha la testa chinata sulla tazzina. Sa che resterà da sola. In questi giorni un tweet, di Michael Tisserand, scrittore americano, corre nella rete, ed è divenuto virale nel giro di pochi giorni: «Siamo tutti Edward Hopper». Milioni di like, tutte.

SOLO TRE MESI MA SEMBRANO UN'ALTRA VITA DALLA SUPERMARATHON

di Fabio Gonella

Barchi Fano fatta in casa. Non ho mai corso la ColleMar-athon, ma alla bella cittadina marchigiana mi lega il ricordo della 6 ore della Supermarathon, da cui sono passati solo 3 mesi ma che sembrano un'altra vita.

Oggi sul tapis roulant ho corso una mezza come mia partecipazione alle Maratone della Speranza del Club Super Marathon Italia. Da domani si potrà uscire, ma dovremo farlo responsabilmente.

CHE FANTASTICA STORIA E' LA VITA

di Paola Grilli

"Barchi Fano fatta in casa"... Si parte da Cesena, ore 6 destinazione Fano dove ci attende la navetta per portarci alla partenza di Barchi.

Tutti pronti sotto l'arco... colori... sorrisi... abbracci... immancabili le note di "The final countdown"... il colpo di bombarda... i coriandoli... gli applausi... tutto nella mia mente, un quadro perfetto e ben delineato che accompagna i miei passi uno dopo l'altro... e la corsa ha il suo inizio...

Cuore e mente, come sempre, iniziano il loro viaggio... scorrono i paesi... si incontrano i figuranti con i loro costumi medioevali. ritrovi i volontari del ventunesimo km che ci allungano e offrono fragole, il parroco che impartisce la propria benedizione... e io corro corro corro... i km aumentano, la fatica mi è compagna... fino al mare di Fano per raggiungere il traguardo di questa splendida maratona fatta in casa.... e....

Non posso fare a meno di associare questa definizione alla QUARANTENA FATTA IN CASA... che sta arrivando al suo traguardo???

Mi fermo a riflettere... volgo il mio sguardo ai giorni appena trascorsi...

ai sacrifici e alle rinunce...

ai caduti di questa guerra...

ai feriti, ai guariti...

ai soldati in prima linea...

Mi ritornano alla mente le parole di una canzone di Venditti: E QUANDO PENSO SIA FINITA, E' PROPRIO ORA CHE INIZIA LA SALITA...

La salita che in questo suo significato vuole racchiudere, la convivenza, la responsabilità, la prudenza, il coraggio, l'onestà, l'amore, perché LA VITA E' UNA STORIA FANTASTICA e solo con queste azioni e con questi sentimenti riusciremo a farla tornare e renderla ancora meravigliosa...

BARCHI-FANO MARATHON... QUESTA SCONOSCIUTA PER ME

di Giuseppe Lallo

Un'altra maratona corsa lungo la recinzione del mio condominio, la Barchi Fano Marathon. Ma... che maratona è questa? Non l'avevo mai sentita prima. Cerco in internet e scopro una bellissima maratona, da compiersi partendo da Barchi per arrivare a Fano passando tra tanti bellissimi luoghi. La corsa passa attraverso borghi stupendi e vedo nei diversi video una grande attenzione a tutto, una grande partecipazione delle persone del posto, un grande interesse nazionale ed internazionale. Ed io che neanche la conoscevo! Che vergogna! Ok, non corro maratone da tanto tempo, però questa è proprio da fare! Un'altra maratona stupenda scoperta grazie a questo percorso in aiuto a chi fa molto per combattere questo virus.

IL RICHIAMO DEL CLUB!

di Rosetta Lettieri

Rispondo al richiamo del club!

Parto come sempre un po' presto! Oggi Barchi Fano fatta in casa. Vengono in mente la bellissima partenza a Barchi, i Borghi che si attraversano e tutto il bellissimo percorso! Io nel mio vialetto fiorito di 120 metri giro per più di 3 ore! Dovrebbe essere l'ultimo giorno, poi si può uscire! Anche se il nostro bellissimo grande parco rimane ancora chiuso!

MARATHON TRUPPEN ALLA RISCOSSA

di Roberto Loche

Ho corso la mezza proprio come avrei corso facendo il pacer delle 2 ore, la Collemarathon per noi di marathonstruppen è un appuntamento a cui siamo legati da sempre, è sempre un weekend da incorniciare, organizzazione perfetta, tantissimi amici posti bellissimi, l'anno prossimo sarà ancora meglio, questa è la speranza ed anche la certezza che dobbiamo avere.

IL CAVALLO E IL CIUCO

di Caterina Lucarini

Oggi, per le "11 maratone per solidarietà del Club Supermarathon", si corre la COLLEMARATHON di Fano.

Si sarebbe dovuti essere per tre giorni sul litorale marchigiano. Lui a correre e io, forse, in spiaggia (anche se a marzo si era ricominciato a corricchiare insieme).

E invece siamo qui. La Toscana ci permette di fare sport all'aperto dal 1 maggio e noi a 200 metri da casa abbiamo questa meraviglia di paesaggio qui.

Il cavallo è lui! Io sono il ciuco traballante che, ogni tanto, segue il maestro... L'allieva il maestro non lo supera, in questo caso!

Podisti e ultramaratoneti... lontani ma vicini!!!! Sempre!!!!

W IL CLUB DEI PAZZI MA NON PERICOLOSI

di Leonardo Manfredini

Buongiorno, popolo delle lunghe, oggi si corre la Collemar-athon da casa. Solo il pensiero della partenza a Barchi mi fa stare male, spero che questo virus bastasu, come dice Albanese, si tolga di mezzo il prima possibile. Ma secondo me la prima maratona che riusciremo a fare non sarà mai più come prima, e se ci dobbiamo attenere a tutte le regole messe in campo dalla Fidal io preferisco farmele a casa mia come adesso.

Comunque, tornando alla Barchi Fano, io feci la prima edizione nel 2006 e quest'anno saltandone qualcuna sarebbe stata la decima. Partimmo in camper col mitico Gianfranco Gozzi, e devo ringraziare lui se sono entrato a fare parte di questo Club di pazzi ma non pericolosi (scherzo)! Praticamente abbiamo fatto insieme quasi tutte le maratone in Italia e devo dire che quella organizzata da Annibale Montanari la classifichiamo al terzo posto dietro solo a Roma e Firenze, veramente splendida, sperando di poterla fare in modo molto simile all'originale.

Nel 2021 mi appresto a farla nel mio circuito personale, e visto che da domani abbiamo più libertà, le prossime maratone della speranza le possiamo fare non in modalità criceto. Ho allegato le foto del 2019 perché non avrei mai pensato di raggiungere quel traguardo e cosa più importante sono rientrato nel Club Supermarathon dopo un periodo di assenza. Ringrazio ancora il presidente e mando un abbraccio virtuale a tutti e ci si vede domenica prossima a Foiano. Ciao.

L'ULTIMA CATTIVITA'

di Maurizio Moretto

Il titolo prende spunto da un W/App scrittomi dal presidente del CLUB SUPER MARATHON: "L'ultima corsa in cattività poi.... ritorneremo nel nostro mondo?"

Sì, un poco alla volta con attenzione, con le distanze di sicurezza, con le mascherine per gli sports in Lombardia e Veneto... ma torneremo!!!

Da domani ci si prova.

Noi runners, spesso, siamo stati additati in questo periodo come degli untori a causa di pochi che non hanno voluto rispettare le regole ma... la realtà è che pochi non le hanno rispettate: POCHI!!!

Il nostro popolo è fatto di persone eterogenee dove, con un paio di scarpette ai piedi, il magazziniere, il manager, il postino, la casalinga, il precario, la segretaria sono uguali... tutti con un solo obiettivo: correre e correre insieme.

Senza inquinare, senza disturbare, senza prevaricare.

Ma sui balconi, nei giardini condominiali, nei box eravamo in cattività: SOLI. Adesso in solitaria ma sapendo che siamo in tanti, proveremo a riassaporare la libertà.

Forza, proviamoci e ributtiamoci nel mondo.

Facciamolo con responsabilità e riprendiamoci quello che questo virus ci sta togliendo: LA LIBERTÀ!

SU LE MANI

scritto da la Miss

La miss del Club mi ha consigliato di completare l'articolo sull'amico Sergino Tempera aggiungendo questo video: <https://www.youtube.com/watch?v=O3Oc5e7syR4>. Una perla del nostro cinema, in cui il soldato Primo Baffo, impersonato dal sempre divertente Renato Pozzetto, canta "L'arrotino".

Ma Sergino detto l'arrotino aveva su una delle 4 ruote della Panda gialla una grossa ruota di legno, rivestita da un cerchione di ferro; esso, una volta giunto sul luogo prescelto, posteggiava la Panda e la trasformava nello strumento di lavoro. Alla ruota veniva agganciato il pedale dell'acceleratore con vari snodi, veniva fissata la cinghia di trasmissione del movimento alla mola e su una parte sporgente della panda, l'arrotino per arrotare un utensile imprimeva alla ruota un movimento ben ritmato e continuo e con abili gesti delle mani lo passava sulla mola fino a che la lama non diventava tagliente, mentre con l'altra mano impugnava la Canon con il Cannone e sparava a raffica su tutte le formiche che si muovevano e correvano, anche se nel loro piccolo le formiche si incazzavano perché le foto venivano mosse. Non contento di questo fischiava e saltava sul posto fino allo stremo delle forze e tra una foto e l'altra, e tra una lama e l'altra gridava scaraventandole in alto: SU LE MANI.

RITORNO ALLE ORIGINI

di Giorgio Saracini

Domenica 3 Maggio, con la ColleMar-athon, abbiamo finito il ciclo delle maratone della speranza corse a casa o vicino. Da lunedì 4 Maggio si potrà correre liberamente, facendo attenzione a rispettare le norme di sicurezza decretate dal governo. Saremo sempre soli con noi stessi. Praticamente non cambierà niente, solo il percorso e dovremo immaginare quello che non c'è.

Cosa dire: la Barchi/Fano è una maratona diversa dalle altre, perchè si parte dalla collina e si arriva al mare, attraversando sinuosi, dolci crinali e antichi borghi fortificati, la partenza è data dallo sparo della bombarda medioevale, unita da una musica assordante che ti fa crescere l'adrenalina in corpo. Questa mattina mi è mancato il bicchiere di plastica colmo di fragole o ciliegie; e dopo l'arrivo, il tendone del pasta party, dove si scambiano opinioni e si fanno progetti per il futuro, insomma la comunità. Chissà quando potremo ritornare alle origini, speriamo presto.

LA FARFALLA DI VALENTINA

di Franco Tozzi

Anche oggi la corsa con dedica a Valentina rappresentata dalla sua bellissima farfalla che sulla strada da Barchi a Fano volano libere nella loro bellezza in una natura che con questa pandemia si è ripresa i suoi spazzi!!! Valentina è viva nei cuori dei suoi genitori che ci trasmettono la sua presenza, lei è con noi nelle iniziative dell'asilo a lei dedicato nelle nostre vite.

ADDIO CARA MARATONA ATTORNO A CASA

di Pasqualino Onofrillo

La fine del lockdown sta arrivando ma Decreti, Ordinanze e Provvedimenti vari alquanto contraddittori tra loro, non fanno sicuramente chiarezza su come e dove andare a correre e così domenica, per non rischiare di essere un runner illegale, ho svolto la mia sesta maratona virtuale lungo il mio solito percorso intorno casa al quale, detto tra noi, mi ci sto quasi affezionando!

Mentre correvo il ricordo è andato alla Collemar-athon corsa nel maggio 2013 (per l'occasione ho rispolverato maglietta e medaglia dell'epoca) in compagnia di Fabio e Sergio in un percorso solo apparentemente facile ed irto di insidie.

La Collemar-athon è detta anche "la maratona dei valori" e solo arrivando a Barchi cominciamo a capire il perché: il maratoneta è letteralmente coccolato, sin dal mattino prima della partenza, dove era ospitato in un bar che sfornava caffè a tutti, maratoneti ed accompagnatori.

Alla partenza, dopo il minuto di raccoglimento in onore delle vittime della Maratona di Boston di alcuni giorni prima, siamo partiti tutti e tre insieme, ma da subito Sergio decideva di sfilarsi perché non voleva rischiare di "saltare"; io e Fabio passavamo insieme nel Castello di Mondavio, in mezzo a dame di corte e cavalieri, dopo di che la freschezza atletica di Fabio mi convinceva ad avere un ritmo più blando; così che passavamo staccati di qualche minuto alla mezza a Cerasa dove degustammo delle buonissime fragole (mai mangiate nel corso di una maratona).

Mentre attraversavo da solo il borgo di S. Costanzo, in lontananza avvistavo il mare e, in prossimità del 32° Km, appena dopo un ristoro, raggiungevo Fabio, che purtroppo aveva avuto qualche difficoltà.

Si decideva di correre insieme gli ultimi dieci chilometri, quelli che ci avrebbero fatto ammirare le bellezze di Fano... e così, senza non poche difficoltà, ci avviavamo verso il porto turistico della cittadina marchigiana, dove era posto il 40° km... Infatti gli ultimi due km della gara era un andirivieni di circa un Km all'interno del porto turistico di Fano.

Nel mentre io e Fabio stavamo superando il 42° km e ci apprestavamo ad imboccare il rettilineo finale vedevamo nell'altra corsia (ovvero al 41° km) arrivare Sergio, il quale si sbracciava per salutarci; allorché decidevamo di aspettarlo per poter concludere la Collemar-athon, "la maratona dei valori", così come l'avevamo iniziata: tutti e tre insieme!

EINSTEIN E IL TAPIS ROULANT

di Remo Pretini

“Quando un uomo siede un'ora in compagnia di una bella ragazza, sembra sia passato un minuto. Ma fatelo sedere su una stufa per un minuto e gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora. Questa è la relatività”.

In questo aforisma di Albert Einstein c'è tutto il rapporto che ho con il tapis roulant. Oggi corriamo la sesta tappa del progetto “11 Maratone della Speranza”; si sarebbe dovuto correre la “Colle Marathon”, ed invece mi trovo qua, sopra questa specie di incantesimo al contrario, dove invece di muovermi io, si muove il nastro che ho sotto i piedi; dove sudo che sembra di correre la “Badwater”; dove l'unico panorama sono i quadri appesi al muro che ho davanti o, nella migliore delle ipotesi, il video di qualche bella gara.

Soprattutto, ecco il collegamento con Einstein, *qua sopra* il tempo non passa mai; controllo il cronometro, stimo di correre da venti minuti ed invece ne sono trascorsi cinque.

Destino beffardo quello del runner casalingo.

Eppure c'è il rovescio della medaglia, ed è un bellissimo rovescio: da domani si potrà tornare a correre all'aperto.

Io andrò a correre sui sentieri delle montagne che mi circondano: questa volta sarà una riscoperta correre su percorsi dei quali conosco anche i sassi, sarà un piacere sentire i cinghiali attorno, mi fermerò in luoghi a me tanto cari.

Questa volta non potrò, non dovrò nascondermi tanta malinconia per le tante, troppe persone che ci hanno preceduto in Cielo.

Non potrò nemmeno far finta di ignorare che la maggioranza di queste persone erano anziani, coloro che ci hanno dato questa vita, coloro che con le pezze ai pantaloni hanno tirato su il nostro Paese, coloro che erano la nostra memoria storica.

Pensando a queste persone ed a noi che non siamo ancora fuori da questo difficile periodo, ripenso a Giuseppe Ungaretti, che nelle difficoltà delle trincee della Grande Guerra scriveva: “Si sta come d'autunno, sugli alberi le foglie”, confidando però che ora siamo in primavera, così che le foglie sugli alberi non appassiscono, ma germogliano.

Coraggio!

Mai mollare!

LA “MIA” MARATONA. A VOLTE LA FANTASIA SI NUTRE DI DISTANZE IMPERCORRIBILI

di Cinzia Spataro

La Collemar-athon è la mia maratona, la maratona che ho fatto quasi sempre, sin dalla prima edizione. Sono mancata solo per la celebrazione di una comunione a cui non potevo mancare. Altre volte “ho saltato” gli impegni di famiglia perché ormai tutti i miei familiari sanno che io la prima domenica di maggio non ci sono per nessuno.

Della “Barchi-Fano” hanno sentito parlare tutti i miei amici, tutti quelli che mi chiedono quale, secondo me, sia la più bella maratona d'Italia.

E di questa gara le cose belle sono tante: il caffè e i biscotti, immancabili, all'angolo della via quando la mattina presto si va a prendere il pettorale; la musica e la bombarda della partenza; la gente che riempie le strade con i bambini che battono il cinque; i figuranti in costume nella splendida Rocca di Mondavio; i gruppi folkloristici degli antichi borghi; lo speaker che all'arrivo accoglie tutti i podisti, dal primo all'ultimo, con lo stesso entusiasmo e lo stesso calore.

Conosco tutto di questo percorso: le salite e le discese, gli scorci dei paesini, il panorama, le colline, il mare, i diversi traguardi che si sono succeduti negli anni: dall'arco in piazza, al porto, alla Rocca.

Su queste strade ho fatto il mio record personale di 3 ore 40 minuti, stupendo tutti e in primis me stessa, e la mia peggiore prestazione (a dimostrazione che le variabili in maratona sono tantissime) e conservo tutte le medaglie che qui ho conquistato, essendo questa gara valevole come campionato regionale individuale. Conservo anche le ceramiche, dai vasi al portapenne, che abbelliscono il mio studio... anche esse parlano della “Barchi-Fano”.

Ricordo tutte le volte che mi ha accompagnato mio marito e abbiamo riempito la nostra capiente macchina di altri atleti marchigiani con cui condividere questa splendida avventura. Soprattutto ho nel cuore due edizioni: in modo particolare la maratona che ho corso con mio figlio (lui è arrivato prima di me come è giusto che sia) e quella che ho corso con mio fratello, che oggi purtroppo non c'è più. Con loro ci siamo misurati non solo sulla distanza, ma anche e soprattutto sulla volontà di riuscire.

La mia Collemar-athon c'è stata anche quest'anno perché, rivisitando medaglie, foto, ricordi... ho ricorso tutte e 14 le edizioni a cui ho partecipato.

A volte la fantasia si nutre di distanze impercorribili.

UN'OTTIMA ANNATA (PER L'ORTO)

di Anonimo 1

Eccomi nell'orto per il SESTO appuntamento con le 11 maratone della speranza. L'ultima tapasciata ortolana, il prossimo incontro sarà nella campagna lombarda all'aperto, ma invece di centinaia di giri da 90 metri sarà un giro unico.

La Collemarathon l'ho fatta una sola volta nel 2017 e poi per motivi vari non sono riuscito a rifarla, ma rimane un obiettivo per il futuro perché sia il percorso che l'organizzazione sono eccellenti.

Inizio la corsa osservando l'orto che è quasi con le piantine al completo: pomodori, peperoni, melanzane, zucche, zucchini che iniziano la loro crescita, e le piante da frutto abbastanza cariche, se non ci saranno inconvenienti gravi (grandine parassiti strani) potrà essere una buona annata.

Mi fermo a bere, guardo l'orologio, 5 km proprio come da regolamento di gara e penso all'occasione unica, che senza questo dannato virus non avrei mai assaporato: tavolo con ristoro personalizzato (acqua) e con la certezza che anche se vado lento arriverò primo.

Il pensiero corre ai top runner magrissimi, praticamente senza polpacci che quando capita di vederli correre, nelle gare con lunghi andata e ritorno, sembra che volino e prima di appoggiare il piede a terra stiano già facendo il passo successivo.

I giri continuano pensando alla corsa vera, panorama collinare e proseguendo dalla collina si vede il mare sempre più vicino fino ad arrivare, come nella versione che ho fatto io, al lungo molo che non finisce mai, e poi il porto e finalmente l'arrivo, purtroppo, con fortissimi crampi.

Guardo il Garmin: 16 km, è ora di fermarci, 2 giri camminando e mi accorgo che il percorso alla fine è un solco.

CAPITOLO 7

“SEI ORE DI FOIANO SULLA TERRAZZA”



10 MAGGIO 2020
6 ORE DI FOIANO SULLA
TERRAZZA

di Paolo Gino e Direttivo
CSMI

La Sei ore di Foiano sarà la prima Maratona della Speranza da correre in libertà. Avremo ospite per dare il via alle 8.45 l'organizzatore della “6 ore del Donatore” Luca Belloni che è il presidente dall'A.S.D. Avis Foiano “Gruppo podistico 2010”. La sei ore del donatore

è la loro competizione principale organizzata. Nasce dalla voglia di creare non solo una corsa podistica, ma un evento che coinvolgesse il paese e la popolazione e desse la possibilità agli atleti di scoprire uno scorcio di Valdichiana.

Il presidente e alcuni ragazzi dell'organizzazione faranno poi un giro del percorso per ricordarcelo brevemente. Che dire? Tutti ci ricordiamo con piacere la bella manifestazione specie per i tanti figuranti della battaglia avvenuta qui vicino e della quale dal 1999 esiste una Rievocazione Storica della Battaglia di Scannagallo, importante evento storico avvenuto a Pozzo della Chiana del 2 agosto 1554 ed immortalato da Giorgio Vasari in un celebre affresco collocato nella sala dei 500 a Firenze.

Tutti poi ci ricordiamo i bellissimi pasta-party con musica annessa di cui conservo parecchi filmati tra cui questo del 2015 <https://youtu.be/ELifbZIywYk>

Il fatto di rivedere quei posti così amati dal vivo tramite il collegamento ci rincuorerà per non essere là, ma magari nel nostro percorso di allenamento preferito con qualche amico della domenica.

L'emergenza sta rientrando ma non è finita, specie qui a Milano, se correte mantenete le distanze e portate la mascherina per quando vi fermate. Per quanto riguarda il Club, abbiamo superato la cifra di 21.500 euro donati mentre i Racconti al momento sono 178. Naturalmente trovate tutto su <http://11marathon.orta10in10.com/>

6, 12, 24 ORE, LE GARE DEI DURI

di Luigi Ambrosino

*Correre è come la vita:
ci sono momenti in cui devi andare veloce,
altri in cui devi rallentare,
altri ancora in cui devi soffrire,
ma sai che vale sempre la pena godersi il viaggio
e arrivare fino in fondo.*

Prova scientifica: quando corriamo intensamente abbiamo la sensazione di ragionare meglio. Il motivo è fisico: gran parte del sangue in circolo è impegnato per irrorare i muscoli sotto sforzo e il cervello (che a riposo consuma il 20% delle nostre risorse energetiche) riceve meno energia. Per questo entra in uno stato di bassa intensità produttiva: non pensa a molte cose, se non a quelle vitali. Vi si crea un vuoto e questo vuoto viene presto animato da pensieri così poco pensati che non sembrano neanche nostri.

La corsa non è uno sport. È un'esperienza

6, 12, 24 Non sono i numeri che usciranno nella prossima estrazione del lotto (o magari chissà!!), per noi runner e ultramaratoneti sono numeri molto importanti. Sono numeri che identificano quelle gare che a noi piacciono tanto: le Ultramaratone.

Correre una gara a tempo è il modo migliore per scoprire i propri limiti, rafforzarli, un viaggio in compagnia di sé stessi, al termine del quale si sarà maturata un'esperienza del tutto nuova, che ci regalerà conoscenze del nostro essere atleti, che prima non conoscevamo.

Gare dure per uomini duri!! E sì, non è da tutti fare una gara che duri tutto un giorno o anche tutto un giorno e una notte.

Gare in cui tutto diventa importante, dove non bisogna sbagliare niente, bisogna conoscere sé stessi e le proprie capacità fisiche e sportive. Bisogna essere preparati mentalmente per affrontare gare 'da criceti' che spesso si svolgono su percorsi in circuiti di pochi Km che devi ripetere più volte. Una cosa che, quando ne parli con chi podista non è, rimane alquanto basito e gli si legge sul volto l'impossibilità a comprendere come si possa scegliere di fare una gara del genere.

E noi? Noi perché scegliamo di fare gare così?

Io penso che la risposta sia semplicemente, andare ancora oltre e provare cosa succede!! E' questo, forse, lo spirito che ti porta ad andare a fare gare del genere.

Personalmente sono le gare che amo di più, è dove ti confronti veramente con te stesso, dove i tuoi obiettivi dipendono solo da te.

Il tempo scorre, i piedi vanno, il percorso corre sotto i tuoi piedi. Non capiranno mai, chi non è podista, come sia poco importante il fatto di correre in un circuito ripetitivo sempre uguale. Noi ad ogni giro siamo diversi!! La nostra mente corre con noi, le gambe vanno e il controllo è minimo, la tua testa può andare dove vuole. Pensieri, preoccupazione, gioie, felicità, tristezza, tutto ti può passare per le mente in quelle ore.

Correre è lo spazio aperto dove vanno a giocare i pensieri.

Le notti delle 24 ore dove al tutto si aggiunge spesso stanchezza vera, sonno, freddo, solitudine.

Chi può mai avere una fortuna così di poter vivere con sé stesso nel pieno del proprio essere?

Siamo fortunati!

Siamo fortunati, quando siamo lì con l'emozione sempre nuova di affrontare una gara come questa, siamo fortunati quando incrociamo chi corre come noi e ci si accenna ad un saluto, siamo fortunati quando durante la notte e la fatica è tanta ci si

affianca al tuo amico e con poche parole ci si capisce su tutto quanto ti gira intorno e sai quali sono le parole che ti servono per confortarlo e per essere tu stesso confortato.

Siamo fortunati quando alla scadenza della sesta ora ci viene consegnato 'il birillo' da posizionare nel punto dove ti fermerai allo sparo di conclusione gara. Quel birillo lo ami, lo stringi a te, e quando lo poggi per terra sai che la tua vita è cambiata, hai un'altra avventura da raccontare, un'esperienza che ti rimarrà per sempre.

Siamo fortunati quando comincia a vedersi l'alba di una 24 ore e vedi avvicinarsi la fine della tua gara.

Siamo fortunati quando al mattino, allo scoccare della 24esima ora sei ancora lì che vai e vedi la gente intorno a te che ti guarda con invidia e incomprendimento e ti senti un vero eroe.

'Possiamo essere eroi per un giorno' cantava il vecchio David Bowie, ebbene sì, noi ci sentiamo eroi per un giorno in quel momento in cui tagliamo il traguardo di una gara così.

La gente pensa che io sia pazzo che abbia scelto una vita di torture, anche se io direi che è proprio il contrario.

Da qualche parte lungo la strada abbiamo confuso la comodità con la felicità. Dostoevskij aveva ragione: "La sofferenza è la sola origine della coscienza".

Mai i miei sensi si trovano più attivi rispetto a quando si raggiunge il dolore. C'è una magia nella fatica. Provate a chiederlo a qualsiasi corridore.

Questo il racconto della mia prima 24 ore di Torino fatta al Parco Ruffini

Nel cuore della notte viene a trovarmi mio figlio, si affianca ed in un primo momento non riesco neanche a riconoscerlo tanto che ero sconvolto e stanco. E' con dei suoi amici, appena usciti da una discoteca e lui ha detto agli altri: "Andiamo a trovare mio padre che sta correndo al Parco". E loro: "Cosa??? Cosa fa tuo padre? Corre al parco a quest'ora?? E' matto?"

Difficile da capire e ne hanno tutte le ragioni, forse bisogna veramente essere diversi (matti?) per mettersi a fare una cosa del genere.

Corrono un po' con me fuori dal percorso e mi fanno compagnia. Mi commuovo, è stato bello averli di fianco in quei 3 giri!!

Quando vanno via mi prende un po' di sconforto, mi viene da piangere, mi chiedo perché sono lì? Questo pensiero non deve mai prenderti quando fai queste gare.

E' un pensiero pericoloso, ti può portare ad abbandonare!! Ma io sono forte, scaccio via questi brutti pensieri e vado avanti, sono le 5 del mattino ancora 5 ore ed è tutto finito.

Purtroppo non avrei mai immaginato cosa mi sarebbe accaduto subito dopo!!! Sigh!

Passo il traguardo, ancora una volta, e noto davanti a me una ragazza che non ha mai corso, ma solo e sempre camminato che è ferma, piange e i giudici gli sono intorno. Non capisco cosa accade. Durante il giro successivo sento dire che è stata squalificata, ma non capisco perché!

Al prossimo passaggio sul traguardo vedo un giudice con una bandiera rossa che si para davanti a me e mi dice che sono squalificato!!

Non può essere, non riesco a crederci, perché? Cosa ho fatto?

Mi dicono che non ho fatto i chilometri utili per poter continuare la gara al cancello delle 16 ore!!

Il cancello!! Ma cos'è questo cancello??? Mai sentito!! Mi fermano e c'è tutto il tempo per spiegarmi di cosa parlano purtroppo.

Dovevo fare almeno 95 Km allo scoccare della 16esima ora!!

Regola scritta chiaramente sul regolamento che però io non avevo neanche letto!!

Credo che potevano evidenziare questa regola, per chi, principiante come me, o la

ragazza di poco prima, non ne erano al corrente.

Sarebbe bastato attaccare un cartello sul traguardo con i "cancelli" da rispettare.

Mi dicono che, se volessi, potrei continuare a correre fino al mattino ma che non sarei comunque poi stato inserito nella classifica finale. No, non me la sento, la delusione è grande, la stanchezza anche e quella botta non ci voleva proprio. Mi fermo. Raccolgo le mie cose e vado via con una grande amarezza!

Al mattino non mi sento neanche di andare a vedere quelli che concludono la gara, sono troppo demoralizzato. Il giorno dopo chiedo chiarimenti all'organizzazione e soprattutto sostengo il fatto che se avessero evidenziato di più questa regola sarebbe stato meglio!

Mi guardo la classifica finale e vedo che mi hanno squalificato alla 16esima ora avendo percorso 90 Km invece che 95 Km!!!!!!!

Chilometri calcolati con il chip!

IL CHIP?????? Il chip che io al cambio scarpe ho lasciato per 3 giri sulla sedia!!!!!! Ma... allora, ma allora li ho fatti i chilometri richiesti!!

Solo che il chip, che non avevo addosso in quei famosi 3 giri, non li ha segnati!!

Chiedo chiarimenti e racconto della mia vicenda del chip, mi dicono che se questo è vero, risulterà dal controllo dei giudici, che oltre a fidarsi del chip, fanno un controllo incrociato, segnandosi tutti i passaggi degli atleti sul traguardo.

Dicono che controlleranno e mi faranno sapere.

Ricevo una mail il giorno dopo, risulta quello che ho detto: la verità. Dal controllo manuale dei giudici effettivamente ho fatto 6 km in più rispetto a quelli segnati dal chip.

Per un solo Km!!! Mi riammettono in classifica, mi viene assegnata la medaglia e relativo diploma di partecipazione con i chilometri ufficiali percorsi!!

Non riesco a crederci! Sono felicissimo, solo un po' amareggiato di non aver tagliato il traguardo alle 10:00 del mattino come tutti gli altri, ma almeno ho il conforto di poter dire che ho concluso anche questa gara!!!

Ancora mi scendono delle lacrime, ma questa volta sono di gioia!!

FOIANO ARIA DI FESTA

di Giorgio Calcaterra

Oggi si sarebbe corsa la sei ore di Foiano, una bellissima gara alla quale ho partecipato nel 2018. Io questa mattina ho corso la settimana tappa delle "maratone" della speranza. Iniziativa creata dal club super maratoneti per raccogliere fondi per l'emergenza covid19. Ho corso 15 km pensando di correre per le stradine di Foiano, ricordando la gara molto bella ma anche impegnativa con curve e salite che non facevano annoiare. Il percorso se non ricordo male era leggermente più lungo di 1 km e io ho percorso 79 km e 726 metri. Una bella gara dove ci si incontrava spesso con gli altri atleti e si respirava un'aria di festa.

W la sei ore del donatore di Foiano, W la corsa. Buona domenica a tutti.

DA ZERO A DIECI

di Marcello Arena

'GARA a tempo del ClubSupermarathon Italia con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza", pettorale sempre CORnumero 254. VERYspecial iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19. Oggi scorre la settimana RACE "10 MAGGIO FOIANO DELLA TERRAZZA" ORAMAI purequesta gemellata con gli organizzatori della gara che partono in realVIRTUAL. Inizia il collegamento con la REGIA di Juan K5 ed esterne con Il Presidente Paolo con ospite d'onore Piero MISTER 1285. L'organizzatore Luca che con i suoi runner correrà sul percorso di Foiano. Dopo le premesse Juan prende la linea e finalmente dà l'avvio alla gara con il famoso DELAY di diciannove secondi assistito dalla oramai proclamata GIUDICE VERY YUNG che si prende tutto il tempo che vuole. Così dopo ripetuti tentativi con 5 minuti di anticipo dá inizio alla RACE ma io a tutt'ora non ho ancora deciso la distanza da percorrere. Deciderò strada facendo nelle 6 ore di corsa nel personal garden con la radio GIA' sintonizzata corvolume armassimo su FM 100. Nuvolosetto schiarito tendente AL soleggiato pallido ideale PERemejo prestazioni. Allora se comincia a girá e da subito ME porto 'ntesta... E l'artri 'ndostanno? Mentre medito girando si presenta il megaristoro che per la mia polpositscion me offre l'esclusiva. Allora me rifocillo a piú non posso e continuo a girá. Intanto tutti i FANCLEBBESSE Datuttlequot - Frontestrade e Virtual se fanno sentí pesta porposicion sostenendomi datuttepart. Poi me rifletto che siamo alla gara di FOIANO DELLA TERRAZZA. La minima distanza da correre sarebbe di Km QUATTRO DUE, UNO NOVE CINQUE. Ieri si sarebbe corsa l'OTTAVA edizione ma non si poteva correre per l'annullamento dovuto al COVID 19 allora si corre in modo VIRTUALE oggi DIECI maggio così le edizioni corse rimangono sempre SETTE. Dopo tutte ste riflessioni sui numeri non mi rimane altro che correre la distanza di Km SEI (per le sei ore) TRE (per il numero da ZERO a DIECI libero) ZERO e virtualmente raggiungere Km 5,750, l'undicesima parte cioè 115 giri da 50 metri nel personal garden. Artra considerescion sulla quota che stiamo raccogliendo a favore della Protezione Civile che insieme ad altre Associazioni ed Enti lotta per la prevenzione al visus CODIV-19 sperando di superare euro 42,195 per confermare di essere sicuramente ULTRA. Il percorso della gara si snocciola in salite mozzafiato, stradine e vicoli ed incontrano anche la Piazza del Comune dove nel 2019 insieme al famoso amico Er Morellino ed altri abbiamo rovinato l'album fotografico ad una Sposa. E girando girando mi viene in mente che è anche la festa della mamma così decido anche per essere in tema alla gara VIRTUAL di tagliare il traguardo in TERRAZZA in un angol in mezzo ai vasi fioriti dove si vede il CUPOLONE e, con l'aiuto di un'antenna satellitare, far arrivare fin su un VIRTUALMESSAGG alla mia mamma. Ed ecco er traguardo CO MEDAGLIA, RISTORO, REINTEGRO finale e la speranza di arrivare alla FASE 3 per "aggiungere il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove". ORA confermo il prossimo VIRTUAL appuntamento per continuare queste VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgrandAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

CHE COLORE HA LA LIBERTÀ

di Simona Bacchi

Oggi la libertà aveva il colore dei papaveri lungo i fossi, l'odore dei fiori di sambuco e acacia nel sentiero della golenata del fiume, il rumore degli uccelli sull'argine del Secchia e il calore del sole nella strada ghiaiaata che riporta a casa dopo tanti km corsi finalmente in libertà. Senza paure, senza pensieri, senza limiti. Qualche confine ancora c'è, qualche regola, ma dal nulla oggi ci è sembrato di avere tanto. È stato difficile scegliere un percorso perché dopo tanto tempo a sognare, i posti che si vorrebbe rivedere sono tanti. Abbiamo scelto il fiume, percorsi poco frequentati per sentirci ancora più liberi come animali selvatici. Partiti poco dopo l'alba per incontrare solo i mattinieri, zainetto sulle spalle con le provviste per le necessità di qualche ora in giro per la provincia, siamo pronti a lasciarci trasportare dalle emozioni del viaggio. Da casa bastano pochi km per arrivare sul percorso natura del fiume Secchia. La direzione scelta per oggi è verso Modena. Incontriamo solo qualche ciclista e pochi podisti in senso contrario. Le famiglie iniziano ad uscire quando il sole è già alto e inizia a scaldare l'aria. Nonostante qualche nuvola di passaggio, il cielo non si è mai coperto e la nostra abbronzatura a strisce è sempre più evidente. Raggiunto il punto più lontano abbiamo scelto di tornare per strade secondarie già conosciute nelle corse domenicali, quelle corse che ci hanno fatto conoscere il mondo podistico e le persone speciali che lo frequentano. Adesso abbiamo una settimana per programmare la prossimo viaggio.

SI VA A CORRERE IN TOSCANA

di Nicola Caggiano

Oggi Il mio viaggio immaginario inizia molto presto.... si va a correre in Toscana la 6 ore Foiano dalla terrazza.

L'aria frizzante del mattino si fa sentire, molto piacevole... Oggi che ci possiamo allontanare, il mio percorso misura km 2.

Come solito alla partenza sono molto carico.... ho preparato il ristoro nel mio giardino, molto comodo...

Dal terrazzo mia moglie ad ogni passaggio mi fa dei cenni molto strani.

Ascolto musica e notizie dalle cuffie, mi aiuta nella mia solitudine.

Poi chiamo un'amica al telefono, anche lei sta correndo e ci facciamo compagnia fino al termine.

La mia 7a maratona DELLA SPERANZA.

Domenica Nove Colli... ci sarò!

QUANDO NON SI POTEVA CORRERE

di Marco Bertoletti

Per la settima tappa delle Maratone della Speranza (mamma mia, siamo già a 7) ci spostiamo in Toscana a Foiano della Chiana dove questa settimana era prevista la 6 ore del Donatore, per l'occasione ribattezzata in 6 ore di Foiano... dalla Terrazza.

In realtà, ed è questa la grande novità della settimana, se non è ancora possibile uscire di regione, da qualche giorno abbiamo potuto abbandonare i vincoli della terrazza (o del salotto, dei box condominiali o dei 200 metri intorno a casa) e riassaporare i nostri percorsi abituali di allenamento. A dirlo sembra banale o quantomeno normale essere tornati sugli stessi percorsi. Anzi, quante volte, a percorrere sempre gli stessi giri, in passato ho avvertito una sensazione di monotonia, di ripetitività, soprattutto in quelle giornate in cui non ero proprio entusiasta di uscire...

In questi giorni tornare su questi stessi percorsi dopo diverse settimane in cui me li sognavo di notte (quasi), me li ha fatti vedere in una luce diversa. Ogni metro, per quanto noto (conosco a memoria persino gli avvallamenti, le radici affioranti, le buche dove si formano le pozze d'acqua o le leggere deformazioni dell'asfalto), era una conquista assaporata come una meravigliosa libertà. È proprio vero che non c'è nulla come la privazione che serve a farci apprezzare quello che abbiamo e che diamo troppo spesso per scontato (o dovuto). Ma se sapremo portare nel cuore anche queste piccole emozioni, ricordandoci di vivere con gratitudine quello che abbiamo senza darlo per scontato, allora questo tempo, che ricorderemo come "quando non si poteva correre", pur doloroso e faticoso non sarà passato invano. Questa almeno è la mia speranza e il mio augurio per tutti: che alla fine da questa esperienza possa uscire anche qualcosa di buono per ciascuno, per apprezzare in modo diverso la vita.

Così, proprio per riassaporare in pieno questa "nuova" libertà, anche se è domenica mi sveglio presto e inforno la mia bici per recarmi, in puro spirito "green", sul luogo scelto per questa mia personale 6 ore: il Monte Stella, la Montagnetta dei milanesi. Mi sembra infatti che, tra le mie mete abituali di allenamento, questa oasi di verde, costruita con le macerie dei bombardamenti della seconda guerra mondiale, così abbondanti da creare una collina, rappresenti perfettamente il mio stato d'animo: anche dai drammi peggiori possono uscire cose buone.

Ovviamente tra le varie proposte previste, appunto la 6 ore, la maratona, la staffetta 2x3 ore e la staffetta 3x2 ore, io ho scelto la prima: tanto è tutto virtuale, se devo sognare meglio puntare direttamente al top. Anche perché, devo confessarlo, la 6 ore mi ha sempre affascinato e si colloca di diritto in prima fila tra i possibili approcci al mondo delle ultra.

Innanzitutto per la novità della formula che ribalta gli obiettivi tradizionali di una gara. Non si tratta più una distanza da percorrere nel minor tempo possibile, ma di un tempo dato in cui percorrere più strada possibile. E poi perché trovo che questa forma di competizione sia maggiormente rassicurante e alla portata rispetto alla prospettiva di una maratona o di una 50 km (per non parlare di una 100 km o più). Il dubbio relativo al "riuscirò ad arrivare in fondo?" o al "non ce la farò mai!", è molto più sfumato di fronte all'ipotesi di muoversi per 6 ore. Se in una maratona non arrivi al traguardo è come se non fossi partito, al termine delle 6 ore sai sempre quanta strada (tanta o poca che sia) hai fatto.

Infine anche la durata è più rassicurante. Per me che nella realtà ho fatto al massimo 25 km, anche il solo pensare di farne 42 e spiccioli o addirittura raddoppiare a 50 pare una impresa ai limiti del sovrumano. Mentre stare in ballo per 6 ore mi sembra più alla portata, avendone fatte anche 12-14 ore nei miei trascorsi montanari.

Così poco dopo le 8 del mattino parto tutto allegro, confortato da questi pensieri... e dalla certezza che comunque mi fermerò molto prima delle 14. Dopo una settimana decisamente calda la mattinata è un po' coperta e fresca, l'ideale per correre. Dato l'orario al momento incrocio più pattuglie di forze dell'ordine che podisti come me, così non devo preoccuparmi in continuazione delle distanze di sicurezza e posso limitarmi a tenere la mascherina a portata di mano. Confesso che, pur comprendendo e condividendo la voglia di uscire a prendere una boccata d'aria dopo tanta reclusione, certi affollamenti in parchi e luoghi pubblici un po' mi preoccupano e così scelgo di collocare le mie uscite o la mattina entro le 9 o la sera dopo le 19.

Presto mi faccio rapire dalla corsa. Il cronometro corre anche lui, ma per conto suo. In queste prime uscite del "dopo" la mia corsa è molto diversa (per ora) da "prima". Il cronometro non è più il compagno-avversario d'allenamento, quello strumento (talvolta di tortura) che scandisce il passo e ti dice se stai andando bene e rispettando la tabella. Prima era tutto un valutare la bontà dell'allenamento in funzione del passo, della progressione, degli obiettivi... per non parlare delle gare. Ora mi limito a correre a sensazione, gli obiettivi sono molto ampi ed espressi alternativamente in termini di tempo o di distanza. Mi è del tutto evidente che dopo questa sosta forzata non sono competitivo rispetto ai miei parametri precedenti e non ho neanche troppa fretta di recuperare la forma. Per ora quello che voglio recuperare è il puro piacere che mi dà questa attività e la sua capacità, unica, di farmi sentire bene eliminando tutti gli acciacchi. Non arrivi mai nelle stesse condizioni in cui sei partito... e non è solo questione dell'ovvia stanchezza. Quante volte mi capita di partire teso per una giornata faticosa o una notte insonne, con qualche malessere o indolenzimento e di arrivare piacevolmente stravolto.

Un miracolo che si ripete anche oggi. I primi due-tre km di lento carburare, poi il corpo che inizia a rilassarsi nel gesto ripetitivo e procede come di conserva senza troppo sforzo. Così, a metà del 3° giro opto per una variazione e approfittando dell'orografia del luogo, unica nel suo genere nella piatta Milano, mi dedico a una serie di allunghi in salita... forse un omaggio inconscio in preparazione alla Nove colli della settimana prossima.

Quando ripasso dove ho lasciato la bici decido di chiudere qui la mia 6 ore immaginaria. Finalmente mi decido a guardare il mio cronometro che ha il compito di "certificare l'impresa odierna. Ho fatto 9,65 km in poco più di 55 minuti. Sono stanco il giusto e totalmente appagato da quello che ho fatto. A questo punto è meglio non strafare, visto che ho ancora davanti un trasferimento di 20-25 minuti fino a casa. Inforno la bici e mi avvio verso casa quasi rigenerato e in piena forma per affrontare una giornata molto importante. Oggi, 10 maggio, è la festa della mamma e voglio festeggiare in modo degno mia mamma e la mamma dei miei figli.

L'ANGELO CUSTODE SCANSA TRAVEGGOLE

di Francesco Diani

Fatto, ma... Ma che fatica, ma che fatica!!

Ti ho pensato tanto: sono andato in crisi di nausea e disidratazione al 32° Km (proprio come al Passatore) ma non c'era il mio Presidente a farmi da Angelo custode.

Avevo le travegole, mi sono steso un po' e poi ho impiegato un'ora e mezza per fare gli ultimi 10 km e tornare a casa.

MITICA MARATONA DI CESANO 1996

di Goffredo Campi

Ed ecco dopo sei appuntamenti fatti ognuno nel proprio spazio ristretto attorno o in casa, nel mio caso nell'orto, strettamente isolato, leggermente più lontano dei 200 metri concessi. Al primo appuntamento libero, naturalmente con tutte le precauzioni del caso.

Oggi uscita con moglie e figlia, ognuno con il suo passo e quindi automaticamente, mantenendo la distanza prescritta (moglie 10 km, figlia 11 km ed io 14 km). Percorso completamente in campagna dell'hinterland milanese.

Ad un certo punto della corsa mi trovo su una stradina utilizzata per la mezza del castello a Vittuone vicinissima e parallela alla strada della mia prima maratona "GOLD MARATHON di Cesano Boscone", che dall'inizio della Milano Marathon non è stata più effettuata. La 6 ore di Foiano non l'ho mai fatta, pensando allora all'amico poeta scrittore COMPA, che la settimana scorsa ricordava una delle sue prime maratone, mentalmente ripercorro questa maratona. Ottobre 1996 arrivo a Cesano con l'amico e compagno di squadra Terzo, anche lui alla prima maratona, ritiro il pettorale, incontro gli amici conosciuti nelle varie tapasciate.

Via, partenza, un giro attorno al paese e poi percorso di andata su lunghi vialoni fino a Vittuone. La mezza incrocia il canale scolmatore la cui alzaia è il mio abituale terreno di allenamento, attualmente chiusa per assestamento, dove allora si sono radunati tutti i podisti della zona per fare un caloroso tifo. All'incrocio con la statale 11, dove ora c'è una rotonda con a fianco un ipermercato, km 24, giro di boa attorno un'aiuola e ritorno sullo stesso percorso. Tutto ok fino al km 35, poi la sensazione che sia finita la benzina, proseguo deluso fino al km 41 alternando corsa a camminata, l'ultimo non si può camminare e allora stringendo i denti corro fino al traguardo. E' finita e sdraiato su una panchina sfinito e svuotato mi ripeto che è la prima e ultima, cosa che naturalmente non ho rispettato. Quindi vedo arrivare Terzo che faceva fatica a stare in piedi conciato peggio di me, lo devo aiutare ad arrivare alla macchina e giunti a casa "scaricarlo" quasi di peso. Terzo ha fatto 2 maratone, in totale, entrambi con lo stesso finale.

Successivamente ho saputo che anche per l'amico Pino Tundo "l'avvocato", allora compagni di squadra, era la prima maratona e anche lui pensava fosse l'ultima ed ora è prossimo alle 700 e io, nel mio piccolo, quasi 150.

Ecco, ritorno alla realtà, arrivo a casa, fine corsa, doccia e poi devo potare una splendida mimosa che ai primi di marzo aveva una stupenda fioritura, ma con diversi rami che sbordano verso la strada che quindi va ridimensionata, pronta per la ricrescita e la fioritura l'anno prossimo.

“IN LIBERTA’!”

di Francesco Capecci

LA MIA PRIMA 6 ORE di FOIANO DELLA TERRAZZA “IN LIBERTA’”. Per la prima volta oggi ho fatto una 6 ore percorrendo un solo giro, sappiamo tutti che le 6 ore si svolgono a circuito, non potrebbe essere diversamente. Ma di solito dopo la Collemarathon non partecipo ad altre “gare” mi limito a “preparare” la 100 km del Passatore.

La mia prima 6 ore l’ho corsa a Lugo dei Marsi (AQ), (2008) avevo esperienza con le ultramaratone, già nel 1977 la mia prima 50 km a Porto Recanati (MC), e tante altre, tra 12 ore, 24 ore, 100 km, e altre distanze superiore alla classica distanza 42,195. Ho sempre sostenuto che partecipare ad una 6 ore è differente che correre una Maratona, parti con l’obbiettivo di superare i 42 km e non hai l’assillo di terminare una Maratona con un determinato tempo. Di 6 ore ne ho corse oltre 60, quelle che mi sono rimaste impresse sono la 6 ore di Curinga, (ne ho fatte 6) l’ospitalità che abbiamo ricevuto in questo piccolo paesino in terra calabrese è stata veramente accogliente, ero con il mitico Pietro Alberto, per tutti TOTO. Poi Banzi, Putignano, e tante altre. Tutti quei piccoli centri che mi ha fatto scoprire, (complice il Massimo Nazionale) (TUTT APPOST), per quanto riguarda il Sud in particolare la Puglia. In questi piccoli centri oltre agli organizzatori, che si fanno in quattro per dare il meglio e non far mancare niente ai partecipanti, sono gli stessi abitanti, soprattutto le signore son quasi sempre loro che preparano i pasta party, ci servono nei ristoranti e tanto altro.

Questa mattina quando sono partito alle ore 6,00 (precise) verso la collina ho incontrato solo dei ciclisti, nessun podista, ma al rientro a San Benedetto, tanti camminatori, famiglie intere con bambini al centro della strada, anche perché alla domenica metà del lungomare di San Benedetto lo chiudono al traffico, (che meraviglia correre al centro della strada), ho incontrato tanti amici podisti di qualsiasi livello. Devo dire che il comportamento di tutte le persone in linea di massima era abbastanza corretto, rispettando le regole. Venerdì mattino mentre facevo colazione ho acceso la TV nella trasmissione di RAI 3 Buongiorno Italia, naturalmente si riferiva alla giornata di giovedì, sono rimasto di M. quando ha fatto vedere da Milano, sui Navigli tantissima gente in giro come non fosse successo niente in questi ormai più di 2 mesi, ma quello che mi ha scioccato di più vedere in una piazza (credo) tanti giovani tutti senza mascherine con i bicchieri e bottiglie in mano. MI SONO SCHIFATO. Ma non è la Lombardia la regione più colpita d’Italia?

Verso le 11,30 ho ripreso la via di casa, per finire le 6 ore nelle vicinanze, lì ho preso il mio cane (NINA) e ho fatto l’ultimo tratto del percorso con lei. Intanto la Signora dalle mani d’Oro stava preparando qualcosa di speciale, tagliatelle (rigorosamente fatte in casa) e un dolce inventato da lei, che sembrava più ad un FRICANDO’ ma è stato buonissimo.

Il pettorale; perché N° 8/10? Perché la festa della Mamma è l’8 maggio ma si festeggia il 10 domenica. AUGURI A TUTTE LE MAMME.

PREGHIERA IN MONTAGNA

di Maria Grazia Caroli

Oggi settima gara: la 6 ore di Foiano. Ecco una gara che mi manca. Poteva essere questo l'anno giusto... vabbè è andata come sappiamo. Magari l'anno prossimo!

Oggi è una giornata uggiosa ed è stupendo... temperatura ideale per correre e pochissima gente. Posso evitare di tirare su e giù la mascherina.

Prendo un sentiero di montagna che mi porta ad un laghetto e le sensazioni di leggerezza, spensieratezza e libertà subito prendono il sopravvento...

Tanti capitelli votivo sul mio percorso, piccole chiesette o cappelle nate dal culto popolare che hanno tramandato nei secoli. Lo costruivano come ex voto per uno scampato pericolo, forse una carestia, una pestilenza, un'epidemia; qualcuno è passato, qualcuno ha sofferto. I numerosi capitelli sono l'occasione per una veloce e silenziosa preghiera. Preghiera di tornare presto alla normalità.

EVVIVA I DONATORI

di Pasquale Castrilli

Prima 'maratona' esterna quest'oggi. Giornata calda: le temperature sono salite decisamente nel corso dell'ultima settimana. La Sicilia è illuminata in tutto il suo splendore. Senza strafare, oggi ho pensato di allungare. Nelle settimane di chiusura causa coronavirus, ho corso 200 km su un percorso casalingo da criceti (in una 'maratona della speranza' ho fatto 18 km su questo mini-anello!). Oggi non mi sembra vero poter assaporare chilometri distesi, senza giri di boa e cambi di ritmo. Sullo sfondo il golfo di Milazzo e le isole Eolie. In genere non scatto foto durante l'allenamento, quest'oggi a maggior ragione: vento di scirocco (non fortissimo questa volta) che rende tutto meno nitido. Il panorama meriterebbe di essere immortalato, lo conosco bene...

Il titolo della sei ore di oggi (il donatore) mi fa pensare a quanti in questo periodo hanno veramente donato: tempo, energie, preghiere, lavoro, denaro... Abbiamo vissuto in queste settimane alcune dimensioni che ci rendono più umani: la compassione, la solidarietà... Tratti fortemente italiani, distintivi che ci vengono riconosciuti anche a livello internazionale.

AGORAFOBIA

di Paola Caroli

Scrivete su Wikipedia: L'agorafobia (dal greco ἀγορά : piazza e φόβια : paura, etimologicamente "paura della piazza") è la sensazione di paura o grave disagio che un soggetto prova quando si ritrova in ambienti non familiari o comunque in ampi spazi all'aperto o affollati, temendo di non riuscire a controllare la situazione. Questo lo porta a sentire il bisogno di una via di fuga immediata verso un luogo da lui reputato più sicuro.

Prima uscita, sempre nel rispetto delle regole che ci tutelano contro Covid-19. Meglio non improvvisare, così ieri ho "mentalizzato", come mia ha insegnato Marco, un percorso non troppo lungo e non troppo distante da casa. Desidero fare qualcosa di un po' diverso dalle ultime uscite da criceto, così mi dirigo verso la periferia della mia Mestre per alcune strade dove sono sicura che troverò giusto quel qualcuno che, se mi dovesse succedere qualcosa, mi salva la vita senza dover scrivere a "Chi l'ha visto".

Nella mia mente so cosa devo fare: Via Rielta, giro a dx per via Dottesio, attraverso Via San Donà... e via, un sottopasso, due cavalcavia...

Incontro Silvia: ci scambiamo un cordialissimo "come stai?" da una parte all'altra della carreggiata e dopo aver appurato che siamo in salute... il tutto senza fermare la nostra uscita... VIA, dritte per la nostra via, peraltro in senso contrario. Al primo cavalcavia che supera la tangenziale mi penso che devo sorridere... di solito qui, in questi punti, ci sono i fotografi quando si corre, e io adoro le foto... In realtà stavo già sorridendo... ma non me ne rendevo conto perché prevaleva una stranissima sensazione: PAURA!!! Ma come? Era tutto a posto: circuito studiato, clima ottimale, mascherina utilizzabile all'occorrenza... ma la mente, mannaggia, la mente... e questa strada che conosco bene, questo giro che ho studiato per non avere sorprese... mi sembra non terminare più... e sono solo 11 km... niente, rispetto a tante altre uscite... ma oggi...

...non mi voglio fermare... cerco una spiegazione... che arriva con la parola LIBERTÀ... in questo periodo preziosa come l'aria... e mi rendo conto, ancora una volta, di quando sono FORTUNATA nel poter fare quasi tutto quello che desidero e quando ne ho voglia, senza dare, comunque, mai nulla per scontato.

Rifletto su un post di Paolo Gino, dove lui scriveva che abbiamo un obbligo morale nel "creare un ricordo" di questo periodo e lui lo sta facendo con una raccolta di memorie di tanti Amici podisti che diventerà un libro.

Rifletto anche su una domanda che ho fatto ieri a Marco: quale è la cosa che desideri di più alla fine della Fase 1,2,3....? La FELICITÀ/SERENITÀ di Tutti!!! è stata la risposta di entrambi...

Però questa mattina, nonostante tutte queste consapevolezza, di LIBERTÀ, FORTUNA, FELICITÀ, SERENITÀ, prevale la PAURA.... la paura di uno spazio ed un tempo non più del tutto mio....

Guardò il Cielo e, sarà che è la Festa della Mamma (e la mia è uno dei miei Angeli Custodi) mi si accende una lampadina: CORAGGIO!!! Ecco cosa mi mancava: il CORAGGIO!!!

Sono già di nuovo in Via Rielta... il giro sta finendo e incontro Elisabetta e Giuseppe in passeggiata. Mi salutano con un "sei fortissima"... sapeste che viaggio mentale ho fatto in solo 11 km!!! mi dico da sola...

Però è proprio così: ciascuno di noi ha dentro una forza, un coraggio, una energia enorme!!!

Questo è il momento di tirare fuori tutte queste nostre doti!!!!... per ripartire, per vivere!

PRONTI??? VIAAAAAAAA!!!

Buona Festa della Mamma a Tutte le mamme e a tutte le donne che lo sarebbero volute diventare.

MARATONE DELLA SPERANZA, 7 su 11 (per ora)

di Pasquale Castrilli da Podisti.net

La Milano resists marathon è stata la prima di 11 maratone definite della “speranza”. Un’iniziativa davvero singolare escogitata dal presidente Paolo Gino e dal Direttivo del Clubsupermarahon (CSMI) in questi mesi di emergenza sanitaria da Covid-19.

“Abbiamo ricevuto la richiesta di mantenere un legame forte tra noi in questi giorni di emergenza. Tra le molte iniziative che abbiamo varato, questa speriamo aiuti a passare qualche momento felice e dare speranza a tutti noi e i nostri amici cercando di fare del bene a chi è in prima linea. - scrivevano gli organizzatori - Si tratta semplicemente di correre insieme le maratone che sono state spazzate via dal coronavirus stando rigorosamente a casa, con i mezzi che si hanno e sulla distanza che ci si sente”.

Le maratone della solidarietà si corrono praticamente nelle date degli eventi podistici cancellati. La partenza è data in diretta Facebook alle ore 9 dalla pagina di Daniele Alimonti, runner dalle imprese impossibili (<https://www.facebook.com/juan.kappacinq.9>). Ognuno può correre una distanza a piacere. L’iscrizione consiste nel versare un’offerta libera alla Protezione civile o ad un ente impegnato nella lotta al Covid-19. Ogni partecipante invia tramite mail o w/app il proprio chilometraggio e qualche fotografia. Dunque nessuna classifica, nessuna competizione, ma solo il piacere di correre e di documentare la propria ‘gara’. Prova ne sono i numerosissimi racconti arrivati al club, che ha intenzione di pubblicare un libro. E’ possibile anche scaricare dei pettorali predisposti per l’occasione.

Personalmente ho pensato di aderire a questa serie di ‘maratone’ correndo rigorosamente a domicilio nella prima fase, e dal 4 maggio su percorsi più lineari. Un totale di 93 km corsi per queste prime 7 ‘maratone della speranza’. Ne restano altre 4 che vi racconterò.

Articolo Originale: <https://www.podisti.net/index.php/in-evidenza/item/6154-maratone-della-speranza-7-su-11-per-ora.html>

6 ORE DI DONAZIONE (DI SANGUE) O 6 ORE DI DONAZIONE (IN EURO)?? SEMPLICEMENTE UNA 6 ORE DI CORSA!!

di Maurizio Colombo

Si parla, da tempo ormai, di una possibile cura, ancora in fase sperimentale e in attesa degli esiti degli studi clinici, contro il Covid-19 e cioè l'uso del plasma dei guariti da Covid-19 che se infuso in persone alle prese con la malattia, determinerebbe un netto e rapido miglioramento delle loro condizioni.

E proprio mentre si continua a discutere sull'efficacia o meno di questa cura, oggi si corre in Toscana (o meglio si sarebbe dovuta correre ieri, sabato), a Foiano, splendido borgo nella Valdichiana in provincia di Arezzo, una gara organizzata dal gruppo locale dell'AVIS, denominata: "6 ore del Donatore". Una bella coincidenza, sperando veramente che questa cura possa dare i suoi frutti e in tempi brevi. Staremo a vedere...

Per il momento pensiamo a donare... correndo!

La manifestazione prevedeva appunto una gara a tempo di 6 ore, dove naturalmente vince chi percorre il maggior numero di km., oltre alla distanza maratona ed alla staffetta; il tutto all'interno del centro storico di Foiano lungo un circuito di 1.014 metri ondulato e per niente facile, soprattutto con il passare delle ore.

E' la prima gara virtuale, tra quelle inventate dal Club Super Marathon, inserita nell'iniziativa denominata "Maratone della Speranza", che si può correre in assoluta libertà al di fuori dei canonici 200 metri da casa. Quindi, ognuno dove meglio crede....

Personalmente, ho portato a termine la mia fatica correndo all'interno del Parco Nord dopo 3 ore esatte e 25 km nelle gambe. Un po' il caldo odierno, un po' l'affollamento che c'era al parco, ho preferito rinunciare alle successive 3 ore di gara...

Comunque, un buon lungo come allenamento in previsione delle prossime due gare, sempre virtuali: la 9 Colli del prossimo week end ed il Passatore, quello successivo...

Forza, ancora 4 gare alle quali iscriversi (ma anche solo una va bene), per raggiungere l'obiettivo di euro 42.195...

Ce la faremo, forse!!!!

MOLTE COSE SCOMPAIONO

di Gaffurini Sandro

Solo l'amore riesce a comprendere la vita, solo l'amore possiede l'intensità necessaria per affrontarla, solo l'amore riesce a entrare nella dimensione dell'infinito, dell'essenza sottile. L'amore cambia la tua visione in modo così radicale che molte cose scompaiono.

Fulvio e Sandro

CORRERE E SCRIVERE IN DUE: PIACERE DOPPIO

di Ettore Comparelli e Nicoletta Niky Belloli

La mattinata era un po' bigia ma io e Niky dovevamo correre a Foiano e quando siamo arrivati alla partenza c'era un sole splendido! Ecco il nostro racconto della "Sei ore di Foiano dalla terrazza" scritto a quattro scarpe:

Bagài,

siamo arrivati alla 7° tappa delle "11 Maratone della Speranza"; oggi si corre la "Sei ore di Foiano dalla terrazza"; ciumbia! 6 ore solo lunghe ed allora faccio una "proposta indecente" a Nicoletta "Vuoi tu prendere me come tuo legittimo compagno di staffetta?" Lo sapevo, lo sapevo che mi rispondeva di sì! E così alla partenza, ognuno a casa sua, ecco la "Coppia tenerona PP" (io pancia, lei petto). Decidiamo che è più divertente fare un'ora a testa, tanto in queste gare virtuali vale tutto. Parto io, finisce Niky.

1° ora: Compa

Alla partenza si respira aria di Club e qualcuno un po' in-Foiano urla "e stasera si tromba!"; si corre su un percorso meraviglioso di un km nel centro storico. Ta ghè de stà 'tent in due che te metèt i pè sui bulugnìt che chì ciàmèn basolati. Ottima la compagnia; il "signor Gargano" allunga il passo e la dolce Angela lo segue e mi manda un bacio "Te salùdi, Cùmpà"; anche Crocsman Jean-louis Valderrama sciabatta via e ci lascia in compagnia della dolcissima Stéphanie; ma quanto mi piace chiacchierare con Sara&Luigi? il tempo vola e sono già pronto a dare il cambio a Niky.

2° ora: Niky

"Ussignùr sa sùn drè a fà" Ecco adesso parlo anche come il Compa! Lo sai che non so dirti di no... ma, non ho mai fatto una sei ore in vita mia e adesso mi tocca farla al cospetto di cotanti maratone! Mi devo dar da fare. Dai su, cosa vuoi che sia, un piede dietro l'altro per 60 minuti certo, per tre volte, ma questo è un dettaglio. Intanto mi godo il panorama di questo gioiellino di città e tra un giro e l'altro memorizzo il bar dove farmi pagar da bere a fine gara. Compa te capì? Adès tùca già mò a tì!

3° ora: Compa

Riparto di slancio dopo un buon riposo; insieme a Giuliano mi segue Carolina con la sua svolazzante trecciona "coccigea"; tengo un bel passo ma, precisa come un orologio svizzero, ad ogni giro mi doppia la Patrycja; e ogni volta mi viene voglia di seguire la scia delle sue spettacolose gambe ma subito le mie di gambe mi dicono "Compa, facciamo che la seguiamo al prossimo giro, dai". Per un giro mi godo la piacevole compagnia di Laura; a lei queste gare virtuali stanno proprio sulle balle ma son felice che almeno per oggi abbia fatto un'eccezione. Ogni giro il percorso sembra più lungo e duro ma anche quest'ora è fatta: Forza Nicoletta che tocca a te!

4° ora: Niky

Caspita Ettore, è già passata un'ora? E io che stavo facendo un po' di public relations? Tu conosci tutti saluti tutti... a me i primi giri m'è toccato contare i bar! Va beh vado dai, nella mia pausa però ho scoperto che in questo paesino fanno ben 2 carnevali con carri allegorici pazzeschi, adesso però ho paura che da ogni angolo mentre corro possa sbucar fuori un drago o un diavolo anche perché per me che non sono atleta la fatica si fa sentire e le allucinazioni arrivano facilmente, soprattutto lì

dove c'è lo slargo della piazzetta, un buon motivo per andare più veloce! Ah già, ma veloce o lenta sempre un'ora mi tocca! Meno male che tra un pensiero e l'altro è già passata, vai Compa che è l'ultimo giro di giostra

5° ora: Compa

Dopo una prestazione monstre della mia socia (ma quanto sono fortunato!) devo darmi da fare anch'io; ed allora allungo il passo; vedo Carla un po' in difficoltà e le urlo "Mola mia!"; raggiungo il Morellino "lui medesimo" e per fortuna manca poco alla fine del mio turno perché in 10' spara una sequenza ininterrotta di 2.384 parole (quasi 4 parole al secondo; per me è record!); rallento e chiudo la mia gara lanciando Niky per l'ora finale.

6° ora: Niky

6 ore? Sono passate sei ore? Tra panorama, chiacchiere, ristoranti, abbracci, incitamenti, tutte cose tipiche del Club Supermarathon sono arrivata anche io alla fine, al mio ultimo giro di valzer. Sai Ettore che un po' mi spiace? All'inizio confesso che qualche accidente (bonario) soprattutto la seconda ora te l'ho tirato, in fondo io devo sempre un po' brontolare, ma adesso vorrei che quest'ora, che questa bella atmosfera non finisse mai... sì, lo so, che ci rivediamo tutti domenica prossima ma... la facciamo anche l'anno prossimo?

Al traguardo il "Niky-Compa Magic Team" non riesce a credere ai propri occhi: stupore! Ma avremo mica fatto per davvero tutti ma tutti ma proprio tutti quei giri lì? Ciumbia, che squadrone! Per festeggiare ci meritiamo un fresco spritz, offro io! Ciumbia, ma nella piazza principale c'è una bancarella che offre spritz aggratis per tutti; ci avviciniamo e c'è un grande assembramento (ahiahihi!) intorno ad un signore vestito di bianco che offre da bere a tutti: "Venghino, venghino siore e siori! Godetevi questo aperitivo delle 11 Maratone della Speranza. Solo da Paolo Gino potete trovare PIU' MARATONE PER TUTTI. Vi aspetto quest'estate per 10, ma che dico 10, per 20, ma che dico 20, per 42 maratone in 42 giorni! Venghino, venghino!"

Conclusione:

correre è sempre un piacere; in compagnia il piacere raddoppia, in coppia con Nicoletta di più di più. W LA CORSA, W IL Club Super Marathon Italia! W LA GNOCCHA (non c'entra nulla ma ci sta sempre bene).

DUA L'E' L'IDROSCALO

di Fabio Gonella

Ieri settimana Maratona della Speranza del Club Super Marathon Italia. La prima da quando ci è nuovamente consentito uscire di casa e per l'occasione faccio tutti i 42 km con leggerezza, girando in lungo ed in largo sui percorsi meno trafficati della periferia di Milano. Negli ultimi km una pioggerella leggera sembrava quasi una benedizione per un nuovo inizio.

ROBI SI INIETTA IL CORSAVIRUS

di Paolo Farina

10 maggio, “6 ore di Foiano dalla terrazza”, tappa numero 7 delle maratone della speranza: quando lanciammo l’idea, sembrava una pazzia irrealizzabile e ora siamo ben oltre il giro di boa nel calendario delle 11 maratone della speranza. La raccolta di fondi per la Protezione Civile prosegue e voglio sperare che alla fine sfonderemo quota 30.000 € (meta possibilissima se altri amici del Club Supermarathon Italia aderiranno all’iniziativa).

Per la “Milano resisti marathon” non si poteva uscire dal proprio giardino o dal proprio balcone. Ora è possibile correre in solitaria, magari in campagna, ma è ancora forte la mancanza degli amici.

Oggi però non voglio parlarvi di me – per la cronaca aggiungo solo che ho chiuso 21,11 km in 2h17’55” – voglio invece parlarvi di Robi, il mio nipotino adottivo padovano.

Per questioni familiari, oggi non potevamo correre insieme, allora lui la sua tappa l’ha anticipata a ieri. Ero molto preoccupato, perché Robi finora aveva nelle gambe solo un’uscita da 14 km e una da 16: il salto a 21 km, peraltro da correre in totale solitudine, mi sembrava un tantino azzardato, ma non mi sembrava il caso di infondergli il tarlo del dubbio e poi lo vedevo gasato a tutta.

Il fatto è che ho letto la sua voglia di correre e non ho mal risposto la mia fiducia! Ecco il messaggio di Robi a fine corsa: «Caro zio Paolo, ecco qui: ho finito, ho fatto 21 km e 150 metri, il massimo che mi ero prefissato. Sono andato mediamente più veloce: 7’24” al km, il mio personale era di 7’30”, anche se pochi, sono sempre 6” a km in meno. Al 18 mo non ce la facevo più, le gambe erano morte, ma mi sono detto: “Robi, non puoi mollare ora. Se ti fermi adesso, non ce la farai più a correre. E così ho corso fino alla fine”. In realtà io pensavo di chiudere in 2h55’, invece ho chiuso con 20 minuti in meno: merito mio, ma merito soprattutto di zio Paolo!».

No, Robi caro. Il merito è tutto tuo. Io ho solo una colpa (grave oppure no, a seconda dei punti di vista): averti iniettato il corsavirus! Benvenuto tra i tapascioni, anche se presto tu sarai più veloce di tantissimi di noi vecchietti. Sai che c’è? C’è che il 7 giugno si avvicina e correremo insieme l’undicesima maratona della speranza, soprattutto, correremo insieme LA TUA PRIMA MARATONA!

LA RACCOLTA DELLE CILIEGIE

di Rosetta Lettieri

7^a maratona della speranza, 6 ore di Foiano. Non ho mai avuto la possibilità di partecipare, spero che il prossimo anno si possa andare a conoscere Foiano!

Come sempre sono partita presto, alle 6 per non trovare troppe persone! Oggi dovevamo anche fare la raccolta delle ciliege e non potevo non essere presente! Alla prossima!!!

MAMMA SON TANTO FELICE PERCHE' RITORNO DA TE

di Paola Grilli

Con la 6 ore di Foiano siamo arrivati al settimo appuntamento delle 11 maratone della speranza, in diretta con Juan, Paolo, Piero, Luca presidente della podistica Avis di Foiano, ci illustra e spiega il percorso... che io per la prima volta avrei dovuto correre... Si parte in modo diverso, rispetto a queste ultime settimane dove il lockdown ci aveva confinato nelle nostre abitazioni, nei nostri cortili... in questo inizio di nuova libertà la mia ANIMA VOLA in un percorso ad anello di 10 km che ripeto più volte... mi sembra immenso, mi guardo attorno quasi incredula, percepisco nuovamente sensazioni, che avevo accantonato dentro di me, osservo le persone in fila a distanza, composte davanti ai bar per riassaporare e portare a casa le colazioni col profumo inconfondibile delle brioche... i bambini in bicicletta con i genitori, i camminatori, i runner i ciclisti che ridanno vita alla città.

Mentre la strada scorre sotto i miei piedi mi ritrovo verso la campagna dove mi accoglie la natura con i suoi colori meravigliosi, il verde intenso dei prati, il rosso dei papaveri che primeggiano in mezzo alle spighe di grano, il cielo attraversato da nuvole dove il sole fa capolino... tutto questo mi riempie di SPERANZA, GIOIA, ARMONIA, LIBERTA' E RINASCITA'...

Immersa in questo assaporare di sensazioni sento in lontananza le note della canzone MAMMA provenienti dagli altoparlanti di una chiesa paesana... mi colpiscono le parole "MAMMA SON TANTO FELICE PERCHE' RITORNO DA TE"... perché il percorso scelto per questa 6 ore di Foiano mi porta da mia mamma per riabbracciarla dopo questo periodo dove l'unico contatto erano le video chiamate e donarle insieme a mia sorella un fiore e un grazie e festeggiare questa meravigliosa giornata dedicate a lei e a tutte le mamme del mondo.

IL SENSO DI RESPONSABILITA' DOVE E' FINITO?

di Stefano Madesani

Foiano dalla Terrazza 17 km. Ma il senso di responsabilità dove è finito? In questi mesi ho corso in un raggio di 200 metri da casa; ho la fortuna di abitare in un'area dentro al parco di Mincio e intorno a casa nostra solo campi. Non ne abbiamo mai approfittato. Non siamo mai andati oltre ne' per il tempo del rum ne' per le passeggiate con il cane. Ora nella Fase 2 un po' le corde si allentano ma non è finita. L'economia deve ripartire. Oggi ho corso ed ho allungato di pochi metri il mio raggio solito. Centinaia di persone in bici e a piedi. Siamo a 4 km dal paese. Perché? Perché la maggior parte con le mascherine abbassate? Perché non ci bastano 200 o 300 metri? Perché non possiamo rispettare quanti sono ammalati? Quello che non siamo in grado di fare oggi potremmo farlo domani. Ma dobbiamo essere in grado di garantircelo. Di essere rispettosi oggi per esserci domani.

HO VISTO L'ETNA NELL'EVANGELII GAUDIUM

il Libro di Pasquale Castrilli
di Paolo Gino

Bloccato in questa Milano blindata e che è diventata anche piovosa ho visto l'Etna per un attimo. Si ho ricevuto questo simpatico regalo dalla Sicilia. E' di uno dei partecipanti alle 11 maratone della Speranza che oltre a correrle come molti sta tenendo un diario di questo strano e duro momento. Un caro ricordo che mi ricorda i bei giorni passati in Sicilia e che per adesso mi devo accontentare di andarci guardando le repliche di Montalbano. Però un po' ci son tornato grazie a padre Pasquale Castrilli, missionario Oblato di Maria Immacolata, e corridore anche di lunga lena (13 maratone, una ventina di mezze e tante gare più corte, quando lo permettono i tanti viaggi intercontinentali per missioni), data dal gennaio 2018. La sua rubrica "Correre con lo spirito" (italianizzazione di "Running & Spirit" che era tra le proposte iniziali, insieme a "Il cavallo di S. Francesco") è diventata un appuntamento, seppure a liberi intervalli imposti dagli eventi. Padre Pasquale ci racconta nel libro *Evangelii Gaudium*, la staffetta dei sacerdoti runners sulle pendici dell'Etna (Roma, Editrice Missionari OMI, maggio 2019, 58 pagine, € 6.50): l'occasione scaturisce dalla vittoria dei tre sacerdoti assemblati e 'allenati' da padre Pasquale, alla 12^a edizione della Supermaratona dell'Etna del 9 giugno 2018, col record addirittura del percorso. Il giorno memorabilis è il 9 giugno 2018, una gara di corsa a piedi, la Super Maratona dell'Etna, che si fa metafora della vita. I tre sacerdoti della staffetta *Evangelii Gaudium*, raccontano i retroscena, le tappe di avvicinamento. I nomi sono: don Vincenzo Puccio, don Gianni Buontempo, don Franco Torresani, tre preti "usciti dal nulla" protagonisti di una giornata che resterà nella memoria per tanti anni. Nella prefazione Margherita Magnani, atleta delle Fiamme Gialle, campionessa italiana del mezzofondo, scrive: "Ho visto l'Etna, la sua cima, le pendici, i paesi della Sicilia e la sua gente, grazie al vivace e dettagliato racconto dell'autore. Ho faticato anch'io minuto per minuto, chilometro per chilometro, con Vincenzo, Franco e Gianni, quei "tre preti venuti dal nulla". Nell'introduzione si legge: "Ogni libro è un viaggio in una storia, ma inevitabilmente anche in sé stessi. Questo è un viaggio in altura, dal mare profumato di Marina di Cottone nel comune di Fiumefreddo di Sicilia, Catania, alle cime fumanti dell'Etna. Tremila metri di dislivello per salire in alto, ma anche per andare nella profondità della vita dove bruciano i fuochi costruttivi della passione e dell'impegno". Il libro vuole raccogliere fondi per l'avvio alla pratica sportiva di bambini e ragazzi nei paesi del sud del mondo. Si possono richiedere copie all'autore scrivendo alla mail: pax1902(at)gmail.com. oppure castrilli(at)tiscali.it. o su AMAZON.

NON CI SIAMO ARRESI

di Bianca Malchiodi Mokrycka 9 anni

Questo periodo è terribile, infatti il Club Super Marathon sta facendo "le 11 Maratone della Speranza", cioè delle maratone di beneficenza. Tutti i soldi guadagnati, sono donati per le cure del Coronavirus.

All'inizio, c'era permesso solo di correre vicino casa, ma noi non ci siamo arresi e abbiamo continuato fino ad arrivare a questo punto, con la speranza che tutto l'accaduto finisca al più presto. All'inizio vedevamo solo morti, ma ora solo speranza, speranza di una fine a tutto questo, una speranza di riavere la nostra quotidianità. Ma se ci impegnamo ce la faremo.

ADORO LA BASSA MAREA

di Paola Falcier

Adoro le 6 ore... Adoro a prescindere le gare a circuito, principalmente perché non sono mai ultima anche se, in effetti, lo sono... e non devo litigare con la scopa che solitamente mi tampina ad ogni gara già dal primo chilometro. E poi non sono mai da sola, vengo superata ed affiancata praticamente da ogni runner iscritto alla gara ed è un divertimento continuo.

Nemmeno oggi sono rimasta da sola...

Partita da casa alle 6.30, ho fatto il mio amato Ponte della Libertà. Non che la scelta sia molto più ampia: è l'unico posto in tutta Venezia senza dislivelli, gradini e 'masegni' spostati su cui inciampare.

Oggi, complice il fatto che è domenica, sembrava che ogni runner e ciclista della città avesse deciso di riversarsi sul ponte. La mascherina, per gli sportivi, è obbligatoria solo se incroci qualcuno e quindi... in mano, pronta ad indossarla all'occasione. Occasione che non è mancata, ho passato più tempo ad infilare la mascherina sul viso che a camminare.

Oggi c'era la bassa marea, che io adoro! I fondali lagunari, che nei pressi del ponte sono particolarmente bassi, escono dall'acqua riempiendo la laguna di secche su cui si riversano tutti i volatili del circondario per riposarsi e cercare cibo fresco. Uno spettacolo unico! E poi l'odore di salsedine che ti riempie narici e polmoni...

Il tempo non era proprio dei migliori, grosse nuvole nere coprivano il cielo e un vento leggero rendeva il caldo, già presente in questi giorni e per me insopportabile anche se non eccessivo, meno opprimente. Aria e odore di pioggia! Il sole ha deciso di fare capolino solo quando, sulla via del ritorno, ero già quasi alla fine della mia camminata.

Ho attraversato il ponte, un saluto al nostro amico leone alato e via, si torna.

Stranamente, oggi tutti salutavano. Sarà la nuova sensazione di libertà? Pure i ciclisti, che di solito ignorano i runners.

Unica nota negativa, il dover continuamente infilare quella che io chiamo la "sciarpetta", ma la soddisfazione di sentire le gambe girare dopo settimane di fermo, ad un ritmo che ai più sembra ridicolo ma che per me, tartarunner per eccellenza, è buono, è unica!

E così, mi sono portata a casa quasi dodici chilometri (non ce l'avrei fatta a girare per sei ore, non da sola almeno).

FELICE A SAN FELICE

di Sole Paroni

La mia maratona oggi, con un tempo tutto sommato discreto di 5h42' considerata la scarsa motivazione della solitudine, la fame, la sete, le pause per le mille foto, i 700 mt di dislivello complessivo, si è rivelata un'occasione perfetta per rivisitare quei posticini a me tanto cari di cui ho sentito la mancanza. Dal Lungolago di Saló, a quello di Gardone e poi tutto quello di Maderno e di Toscolano, il porticciolo di Toscolano, il suo centro storico, la Valle delle Cartiere, ritorno con pit-stop a casa al km 30, ed ultimo giro finale a San Felice.

LE SCARPE NEL SILENZIO

di Stefania Focarelli

Ed eccomi qui alla nostra maratona della solidarietà 6 ore di Foiano.

In questo periodo di reclusione forzata finalmente si può tornare a correre oltre i famosi 200 mt da casa!

Sembra un sogno, un miracolo. Dopo questa forzata reclusione le gambe non reggono ora 42 km ma decido di provare ad andare a Milano in una sorta di tapasciata a tappe. Obiettivo corsetta di oltre 21 km, da vivere come una tapasciata, puntando ad arrivare attraverso il bosco verticale a piazza del Duomo.

Non porto nulla da mangiare, è una tapasciata e come tale mi fermerò in qualche "ristoro" che sarà uno dei pochi bar che finalmente hanno riaperto. Bisogna aiutarsi adesso, forse più di prima, anche un caffè e un biscotto al bar è un aiuto per chi sta riconciano ad aprire seppur con 1000 difficoltà.

E ci siamo! Parto da Bresso alla volta del centro con qualche altri 3 amici runner, due dei quali anche loro iscritti a questo evento.

Arrivo alla torre UniCredit e al bosco verticale, è la volta poi di Piazza della Repubblica, via Manzoni e Piazza della Scala per poi arrivare davanti al nostro bellissimo duomo attraversando la galleria in un silenzio quasi tombale. Un percorso stupendo in cui l'unico rumore era il nostro passo, il rumore delle nostre scarpe da corsa.

Milano vuota.

Milano silenziosa.

Milano umana.

Ma anche Milano immersa dai colori e dal profumo dei fiori che mi ricordano che la vita e la natura nonostante tutto vanno avanti.

Questa immagine della mia Milano oltre ad emozionarmi mi carica di energia e di quella grinta che noi maratoneti abbiamo e per la quale lottiamo e resistiamo fino all'ultimo perché sappiamo che nonostante tutto ce la faremo.

A volte il silenzio serve a farci ricordare quello che veramente è importante: la salute, la famiglia, gli affetti, gli amici, il lavoro, la nostra quotidianità.

Credo solo che ogni evento di questa maratona della solidarietà resterà impresso nella nostra memoria perché ad ogni evento qualcosa è sempre cambiato e voglio credere e sperare che si andrà sempre di più verso la fine di questo tunnel.

E ci arriveremo con la consapevolezza di quello che abbiamo vissuto ma anche con la saggezza di quello che potrà essere.

Alla prossima.

COI FIORI DALLA MAMMA. AUGURI MAMME

di Franco Tozzi

7a tappa maratone della speranza con il Club Super Marathon - 6 ore Foiano km 30,48 - festiamo tutte le Mamme del mondo - in questo periodo ho corso tante volte l'Ecomaratona del Marsi, per questo ho corso i primi 10 km dentro villa Pamphili alle 7 del mattino per evitare l'affollamento delle persone, poi un saluto al grande Garibaldi e poi giù verso il Tevere passando per Trastevere, Testaccio, la Piramide, le mura Aureliane, Circo Massimo, lungotevere, San Pietro e verso casa, ma prima bisogna passare dalla mamma con i fiori!!!! Auguri a tutte le Mamme, quelle con cui parliamo e quelle che sono in cielo!!!!

MILANO COME NON L'HO MAI VISTA

di Giuseppe Lallo

Questa corsa delle undici previste, la "6 ore di Foiano dalla Terrazza" con alcuni, pochi, amici, l'abbiamo voluta percorrere partendo dal parco nord di Milano per andare fino al Duomo di Milano, per poi tornare indietro verso le nostre case. Lo spirito di questa corsa voleva essere quello di una "tapasciata".

Rispettando l'ordinanza nazionale e regionale, siamo partiti tutti distanziati di ben oltre i due metri minimi consentiti e tutti con bandana lungo il naso e bocca. Siamo partiti presto, per evitare il più possibile di incrociare le persone. Prima tappa piazza Gae Aulenti: qua ci fermiamo a farci delle foto (sempre rispettando le distanze) ed osservare gli splendidi giardini dietro la piazza. Tantissimi fiori tutti colorati, tanti colori diversi... mai visto un giardino così bello! Proseguiamo verso il Duomo: anche qua alcune foto con autoscatto via cellulare per immortalare il momento. Ultima tappa: casa nostra.

Devo dire che una Milano così bella come oggi, poche volte l'avevo vista; anzi forse così non l'avevo mai vista! Abbiamo attraversato diversi giardini, uno più bello dell'altro, non sporchi come diverse volte capita di trovare per i troppi assembramenti di persone. Degli scorci della Madonnina sul Duomo con la bandiera italiana ed europea, quasi da far togliere il fiato.

Quante cose si danno per scontato, a quante bellezze uno non fa più caso. Si è dovuta presentare una pandemia di questo tipo per riscoprire tutto il bello che ci ha sempre circondato e al quale io oramai avevo perso interesse. Devo rivedere il mio modo di essere, sicuramente, e tra le tante tragedie che questo virus sta portando, qualcosa di buono lo sta facendo, nel senso di presa di coscienza delle cose belle che nel trambusto quotidiano ci perdiamo.

OLTRE LE 11

di Leonardo Manfredini

Buongiorno super maratoneti, con oggi è già la settima prova in casa, adesso però si può uscire e ci si inventa percorsi un po' più lunghi dal cricetare solito, quindi più divertente anche se non sarà mai come la maratona vera, per quelle mi sa che dobbiamo avere molta pazienza.

Io a Foiano non sono ancora andato ma sarò presente nel 2021 perché il club ne parla molto bene. In settimana ho recuperato quella di Milano, di questa maratona ho solo brutti ricordi, la prima edizione tiravano le transenne in strada, non vedevo l'ora di finirla. Poi la seconda volta mi convince il mitico super Mario Ferri, ma alla volta di Parma troviamo un'incidente incredibile, al punto di uscire dall'autostrada contromano scortati dalla Polizia fino alla prima uscita, fatto sta siamo arrivati alla partenza che avevano smontato tutto ma il tappeto del chip ancora collegato così riuscimmo a partire. Evidentemente Milano per me non sa da fare, troppa sfiga! Difatti da allora non l'ho più fatta!

Tornando all'attualità, mi stanno piacendo tantissimo le maratone della speranza. A proposito presidente, hai già studiato il proseguimento di questo percorso da casa? Perché arrivare a 11 è un attimo e visto i tempi del governo sportivo ne avremo ancora per tanto!

In bocca al lupo a tutti e arrivederci a Cesenatico. Ciao!!!!

FRODENO E LE SFIDE SOLIDALI DEI RUNNER IN QUARANTENA

Articolo AVVENIRE 14/5/2020

di Cesare Monetti

Con lo stop alle gare i campioni hanno ripiegato con maratone via social e solidali come la “9 Colli oltre la speranza” di domenica. Oltre due mesi senza gare, bloccati in casa, privati dell’endorfine sempre presenti nel corpo di un podista abituato per diletto a macinare decine di chilometri ogni allenamento.

La strada come abituale palestra a cielo aperto, notte o giorno, pioggia o sole, correre è qualcosa che quando si inizia poi non si smette più. Al tempo del Coronavirus annullate le competizioni di qualsiasi tipo in tutto il mondo, i runner non si sono persi d’animo e grazie ai loro orologi da polso dotati di gps hanno iniziato a correre tra il salotto e la cucina, attorno al divano, tra le scale, nei box o nel giardino del condominio. I più fortunati hanno comprato un tapis-roulant, gli altri hanno fatto il possibile. Ma anche l’impossibile. Come il tedesco Jan Frodeno, il Ronaldo pluricampione mondiale del triathlon, dove nella sua villa di Girona in Spagna, dove sta scontando la quarantena, in diretta social si è sparato un Ironman in 8 ore 33’. Ovvero ha nuotato nella piscina ad acqua corrente che ha sul tetto di casa ben 3,8 km di nuoto, poi ha fatto 180 km sui rulli in bici duellando sui social con l’iridato della bici Fabian Cancellara ed infine è salito sul tapis per la maratona da 42,195 km. Un’impresa enorme. Che rimarrà negli annali della sua immensa carriera anche perché in quelle ore ha avviato una raccolta fondi che ha totalizzato ben 200 mila euro. Ma le imprese dei tanti non professionisti di tutto il mondo non sono mancate. Anche in Italia, dove per fantasia e solidarietà non siamo secondi a nessuno. Gianluca Di Meo, noto per le sue gare estreme in montagna, sul balcone lungo solo 8,8 metri in 18 ore consecutive ha percorso 100 km, percorrendolo avanti ed indietro per ben 11.370 volte: “Per me era un balcone – ha raccontato Di Meo – l’ho affrontato con lo stesso spirito delle altre avventure in natura. In qualunque condizione non bisogna perdersi d’animo, nemmeno in questo periodo”. Oltre alle migliaia iniziative dei singoli c’è anche la maratona “Stay Home” tutta made in Abruzzo: “Un risultato eccezionale – riferisce Claudio Mizii, il presidente dell’associazione sportiva 361° - chi lo avrebbe mai detto: nell’epoca del Covid -19 se gli americani fanno le maratone virtuali, gli italiani fanno le maratone reali, in casa e nel rispetto della normativa vigente”. L’esempio eclatante è Mario Federico, uno dei 100 soci dell’associazione, che ha corso la maratona tra le mura domestiche in 4h18’ lo stesso presidente Mizii, a Pasqua, camminando nel perimetro di piazza Acquaviva di Atri e compiendo 212 giri ha percorso i 42 km. Bello il segnale di John Nagy Domino, che si avvicinò alla squadra 361° durante una conferenza sul diabete: pesava circa 170 kg, ora praticando attività motoria ha perso 70 kg. Lodevole l’iniziativa del Club Super Marathon, associazione speciale dove possono accedere solo coloro che hanno corso almeno 50 maratone nella vita. Gente che corre i fatidici 42 km una domenica sì e l’altra pure. La sfida lanciata è stata quella di correre in casa le “Maratone della Speranza”, gare che si sarebbero dovute svolgere veramente ma con nomi leggermente riadattati. Fatte la Milano “resisti” Marathon del 5 Aprile, il 19 Aprile la “Che il Santo ci aiuti!” Padova Marathon devota a Sant’Antonio e questa domenica 17 maggio la “9 Colli oltre la speranza” e così via per un totale di 11 appuntamenti fino a giugno. “Sono Maratone di solidarietà aperte a tutti, divertirsi e donare gli obiettivi – fa sapere il Presidente Paolo Gino – vogliamo aiutare chi è in prima linea per la lotta al Covid. Al posto di comprare il pettorale vero chiediamo un’offerta libera in beneficenza, ad oggi sono stati raccolti oltre 22mila euro ed ancora ci sono diversi appuntamenti”. Il cuore grande dei podisti batte forte anche con il Coronavirus.

SUL LUNGOMARE DI FIRENZE

di Pasqualino Onofrillo

Il calendario delle maratone ed ultra della speranza fa tappa in Toscana e precisamente alla “6 ore del donatore di Foiano”, borgo situato in provincia di Arezzo, dove da alcuni anni si corre questa ultra maratona che dà la possibilità ad atleti ed accompagnatori di scoprire degli incantevoli scorci della Valdichiana.

Pur essendo un donatore dai tempi dell’università, non ho mai partecipato alla 6 ore di Foiano ma, sempre in Toscana, conservo dei bellissimi ricordi in occasione della Maratona di Firenze. Ho partecipato sia all’edizione del 2007 che a quella del 2013 (30° edizione) e sono state caratterizzate da emozioni particolari dettate dall’alta concentrazione di atleti stranieri schierati sulla linea di partenza.

Nella edizione 2007 ricordo che era la mia 6° maratona ed avevo l’obiettivo di cercare di scendere sotto le 4 ore, atteso che nelle precedenti gare lo avevo sfiorato soltanto (4h02’ a Milano e 4h03’ a Venezia) e mi ero preparato a puntino.

Anche quel giorno, così come domenica sul lungomare (finalmente è finita la corsa intorno casa e sul tapis roulant) pioveva ma la temperatura era buona per fare il risultato sperato e così è stato con un ottimo 3h53’ con mia moglie sorridente, che mi ha fotografato in un paio di passaggi, e mi ha aspettato in Piazza S. Croce. Del resto i buoni propositi li avevo già intuiti alla vigilia in occasione del viaggio di avvicinamento a Firenze, allorché in un Autogrill sull’autostrada incontravo Alberico Di Cecco, icona per noi podisti abruzzesi, il quale mi diceva scherzando che gli abruzzesi a Firenze facevano sempre buoni risultati: infatti lui arrivava secondo per pochi secondi rispetto al keniano di turno ed io riuscivo a demolire finalmente il fatidico muro delle quattro ore.

Il giorno successivo alla maratona, abbiamo visitato Montepulciano e tutta la Val d’Orcia, gustandoci molte specialità tipiche toscane e, soprattutto, rimanevamo incantati dalla bellezza dei borghi toscani quali Pienza, Bagno Vignoni e Montalcino

Domenica scorsa, finalmente sul lungomare, ho rispolverato sia la maglia della edizione 2007 che il gilet della edizione del trentennale, unitamente alle due medaglie e, ironia della sorte, mi sono reso conto dalle foto dell’epoca, che ho corso con lo stesso cappellino!

IL MARE

di Cinzia Spataro

Che bello correre in libertà, che emozione rivedere il mare, il mare della mia infanzia, il mare di papà, il mare dei mille bagni con i figli e i tanti bambini, il mare consolatorio dei momenti tristi, il mare infinito. Correre sul lungomare era fino a due mesi fa un appuntamento fisso, ma forse quando lo vedevo spesso avevo smesso di guardarlo con lo stesso sguardo di oggi. Dovrò ricordarmi di questa emozione quando, a novembre prossimo, spero di poter correre di nuovo la mitica maratona sulla sabbia organizzata dall’amico Francesco.

È stato bello oggi correre di nuovo un tragitto più lungo del breve circuito delle altre maratone della speranza, incrociando altre persone che camminavano e correvano. Dopo la prima sensazione di euforia c’è stata la percezione inconsueta di una ripartenza faticosa che ci impone di trovare nuovamente altri equilibri. Chissà come saranno i prossimi tracciati che percorreremo insieme, l’incertezza del futuro non è cosa semplice, in ogni caso sono sicura: continueremo a seguire la strada verso la solidarietà.

SORPRENDERSI SEMPRE

di Remo Pretini

Appena scoppiata l'attuale pandemia mi ripeteva che, come in tutte le prove della vita, sarebbe uscito il buono ed il cattivo che ognuno ha dentro.

Io non ho fatto eccezione.

Tralascio il buono che se c'è in me, e mi auguro proprio ci sia, lascio giudicare a chi mi conosce.

Per il cattivo che c'è in me, certamente uno dei rischi maggiori è l'abitudine alle cose, alla vita.

E' questo il pensiero che mi ha accompagnato nella prima delle 11 Maratone della Speranza corsa al di fuori delle nostre abitazioni, la 6 Ore di Foiano in terrazza.

Non ricordo dove avevo letto che l'uomo si abitua più o meno a tutto.

Ecco quindi che la tanto desiderata corsa fuori casa rischio di metabolizzarla molto velocemente, assimilandola come normalità, scordando quanto la desideravo durante la quarantena.

Il rischio è così un po' per tutto.

Dare per scontato ciò che scontato non lo è mai. Praticamente tutto il bene ed il bello in questa vita.

Il solo potermi immergere nella natura delle mie montagne, respirando l'aria di questa meravigliosa primavera, apprezzando i profumi e i rumori che mi circondano, dovrebbe essere ogni volta una meravigliosa riscoperta.

D'altronde noi maratoneti ed ultramaratoneti quando iniziamo una gara non siamo sicuri di arrivare alla fine, non possiamo dare per certo e scontato di tagliare il traguardo, rimanendo sino alla fine in una specie di attesa, che rende ogni gara una riscoperta di noi e di quello che ci circonda: questo è uno degli aspetti che mi hanno sempre affascinato in queste specialità.

E' proprio vero, come diceva Gelindo Bordin dopo l'oro nella Maratona di Seoul '88 che: "La maratona è una metafora della vita".

MAI MOLLARE.

SORPRENDERSI SEMPRE.

FOIANO TERRAZZA MARE

di Federico Roiter

Buon giorno, oggi partenza puntuale alle 9, dalle campagne del trevigiano ci portiamo alle rive del fiume Sile in zona Bagaggiolo (RONCADE), serpentone e arrivo a Portegrandi da dove si inizia assaporare la laguna veneziana, lungo rettilineo in compagnia di molti ciclisti in allenamento e passeggiata, arrivati a Caposile dove il vecchio Piave si unisce al Sile è mezzogiorno e visto il ristorante che funzionava per asporto prendiamo 2 lattine di cocacola per buttare giù le uova sode che abbiamo nello zaino, il tutto nel salotto del Sile, caffè sempre in zaino e via verso Jesolo.

Altri 12 km per trovare una piazza completamente chiusa e vuota, allora dietrofront, suona un primo campanello per chiedere dell'acqua che gentilmente riceviamo e ringraziando ripartiamo, stiamo arrivando a Caposile ed essendo questo un tratto dei nostri allenamenti chiediamo ad una signora che già conosciamo ancora dell'altra acqua, fermata obbligatoria in salotto del Sile per terminare il nostro caffè che ora non è più caldo però 5 minuti seduti fa molto bene.

Manca mezza maratona per arrivare a casa, quindi passo veloce alternato a leggera corsa osservando quel sole tuffarsi dietro le montagne che a mezzogiorno ci ha riscaldati e per tutto il tempo ci ha dato la ricercatissima prima tintarella di stagione.

Non avevamo previsto una uscita così lunga però è stata una cosa buona.

A pochi km da casa raccogliamo diversi fiori di acacia per una frittata, forse questa sera se le forze non ci abbandonano.

Sono le 20.30 circa, doccia, lavatrice e pizza dal congelatore, birra, stop.

(Fatta la frittata lunedì).

ARRIVERA' IL TEMPO

di Alessandro Savoia

Le restrizioni imposte dal governo per questa emergenza hanno sconvolto la quotidianità di tutti noi, da quella lavorativa a quella della coltivazione degli interessi personali; per gli amanti della corsa come noi la cosa più sconvolgente è stata sicuramente quella di non poter più correre in compagnia, dalle gare agli allenamenti alle semplici tapasciate.

Appena instaurate le restrizioni più rigide i runner erano additati come gli untori, gli elementi più pericolosi della società; nonostante le norme consentissero di correre nei dintorni dell'abitazione, in pochi avevano il coraggio di farlo, chi era fortunato correva sul tapis roulant, altri in giardino, lungo le scale o sul terrazzo. Ma la voglia di correre, sentirsi ancora vicini anche se lontani, alimentava i nostri discorsi in chat, una chat fatta di tanti amici appassionati denominata "I tapascioni del trail". Fu così che una sera di metà marzo, desiderosi di dimostrare che i runner non sono dei pericolosi elementi della società, non trovando su internet iniziative di corsa virtuale per beneficenza, nacque in poche ore "io corro in casa per il Poma": una settimana di tempo per accumulare chilometri di corsa nelle mura domestiche e donare all'Ospedale Carlo Poma di Mantova 50 cent per ogni chilometro percorso. Allo scadere della settimana i chilometri corsi furono 1700 per oltre 1000 € donati.

Io non sono un socio del Club Supermarathon, sono un simpatizzante, non ho ancora raggiunto i requisiti per potermi iscrivere avendo corso una trentina di maratone, ma consulto spesso il sito avendo avuto modo di apprezzare in alcune gare lo spirito di amicizia che alimenta tutti i soci e così scoprii che il Club aveva organizzato una magnifica iniziativa benefica, le 11 Maratone della Speranza, che concilia la passione per la corsa, la voglia di sentirsi vicini e il desiderio di dare il proprio contributo alla società. Ho così scritto al Presidentissimo chiedendo di poter partecipare nonostante non fossi socio e sono stato accolto a braccia aperte come in una grande famiglia.

E così ogni domenica fino al 7 giugno non mi perdo la diretta facebook delle 9 per il via della manifestazione e correndo so che insieme a me, anche se a distanza, ci sono tanti altri appassionati che corrono con lo stesso obiettivo; è vero, ci manca l'atmosfera unica di correre le maratone in mezzo a tanta gente e in posti affascinanti ma arriverà il tempo anche per quello. E quando ci ritroveremo a correre in compagnia sarà ancora più bello!

ANCHE QUESTO E' BRIVIDO

di Giorgio Saracini

La 6ore del donatore si svolge a Foiano della Chiana, provincia di Arezzo, un bel borgo della Val di Chiana, conosciuto soprattutto per il suo coloratissimo carnevale. Col termine ultramaratona si identificano gare di corsa a piedi che hanno una distanza superiore a 42,195 km, distanza ufficiale dal 1924, della maratona. Dopo diverse maratone, l'atleta si accorge che non è proprio un'impresa titanica correre per 42 km e si lancia verso una nuova sfida. Gli ultramaratoneti corrono le lunghe distanze per loro stessi. Una 6 ore è una gara differente dalle altre perchè il tempo non ti è nemico, così ci si rilassa e con spirito fin quasi goliardico si macinano chilometri su chilometri. Inoltre il tragitto è solitamente ad anello, di circa 2 km, ricavato in un borgo, un paese od in campagna, questo fa sì che percorrendolo si incrociano più volte i corridori più bravi, anche questo è brivido diverso tipico di una 6 ore.

Una corsa che si fa in compagnia, per i più lenti, giro su giro sino all'arrivo per poi concludere in un dopo corsa ricco di brindisi e delizie del posto. Tutto questo avviene a Foiano. Ma quest'anno però è stata ancora più diversa del solito dalle classiche maratone: Foiano l'ho solo immaginata restando sei ore sulla terrazza fissando fuori con nessuno a farmi compagnia, e per il brindisi finale ho pescato fuori una sola birra, pure scaduta, dal mio desolato frigo. Inutile dirvi che spero, per me per tutti, che questa sia stata l'ultima maratona troppo diversa dal solito.

ATTENTI AL PODISTA

di Stefano Severoni

La pandemia da coronavirus ha stravolto le nostre esistenze. La nostra libertà ha dovuto fare i conti con le restrizioni governative. In Italia c'è una sorta di campagna denigratoria verso i runner, quasi che con la loro pratica essi mettessero a repentaglio la salute della comunità. Le famose mascherine hanno conosciuto anch'esse una loro storia, da esclusive per i contagiati a estese a tutta la popolazione. Le diverse mascherine in commercio in Italia non sono molto indicate per la corsa, ostacolano la respirazione, ma ne stanno studiando apposite. Quanto stabilito dal DPCM per la fase 2 non è rispettato da parecchi, ma oggetto continuo di critiche sono i podisti. Cito un aneddoto, che alcuni attribuiscono a William Shakespeare, per comprendere come correre sia una necessità vitale per l'universo animale: «Ogni mattina, in Africa, una Gazzella si sveglia. Sa che dovrà correre più in fretta del Leone o verrà uccisa. Ogni mattina, in Africa, un Leone si sveglia. Sa che dovrà correre più della Gazzella o morirà di fame. Quando il sole sorge, non importa se tu sei un leone o una gazzella sarà meglio che tu cominci a correre».

Mantenendo il giusto distanziamento e la massima attenzione ad autoveicoli, motoveicoli, ciclisti nonché cani spesso senza guinzaglio, i corridori possono praticare attività fisica a vantaggio della loro salute psicofisica. La pandemia ha altre origini e sviluppi, che non dipendono dai corridori.

1935 MALARIA. 1957 ASIATICA. 2020 “CORONA” VIRUS 19

di Angelo Squadrone

Il Signor Presidente del Club Super Marathon Italia, per recuperare fondi da donare alla “Protezione Civile Italiana”, ha pensato ed organizzato il Campionato “virtuale” di 11 Maratone, previste nel calendario 2020 e non potute realizzarsi perché annullate dal Governo. Il costo dell’iscrizione verrebbe versato in beneficenza a favore della predetta “Protezione Civile Italiana”, che tanto si sta prodigando per alleviare le sofferenze di chi è colpito dal “Corona virus 19”. Attualmente, compreso quello esistente in cassa, risultano raccolte e versate 22.000 Euro. Ha pensato di scrivere un libro dove ogni Socio può scrivere un articolo a suo piacimento, sul passato e sul presente affinché al Club resti memoria dell’avvenimento. Il mio articolo parte da lontano ed arriva al futuro.

Comincio con lo scrivere:

Negli anni 1935 fui colpito dalla “Malaria”, nel 1940 dalla 2^a Guerra Mondiale che come conseguenza creò il mercato nero e portò all’impiego del DDT, che causò più morti della “Malaria” stessa, infine nel 1957 all’”Asiatica”, che causò senza troppo pubblicità migliaia di morti. Ai giorni nostri al “Corona Virus 19”, perciò sono avvezzo a tali avvenimenti e non gli dò peso, perché li ho sempre superati con Fede e con l’aiuto del Signore e così sto facendo adesso.

Uno dei ricordi indelebili accadutomi durante le innumerevoli Maratone a cui ho partecipato è quello che mi accadde nel 2003, quando partecipai alla Maratona di Monaco di Baviera. Avevo compiuto 74 anni e correvo accanto a due Maratoneti più giovani e miei allievi. Durante il percorso venivo incitato e chiamato col nome “Angelo” scritto sul pettorale e incitato al grido: SUPPA, SUPPA. I miei amici mi chiesero: perché incoraggiano ed applaudono solo Te? Io rispondevo: perché sono il più BELLO, facendoli ingelosire. La verità la scoprimmo quando raggiungemmo la Piazza Principale, dove il Cronista annunciò: ecco, arriva il più anziano dei concorrenti: Angelo Squadrone Italia. Era accaduto che il Cronista aveva scoperto il nome del concorrente più anziano ed aveva avvisato gli addetti ai posti di ristoro di segnalare il mio passaggio, così ero controllato durante tutto il percorso. All’annuncio del mio arrivo ed a sentire: ecco arriva Angelo Squadrone “Italia”, mi si rizzarono i capelli (ne avevo molti allora) e continuai a correre più impettito e galvanizzato sino all’arrivo nello Stadio, (che alcuni anni prima aveva visto massacrare la squadra Nazionale Israeliana) accolti da un uragano di applausi.

Per la cronaca, negli ultimi cinque anni ho vinto otto titoli di Campione Europeo Master M85 e quattro titoli di Campione del Mondo Master M90, tutti, metà nella gara dei 10 Km e metà in quella della mezza Maratona. Per 12 volte mentre ero al centro del podio, sentire suonare l’Inno di Goffredo Mameli e vedere sventolare il Tricolore pensando che era tutto per me, ho sentito le lacrime scorrere lungo le guance ininterrottamente per la gioia e l’emozione.

All’arrivo della mia 25^a Maratona di Roma dell’8 Aprile 2018 quando arrivai scortato dal nostro Presidente Paolo Gino e dal Super Maratoneta Mario Ferri, fui premiato dal Presidente dell’Organizzazione della Maratona con una Medaglia e con la posa sul mio capo di una “Corona d’Alloro” e proclamato “Vincitore Morale della Maratona di Roma 2018.”

Nel 2020 avevo programmato i Campionati Europei che si sarebbero svolti a Madera (Portogallo) a metà marzo ed a quella dei Campionati Mondiali che (speriamo) si dovrebbero svolgere dalla fine di luglio sino ai primi di agosto a Toronto (Canada), e che ho già pagato sia il viaggio aereo che l’alloggio. Infine volevo mettere una ciliegina finale al 2020 partecipando alla mia 26a Maratona di Roma, che si doveva

correre il 29 marzo e che avevo già ricevuto il numero del pettorale e pagato sia l'iscrizione che il viaggio, anche essa annullata.

Negli ultimi anni sono stato intervistato tre volte da RAI 1; Una da RAI 2; una da TV 2000 e tre da RAI 3. Tutte trasmesse in diretta ad eccezione di quella registrata da RAI 2 da Giovanni Magalli il 23 Aprile 2019 e trasmessa il 1° maggio, Il quale dopo avermi posto innumerevoli domande, sull'alimentazione, sugli allenamenti e sul mio modo di vivere mi chiese: Quando ha intenzione di smettere di correre, io risposi: proprio adesso che comincio a divertirmi volete che smetta? Non ci penso neppure. Rimase stupefatto e mi nominò "Il Nonno dei Record".

Caro Paolo, spero di non averTi deluso. Le foto, sia delle interviste, che quella della mia incoronazione a Roma ce l'hai, sai che non sono esperto sia al computer che al Whats App, ed i miei dati personali sono riportati nel mio profilo. Scusami se non Te ne mando. Ti Saluto con un Caro abbraccio (a trecento Km. di distanza per non contagiarti). Angelo.

CAPITOLO 8

“9 COLLI OLTRE LA SPERANZA”



17 MAGGIO 2020

9 COLLI OLTRE LA SPERANZA

di Paolo Gino e Direttivo CSMI

Lanciata una sfida quasi impossibile da JUAN K5 che correrà i 202 km per raccogliere fondi. Solo Michelangelo Costanzo e Jean-Luis Valderrama hanno raccolto la sfida, chi altro vorrà correrla o anche solo sostenerla?

Il regolamento è facile, lo vedete sotto riportato: fate una donazione e diventate supporter e poi correte se volete, è una delle 11 della Speranza.

Il collegamento come al solito alle 9 di domenica 17 con sul sito FB Juan Kappacinqe, ospiti Simone Leo, Mister Eight anche lui virtualmente sui 9 colli cesenati e qualche altra sorpresa.

[://youtu.be/ELifbZiyYk](https://youtu.be/ELifbZiyYk)

L'emergenza sta rientrando ma non è finita, specie qui a Milano, se correte mantenete le distanze e portate la mascherina per quando vi fermate. Per quanto riguarda il Club abbiamo superato la cifra di cifra di 22.000 euro donati mentre i Racconti al momento sono 239 e 68 gli autori naturalmente trovate tutto su <http://11marathon.orta10in10.com/>

NOVE COLLI OLTRE LA SPERANZA... di chiuderla!!

di Daniele Alimonti alias JuanK5

SESSANTA GIORNI fa avevo chiuso nel silenzio assordante per rispetto di quanto stava accadendo; tornato all'ovile mi stonava che il CLUB non stesse facendo nulla per dare un Supporto in uno scenario così tragico.

Ho quindi chiamato il Presidente che in men che non si dica ha partorito la FORMULA MAGICA: 11 Maratone della SPERANZA!

Obiettivo DONARE un contributo con PASSIONE, la nostra; non serve apparire né alimentare inutili polemiche sui runner.

La DONAZIONE è una cosa strettamente personale, bisogna sentirla e non forzarla; non si raccolgono fondi ma ognuno sceglie a chi fare la donazione.

Mi ritrovo STARTER NOMINATO anche se avrei preferito non apparire; il MOOD non è cambiato e qualsiasi cosa mi sembra irrispettosa del CONTESTO fuorché il silenzio.

Cerco quindi una formula soft quasi asocial ma con passione lancio il messaggio FORTE e CHIARO: l'OBBIETTIVO è SUPPORTARE DONANDO chi ci sta AIUTANDO.

Io personalmente non corro, certifico i 5 metri sul balcone che fanno i miei CINQUEMILA km REVERSE 0,005 km.

Nonostante i numeri siano impressionanti 19MILA EURO raccolti in 3 settimane vengo "destituito" con la formula "TI AFFIANCHIAMO NOI!"; l'esordio alla 50 km di ROMAGNA è a dir poco esilarante, TRIO MEDUSA, GIALAPPI, ALDO-GIOVANNI&GIACOMO... tutti ci vogliono scritturare perché una diretta così non si è MAI VISTA... anche perché non era neanche in diretta!!!

Passano le settimane, i numeri salgono ancora, 22 MILA EURO, i racconti fioccano battendo tutti i record del CLUB e le dirette si assestano.

In parallelo lo SCENARIO evolve, una lucina in fondo al tunnel sembra vedersi per la fine di aprile.

Arriviamo a giovedì 14 maggio ore 07:00, sono passati esattamente altri 59 gg 8 h 11 minuti dalla YES FINISH LINE.

SCATTA QUALCOSA, adesso sono io a stonare senza far nulla; riunione fiume con GIARDY e partoriamo LA SFIDA FOLLE.

SE fare 5000 km di corsa in 60 gg sembrava impossibile, farne ZERO nei successivi 60 gg immobili a casa, prima per obbligo poi per scelta, è inverosimile.

E' ORA di ripartire. Sì, ma come?

SEMPLICE... fare 202 km in 3 gg in solitaria autosufficienza incastrando il tutto nel quotidiano.

START venerdì 15 maggio ore 10:45

Prime tre ore direzione FORMY dove mi aspetta a sorpresa abbacchio al forno con patate e fragole, il tutto innaffiato con vino... fatti 21km e chi riparte; dopo 1h dedicata al pranzo eccome altre 2h di relax per fare le famose ciambelline di patate.

Sulla via del ritorno ho anche da consegnare 4 pacchi di ciambelline; nonostante gli 11 piani di scale e le 4 chiacchiere chiudo in zona la MARA poco sopra le SEI.

L'ultimo pacco è fuori mano, meglio allunghiamo i chilometri, gli amici mi offrono biretta e due fette di melone; arrivo a casa a mezzanotte per un totale di km 53.

Ore 00:00 à 8h nette, 13h 15' lorde a 53 km.

Giusto il tempo di un cambio totale e la messa in ricarica di tutti gli strumenti e scendo sul MIGLIO SOTTO CASA; obiettivo 20 giri entro le otto di domattina.

E' dura ma subito le sensazioni sono quelle DI UN TEMPO CHE FU, immediato volare indietro di 60 giorni e respirare quell'aria di ULTRA LIFE; alla fine escono 23

giri, bel numero, quindi 23 miglia per 37 km.

Ore 08:00 à 16h nette, 21h 15' lorde a 90 km.

PAUSA PREVISTA per ALTRO in LIFE.

Per la privacy avevo appuntamento con l'Osteopata.

Non posso non riportare la DOMANDA con cui abbiamo iniziato: "ma tu vuoi ancora fare queste gare lunghe?"

Ore 11:45 a 16 h nette, 25 h lorde.

Si ritorna sulla strada del Formy a recuperare la macchina che servirà domenica mattina; accorciando ove possibile il percorso per arrivare il prima possibile ne facciamo SEDICI... che ho tagliato... non hai capito UNCA... hahahahhhh.

Ore 14:45 a 19 h nette, 28 h lorde a 106 km.

PAUSA PREVISTA per ALTRO in LIFE.

Recupero car fino alle 16.

Ore 16:00 a 19 h nette, 29 h 15' lorde.

RISTORO con uova, salmone e birra il tutto per una mezzoretta e via SOTTO nel MIGLIO SOTTO CASA; ormai dai balconi e dai giardini mi osservano con sospetto, veder girare un runner SOTTO CASA da due giorni mi rendo conto quanto sia inquietante e mi aspetto qualche sorpresa che invece non arriverà. Giriamo fino ad arrivare ai 49,52 km TOTALI sull'orologio per questo secondo blocco dove sono inclusi i SEDICI di prima, SE DICI che non hai capito aspetta che capirai.

Sono le 23:48 e il TOTALONE è $90+49,52 = 139,52$ km.

Continuiamo con l'obiettivo delle OTTO di domattina JUANdo poi saremo costretti a sospendere fino alle 17; sarebbe fantastico arrivare ai 175 km ma non abbiamo fatto i conti con l'OSTE...opata!!!

I dolori tipici lasciano il posto a quelli mistici, le gambe cessano di funzionare e diventa una cosa inguardabile... pure dal balcone; arrivano puntualmente le caratteristiche allucinazioni e sono profondo che mi fanno dubitare anzi affermare che forse sto esagerando... senza forse... ma questo è il famoso bivio del DENTRO o FUORI... ma io sono già FUORI... di testa e dalle gare... QUINDI... PIOVE... sono LE DUE e TRENTA... ne approfitto per salire su casa al terzo piano con la scusa di coprirmi.

L'orologio segna 151 e rotti ma per fare la rima sul POST ne dichiaro CENTOCINQUANTA la GALLINA CANTA; entro e già so come andrà a finire ma SORRISO SERENO mi accascio sul tappetino di Marty e mi risveglio ogni ora abbracciato sempre più a JORGE GIGANTE. Alla fine me ne sbatto e provo a rilassarmi un po'.

Ore 02:30 a 29 h 30' nette, 39 h 45' lorde a 151 km.

PAUSA REST di 5 h inclusa nel netto... ovviamente.

Ore 07:30 a 34 h 30' nette, 44 h 45' lorde.

PAUSA PREVISTA per ALTRO in LIFE.

Doccia, colazione e pronti per lo START UFFICIALE alle 09:00.

Diretta con NUMBERONE e Mr. EIGHT, ospiti PIERONE e l'ARROTINO.

Nonostante la stanchezza la diretta va via liscia come l'olio... STANLIO e OLLIO.

Chiudo tutto e via dal FORMY direzione Fregene per interventi di manutenzione; porto con me lo zaino TUTTO COMPRESO nel caso di imprevisti, dovessimo rimanere bloccati lì...c'è una ciclabile lungomare perfetta per l'occasione!

Rientro in anticipo di 1 h sulla tabella per provare il miracolo di chiuderla entro mezzanotte; per come sono messo fisicamente è impossibile ma ci proviamo.

Ore 15:48 a 34 h 30' nette, 53 h 03' lorde.

Provo a correre ma non riesco, cammino pure male con forti dolori tanto che dopo circa 1 h e mezza chiudendo il giro decido di CHIUDERLA QUI; al bivio verso casa

uno scatto d'orgoglio e mi dico OK MA ALMENO UN GIRO CORRENDO DEVO FARLO... che sia l'ULTIMO ma CORRENDO.

E' questo il confine tra il mondo normale e quello ULTRA, non ci sono spiegazioni né perché e a volte il COME lo scopri solo adesso; sta di fatto che ho iniziato a correre e non ho smesso più.

A questo si è aggiunto un messaggio di un amico che mi chiedeva come andava, mi ha dato la carica e fissato gli obiettivi, aggiornarlo ogni ora o 10 km era la motivazione e si sa la motivazione nasce dal nulla ma poi affronta le montagne più alte e più dure e se sei ULTRA... LA VINCIAMO NOI... SEMPRE e CMQ!

JUANdo avevo ripreso mi sono ritrovato il post del MONSTER Mr. CROCS che segnava 160 km; ho iniziato a giocare a distanza con lui dichiarando subito che adesso che mi stava davanti potevo PRENDERLO.

Tra un messaggio a Luca e un post a Jean Louis le gambe scorrevano piano ma scorrevano ed ogni tanto correvano pure.

Dal primo a 162km JUANdo mancano 6 h e 15' per farne quindi QUARANTA, passando per i 170 km siamo arrivati alle 19,45 ai 177 km; scelgo di fare un CAMBIO e BIRRETTA SU CASA consapevole del rischio e del tempo perso che non ho e non recupererò MA ero ormai zuppo e continuare così non avrebbe avuto senso.

Riscendo dopo MEZZORA... ne mancano 25 km in 3 h 45; mi chiama il PENDOLARE in diretta dal MAC DRIVE e non mi offre neanche una COCA.

Nel frattempo Jean Louis che post dopo post andava come un treno fa una cosa carinissima secondo me, finge di fermarsi al 190 km quasi ad aspettarmi idealmente per un arrivo insieme; nel frattempo arrivo ai 191 km JUANdo sono le 22e14... mancano SOLO 7 giri... 15 minuti a giro... a miglio... e SONO DENTRO... AL LIMITE dell'IMPOSSIBILE.

E' possibile tirare... si fa per dire non sorridete... dicevo è possibile correre dopo aver trascinando le gambe per almeno le ultime 24 h... correre al limite delle tue attuali possibilità... quindi SOPRA SOGLIA... per DUE ORE circa?

PROVARE per CREDERE... ed io ci ho provato... creduto... fino alla fine... anche se non valeva e NON VALE UNCA ma forse è stata questa la PROVA DEL NOVE... COLLI... DELLA SPERANZA.

Chiudo i 202 km alle 23:42 e proseguo fino da CENERELLA per 204,35 km finali regalandomi UNA DIRETTA FB dopo 60gg; chiesta dal PENDOLARE, avevo risposto sì, se la finisco correndo, ben certo di non finirla né tantomeno correndo.

INVECE LA REGOLA ULTRA VALE SEMPRE: SOGNA... OSA.... E... LA VINCIAMO... NOI... SEMPRE E CMQ

Ore 00:00 a 42 h 42' nette, 61 h 15' lorde a 204,35 km

Ecco quindi i NUMERI:

- 42 MAGIC NUMBER
- 1 NUMBERONE UNICO SUPPORTER
- 2 Pazzi scatenati Miki e Mr. Crocs
- 3 PRONTI PARTENZA VIAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
- 152€ raccolti

UN SOGNO

di Luigi Ambrosino

Sì, un sogno, La Nove Colli, una gara da sogno.

Una gara non per tutti, che ti mette a dura prova. Una di quelle gare di cui puoi vantarti di averla fatta se riesci a raggiungere quel traguardo della finish line. Oggi invece di un sogno viviamo un incubo!! I nostri Km e i nostri passi in avanti per raggiungere il traguardo finale non dobbiamo farli con i piedi questa volta ma con la nostra testa. Dobbiamo però essere forti come chi affronta la Nove Colli e sconfiggere il virus con la testa, con la stessa testardaggine e convinzione di quando tagliamo quel traguardo.

Non avremmo mai pensato che un giorno... il prezzo della benzina a 1,01€/L... scuole chiuse e lezioni online... esami annullati... resta la maturità con la sola prova orale online... i ragazzi di terza media devono presentare una tesina... le misure di distanza interpersonale sono obbligatorie... nastro adesivo su pavimenti nei negozi di alimentari e in altre strutture per mantenere la distanza tra i clienti... numero limitato di persone all'interno dei negozi, ci sono le file alle porte. Sempre distanti. Sono aperti solo i negozi di prime necessità. Parchi, sentieri, intere città ferme. Intere stagioni sportive cancellate. Europei di calcio rinviati al 2021. Concerti, tour, festival, eventi di intrattenimento, tutti annullati. Matrimoni, battesimi, comunioni, cresime annullati. Non vengono celebrati nemmeno i funerali, le bare con i caduti vengono trasportate con camion militari fuori provincia per essere cremate. Nessuna messa, nemmeno a Pasqua. Nessuna processione. Nessuna riunione di 50 persone o più, poi 20 o più, ora 2 o più. Nessun contatto diretto se non con familiari conviventi. I parchi giochi sono chiusi.

Mancano le mascherine e i cittadini che sanno cucire le fanno per tutti. Distillerie, marchi di moda e altre aziende stanno cambiando le loro linee di produzione per aiutare a produrre visiere, mascherine, camici, disinfettanti in gel. Il governo chiude i confini. Solo traffico merci o rimpatri di connazionali. Le sanzioni pecuniarie sono inflitte per le violazioni delle regole. Conferenze stampa quotidiane dal governo, e dalla protezione civile aggiornamenti quotidiani su nuovi casi, guarigione e decessi alle 18:30 ogni giorno. Si può uscire per far la spesa, un solo membro del nucleo familiare e dotato di mascherina e guanti. I dipendenti di attività primarie ancora in servizio hanno paura di andare al lavoro. Il personale medico ha paura di tornare a casa dalle loro famiglie.

Si tratta della pandemia globale Covid-19 proclamata nel febbraio 2020. Siamo in lockdown dall'8 marzo.

Certo, la fase 2 ci ha dato qualche libertà in più! Ma immaginare un'estate fatta di un uso continuo delle mascherine, anche in spiaggia! Mantenere le distanze, non poterti trovare tra amici e conoscenti, non poter correre con la libertà che era proprio la caratteristica della nostra scelta di vita. Oggi sono tre mesi che siamo così!

Perché sto scrivendo tutto questo? Un giorno tutto questo si presenterà tra i ricordi di FB. Sarà un appuntamento annuale che servirà a ricordarmi che la vita è preziosa ed è fatta davvero di piccolissime cose finora scontate. Come gli abbracci, le corse, le gite i viaggi, la vita...! Mi immagino come sarà quando, fra qualche anno, tutto sarà solo un ricordo se saremo coscienti di quanto dobbiamo essere grati alla vita e essere felici solo per il fatto di esistere e poter scegliere quello che di meglio la vita stessa ci può offrire.

Ehi tu, che stai leggendo dal futuro... sorridi, hai così tanto!!!

PIANO PIANO PIANO

di Marcello Arena

UNA GARA veramente ULTRA di Km 202,300 che il ClubSupermarathon Italia ha organizzato per correre con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza", pettorale numerato sempre BLOCCATO a 254. Eccezionale iniziativa solidale alla Protezione Civile contro il COVID 19.

Oggi è in programma l'OTTAVA RACE "NOVE COLLI OLTRE LA SPERANZA". Inizia il collegamento FACEBOOK di Juan K5 con il Presidente Paolo insieme a Piero MISTER 1285 e al sorprendente Sergio, fotografo ufficiale del Club in arte l'ARROTINO, Simone Leo che ci dà i ragguagli della gara una delle più lunghe e belle d'Italia e sempre organizzata con vero spirito sportivo. Così, dopo un giro di commenti, Juan con qualche minuto di anticipo, giustificato per dare più tempo allo svolgimento della gara, insieme a tutti del collegamento dà l'avvio, con il famoso DELAY di diciannove secondi, in coro ai collegati col countdown concordato partendo da tre. E FINALMENTE in DEGARDEN RESTAMOSENE A CASA coaradio su FM 100 in gaudio volume dò inizio alla personal RACE proponendomi di correre il solito UNDICESIMO, km 18,400, 386 giri da metri 50 con le varianti dei NOVE COLLI e dei famosi e temutissimi CANCELLI. Già dal giorno prima ho studiato questo per me NUOVISSIMO percorso dove non ho mai corso, riportando le distanze dei Nove Colli ed ho programmato su uno schemino la VIRTUAL RACE. Inizio a girare con cielo copertino e colorato tipo sabbia del deserto e gira gira arrivo a POLENTA, il primo Colle e me invento lì per lì PIANO. Qui da subito si fa sentire l'organizzazione della gara con la disponibilità di un adeguato ristoro continuo. Pieve di Rivoschio Secondo Colle PIANO. Ciola Terzo Colle PIANO PIANO. Barbotto Quarto Colle PIANO PIANO. Monte Tiffi Quinto Colle PIANO. Arriva da parte dei personal organizzatori un fresco reintegro al rifornimento. Perticara Sesto Colle PIANO PIANO PIANO. Ecco un grand'amic SOSTAINER che mi incita mi documenta i passaggi dandomi nuove motivazioni nella corsa. Grandissima presenza anche di tutti i FANCLEBBESSE riuniti da Tuttelequot Frontestrada e Virtual che mi spronano con tutte le inusuali curiose iniziative. Pugliano Settimo Colle PIANO PIANO PIANO. Altro Amic che mi incita alla corsa. Passo Delle Siepi Ottavo Colle PIANO. Altro jelado reintegro al rifornimento. Girando girando con il sole che sopravanza e si impone alle luminescenti nuvole sabbiose vado verso l'urtimo Colle Gerolo, PIANO. Mo cerasta solo adiscesa fino al mare che imbocco a tutta velocità consapevole di continuare a tutta anche sulla piana Padana pearriva a Cesenatico cò sta MEDAJA al collo, FOTO e il FINALRISTORO. Ma tutt sti PIANO che vorranno di? Mansoartro che i VIRTUAL Gran Premi della montagna di 1^ 2^ 3^ categoria che corrispondono al raggiungimento del 1° 2° e 3° PIANO che mesoinventato lì per lì. E i CANCELLI che scandiscono i tempi per i FINICHER dove sono finiti? C'erano ed erano ben segnalati con giudici molto intransigenti con l'ago della bilancia per confermare veramente a TUTTI noi della Virtual Race di rimanere in RACE. Ma ERANOTUTTI VIRTUAL open.

Anche questa VIRTUAL RACE è archiviata e un pensiero va alla quota che il Club sta raccogliendo a favore della Protezione Civile che insieme ad altre Associazioni ed Enti lotta per la prevenzione al visus CODIV-19 con la speranza di superare euro 42,195 per confermare di essere VERY ULTRA così come la speranza di arrivare alla FASE 3 per "aggiungere il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove".

ALLORA non ci resta che dare a tutti i FANCLEBBE l'appuntamento domenica prossima alla bellissima nona VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA. UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

9 SCORCI INVECE DI 9 COLLI

di Simona Bacchi

La giornata era dedicata alla 9 colli: una sfida di 202 km con un importante dislivello da compiere in 30 ore; per noi anche solo impensabile. Abbiamo così deciso di individuare un percorso che toccasse 9 punti di interesse storico e culturale nelle vicinanze di casa con una distanza a noi più consona. La scelta iniziale è stata quella di partire per l'ennesima volta da casa perché rafforza la sensazione di viaggio e perché ha un filo logico con il periodo che abbiamo vissuto. La prima tappa, a pochi km da casa è stata il castello di Formigine, perfettamente conservato e locato nel pieno centro storico. A pochissima distanza non potevamo ignorare il curatissimo parco pubblico di villa Agazzotti orgoglio del nostro paese. Cambiamo comune e raggiungiamo Maranello, famosa per lo stabilimento della Ferrari e meta turistica negli ultimi anni di turismo italiano e straniero. Una curiosità da segnalare è che l'affascinante pista di prova si trova nel comune limitrofo di Fiorano Modenese. Proseguiamo il nostro viaggio verso il castello di Spezzano, sito su una rigogliosa collina immersa nel verde. Per noi sono le prime salite dopo mesi e quindi il passo, già un po' arrugginito rallenta ulteriormente. Da qui non si può non passare dalla Riserva Naturale Regionale delle Salse di Nirano: Parco interamente in zona collinare, con scorci panoramici che ripagano la fatica, dove si può osservare il fenomeno di conetti vulcanici argillosi, alti alcuni metri che eruttano fango argilloso freddo misto ad idrocarburi. Solitamente zona molto frequentata da chi pratica sport a piedi o in bici ma oggi, complice la giornata tendenzialmente nuvolosa, poco popolata. Da qui siamo ridiscesi in pianura per raggiungere il Santuario della Beata Vergine del Castello di Fiorano, una costruzione molto imponente che domina questo piccolo comune e proprio per questo visibile anche da lontano. A lato una via panoramica conduce al comune di Sassuolo; su questa tortuosa e ondulata strada è possibile ammirare tutta la pianura padana e nei giorni più limpidi si scorgono le prealpi veronesi. Purtroppo oggi l'umidità e il cielo nuvoloso ha impedito questa spettacolare vista. Raggiunto Sassuolo, grande comune famoso per la produzione ceramica e che sta vivendo un florido momento calcistico, noi però poniamo l'attenzione sul fastoso Palazzo Ducale e il suo parco attiguo. Concludiamo il nostro tour ritornando verso casa percorrendo il percorso natura del fiume Secchia che fa da confine naturale tra la provincia di Modena e Reggio Emilia. Il sole è sbucato e ci ricorda che sono già molte ore che viaggiamo. I km totali all'arrivo nel cortile di casa sono 46,500 circa con 560 mt di dislivello positivo. Nell'attesa di poter tornare ad abbracciare gli amici della domenica ci consoliamo girovagando per luoghi sognati nei mesi più cupi.

UN NONO DI COLLE

di Nicoletta Belloli

Meglio una ritirata strategica che una sconfitta. La nove colli è talmente dura che appena partita sono rimasta impantanata, sia io che le mie gambe che non andavano e alla fine ho fatto una drammatica ritirata a casa prima di aver finito i 10 km che mi ero imposta, ma poi... ho scoperto che anche il mio Garmin si deve essere impantanato perché sono partita e arrivata a casa ma qui manca un pezzo di km, diciamo che ho fatto un nono di colle. Bah... quando non gira non gira. Sempre grazie.

IL DECIMO COLLE E' A SAN SIRO

di Marco Bertoletti

Al termine della seconda settimana di riacquistata libertà mi aspetta un weekend intensissimo di gare e appuntamenti. Si parte con il Miglio della Canonica, corsa o passeggiata non competitiva sulla distanza classica di un miglio organizzata tra gli altri dal mio club sportivo. Si passa dalla seconda tappa della May I Run, corsa semi-competitiva (a distanza) sui 5 km inventata sempre da quei matti dei miei amati Road. Si finisce che meglio non si poteva con la mitica Nove Colli, ottavo appuntamento delle Maratone della Speranza.

Oltre la speranza è la definizione che accompagna questa nostra corsa virtuale sulle strade di Romagna e la Nove Colli non solo lo è, ma è anche oltre l'immaginazione, oltre tutto. Se fosse una salita del Tour de France sarebbe un Hors Catégorie. 202 km un quarto dei quali (56,5 se non ho contato male) in salita per 3220 metri di dislivello positivo... numeri da far paura al solo pensarli, figuriamoci a pensare di farli correndo (o anche camminando) per oltre un giorno intero, notte compresa.

Ricordo un episodio successo questo autunno: ero in sede a regolarizzare non so che iscrizione a quale gara quando sento una voce di fianco a me che dice, così come se niente fosse "...e poi vorrei fare l'iscrizione alla Nove Colli". Mi sono voltato di scatto, era uno che non conoscevo (siamo 800 e difficile conoscersi tutti) ma immediatamente mi è venuto spontaneo guardarlo con sincera ammirazione. "Un grande, questo è un fenomeno..." mi sono detto.

Per lo stesso motivo quando ho letto l'elenco delle nostre "11 fatiche" ho trovato esaltante avere la possibilità di partecipare col cuore a questa gara che, per quanto possa prepararmi ad affrontare lunghe distanze, so essere totalmente al di fuori della mia portata. È un po' come mi avviene in montagna: sogno gli 8.000 ma so che resteranno per sempre fantasie, mentre qualche 4.000 sono riuscito a portarlo a casa.

Ovviamente approfitto ampiamente delle agevolazioni consentite dalla fantasia riadattando questa Nove Colli a mio uso e consumo. Per cui niente nottata. Un amico un paio di anni fa era uscito dal percorso nella notte ed era stato "recuperato" e riportato sulla retta via da altri amici che seguendo la sua traccia in piena notte si erano accorti dell'errore... il mito della Nove Colli sta anche in queste storie, ma io nel mio piccolo mi accontento di meno, per cui mi limito a puntare la sveglia alle 7 di domenica mattina in modo da poter essere sul campo di gara entro le 8.

Durante la notte ha piovuto e non ha smesso da molto. L'aria è decisamente fresca quando inforco la bici per recarmi, come domenica scorsa, al parco del Montestella. Per un istante temo di essermi coperto poco e mi viene da pensare a cosa si deve provare a correre per una intera notte come quella appena trascorsa affrontando una salita dopo l'altra.

Per fortuna l'esercizio fisico del pedalare mi riscalda e arrivo al punto scelto come partenza con le gambe già calde e avendo ristabilito la temperatura ideale. Avrei voluto correre con la canotta sociale, ma data l'ora e il clima non me la sono sentita. Però ho fatto comunque una concessione allo spirito di squadra indossando la maglietta del club.

Non faccio a tempo a partire che incrocio un ciclista che vedendomi mi sorride e mi saluta con il nostro classico incitamento "Forza Road". Non lo conosco o, quanto meno, infagottato come è non l'ho riconosciuto, ma prendo il saluto come un buon auspicio per la corsa che ho appena iniziato: sono solo, ma non sono solo.

È una cosa che mi ha sempre affascinato sin dalle prime gare disputate, questo trovare sempre qualcuno, tra il pubblico, tra gli atleti che ti superano o quelli che incroci, che ha per te un incitamento "Forza Road" Ho sempre considerato l'atletica

come l'antitesi dello sport di squadra, preferendole per questo non solo il calcio, ma anche il basket, la pallavolo. Invece, avvicinandomi a uno sport apparentemente individuale come la corsa, ho scoperto la ricchezza dello spirito di squadra, la bellezza del correre insieme ad altri. Nei primi chilometri delle gare più affollate, come la Stramilano o la mezza di Monza (con il suo giro iniziale sulla pista) mi capita quasi sempre di perdermi estasiato nell'ascoltare il rumore unico e inconfondibile, quasi un suono, di centinaia di piedi che colpiscono ritmicamente l'asfalto. Proprio alla Stramilano dello scorso anno ho vissuto una esperienza incredibile in proposito. Iscritto all'ultimo momento, per un crudele scherzo del destino io, che ero alla prima mezza della mia vita, mi sono ritrovato messo come riempitivo nella seconda griglia di partenza visto che l'ultima, che mi spettava di diritto, era troppo affollata. Al via mi trovai in una specie di incubo, io che andavo a 6' al km in mezzo a gente che andava a meno di 4' e che, giustamente, si risentiva nel trovare un paracarro come me sulla sua strada. Nonostante cercassi di stare più schiacciato possibile alle transenne ero letteralmente terrorizzato da quella calca sommerso di gomitate, spintoni, gente che passava da tutte le parti. Dopo un centinaio di metri ho visto una ragazza malconcia sollevata di peso al di sopra delle transenne da un generoso runner: caduta era stata travolta da chi la seguiva. Non essendo capace di correre ho iniziato ad avere paura anche io e proprio in quel momento ho sentito la musica. Una specie di fruscio ritmato, ripetitivo e, per questo, rassicurante. Mi sono lasciato afferrare da quella sentendomi parte di quel grande organismo che la produceva e come d'incanto la paura è svanita...

Oggi non ho certo quei problemi. Dopo il ciclista iniziale per un bel pezzo non incrocio nessuno e sono i ricordi e i pensieri a farmi compagnia al posto degli altri atleti. A causa della pioggia notturna l'aria è densa di umidità e a un certo punto la sento proprio pesante. A un tratto mi si appannano persino gli occhiali da sole... sì, lo so, non c'è il sole, ma chi corre come me con le lenti a contatto li usa più spesso per protezione contro polvere, polline e vento che per ripararsi dal sole.

Dopo poco più di mezzora che corro inizia a cadere anche qualche timida goccia di pioggia. Strano, non era previsto. Comunque il contrattacco non mi contraria, tutt'altro mi sembra ancora più a tema per rendere reale questa mia Nove Colli. Anzi, quasi mi dispiace che non insista più di tanto e, dopo un breve tentativo, si ritiri in buon ordine.

Ho passato da un pezzo i 5 km che mi serviranno come tempo della May I Run. Ora sto proprio correndo per la mia Nove Colli oltre la speranza. A dire il vero di colli per ora non ne ho visto nemmeno uno, il dislivello fin qui fatto è simile a un cavalcavia... a esagerare. Così approfitto del passaggio dove parte la strada che si inerpica per il primo tratto del Monte Stella e decido di celebrare a mio modo questa gara. La parte asfaltata della salita è lunga circa 300 metri e decido di percorrerla avanti e indietro per 10 volte: 9 colli più 1. Tanto per fare l'originale.

Alla fine la picchiata su Cesenatico è sostituita dall'ampio giro defaticante che faccio per sciogliere i muscoli e, soprattutto, raggiungere il luogo dove ho lasciato la bicicletta. Lo raggiungo giusto in tempo per incrociare, debitamente distanziati, un nutrito gruppo di arzilli pensionati Road (il cosiddetto "Gruppo INPS") che stanno partendo per la loro passeggiata. Così la mia corsa finisce esattamente come era iniziata all'insegna di un caloroso incoraggiamento reciproco. Per la Regina delle ultra ho stabilito il mio "record" di percorrenza in queste maratone della speranza: poco più di 14 km, ben lontano dai 202 della realtà. Ma ancora una volta ho unito l'utile, la giusta causa per la raccolta fondi promossa dal Club Super Marathon Italia, al dilettevole, mi sono divertito un sacco.

Ora è tempo di inforcare la bici e tornare a casa. E la settimana prossima c'è sua maestà il Passatore.

TANTO PENSATA, FORTEMENTE DESIDERATA

di Fabrizio Bocchi

Attraverso le maratone della speranza
ho potuto sognare di trovarmi alla partenza
pronto a scattare
per rivivere il percorso già affrontato,
con le gioie che lo avevano caratterizzato.
La famosa Nove Colli, invece, l'ho tanto pensata,
a tratti fortemente desiderata,
e nonostante non vi abbia mai partecipato,
ne conosco il percorso tanto agognato.
Mi immagino emozionato davanti al canale,
che il genio di Leonardo ha reso reale,
immerso con la mente tra le antiche imbarcazioni
che sprigionano suggestive emozioni.
Sono pronto ad affrontare l'"Impresa"
una delle più dure al mondo
e tra gli altri ultramaratoneti mi confondo;
parto con le voci della gente che incita in coro
e penso già al primo ristoro.
Fra le colline e le valli variopinte che stregano la mente
al primo Colle, il Polenta, arrivo agilmente.
La paura dell'ignoto mi attanaglia
ma affronto la fatica con il sole che mi abbaglia.
Al di là di ogni più rosea previsione
scollino e in seguito mi avvicino al BarBotto
Qui la pendenza si fa sentire e tra i tornanti
nel buio della notte
la bellezza della luna mi fa ammutolire.
Nella testa risuonano le parole di Cremonini
e vorrei la sua Vespa Special per avere le ali sotto i piedi
e affrontare senza crolli
l'up and down degli ultimi Colli.
Stringo i denti raccolgo l'energia
penso al traguardo con bramosia.
L'ultimo colle, il Pugliano, è ormai alle spalle
e sto scendendo verso la valle.
Ancora una volta la fatica è ripagata dal paesaggio,
che come sempre è simile a un miraggio.
Sarà davvero "Oltre la speranza"
credere di poter coprire una tale distanza?
Prima o poi lo dovrò appurare.
Resto con i chilometri, 202,400,
non nelle gambe ma nella testa
con l'idea di emulare le gesta
di tutti coloro
che della nove colli ultramarathon
hanno conquistato "IL SOGNO".

CHE VITA DA CANI!!!

di Lorenzo Borghi

Ciao, io sono Frida una Brachetta francese di 2 anni, sarei un cane da caccia, ma il mio padrone va a caccia solo di Chilometri da correre...

Fino a febbraio correvo spesso e ho fatto l'ultima maratona a Terni, nemmeno il tempo di gustarmi la medaglia che qualche giorno dopo mi sono ritrovata per due mesi in un divano comodissimo, servita e riverita, ma ero triste perchè il mio padrone non mi portava più a correre ma correva in casa su un nastro nero che girava e che mi faceva tanta paura!!!

Per fortuna è arrivato maggio... gli umani dicono che è finito il lockdown e a me questa cosa piace perchè posso tornare a correre all'aperto...ma c'è un grosso problema!!! Dopo 10 Km inizio a rallentare, sento le zampe stanche e quindi cammino... facciamo un po' di uscite aumento i km e sento dei miglioramenti!

Domenica 17 maggio il mio padrone mi si presenta in tenuta runner, guinzaglio alla mano e zaino... capisco che oggi faremo le cose fatte per benino!!!

Iniziamo a macinare km, stiamo bene, il clima è abbastanza buono, non c'è molto caldo che io soffro dovendo correre sempre in pelliccia... dopo 25 km mi arrivano anche un po' di croccantini alla carnitina che io adoro.

Dopo 4 ore e 40 minuti sento Lorenzo che con un gran sorriso esclama "grande Frida sei riuscita di nuovo a completare la distanza regina!!!"

Ok, io però non vedo gonfiabili, nessuna medaglia, nessun altro partecipante e niente pettorali attaccati alle maglie con quelle spille che pungono!!!

Vabbè, già che non capivo questa cosa di voi umani che correte 42 km per tornare allo stesso punto da cui siete partiti... ma qui non c'è nemmeno il pasta party...

Caro signor Fidal e cara signora Uisp, anche se ogni volta squalificate il mio padrone che non mi potrebbe portare in maratona... ridateci le corse serie perchè il virtuale non piace neanche a noi 4 zampe!!!

W LA CORSA

di Giorgio Calcaterra

Foto in corsa, anche se sembra che sto fermo. Oggi non mi sentivo molto in forma. Comunque ho partecipato all'ottava tappa delle maratone della speranza. Ogni giorno festivo, da aprile, stiamo correndo virtualmente una gara che ci sarebbe dovuta essere ma che è stata annullata per il Covid. L'iscrizione è semplice, basta un versamento ad un ente che si occupa dell'emergenza Corona Virus, comunicare i propri dati al club supermaratoneti e correre una distanza qualsiasi. Oggi abbiamo corso ricordando la Nove Colli Running, una gara di 202 km. Personalmente non l'ho mai corsa e forse non la correrò mai, perché per me 202 km sono troppi. Ma l'ho vissuta attraverso i racconti di alcuni amici e nonostante oggi per correre 10 km ci ho impiegato 1h 12', sono felice di aver dato anche oggi il mio piccolo contributo a questa bella iniziativa.

W la corsa, W la speranza e W la solidarietà.

PROFUMO D'ERBA DEL MATTINO

di Nicola Caggiano

La nove colli running... un sogno... che fino ad ora è rimasto tale, infatti non ho mai corso questa distanza, troppo lunga e troppo dura da affrontare alla mia età, avendo approdato nel mondo running 10 anni fa.

Ho invece ricordi indelebili sulla distanza di 205 km avendo partecipato per ben 15 volte alla nove colli con la bici (la bici da corsa era una mia vecchia passione).

Questa mattina si corre nove colli OLTRE LA SPERANZA, virtualmente da casa.

Partenza anticipata rispetto al previsto avendo appuntamento lungo il percorso scelto, con amiche di corsa.

Nel mio scorrere attraverso campi dove la natura rigogliosa emana profumi di erba, di sambuco, di acacia, ho un incontro molto ravvicinato con due caprioli che brucano l'erba del mattino, poco più distante una bellissima lepre che al sentire il rumore dei miei passi con pochi saltelli corre via sparendo in lontananza.

Arrivo in località Bertinoro, le amiche non sono ancora arrivate, rallento la corsa e mi incammino... ed ecco le vedo in lontananza... dopo tre mesi di quarantena sono piacevolmente contento... quattro chiacchiere, ristoro alla fontanella di Bertinoro, e si riparte, condividendo un po' di strada insieme (naturalmente nel rispetto delle distanze) fino al bivio di Polenta, dove io riprendo il ritorno per Forlì e loro per Cesena. Ho corso per 15 km il percorso ufficiale della nove colli running.

La giornata si è presentata fin dall'inizio con un clima perfetto, lo sguardo volge verso levante sulle nostre colline romagnole è immancabilmente all'orizzonte si vede il mare, che rallegra il cuore.

Quando arrivo a casa è giunta l'ora di pranzo.

Soddisfatto per aver finalmente rivisto le amiche, per aver incontrato alcuni conoscenti che non vedevo da tempo e per aver percorso km 38, concludendo così la mia 8^a corsa della Speranza.

Domenica si corre il Passatore, sempre virtualmente, io ci sarò...

Ringrazio gli amici del Club, Paolo Gino, in primis, grande ideatore, con la speranza di poter abbracciarci presto alle nostre gare, che sinceramente mi mancano molto.

LA NATURA NON SI FERMA

di Maria Grazia Caroli

Domenica 17 maggio, ottava corsa per beneficenza.

Altissimo l'importo raccolto dal club e rinnovo i complimenti per l'iniziativa. Grande il Presidente e tutto il club e felice di farvi parte!

Corsa dedicata alla 202 km di Cesenatico a cui non ho mai partecipato e a cui credo non parteciperò mai! Ma chissà!

Al via dato in diretta su Facebook provo un po' di delusione nel sentire del prolungamento delle corse virtuali.

La speranza era di poter pian piano ripartire con le gare "vere" e a viaggiare, cosa che a me piace tanto! Vedere posti nuovi e conoscere gente.

Oggi decido di correre nelle campagne tra i meleti. E' trascorsa una settimana dall'ultima gara e mi accorgo che i frutti sugli alberi, vanto della nostra Regione, sono cresciuti parecchio.

Tante le sensazioni, i profumi della primavera e i pensieri. Uno su tutti: La natura non si è fermata, anzi!

Per noi invece il tempo è stato sospeso per quasi due mesi ed ora con positività cerchiamo di ritornare alla normalità.

Un saluto a tutte/i.

LA COPPIA D'ACCIAIO NOVE VOLTE SULLA COLLINA

di Lorena Cavazza

Ed eccoci all'ottava Maratona della Speranza.

Finalmente possiamo realizzare un sogno, seppur virtuale. E sì, la nove colli è un sogno perché i km sono 202 e il tempo a disposizione non sufficiente per dei lumaconi come noi.

Ma al Parco Nord Milano una collina c'è e noi l'abbiamo fatta nove volte per un totale di 13 km. Naturalmente senza tralasciare un ultimo giro sul terrazzo tanto per non dimenticare.

P.S. Ci chiamano "coppia di ferro" anche se un po' arrugginita, dopo la nove colli ci sarebbe piaciuto diventare "coppia d'acciaio "

IL MONDO CAMBIA DENTRO DI NOI

di Sandro Gaffurini e Moneghini Fulvio

La corsa mi ha insegnato: che se cambi te stesso hai già iniziato a cambiare il mondo. Partire e andare in Libertà sul Lago di Garda la domenica mattina ci ha dato una sensazione di libertà e abbiamo scoperto nell'aria che tagliavamo che i nostri corpi ballavano e venivano proiettati nella luce del mattino. Provate questa sensazione quando correrete pieni di gioia, e vi accorgete che qualcuno ha iniziato correre insieme a voi con la stessa umana consapevolezza.

Il mondo che guardano i nostri occhi non è altro che il riflesso dell'universo che è dentro di noi... sia in senso positivo che in senso negativo... cambiamo noi stessi al nostro interno e cambieremo il mondo.

LA LEPRE E LA TARTARUGA – ESOPO

di Paola Caroli

C'era una volta una lepre che si vantava di correre più veloce di tutti quanti, e ogni volta che poteva prendeva in giro la povera tartaruga, che invece camminava sempre piano piano.

– Guarda come sei lenta! – le gridava – nel tempo in cui tu fai un passo, io sono già dall'altra parte del bosco!

La tartaruga non faceva troppo caso alle parole della lepre, e continuava tranquilla per la sua strada.

Un giorno la lepre era più antipatica del solito, e anche la buona e brava tartaruga alla fine si decise a risponderle.

– Non vantarti troppo, anche la lepre più veloce del mondo può essere battuta, sai?

– Ah sì? E da chi mai potrei essere battuta? Vuoi provare a battermi tu?

– Perché no?! – rispose la tartaruga.

– Allora ti sfido! – disse la lepre mettendosi a ridere di gusto.

Il giorno dopo, al mattino presto, i due si incontrano, si misero d'accordo sul percorso da fare e, dopo uno sguardo di sfida, partirono come due missili verso il traguardo.

Solo che la lepre, dopo un paio di balzi, si rese conto di essere talmente avanti rispetto alla tartaruga che decise di fermarsi: la tartaruga aveva fatto solo pochi centimetri.

La lepre quindi, vedendo quanto era lenta la sua avversaria, decise di fare un sonnellino, tanto in un paio di balzi l'avrebbe sicuramente ripresa.

Dopo un po' si risvegliò di soprassalto: aveva sognato che la tartaruga era già al traguardo! Cercò subito con lo sguardo la sua avversaria ma la vide pochi metri più in là, nemmeno a un terzo del percorso. La lepre si rilassò subito e, certa ormai che la tartaruga non avrebbe mai potuto vincere vista la sua lentezza, pensò di andare a fare uno spuntino. Ogni tanto seguiva con lo sguardo la tartaruga, ma era già mezzogiorno e la tartaruga era a poco più di metà del percorso.

La lepre decise, quindi, di andare a pranzare da alcuni suoi amici. Mangiò e si divertì a parlare con loro del più e del meno senza preoccuparsi: la tartaruga era ancora molto lontana dall'arrivo...

Dopo mangiato, e tranquillizzata dalla grande lentezza dell'avversario, la lepre decise di fare un altro sonnellino, decisamente più tranquillo del precedente.

Anche fin troppo tranquillo, perché quando si svegliò stiracchiandosi, era già il tramonto!

Venne presa dal panico. Cercò disperata la tartaruga, ed eccola là: era a pochi centimetri dal traguardo!

La lepre partì come una furia, correndo disperata per riagguantare la tartaruga, ma ormai era troppo tardi: quando arrivò al traguardo la tartaruga era già lì ad aspettarla.

La lepre capì di aver sottovalutato quella sfida, e che in realtà avrebbe dovuto impegnarsi di più. Per essere davvero sicura di vincere, avrebbe dovuto arrivare subito al traguardo, così poi poteva andarsene dove voleva.

– Non essere triste amica mia – le disse la tartaruga – tutti possiamo perdere una volta nella vita, e comunque ricordati che chi va piano, va sano e va lontano!

Morale: se si è troppo presuntuosi e si crede di essere migliori degli altri, si rischia di restare senza niente in mano... ma c'è un altro insegnamento: a volte ci vuole molta calma per ottenere ciò che si desidera.

...con il COVID, la lepre e la tartaruga si sono messe d'accordo e arrivano insieme al traguardo!!!

IL SOGNO, MAI REALIZZATO

di Francesco Capecci

La 9 Colli, provai nel 2009 ma non ebbi fortuna, in quanto capitai con una giornata molto calda, e mi fermai al km 57,600 a Pieve di Rivoschio. Nel 2013 mi iscrissi per il traguardo del Barbotto, km 84,400, valevole come prova del gran prinz IUTA, (di fatti in quell'anno mi classificai 1° assoluto). Giovedì sono andato a misurare il percorso unico giro km 42,200. Molto impegnativo, nervoso, collinare. Sabato 16 maggio, partenza alle ore 12,00 (senza la benedizione del parroco di Cesenatico. Essendo nato in un posto di mare, non potevo farmi mancare una visita al MUSEO DEL MARE, vecchi Velieri, attrezzature di ogni genere e tanto altro, visto che la partenza della 9 Colli avviene proprio lì davanti. In questo periodo dell'anno la natura ci regala scenari davvero spettacolari, la vegetazione è fantastica, peccato che oggi c'è foschia e le foto che ho scattato non sono venute bene. Il giro che ho fatto, molto impegnativo, S: Benedetto, Grottammare, val Tesino, bivio per Sansavino, per Acquaviva Picena, dalla strada che portava verso Monteprandone, da lì di solito si vedono i Monti Sibillini e anche il Gran Sasso d'Italia, (peccato).

Barbotto atto 2°: Domenica 17 sveglia alle 4, essendo una "gara" non a tappe ma lunga mi sono permesso di dividerla in 2 puntate, con cena e qualche ora di riposo. Inizio ancora collinare, poi sono tornato verso il mare, dove avevo "appuntamento" con i miei "amici" delfini che in questi giorni si aggirano intorno al porto, per fare colazione, è uno spettacolo da non perdere, da diversi anni questi mammiferi ci regalano uno spettacolo davvero impressionante, questi cetacei si radunano in gruppo e dopo averci regalato lo spettacolo con le loro esibizioni, si preparano per la loro colazione, questi delfini dal becco lungo si nutrono di pesci, formano una sorta di cerchio (chiamato BOLLA), poi attaccano senza lasciare scampo alle loro prede, purtroppo la natura è questa. (mentre altre specie dal becco più corto e con meno denti si nutrono di seppie, calamari, polpi, moscardini e anche di crostacei) ma non vengono da queste parti, sono specie di altri mari. Questa mattina non ho avuto fortuna, forse a causa del mare mosso sono andati a fare "colazione" da un'altra parte. Peccato perché volevo correre un po' con loro, visto che un po' ci assomigliamo: i delfini sono svegli anche quando dormono, per poter respirare affiorando in superficie e monitorare l'ambiente circostante, evitando incontri ravvicinati con predatori affamati. I delfini infatti dormono con una sola metà del cervello alla volta e un occhio aperto. "STACCANO": solo un emisfero per volta del cervello. (I delfini sono svegli anche quando dormono, da CORRIERE.IT)

Quando partecipo alle lunghissime distanze, tipo le 24 ore, molti mi chiedono, ma tu non ti fermi mai? Non dormi mai? Io vengo dal mare e sono come i delfini, ecco perché riesco a fare tanti chilometri. Non era una sfida che volevo intraprendere con loro, i delfini sono animali molto veloci, riescono a percorrere anche un centinaio di chilometri al giorno. I piccoli di delfino vengono nutriti per 2 anni dalla mamma, che spruzzano il latte nelle loro bocche, sempre mentre sono in movimento, perché i delfini non si fermano mai. Mentre ieri ho sofferto il caldo, lungo il percorso dove sapevo di trovare delle fontanelle, ma erano tutte chiuse e quanto sono tornato sul Lungomare anche qui le tante fontanelle non funzionavano, nella disperazione ho chiamato mia moglie la quale mi è venuta in contro con un paio di bottigliette d'acqua. Oggi la temperatura è stata un po' più fresca, ho fatto in modo di non rimanere "all'asciutto" ma sinceramente un po' di stanchezza l'ho sentita.

Sabato 23 e domenica 24 ci aspetta il Passatore Cortese (PASSAVIRUS).

QUANDO MUORE UN VECCHIO: E' COME UN'ENCICLOPEDIA CHE BRUCIA. Lo diceva sempre un mio Amico RENZO.

CORONAVIRUS. NOVE COLLI DA SUPERARE

di Pasquale Castrilli

Domenica bella e serena. Un caldo un po' sopra le righe, una giornata luminosa nella quale corro l'ottava "maratona della speranza". Lo sciocco annerisce la vista. In quest'ultima settimana è stato potente e fastidioso. Nove colli da scalare, nove prove da superare come quelle vissute nel periodo più intenso dell'emergenza sanitaria che non è terminata, ma che forse stiamo oltrepassando. Allo stesso tempo nove tesori da conservare per gli anni a venire, che sono penetrati in maniera precisa nella nostra vita.

Primo colle. Il distanziamento. Ci siamo ritrovati (e ci troviamo) distanti, senza la possibilità di una stretta di mano, di un abbraccio. Qui al sud il peso del distanziamento fisico è forse ancora maggiore. Alle volte le relazioni interpersonali della nostra vita sono dispersive. E' utile stare un po' di più con sé stessi, imparare a parlarsi, a perdonarsi.

Secondo colle. La paura. Talvolta il terrore. Ogni sera a controllare i numeri, in TV o sui social, per capire l'andamento generale e locale. La paura è utile se non diventa terrore. Se non ci deprime, se non ci paralizza, ma ci aiuta a pensare, valutare, relativizzare. Un po' di prudenza non guasta mai (ma solo un po').

Terzo colle. Il contagio. I numeri sono stati spietati soprattutto in Lombardia e in altre zone del nord del paese. Siamo stati martellati sulle norme igienico-comportamentali da osservare per limitarlo. Ma abbiamo notato anche un contagio di bene e di solidarietà. Come quello che stiamo vivendo nelle "11 maratone della speranza".

Quarto colle. La scuola. Le giovani generazioni sono il futuro di ogni nazione. La scuola si è trasformata, con le lezioni in videoconferenza e il ruolo fondamentale dei genitori a casa. Si apprende dalla storia, ma anche dall'esperienza. Questa situazione resterà per sempre nel vissuto dei nostri ragazzi.

Quinto colle. Le fake news. Soprattutto nelle due settimane di fine marzo/inizio aprile siamo stati inondati di notizie, ma anche di false notizie, di bufale, sul virus e sui rimedi. L'informazione è una risorsa delle società civili, come il sangue che circola nel corpo. Va mantenuta sana, senza speculazioni.

Sesto colle. I parrucchieri, i barbieri. Siamo diventati barboni impresentabili. Capelli lunghi, capelli sbiancati senza le opportune tinte. C'è forse un decoro interiore che va coltivato così come facciamo con il nostro aspetto esterno. Chi e cosa abita il nostro cuore?

Settimo colle. Gli spostamenti. Reclusi nelle nostre case, abbiamo subito una gran confusione e una certa pressione. E' utile distinguere gli spazi e il tempo per ogni cosa: il lavoro, la famiglia, le passioni, le relazioni sociali... Ogni cosa al posto giusto e al momento giusto, dentro e fuori di noi.

Ottavo colle. L'attività sportiva. Con la sottile distinzione tra essa e "l'attività motoria". Abbiamo corso nei giardini, sui balconi, nei parcheggi, in poche decine di metri. La corsa come resistenza sociale, come "disobbedienza" alla logica imposta dal virus. Ci siamo attaccati a lei, la nostra compagna di sempre, e alle sue endorfine.

Nono colle. La morte. Le immagini dei camion dell'esercito a Bergamo ci resteranno dentro per sempre. Una nazione intera li ha pianti. Il pensiero della morte può qualificare la vita. Non siamo i padroni di niente e di nessuno, speriamo di essere solo buoni amministratori di noi stessi e di quanto ci è affidato.

Dopo i nove colli sono andato nel nostro orto a mangiare nespole.

NOVE COLLI “RUNNING”... DEL PARCO NORD DI MILANO!

di Maurizio Colombo

Era gennaio del 2018....

A maggio di quello stesso anno avrei corso la mia prima 100 km, il Passatore; se avessi portato a termine in modo soddisfacente la gara, a settembre sarei andato nel deserto tunisino per correre una 100 km in tappa unica, in semi auto sufficienza.

Era da qualche anno che sentivo parlare di questa ultra romagnola: la Nove Colli Running! 202 km. superando appunto 9 Colli, con continue salite e discese da portare a termine entro le 30 ore.

Moltissimi amici e atleti iscritti nella mia stessa società sportiva, Road Runners Club Milano, si iscrivevano con mesi di anticipo per partecipare alla competizione ciclistica della Nove Colli; io, senza aver mai corso prima una gara non dico così lunga, ma nemmeno lunga la metà, pensavo e volevo correre per 200 km.

Mi ero già documentato sulla gara visionando il sito, guardando l'altimetria, leggendo il regolamento e soprattutto leggendo molti racconti di ultra maratoneti che avevano portato a termine la gara. Avevo anche chiesto informazioni a qualche socio Road che aveva però partecipato alla manifestazione ciclistica, consapevole del fatto che una cosa era correre 200 km. in bicicletta ed un'altra camminando e corricchiando per 30 ore. Comunque, l'idea di iscrivermi a questa pazzia nel 2019 mi affascinava sempre di più; ma prima dovevo capire se la cosa era fattibile, correndo il Passatore e soprattutto vedere in che condizioni terminavo la competizione.

Bene... Come si suol dire: E' bello sognare!!!

Sì, perché l'esame della prima volta al Passatore era stato superato egregiamente, ma avendolo portato a termine in poco più di 18 ore, arrivando comunque bene al traguardo, fatti due calcoli, era impensabile riuscire a concludere la Nove Colli entro il tempo limite di 30 ore.

Terminato il Passatore, mi iscrissi alla gara nel deserto ma svanì il sogno di partecipare alla Nove Colli Running nel 2019!

Ma ecco che grazie all'iniziativa del Club Super Marathon, le “Maratone della Speranza”, giunta oggi all' 8° tappa, ho partecipato comunque, anche se virtualmente, alla “Nove Colli Running” correndo nel mio Parco Nord lungo un anello di 2200 metri e raggiungendo per ben 9 volte la vetta della cosiddetta “Montagnetta”, (nдр: da non confondere con la più famosa Montagnetta di San Siro o Montestella), creata alla fine degli anni '80 sulle macerie delle fonderie della Breda, in cima alla quale è collocato il Monumento al Deportato, un'opera scultorea del 1998 dedicato a circa 600 operai che lavoravano nelle fabbriche dell'area industriale di Sesto San Giovanni, arrestati e deportati nei campi di concentramento nazisti, a seguito degli scioperi del marzo 1944. La sommità della collina si raggiunge attraverso una scalinata, evocativa di quella del campo di concentramento di Mauthausen... Ogni giro che concludevo raggiungendo la vetta, immaginavo di aver scalato un “Colle” della ultra romagnola.

20 km in totale, soddisfatto, divertito e soprattutto giunto al traguardo in perfette condizioni fisiche.

Un buon segno, anche perché il prossimo weekend si correrà la 100 km. “più bella del mondo”.

202 KM PER LA RICERCA E PER GIADA

di Ettore Comparelli e Delia Costantini

Bagàì,

oggi il programma prevede i 202 km della 9 Colli Running; 202 km non sarei riuscito a farli neppure in bici, gnanca quand ca seri in piena forma! E allora, mentre faccio la mia solita sgambata di 10 km nelle campagne attorno a casa, rivivo con la fantasia questa gara accanto all'amica Delia, romagnola verace e pugnace che ama "VIVERE A COLORI". Correrò anch'io la 9 Colli ma... con le gambe di Delia!

Delia è una ultramaratoneta "tostissima", una delle poche italiane ad essere arrivate a baciare i piedi della statua di Re Leonida a Sparta; ci siamo conosciuti nel 2014 quando venne a Milano a trovare la "zia" Simona e partecipò alla Midnight Run indossando il pettorale "ABBRACCIAMI" del mio gruppo e la battezzai "La Principessa del sorriso"; diventammo amici "social". Abbiamo aderito "a vicenda" alle iniziative solidali promosse da entrambi e ci siamo ritrovati più volte sul Lago Dorato e l'anno scorso alla Ultra Milano Sanremo.

Delia ha un'amica di nome Giada, una ragazza affetta da una malattia rara, la sindrome di Behcet, che la costringe a muoversi su una carrozzina. Dopo avere fatto la "spingitrice" di Giada in diverse gare si lanciò in una sfida solidale: correre la ultra di casa con il motto "202 Km per la ricerca e per Giada". Portare a termine per la prima volta una delle ultra più prestigiose non è da tutti, ma Delia è una "testamatta" e quando si pone un obiettivo, lo centra, al primo colpo, sempre!

L'idea geniale è stata di invitare i propri amici a partecipare concretamente con lei "col cuore"; con una donazione alla onlus di Giada il tuo nome veniva stampato sulla maglietta indossata in gara; aderii con entusiasmo e donai sia individualmente che con la mia associazione solidale I-Marziani. Conservo con orgoglio quella maglietta e posso dire di avere idealmente corso anch'io la 9 colli, grazie al grande cuore di Delia!

L'amico Simone Leo, il re delle ultra, nel suo libro "Spostando il limite" così descrive la gara: la 9 Colli è soprannominata "Il Sogno"; sono 202 km con nove colli da asfaltare, 90 km di salita e 78 km di discesa; 3.200m di dislivello positivo, 3 cancelli orari e 30 ore di tempo massimo; è considerata una delle competizioni più dure al mondo.

Mi viene la cagarella solo a pensarci! Si parte dal Porto Canale di Cesenatico alle 12.00 in punto; le mie gambe fanno gnao gnao ma Delia è serena; corre in casa e conosce bene il percorso e le sue difficoltà; parte alla grande seguita da una crew straordinaria; io la seguo ma, prima di attaccare i colli, faccio merenda a Cesena con una bella piada prosciutto&sqacquerone; raggiungo Delia in cima al Polenta (un nome da acquolina in bocca...) poi si va su a Pieve di Rivoschio; siamo già a 60 km e Delia è fresca come una rosa; prima di attaccare il Ciola mi fermo a cenare al Borgo con un bel piatto di passatelli ai porcini; la nostra puledrina arriva al primo cancello in cima al Barbotto al km 84; sta scendendo la notte; breve sosta e si riparte; è la parte più dura della gara; stanchezza e sconforto possono creare problemi; Delia è una purosangue e va assecondata anche quando fa le bizzze; la notte attutisce i rumori ed esalta i profumi; breve crisi superata con una serie di microsogni di cui Delia è maestra. Superiamo il secondo cancello orario a Ponte Uso ed attacchiamo Tiffi e poi Peticara. Cazzo, comincia a piovere; ci mancava anche questa. Dall'auto della crew esce la mantella e si riparte; siamo al km 110; la salita ai 787 mt del Pugliano non finisce più; per fortuna smette di piovere e spunta l'alba; 140 km sono andati, esce un bel sole. Mi fermo al primo bar che trovo per una sana colazione romagnola; raggiungo Delia ai piedi del Gorolo, l'ultima durissima salita. Mancano 25 km al traguardo. La nostra cavallina non ne ha più; per fortuna gli amici della crew la

stimolano; e come dice il nostro guru Simone: “Nelle ultra contano le gambe ma il traguardo lo raggiungi solo se hai la testa”. E Delia la testa ce l’ha tosta, caparbia, dura ed alla fine passa trionfalmente sotto lo striscione dell’arrivo e sono lacrime di gioia e soddisfazione.

E’ stata dura per lei ma anche per me a l’è stada dura cuntà su ca la bela storia chi!
W la Romagna, W le Romagnole, W il Club Super Marathon!

UNA MIA ESPERIENZA DI CORSA IN SOLITARIO

di Michelangelo Costanzo (uno dei tre che hanno corso tutti i 202 km con Alimonti e Valderrama)

Avere un pettorale e poter scegliere il numero è una cosa che in nove anni di corsa non mi era mai successo. Ebbene, l’ho potuto fare grazie a questa grande iniziativa del Club dei Super Maratoneti. Correre e donare a chi ci sta aiutando in questo momento per la lotta al Covid 19.

Ho scelto il numero 63, cioè la mia età. Questa è l’ottava gara. La NOVE COLLI. La più lunga, 202 km. Per la prima ho corso pensando agli ALTRI credendo che un solo chilometro corso avrebbe portato loro conforto.

Mi sono alzato di buon umore attrezzato di tutto ciò che poteva servire per affrontare questo lungo percorso. Alle 3.30 della notte inizia l’avventura. E vai vai tra paesi e colline fin quando arrivo nella zona di Letino. In quel momento veniva dichiarata la "zona rossa". L’intera popolazione di Letino, che conta 600 residenti, veniva sottoposta a test sierologici con l’obiettivo di bloccare sul nascere una possibile espansione del contagio, in una provincia, come quella di Caserta, dove si sono avuti risultati eccellenti nel governo dell’epidemia. De Luca ha sentito il sindaco di Letino per condividere le decisioni, e per ringraziarlo per il lavoro da lui fatto nei giorni scorsi, grazie al quale si è riusciti a portare alla luce i probabili casi di contagio.

Nemmeno il tempo di rifocillarmi e via correndo veloce evitando il mostro del COVID 19 evitando le zone OFF LIMIT. La discesa e la fuga sono state inquiete guardandomi continuamente alle spalle come fossi rincorso da un invisibile nemico. Corri Corri Corri fino al giorno al dopo fin quando arrivo a casa dopo aver corso 205 km.

Che fantastica storia è la vita, e quando penso che sia finita, è proprio allora che comincia la salita...

SOCIO SOLITARIO... LONTANO NELLA CORSA, VICINO NELLO SPIRITO

di Fausto Dellapiana

Nella Bergamo bombardata dal Virus, Fausto “Sir Marathon” Dellapiana, il nostro socio Bergamasco con più corse all’attivo, ha escogitato questa serie incredibile di corse nel suo giardino di casa riuscendo a raccogliere anche delle generose in donazioni. Partito con il suo progetto 15 giorni prima delle 11 del Club ha proseguito parallelamente durante l’imperversare del Covid sentendosi unito a tutti gli altri soci nello spirito di correre a distanza e mantenendosi uniti. Di seguito l’incredibile “diario delle sue... pazzie” (Paolo Gino)

2020, pandemia di coronavirus. Italia nel caos, Bergamo nella tragedia.

L’ultima cosa a cui penso è la corsa. Amici che perdono i familiari, a loro il mio cordoglio; amici che vengono colpiti, a loro la mia vicinanza. Ma basta questo? Personale medico che fa più del proprio dovere, personale della protezione Civile che si impegna in vari settori, associazioni di volontariato che danno una mano, ed io? Che faccio? Mi sento quasi inutile. Ho una figlia che abita in Gran Bretagna e nel loro paese è comune il fatto che atleti “della domenica” si facciano pagare i chilometri che corrono in gare podistiche. Naturalmente la somma raccolta non finisce nelle tasche del singolo podista, ma viene donata all’associazione scelta: ricerca sul cancro, sostegno di minori, associazioni caritative, etc. Ecco la soluzione: posso correre e pagare la mia quota di iscrizione donando ad una associazione. Due piccioni con una fava: dimostrare la “resilienza” bergamasca e dare un aiuto tangibile. Non è possibile correre fuori casa? Nessun problema: ho un piccolo giardino e riesco a ricavarne un percorso lungo 62,5 metri. Con un po’ di presunzione gli affibbio pure un nome altisonante: “CoronArena”! Sarà teatro di numerose gare con un solo vincitore: Sir Marathon, anche perché unico atleta in gara.

Si inizia il 20 marzo: “Crazy Marathon”, distanza classica 42,195, ma, visto il tracciato della gara, corsa in tre giorni. Pettorale numero “19” e partenza alle 9h e 19’. Tempo finale, per quel che può interessare, 6h 13’ 58”. Starter ogni giorno diverso: un nipotino che, via WhatsApp, mi dà il via. Da segnalare che il ricordo della seconda giornata è dedicato agli amici bresciani, che anche loro stanno vivendo lo stesso dramma.

Terza giornata, all’arrivo sulle tribune molte persone a festeggiare il vincitore. No, nessuna violazione alla distanza di sicurezza: sono le foto dei miei famigliari e di amici ordinatamente disposte su improvvisate tribune. L’iniziativa ha successo.

Domenica 29 marzo, “Quarantine Half Marathon”, gara in solitaria... corsa in 10! Eh, sì, siamo in dieci “atleti”, ognuno su percorso certificato secondo le norme del DPCM e con partenza libera, naturalmente con il pagamento della quota di iscrizione (50€).

Il virus non conosce confini, la Spagna segue l’Italia. Posso dimenticare la Spagna, dove ho percorso vari pellegrinaggi? Lungo il cammino avevo raccolto dei semi di cavolo, che ora cresce rigoglioso nel mio giardino. Ecco quindi programmata per sabato 4 aprile la “Mezza maratona del Cavolo – Media maratòn de Repollo”. Il pensiero va ai vari amici che ho incontrato lungo i cammini dei pellegrinaggi e idealmente non corro più nel mio giardino, ma lungo sentieri pianeggianti della meseta, o sui ripidi tratti a strapiombo sul mare.

Ho preso gusto a questi percorsi “da criceto” e quindi il giorno successivo, domenica 5 aprile, il CoronArena ospita la prima edizione della “Maratonina del Ciliegio”. Premio finale un bel barattolo di marmellata.

Nella settimana successiva gli amici dei Fò di Pè avevano in programma una gara sociale, “10 km della Capra”. Anche loro sono bergamaschi resilienti e non vogliono rinunciare all’iniziativa. La soluzione è semplice: aggiungere un “virtual” alla denominazione. A loro il mio ringraziamento per aver accettato un atleta “straniero” alla loro gara.

Il giorno di Pasqua, da sempre, per me è stata giornata di assenza dalle gare. La Tartallegra Rosa ha la bella idea di organizzare una corsa solitaria ... ma unita, insomma ognuno corre in casa propria, ma idealmente vicini. “Pasqua solidale”, il nome della gara “Berghem, Mola Mia”, il sottotitolo. Qui la fantasia dei partecipanti si esprime nel creare un’infinita varietà di pettorali personalizzati. Una cinquantina i partecipanti; qualche migliaio gli euro raccolti per gli Alpini di Bergamo, che hanno appena terminato un ospedale da campo a Bergamo.

Lunedì 13 aprile, la mia uscita fuori porta è letteralmente fuori porta: “Pellegrino... in giardino”, 21 chilometri corsi in tutta tranquillità, cappello da pellegrino in testa ed all’arrivo conchiglia come medaglia.

Non devo inventarmi nulla per sabato 18 aprile: mi iscrivo alla “ULTRA francia COVID”, nella gara delle tre ore. Da ultramaratona in strada a ultramaratona per criceti; infatti tutti i partecipanti corrono in... tondo! Quasi riesco a raggiungere, nelle tre ore, il traguardo della mezza maratona; alla fine saranno 20.750 i metri. Un ringraziamento a Paolo, Roberto e Sandro per l’opportunità che mi hanno dato.

19 aprile, giornata di recupero, “21K in the garden”. Due spettatori: “Bella”, la tortorella, e “Merlino”, il merlo. Ultimi chilometri corsi in compagnia di Rossana. Nessuna violazione alle norme. Correre al “chiuso” con un convivente è ammesso dalle norme.

23 aprile, san Giorgio, patrono di Treviolo e dell’Inghilterra. Ottimo spunto per organizzare “St George Run”, mezza maratona per ricordare il dramma che ora sta colpendo la Gran Bretagna ed un pensiero obbligatorio ai nipotini.

25 aprile, festa della Liberazione, occasione negli anni passati per qualche passeggiata “commemorativa”, nel senso che con Rossana sceglievamo dei percorsi, dove avevano operato i partigiani o che ricordavano partigiani deceduti. Quest’anno tutto questo non era possibile, quindi corsa in... giardino. “Bergamo Resiste” il nome della “gara”. A differenza degli altri pettorali, oggi il numero di gara sarà per tutti i partecipanti “25”. Chilometri da percorrere “25”, data gara “25” aprile. “25 + 25 + 25 = 75”, sì, 75 anni di libertà!

26 aprile una mezza maratona “riflessiva”: “K21 La mezza del dubbio”. Da quando è iniziata la pandemia molti atleti si sono “ritagliati” percorsi in casa. Questo ha fatto sì che da molti siano stati definiti come “fenomeni da circo”. La mia riflessione è stata rivalutare non solo il termine di “buffone”, ricordando che anche San Francesco fu definito giullare di Dio, e che un buffone (Dario Fo) vinse il premio Nobel. Come considerazione finale, ricordo che in questo periodo si sono visti decine di “buffoni”, che hanno contribuito in modo sostanziale, pur coltivando la passione del correre, a sostenere economicamente tante associazioni e istituzioni (il Club Supermarathon ne è un esempio lampante!).

1 maggio, festa del lavoro. Visto il particolare periodo, quale occasione migliore per organizzare “21km ... in sicurezza”? Non si poteva trovare argomento migliore: la sicurezza, non solo sul luogo di lavoro, è stato il tema dominante di questi ultimi mesi.

Il 3 maggio, finalmente, è l’ultimo giorno di reclusione. “1, 2, 3 ... liberi tutti”: una ultramaratona, organizzata sempre da Paolo e Roberto, con la possibilità di scegliere la sfida sui 25, 50 e 100 chilometri. Ho scelto la via intermedia. Alla fine, più che “liberi tutti”, è stata un “doniamo tutti”. Raccolti più di 1.500 euro, donati alla Protezione Civile di Bergamo.

Come annotazione finale, mi piace ricordare che in tutte le gare, anche se fatte in solitaria ed in... casa, ho sempre corso con un pettorale di gara, pettorale di gara che mi ha fatto sentire vicini idealmente molti amici lontani fisicamente.

La mia speranza è quella di ritrovarci fianco a fianco il più presto possibile

PS sul sito <http://sirmarathon.blogspot.com/> la cronaca di tutte le “gare” fd

DIMENTICARE VENEZIA

di Paola Falcier

Questo racconto dovrei intitolarlo “CIAO VENEZIA”, perché quella di oggi probabilmente sarà la mia ultima gara, seppur virtuale, da residente Veneziana. Per fortuna, dopo mesi di ricerche, ho trovato casa (qua sono ospite, e devo andarmene) ma a Tessera, in terraferma. Per fortuna ma anche purtroppo, perché Venezia è pur sempre Venezia. Una vecchia canzone recita: “non potrò dimenticarti più, vorrei portarti via con me, mi sembra impossibile star lontano da te... Ciao Venezia!”... Ho passato solo dieci mesi in centro città, contro i 23 anni in terraferma e prima 24 anni a Murano, la mia isola natale, ma questa vita così diversa, così lenta, mi mancherà.

Mi mancherà il suono delle decine di campanili a mezzogiorno, le grida dei gabbiani, il rumore dei motori delle barche che passano nel canale sotto le mie finestre, le risate dei bambini per strada... l'alba vista dalla finestra della mia camera, il paesaggio di migliaia di tetti illuminati dal sole al tramonto... il silenzio della notte, le luci provenienti dalle finestre delle case... mi mancheranno anche i 114 gradini per salire in casa (beh, forse quelli no!).

Comunque, oggi sono ripresi gli allenamenti di fitwalking al parco di San Giuliano. Eravamo in quattro, ed anche se non è stato un vero e proprio allenamento, dopo quasi tre mesi passati solo a camminare, senza tecnica, per me è stata dura. In più oggi faceva un caldo assurdo, il sole batteva ed il parco è quasi interamente sotto il sole. Il parco era invaso da runner, ciclisti, famiglie con bambini... insomma, un bel ritorno alla normalità. Dalla collinetta si gode della vista della laguna, del Ponte della Libertà, di Venezia e delle isole della laguna nord (Murano, Burano, il Lido). Il cielo era limpido e di un blu accecante.

Mi sono divertita, ho faticato ma è quella fatica che ti fa sentire bene.

E mi sono meritata la mia medaglia di cartone!

NOVE COLLI UN PASSO OLTRE LA SPERANZA

di Paolo Farina

Nove colli: un sogno! Chissà se potrò mai correre una gara così estrema. Certo, non è vietato sperare e sognare, ma per oggi me la sono presa decisamente più comoda. Diciamo che negli ultimi due mesi, proprio per correre per intero la Milano Resisti Marathon e la Che il Santo ci aiuti Marathon sono andato avanti a marce forzate, al rientro da un lungo infortunio, per cui ho ritenuto che ora era il momento di tirare un attimo il fiato. Morale: oggi solo 10 km seguiti da circa quaranta minuti di yoga/pilates. Ve l'ho già detto: me la sono presa proprio comoda!

Di certo, però, non potevo perdermi l'ottava tappa, visto che fin qui mi è riuscito di non saltarne, alcuna e poi, magari, spero di proporre qualcosa di più sostanzioso per Mister Passatore! Mi si stringe un po' il cuore a pensare che tra una settimana avrei potuto correre il mio quarto Passatore negli ultimi 5 anni, ma pazienza: arriverà, a Dio piacendo, il tempo del riscatto.

Per ora: stay tuned e andiamo avanti, un passo dopo l'altro, oltre la speranza!

L'ULTIMA SPIAGGIA

di Paolo Gino

Niente Romagna niente Versilia, no Saint Tropez, no Seyshelles. Siamo ormai all'ultima spiaggia. Confinati in Lombardia o si va sul lago o al mar dadrè da cà. Dicesi Mare dietro casa la spiaggia a 5 minuti da qui dove le onde si infrangono roboanti solo in caso di qualche temporalone estivo su Milàn. Se no calma piatta e pedalare. E' il parco delle cave, ove il trio letzcano, con tanto di addetti stampa imperversa da quando le grida del governor Fontana lo permettono. La partenza della Nove Colli ha rischiato di saltare causa "ghisa" zelanti che accerchiavano il trio reo di correre troppo piano e fermarsi per far 5 minuti di diretta.

Qui dove il mare luccica e tira forte il vento su una vecchia terrazza davanti al golfo di cemento, bisogna passar dagli sfasciacarrozze per arrivare sulle sponde della scogliera Cabassi, vecchi orti spontanei, maneggi improbabili, (cun du asu e un cavàl) e c'è perfino chi pesca sognando Malibù.

Le maratone son altra cosa, le spiagge un'altra ancora ma bisogna accontentarsi....

NUOVI ANGOLI DI MILANO

di Fabio Gonella

Ottava Maratona della Speranza del Club. Oggi ho corso la mezza distanza, attraversando tutta la città. Bello rivedere luoghi del cuore, ma scoprire anche nuovi angoli, lontani dalla folla uscita a godersi una splendida giornata di sole. Ritmo molto blando, rigenerante, per godersi la città. Un giorno stupendo per la Nove colli oltre la Speranza.

LA BELLEZZA DEGLI AFFETTI

di Paola Grilli

Ed eccoci alla 9 colli della speranza... in una domenica di maggio, col bel tempo alle porte, solo in lontananza si intravede il cielo grigio che minaccia pioggia, ma zainetto in spalla, giubbino anti-pioggia, barrette, acqua, si parte per il SOGNO che s'è avverato per 3 volte:

1^ nove colli: l'avventura e l'incertezza

2^ nove colli: la consapevolezza

3^ nove colli: la conferma.

Mi avvicino a questa avventura di 202,400 km nel 2015, fra incertezza, timore, incoscienza di chi non sa cosa gli aspetta.

Partenza dal porto canale di Cesenatico alle ore 12 del sabato, emozione alle stelle... senti chiamare il tuo nome, le lacrime cominciano a scendere... e tutto ha inizio con la benedizione del parroco, gli applausi, le frasi di incoraggiamento degli amici dei parenti e di tutte persone presenti.

Il meteo non prometteva nulla di buono... dopo poche ore la pioggia comincia a scendere e diventa mia compagna per 17 ore... fra salite, discese, rettilinei, cancelli da rispettare. Alle 17,59 della domenica arrivo al traguardo della mia prima 9 colli incredula per ciò che avevo appena realizzato.

Nel 2016 quando affronto la mia seconda 9 colli ho la consapevolezza di ciò che mi aspetta, forse la preparazione fatta, e sicuramente il meteo favorevole affronto questa seconda prova più facilmente rispetto all'anno precedente.

Passo dopo passo, km dopo km, memorizzo indelebilmente nella mia mente e nel mio cuore paesaggi, orizzonti, sensazioni, profumi, silenzi, rumori, crescendo in me la certezza che posso farcela e dopo 29 ore 22 minuti raggiungo nuovamente quel traguardo.

Sosta di un anno, poi nel 2018 decido di affrontare la mia terza 9 colli, non solo come un'avventura ma con la certezza e la determinazione di riuscire a correre questi 202,400 km perchè dedicati a due persone a me molto vicine, ENRICO E GIAMPIERO che stavano affrontando la corsa più importante, " LA LORO VITA".

Con determinazione, ma con momenti di sconforto, seguiti da momenti di ripresa e di gioia, allo scoccare delle 30 ore anche questa 9 colli l'ho portata a termine, regalandomi, insieme all'abbraccio della mia famiglia presente ad ogni traguardo, emozioni e sentimenti che non potrò mai dimenticare.

Oggi, con questa quarta 9 colli "Oltre la speranza" (naturalmente non di 202km) passo dopo passo, km dopo km ho corso per arrivare a ritrovare e riappropriarmi/ci della bellezza degli affetti... delle carezze... degli abbracci... della libertà.

NON C'E' UNA (TAPASCIATA) SENZA DUE

di Giuseppe Lallo

E siamo già all'ottava corsa! Sembrava ieri di aver partecipato alla prima maratona, corsa tutta dentro le mura della mia casa, tra balcone e soggiorno. Oggi invece, seppur con tutte le misure protettive e le distanze consentite, mi accingo con un piccolo gruppetto di amici a percorrere nuove strade a Milano, in una seconda edizione della prima tapasciata fatta la settimana precedente con la scusa della partecipazione alla "6 ore di Foiano dalla Terrazza". Partiamo tutti dal Parco Nord di Milano, per dirigersi questa volta dentro le cerchia del Castello Sforzesco. Partiamo presto, per evitare il più possibile di incontrare altre persone e di essere più liberi di muoverci per le strade. E' così bello correre per le vie di Milano, tutti in fila indiana e distanziati molto ben oltre la distanza minima consentita. Arrivati al Parco Sempione, non possiamo fare altro che farci qualche selfie a distanza con sfondo il Castello o l'arco della Pace. Percorrere il parco e vedere altra gente allenarsi è una bella emozione, dopo tanti giorni chiusi in casa.

Arrivati al Castello, altre foto ricordo. Quanto tempo era che non passavo da quelle parti, tanto tempo, forse troppo! E mi riprometto di tornarci come turista con la famiglia.

Il tempo passa ammirando il luogo, così decidiamo di tornare a casa, passando per i giardini pubblici Indro Montanelli e poi dritto per Greco - Sesto San Giovanni, arrivo della mia maratona. E ci avviciniamo alla prossima... a quella del Passatore!

Alla prossima settimana, allora!!

A SPASSO PER LA BRIANZA

di Rosetta Lettieri

Domenica ottava tappa delle maratone della solidarietà!

Nove Colli, anche se per me oramai non fattibile, merita di onorarla, quindi zainetto in spalla e parto di buon'ora per fare un bel giro di 28 km in Brianza! Finalmente fuori del mio comune da sola, incontro e saluto con gioia molto podisti che conosco!

Faccio un giro per il grande parco storico presente all'interno delle mura che assieme ai giardini della Villa Reale di Monza sono un vero e proprio tesoro. Il Parco di Monza è sicuramente ben noto agli appassionati di Formula 1 di tutto il mondo, visto che il suo autodromo ospita da ormai oltre 90 anni il Gran Premio d'Italia. Ma ci sono anche altri eventi famosi a Monza per cui vale la pena di venire: l'antica Festa del Santo Chiodo e il Concorso internazionale della Rosa da più di 50 anni.

CORSE SU STRADA SI METTE MALE

di Maurizio Lorenzini da podisti.net

Ho voluto inserire nel libro Famola Strana anche questo articolo all'indomani della 9 colli virtuale il 21/05/2020 in cui Maurizio Lorenzini su Podisti.net argomenta con dovizia le grandi perplessità del podismo italiano all'esordio della fase 2 dell'emergenza Covid.

Recentemente avevamo pubblicato un articolo nel quale i delegati running, che rappresentano gli organizzatori delle corse su strada livello Gold e Silver, contestavano a Fabio Pagliara, segretario Fidal, di essere andato avanti un po' per conto suo. Questa era stata la sua replica, che trovate comunque nei commenti, in fondo all'articolo.

Il segretario Fidal Fabio Pagliara, ancora in isolamento al covid hotel, ci ha fatto pervenire il suo pensiero: "Credo sia il momento di essere responsabili, uniti e concreti. Poi ovviamente ognuno fa le proprie scelte, assumendosene le responsabilità. Sono convinto si debba restare concentrati, per salvare il sistema, senza personalismi e con spirito di servizio."

A seguire, e come promesso, i delegati running hanno inviato la comunicazione che trovate più sotto. Per precisione, rispetto alla precedente lettera, rileviamo che tra i firmatari di questa proposta non è più presente la Venice Marathon, nella persona di Lorenzo Cortesi (segretario).

Scorrendo la comunicazione si evidenzia una sostanziale impossibilità ad organizzare manifestazioni su strada. Sono ragioni comprensibili, ma del resto credo che le limitazioni imposte siano difficilmente gestibili in altro modo, salvo che non cambino nettamente le situazioni relativamente allo sviluppo del contagio ed ai rischi annessi. Penso comunque che non siano le singole federazioni, Fidal nel caso specifico, a poter operare in modo diverso da quanto previsto a livello governativo.

Gentile Segretario,

precisiamo che il presente documento è stato redatto dai "Delegati Running", designati il 31 maggio 2019 in occasione di Run Economy, aderendo all'invito della Federazione di creare un gruppo di lavoro che si rapportasse con la Federazione stessa in rappresentanza delle maratone e mezze Gold e Silver.

Il presente documento considera tutti quegli spunti intervenuti da parte dei colleghi organizzatori, inclusi coloro che nel frattempo hanno richiesto di farne parte. In questi giorni c'è stato infatti un fitto scambio inerente all'applicabilità delle disposizioni contenute nella bozza linee guida.

Il giudizio del gruppo è che seppur encomiando l'attuale sforzo della Federazione di predisporre delle regole che potessero consentire lo svolgimento di manifestazioni running di massa durante l'emergenza COVID, queste regole risultano nel loro complesso di difficile attuazione e a nostro parere impraticabili.

Quello che manca più di tutto è l'anima: una manifestazione senz'anima è priva di attrattiva.

L'anima delle nostre manifestazioni è fatta di socialità, di gusto per la competizione e soprattutto del desiderio di far vivere ai partecipanti un momento di svago. Volendo analizzare i vari punti, elencheremo di seguito le proposte a nostro avviso impercorribili e quelle che invece potrebbero essere possibili.

PROPOSTE NON ATTUABILI

A - NUMERO DI PARTECIPANTI

La limitazione dei partecipanti a 1000 unità non consente di affrontare i costi di manifestazioni il cui budget si fonda in misura importante sulle iscrizioni. Senza partecipazione viene spesso meno anche la possibilità organizzativa, considerato che le

amministrazioni spesso non sarebbero intenzionate a limitare la propria comunità (chiusura al traffico, impegno di personale etc) per un così basso ritorno.

B - GESTIONE LOGISTICA

Numerose sono le problematiche che appaiono insuperabili, prima tra tutte la gestione della partenza, sia per spazi che per i tempi che si rendono necessari di occupazione della viabilità. E' veramente problematico garantire la distanza di 2 metri, anche con pochi partecipanti, ma ancora più difficile appare riuscire a gestire il distanziamento tra i runners nell'area del traguardo. Le istruzioni per la condotta di gara con distanziamenti e corse in scia non appaiono proponibili alle nostre manifestazioni perché impossibili da gestire, controllare ed eventualmente da sanzionare, data la vastità del percorso ed il numero dei partecipanti.

Molto difficile ci sembra anche il controllo temperature con i transennamenti degli accessi per partenze ad onde o l'accesso ai WC pre e post gara scaglionato e con l'igienizzazione ogni 20 accessi.

Impossibili di controllo sono gli starnuti e lo sputare, da riportare tra le condotte ragionevoli che tutti, anche nelle altre occasioni della vita quotidiana, sanno di dover rispettare.

C - EXPO

L'eliminazione dell'Expo o del Marathon Village è di importanza strategica per le nostre manifestazioni ed è una limitazione che comporta una riduzione di attrattiva verso gli sponsor.

Il recapito a domicilio del pettorale rappresenterebbe inoltre una lievitazione dei costi.

D – RESPONSABILITA'

Molto importante è anche analizzare la questione della responsabilità. Ben più gravi sarebbero le responsabilità che si sommano a quelle odierne e che ricadrebbero sugli organizzatori riferibili ai collaboratori ed ai volontari ed è da escludere si possano assumere responsabilità in relazione ad altri siti e persone: parcheggi, cittadinanza presente a qualsiasi titolo, tifosi, passanti etc.

Non si può trascurare anche che le amministrazioni pubbliche non sono in grado di assumere impegni e responsabilità per il distanziamento del pubblico.

Non siamo a dire però che non ci sia nulla di buono, alcune indicazioni infatti appaiono non solo di buon senso nella situazione data ma anche facilmente percorribili.

PROPOSTE POSSIBILI

Siamo consapevoli che si dovranno in ogni caso rivedere alcuni punti delle nostre organizzazioni in base al livello di emergenza.

La partenza dovrà essere ad ondate, compatibilmente con la normativa sanitaria nazionale vigente al momento, si dovrà consentire l'utilizzo della mascherina per i primi 500 m dalla partenza.

Sarà indispensabile inoltre la collocazione dei dispenser con disinfettante, la protezione del personale di servizio e dei partecipanti con adeguati DPI.

La soppressione del servizio doccia e dei pasta party.

La consegna del pacco gara con la medaglia potrà essere fatta in un sacchetto chiuso consegnato all'arrivo.

Le soluzioni che si considerano applicabili, purtroppo, non consentono comunque nel loro insieme di garantire l'attuazione delle linee guida abbozzate.

Al momento, pertanto, sentiamo di comunicare che è comune agli organizzatori che hanno partecipato al confronto il sentirsi nell'impossibilità di organizzare con queste regole. La fase 1 rimane inattuabile o comunque attuabile con estrema difficoltà.

QUALE FUTURO?

Non è nostro intento limitarci a bocciare le linee guida, vogliamo comunque apportare, per quanto possibile, il nostro contributo e pertanto, in base anche ai suggerimenti ricevuti, provare a suddividere la situazione per fasi.

In questa fase confermiamo la nostra idea di impossibilità di organizzare eventi così come prospettato nella bozza.

Augurandoci che entro qualche mese vivremo una fase di progressivo ritorno alla normalità (fase 3 o 4), con un miglioramento della situazione, la stessa potrebbe consentire la organizzazione degli expo, regolando i flussi di visitatori in entrata e in uscita in maniera contingentata, in quanto gli stessi sono paragonabili paragonati ai centri commerciali e alle fiere e quindi andrà applicare la normativa nazionale di riferimento.

Per quanto riguarda la responsabilità si può cominciare a discutere, in parallelo all'avanzamento parlamentare della mozione LUPI, la possibilità di partecipare alle gare anche agli iscritti EPS e liberi cittadini con una modulistica simile a quella posta in essere ed esibita nei controlli delle forze dell'ordine con autocertificazione del proprio stato di salute. Una manleva per gli organizzatori rispetto alle condizioni fisiche, comunque quando le leggi sanitarie lo permetteranno.

Anche se questo rimane un aspetto dolente.

In qualunque fase non si concorda comunque con l'escludere dall'attività agonistica gli atleti in base alla età: il requisito essenziale dovrebbe essere solo lo stato di buona salute, debitamente certificato.

LA NOSTRA PROPOSTA

Sempre in relazione alla ripresa è attualmente al vaglio una bozza di progetto dell'Avv. Ferriero, legata però all'ulteriore miglioramento della situazione e su base differenziata, il cui obiettivo è quello di utilizzare il mondo della corsa su strada per fare una costante attività di monitoraggio, anticipando l'eventuale pericolo del contagio, coadiuvando così il suo arginamento nonché debellazione definitiva, con possibilità di sovvenzione da parte degli enti preposti.

Questo difficile momento, inoltre, potrebbe essere un'occasione una rilettura comune della normativa NO-stadia inerente il calendario e le norme regolamentari relative all'organizzazione dei nostri eventi, per cui chiediamo la disponibilità garantendo da subito quella degli organizzatori nostra nello spirito della più aperta collaborazione.

Delegati Running

Ferruccio Demadonna (Trento Half Marathon)

Laura Duchi (Roma-Ostia)

Stefano Righini (Maratona di Ravenna)

P.S.:

Queste osservazioni sono rivolte esclusivamente all'organizzazione di corse su strada, non si intende esprimere giudizi in relazione a corse in montagna, Vertical e Trail sulle quali si ritiene che le linee guida siano da discutere con chi quelle gare organizza e che peraltro dato il numero più limitato di concorrenti consente una più facile soluzione delle difficoltà

articolo originale <http://podisti.net/index.php/comments/item/6150-corse-su-strada-proposta-dei-delegati-running-si-mette-male.html>

AI SUPER MARATONETI NON FA PAURA NULLA

di Leonardo Manferdini

Buongiorno a tutti Superclub, prima cosa complimenti per il video prepartenza di ogni maratona oggi fatto anch'io la decima parte dei 202 km perché voglio fare tutta la 100 del Passatore sabato comunque per me la 9 colli è troppo estrema e penso proprio di non riuscire mai a farla veramente, fenomeni chi la porta a casa con un dislivello del genere.

Stamattina a Bologna prometteva tanta acqua ma a noi supermaratoneti non fa paura nulla e alle 8 sono partito regolarmente e mi sono ripassato bene il percorso per sabato, in settimana ho recuperato la maratona del Lago d'Orta, una volta che avevo deciso di fare la QuadrOrta Marathon e prenotato anche l'albergo con il mitico Faleo è arrivato il virus bastardo ad annullare tutto, ma il prossimo anno vengo su a piedi, a costo di farnele tutte e quattro da solo, ma è meglio non fare programmi a lungo termine perché la risoluzione del problema è molto difficile da trovare.

Ciao, e adesso tutti al Passatore.

SUI COLLI DELLA MONTEFORTIANA

di Antonio Niego

Dal 2012 anni vado su e giù per le colline Veronesi per tracciare il percorso della Montefortiana. Già che c'era la Nove Colli ho fatto tutto il percorso in ideale gemellaggio. Son solo 45 km con un dislivello di 1900 mt immersi nella natura dell'Est veronese, come le colline della Val d'Alpone e Val d'Illasi, Castelcerino, Montecchia, Cazzano e Soave che presentano dei bei panorami in mezzo a vigne e verdi boschi. Naturalmente ho usato le mie scarpe modello Niego Sprint da ultramaratona. Via le punte e dita in libertà. Un bel giro nostalgico delle mie terre dopo essere stato chiuso in gabbia per sto boia di virus.

RITORNO ALLA LIBERTA' VIGILATA

di Maurizio Moretto

...e finalmente per la seconda domenica consecutiva abbiamo corso... in libertà vigilata.

Fuori, liberi ma "vigili".

Vigili di noi stessi, vigili per rispettare gli altri con le distanze, per rispettare la natura al nostro passaggio, per rispettarci evitando di esagerare...

Proviamoci seriamente, proviamoci con tutta la forza che abbiamo.

Torniamo piano piano alle nostre abitudini e passo dopo passo la solita vita di tutti i giorni ritornerà nostra e... dopo aver capito veramente cosa significa perdere la libertà torneremo a macinare chilometri liberamente.

IL MITICO DOMENICO MARTINO LA DOMO'

di Pasqualino Onofrillo

Continua la serie delle maratone virtuali della speranza, sempre all'insegna della solidarietà. Questa volta trattasi di una ultra maratona importantissima che si corre a Cesenatico su di un circuito collaudatissimo per ciclisti e, da un po' di anni, anche per ultra maratoneti: la Nove Colli di ben 202 km. E' inutile dire che non l'ho mai corsa ma ho un paio di carissimi amici che ci hanno provato: il primo Antonio Donatelli che stava preparando proprio questa edizione dall'inverno scorso con allenamenti specifici "da paura", ma purtroppo sappiamo tutti come è andata. L'altro, invece, nella edizione 2019 è stato assoluto protagonista e, mentre io domenica scorsa correvo sul lungomare per meno di 15 km, lui gongolava ancora, a distanza di un anno, dall'impresa in terra romagnola.

E tanta era l'eroica prestazione da meritarsi l'articolo sul mio blog, che riporto pedissequamente.

IL MITICO DOMENICO MARTINO ALLA NOVE COLLI RUNNING DI CESENATICO

L'impresa è riuscita anche questa volta...!!!

Eppure due giorni prima e la sera antecedente alla gara per telefono l'ho sentito molto nervoso: non vedeva l'ora di arrivare sul nastro di partenza e cominciare l'avventura verso quei benedetti nove colli che gli avevano tolto il sonno per parecchie notti.

Domenico Martino, pugliese doc, conosciutissimo nel mondo delle maratone e delle ultra è riuscito a stupirci ancora.

Nonostante il percorso super impegnativo, la pioggia battente che lo ha "accompagnato" per quasi tutti i 202,4 Km del percorso, è riuscito a tagliare il traguardo in 29 ore e 14 minuti, riuscendo agevolmente a superare tutti i cancelli trovati lungo il gravoso percorso.

L'impresa sportiva lo ha condiviso con Roberta Varricchione con la quale ha corso e superato tutti gli ostacoli di questa super ultra da oltre 200 km.

Del resto il buon Domenico ci aveva abituati ad imprese del genere (tante 6 ore, molte 12 ore, alcune 24 ore, una 100 miglia) ma questa volta si è davvero superato, dimostrando una tenacia veramente fuori dal comune.

Sono stati veramente tantissimi gli amici da ogni parte d'Italia che lo hanno voluto salutare sulla sua pagina Fb per testimoniare l'immensità dell'impresa realizzata lo scorso week end.

E per festeggiare cosa farà?

E' pronto per partire per Firenze: sabato "defaticherà" con la 100 Km del Passatore da Firenze a Faenza per la 16° volta consecutiva!!

Grazie Presidente... appuntamento al Passatore... promesso, ci sarò!

LA ULTRA DELLA SETE

di Sole Paroni

La ottava Maratona della Speranza è stata la Nove colli oltre la Speranza.

Per onorarla ho dovuto fare almeno Ultra.

La mia (ultra) maratona di 44 km autogestita in un percorso estremamente eterogeneo, dalle spiagge ed i Porti di San Felice ai pascoli di pecore, sentieri nei boschi e la ciclabile sterrata lungo il fiume Chiese della Vallesabbia.

Tanta tanta sete.

Comuni percorsi: Saló, San Felice del Benaco, Puegnago, Roé Volciano, Vobarno, Sabbio Chiese.

PSICHE PRESTANTE

di Remo Pretini

Dopo la quarantena le mie già basse prestazioni atletiche sono calate del 30-35%.

E quelle psichiche?

Non so.

Forse sono addirittura aumentate se, come dicono da più parti e viene spesso confermato dall'esperienza personale, al termine delle prove se ne esce più forti, maturi, reattivi.

Questa "Nove colli della speranza" è un altro passo verso la normalità, cercando di non ascoltare troppo i tanti gufi, ma piuttosto collocando nel futuro, proprio attraverso la speranza, un tempo nel quale ridare forza ai sogni, ai desideri, alla voglia di fare interrotti un paio di mesi fa.

MAI MOLLARE.

IL NOSTRO CREDO

di Giorgio Saracini

Domenica 23 febbraio '31°camminata delle vigne' a Prato di Correggio, per me è stata l'ultima corsa di tutti insieme.

Romagna, Cesenatico, mare, estate voglia di libertà e vacanze.

Speriamo è una parola molto usata, la speranza è l'ultima a morire, bisogna avere un atteggiamento positivo, un'attesa fiduciosa verso la fine di questa lotta che stiamo combattendo contro il CORONA VIRUS.

La speranza è preziosa per il proseguito della nostra vita, senza di essa non si ha un Credo.

È dentro di noi e nessuno può toccarla o toglierla.

Mandela disse: - un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è arreso -.

Questa 'gran fondo' di 202.4 km, che non è nel mio D.N.A., conosciuta come '9 colli' sia, dopo le sofferenze e le soddisfazioni patite, da viatico per le nostre speranze future. Speriamo: come prima, meglio di prima.

MUSEO DELLA MARATONA

di Alfio Polidori

Finalmente si prova a tornare alla normalità. Tutti noi podisti nel periodo del decreto “Io resto a casa” sicuramente abbiamo pensato ai periodi passati assieme, alle avventure avute durante le nostre gare, ai ricordi che rimarranno sempre in noi, ma di una cosa sono sicuro: che tutti noi abbiamo riguardato i nostri oggetti, medaglie, pettorali, magliette avute durante questi avvenimenti pensando al futuro che cambierà. Noi podisti siamo tenaci, cerchiamo di non mollare mai pensando alla vita sociale, allo spirito di libertà e che tutti noi apprezziamo sempre.

Io, Polidori Alfio, come tanti cocciuti podisti ho cercato di portare avanti il progetto di fare un Museo della Maratona nel centro Italia e allora dopo alcuni incontri con persone del comune di Sant’Arcangelo vicino a Rimini sono arrivato ormai al traguardo di questa meravigliosa idea. Ora chiedo a tutti voi, se avete un piccolo oggetto, qualche cosa che ricordi la vostra persona con una storia da raccontare o un avvenimento o una data da poter mettere in esposizione quando questo tutto questo diventerà realtà.

Spero che tutti noi saremo partecipi a questa iniziativa e sarà un bel ricordo per tutti i nostri figli o persone varie che passeranno a vedere le nostre imprese con lo stimolo di poter andare avanti in futuro. Ora aspetto le ultime decisioni dei vari personaggi comunali, anche se questo non è il momento più adatto, ma nella vita non si sa mai e come si dice insistere e non mollare mai.

Buone corse e Buona 9 colli e auguri anche chi va a spasso.

CORRI CHE TI PASSA

di Cinzia Spataro

Oggi ho fatto una corsa “spezzettata” perché finalmente ci si può reincontrare, mantenendo le distanze e allora ho ricevuto tanti “inviti” a percorrere un po’ di chilometri in compagnia.

Così ho fatto i primi chilometri con gli amici più mattinieri, quelli con cui condivido l’appuntamento delle 6; poi ho raggiunto gli altri che la domenica partono un po’ più tardi, in maniera di “fare il pieno” oltre che di endorfine, di racconti e di emozioni dei miei compagni di corsa.

Arrivata a casa ho ritrovato una maglietta che mi è stata regalata anni fa, con la scritta: Corri che ti passa. Frase sempre appropriata anche nella esperienza di questa pandemia.

Perché la corsa è, al tempo stesso, un viaggio interiore che ti permette di mandar via i pensieri negativi e un’opportunità di una fratellanza fatta di sudore e di passione.

LE NOTTI DI MAGGIO...

di Paolo Saviello



“La foto è capovolta... strano... all'atto del caricamento era dritta. E poi succede solo se navighi con il cell... oppure... forse... quando faccio resize di una foto troppo "pesante"... Il sito carica foto e doc solo fino a 2,5M. Comunque di cose strane ne ho viste tante, ma... forse... il software ha un'anima... Sarà stanco anche lui... son settimane che lavoriamo, sistemiamo, aggiorniamo dati, statistiche e numeri... ho sempre amato i numeri... ma... a volte... stancano anche loro... anche oggi ne abbiamo fatti 20... questo numero comincia a diventare magico.”

“Ti devo una cassa di birra...”

“No. Il mio è solo amore e passione. E poi per queste cose divento astemio... e poi sono le 3 di notte... Ora dovrei aver pubblicato tutto... il sito è ok, il libro è ok, le classifiche sono ok. Il sonno è... ancora sveglio... Te se non hai ancora sonno ti mando il referto rmn... tadaaaaa... la cosa si complica... ora ho anche una bella sublussazione della rotula... giusto per non farmi mancare niente... e l'ortopedica dice che è inutile operare il menisco perché le cisti al condilo femorale, ovvero le geodi, ovvero dei piccoli buchi nell'osso... sono un processo degenerativo irreversibile... cause sconosciute... non è accertato che possano essere causate da eccessivo carico... e sono comunque delle neoformazioni benigne che potrebbero anche essere congenite... Dice che potrò correre solo con la protesi... le ho detto quello che ho fatto negli ultimi anni... dice che non ci crede... neanche io... E poi le ho detto che non tutto è scontato e spiegabile, e che ho conosciuto dei super uomini e super donne... lei ride e mi dice che comunque con la protesi mai più gare e mai più corse lunghe come maratone... ed è un peccato perché sono ancora giovane... Mi sa che mi toccherà comprarmi i guanti per correre con le mani... ma forse una bella gamba in fibra di carbonio pure non sarebbe male...”

Cara dottoressa, ad uomo immenso ed eccezionale, Leonardo Cenci, diedero pochi mesi di vita... invece ha vissuto 10 volte di più senza mai rallentare... Io mi considero normale... non ho grandi pretese... vorrei solo correre nuovamente qualche piccola maratona... Vabbè... Ora basta pippe mentali! Ora caro Presidente passo e chiudo. Per festeggiare la stesura definitiva del libro farò la pizza nel forno a legna... se senti il profumo e vieni di corsa... te ne faccio una speciale...”

“Per te ci vorrebbe un pizza miracolosa... la 4 ginocchioni... Penso alla liberazione dal virus... quel giorno sarà un gran giorno... un giorno antropologicamente indimenticabile!”

“Questo virus è solo una piccola battaglia nella guerra della vita... Bisogna sempre essere ottimisti... ti dirò di più: se devo morire... morirò comunque con il sorriso perché la vita, io... ho deciso di viverla sempre... già da tempo ho deciso di farmi trascinare dalle emozioni... è l'unico modo che conosco per esistere.”

“Giusto, tirèm innanz... Fino alla fine...”

“Presidè... in lingua partenopea non si scrive così... magari quando ci rivedremo ti darò qualche lezione.... notte, Paolo.”

“Notte... più Paolo...”

ALTRI DUE COLLI OLTRE LA SPERANZA

di Franco Scarpa

In coincidenza con il fine settimana, che preannuncia la fine del lock-down (avanti verso il pieno recupero senza tornare indietro) mi industrio a pensare cosa mi posso escogitare per questa 9 Colli che è una delle più affascinanti e difficile Ultra Maratona. La mia esperienza si ferma ad una sola partecipazione, nel lontano 2010, con arrivo al Colle Barbotto, 84,4 km dopo la partenza, traguardo già prefissato. Ricordo la mia confusione con gli stand di partenza della 9 Colli di Ciclismo, dove mi presentai per ritirare il pettorale. Risolto il fraintendimento, ricordo la caratteristica partenza dal molo, con un caldo notevole di mezzogiorno, i primi 20 km corsi insieme (si fa per dire perché molti erano già davanti, o comunque ero io ad essere rimasto indietro subito) e poi i lunghi tratti di salita, la bellezza delle colline e dei borghi attraversati. Fermarmi al Barbotto fu un sollievo, da un lato, ma mi restò subito dopo un sottile senso di rimpianto vedendo gli altri continuare. Dopo ho spesso pensato a riprovaci ma varie vicissitudini, come ed esempio la preferenza per il Passatore della domenica successiva (perché non distanziarle almeno di due settimane?), l'angoscia dei cancelli, sempre più ristretti come orario, impegni di lavoro, mi hanno impedito di riprovarci. E quindi in questo fine settimana ho pensato di recuperare utilizzando i colli che contornano il luogo dove abito, lungo la strada che porta da Firenze al Mugello. Colli, ma meglio definirli Monti, sulla destra e altrettanti sulla sinistra della strada. E allora in due tappe ho riscritto la mia Due Colli, almeno un pezzo.

Sabato partenza mattutina e ascesa al Monte Morello, massiccio montuoso che separa Sesto Fiorentino dal Mugello. Denominato nel passato dai Romani "Monte Maurillus", è meta di gite, escursioni sui molteplici sentieri, ricco di vegetazione e di fauna. Mi muovo partendo dal fondo valle di Fontebuona, dopo qualche km di asfalto fino a Paterno e poi inizia l'ascesa nel bosco, attraversando il torrente Carza, fino a Ceppeto e da lì alla Fonte dei Seppi. Unica creatura vivente incontra un cerbiatto che, intravisto dalla distanza di 50 metri, mi guarda sbalordito e si inoltra nella boscaglia (come se avesse capito subito che l'uomo è sempre fonte di pericolo). Ritorno a Fontebuona, dopo aver goduto della vista dal Piazzale Leonardo sull'aeroporto di Peretola, attraversando il cosiddetto Uccellatoio e Pratinolo, percorrendo 24 km in totale.

Domenica, sempre partendo da Fontebuona, ascesa all'altro versante della stretta valle, iniziando l'ascesa da Vaglia fino a Bivigliano e, sempre tra boschi e vegetazione, arrivo al Convento del Montesenario. Luogo di grande importanza storica per Firenze, è composto da un complesso architettonico monumentale di Monte Senario, che appartiene all'ordine dei Servi di Maria, circa 800 metri sul livello del mare. Nel 1233 sette nobili fiorentini si ritirarono in questo luogo a vita eremitica e per alcuni anni vissero in meditazione in piccole celle scavate nella viva roccia, finché nel 1241, ricevute in dono dal vescovo le rovine del castello, edificarono il primo convento. Dall'alto del Monte Senario si gode una vista spettacolare, altrettanto magnifica come quella del Monte Morello. Nei dintorni tanti monumenti di culto, tra cui la Fonte e le Grotte di San Filippo Benzi ed altro. Su Viale dei Mille in Firenze, zona Stadio Le Cure, la Chiesa dei Sette Santi Fondatori dell'Ordine dei Servi di Maria, ne è il corrispettivo luogo di culto e ricordo cittadino. Ritorno a Fontebuona dopo 20 km, altrettanto impegnativi e spettacolari. Gli altri 7 (ma se conto i 4 fino al Barbotto me ne restano 3) a presto, anzi meglio puntare a fare l'en-plein di tutti e 9 nella sede originale, appena i movimenti tra Regioni saranno consentiti.

Con l'augurio che la Speranza di una Maratona (anche Ultra) si realizzi presto. Forza runners, forza Italiani, non mollare mai. Oltre la Speranza c'è il Traguardo.

L'ONDA LUNGA DELLA PANDEMIA NON FERMA IL PODISTA

di Stefano Severoni

Ho cominciato a praticare l'atletica leggera all'età di sei anni con i Centri CONI a Roma categoria "pulcini" secondo il desiderio dei miei genitori. Poi ho praticato altri sport. Quindi a sedici anni sono tornato per mia volontà all'atletica leggera. Ho cominciato con i cross e i 3000 mt da allievo, poi alcune gare da juniores. Nella categoria assoluta mi sono approcciato ben presto alle gare più lunghe: la prima maratona a venticinque anni. Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Sono passati tanti anni ed è difficile rispondere. Sicuramente il piacere di partecipare a un'attività all'aria aperta e di poter raggiungere dei risultati che sono frutto del proprio impegno. L'allenamento che preferisco è senza dubbio correre a lungo in ambiente naturale (parchi, ville, campagna) senza l'ossessione della prestazione cronometrica. Ho bisogno vitale di programarmi e non parto mai per un allenamento senza sapere cosa farò: è una questione mentale. Il successo che più mi ha gratificato è essere riuscito a ritornare a correre e concludere una maratona dopo aver subito due interventi chirurgici per rottura del femore a causa di incidente stradale (investimento di autoveicolo su attraversamento pedonale). Il mio obiettivo sportivo è trasmettere agli atleti che alleno l'esperienza maturata in anni di pratica e di insegnamento. Per quanto l'aspetto di atleta amatore, l'obiettivo sarebbe di riuscire a continuare a gareggiare ancora per parecchi anni, non importa il livello. Soprattutto oggi mi interessa l'attività di istruttore (il brevetto FIDAL l'ho conseguito nel 1997). Sono anche tecnico FISPEs, nel settore disabilità nonché consigliere, promoter e Area Tecnica IUTA nel settore ultramaratona. L'ultima mia gara risale al 23 febbraio di quest'anno, poi è scoppiata la pandemia con restrizioni varie. Ho dovuto sospendere l'abituale allenamento a Villa Borghese, a Villa Glori e alla Farnesina, per ripiegare sui percorsi stradali attorno a casa oltre a esercitazioni di stretching, mobilità articolare, ginnastica, yoga, ginnastica respiratoria, che si alternano nei diversi giorni della settimana e che reputo di importanza vitale. Il lunedì 1 ora di corsa di rigenerazione e dieci allunghi. Il martedì dopo 20' di riscaldamento il fartlek 15x2' recupero 1' + defaticamento 10' ed esercizi di tecnica di corsa, il mercoledì e il venerdì 1h15' di corsa collinare. Il sabato riscaldamento 30' + salite 20x100 m + defaticamento 10'. La domenica è dedicata alla corsa lunga svelta sulla distanza di mezza maratona. In quest'occasione partecipo alla manifestazione "11 maratone della speranza", ideata felicemente dall'ASD Club Super Marathon Italia, i cui ricavi sono destinati all'emergenza coronavirus. L'atletica leggera è uno sport che mi appassiona, la pratica quotidiana è già gratificante, ma la competizione è qualcosa di cui ne avverto la mancanza. In questo lungo lockdown non sono mancate critiche rivolte ai podisti, che sono stati praticamente privati di praticare serenamente l'attività atletica nell'ambiente più adatto, le manifestazioni sportive sono state bandite, in quanto si è data priorità all'aspetto salutistico della popolazione italiana, a scapito di quello economico e sociale. La competizione è sì momento agonistico, ma altresì sociale, occasione d'incontro con gli altri. L'iniziativa del Club mi pare attestare che lo spirito aggregativo è componente essenziale del mondo amatoriale. In Italia il campionato di calcio la fa da padrone. L'atletica leggera ne è rimasta penalizzata in questa pandemia come d'altronde altri sport. Anche la FIDAL ha studiato soluzioni per ripristinare l'attività agonistica. Speriamo che si possa ritornare a respirare l'aria della condivisione nelle gare podistiche. E la mascherina indossiamola solo in situazioni veramente necessarie e in cui non sia compromessa una corretta respirazione.

7+2 COLLI DE ROMA

di Franco Tozzi

La partenza della 9 colli Romana è alle 7,30 in silenzio dal Colle Vaticano percorrendo la via Aurelia la prima strada Consolare che dall'altra direzione arriva fino in Portogallo!!!

Dopo tre km si arriva al primo colle e qui il primo contrattempo: la fotocamera del telefono non funziona. Per fortuna che abbiamo quello di riserva!!! Poi si scende lungo le mura vaticane, si passa davanti all'entrata dei musei (deserti come si erano mai visti), si costeggia il Vaticano fino a Castel Sant'Angelo e si attraversa il Tevere con direzione piazza Navona, piazza Argentina verso il Campidoglio.

Arrivato a piazza Venezia si scala il Campidoglio dove Marco Aurelio controlla imponente, la sindaca ancora dorme e le oche non starnazzano. La zampetta senza al ritmo già non esaltante, ma il percorso è lungo, la cosa più bella è ammirare questa città piena di storia.

Puntiamo verso il Quirinale per vedere se anche il presidente Mattarella dorme prima però un saluto al milite ignoto!!! W l'Italia!!!!

Il presidente dorme, allora risaliamo fino alle quattro fontane e via verso il Viminale, qui almeno dovrebbero lavorare! Macché, tutto chiuso, la città sembra spettrale, nessuno in giro ma già sono le 8,30 passate. I soliti romani che non hanno voglia di far nulla!!

Poco distante dal colle Viminale, il colle Esquilino sul quale hanno costruito la basilica di Santa Maria Maggiore e la famosa nevicata nel mese di agosto!!! Finalmente un po' di discesa fino a Via dei Fori Imperiali, il cuore della città. Inizia a far caldo e qualche persona si vede in giro i bar aperti ma con servizio solo esterno.

Su questi lastroni romani di 2000 anni inizia la scalata al Palatino, se ci pensi reggono meglio delle strade di Roma di adesso!!!! Devo essere sincero, non credevo fosse così duro arrivare in cima!!! Pochi romani conoscono la chiesa di San Bartolomeo.

Scesi dal Palatino si costeggia il Colosseo e si sale per la via Claudia. Saranno pure colli ma le salite si sentono come il caldo. Partito con zainetto e due borracce e sali appresso ad ogni "nasone de Roma" (fontanella) bisogna idratarsi, davanti alla navicella si gira a sinistra e su verso San Giovanni e poi giù verso Caracalla, il Circo Massimo, fino ad attraversare il roseto. Qui c'è gente un po' indisciplinata. Ma evitiamo ogni contatto ed arriviamo in cima all'Aventino. Da qui attraverso il buco del portone si vede la cupola di San Pietro!!! Siamo quasi a mezza maratona.

Dall'Aventino si attraversa il Tevere sul ponte Inglese (perché si percorre l'andata a sinistra) davanti all'isola Tiberina, costeggiando Trastevere si sale verso l'ultimo colle lassù. Giuseppi, ma Garibaldi ci aspetta come Marco Aurelio sul cavallo imponente ma con l'espressione di chi dice: "ma chi me lo ha fatto fa' de parti da Quarto... guarda che casino de paese!!!" E poi attraverso Villa Pamphilj si ritorna sull'Aurelia e via verso casa.

E domenica il Passatore.

L'IMPRESA ERA DURA

di Jean Luis Valderrama (uno dei tre che l'han corsa tutta, con Daniele Alimonti e Michelangelo Costanzo)

Dal 13 marzo, data del contenimento del COVID, ho intrapreso una serie di gare virtuali in solidarietà con l'Italia. 24h, Maratone, 6h, 50km, tutti i nostri fine settimana da allora sono stati sportivi e confinati nella nostra cantina correndo su un anello di 30 metri.

È quindi con grande piacere che abbiamo accolto questo primo fine settimana senza limitazioni.

L'impresa era dura, niente di meno che la famosa Nove Colli, in virtuale, cioè su percorso libero, ognuno da solo dal momento che tutte le competizioni sono annullate. 202 km comunque.

Una nuova opportunità in modo da vivere un grande momento, non è che tutti i giorni che ci si imbarca su un 200 km di tutto riposo.

L'impresa non è stata fatta nelle migliori delle condizioni possibili. Durante la settimana in giro per lavoro ho fatto un sacco di strada. Inoltre sabato era programmato per un pranzo in famiglia che finalmente rivediamo dopo 2 mesi. Quindi ci sarebbe stata una pausa di 4 ore nel mio sabato, quindi ho dovuto fare 20 km il venerdì sera e anticipando poco più di 30 km il sabato mattina prima di andare dai genitori a mangiare un buon couscous.

Così è stato. E alle 16 del sabato ho attaccato finalmente le cose serie e i restanti 152 km, niente più tempo sprecato.

Per la logistica ho deciso di utilizzare il mio camion nel parcheggio, per il ristoro e per dormire. I vicini devono aver pensato che Stephanie mi avesse cacciato di casa.

Il tempo era molto mutevole, da molto caldo a molto piovoso. Almeno 24 ore sott'acqua, facendomi ricordare bene l'anno in cui ho corso questa famosa ultramaratona. T-shirt, kway, cappello di paglia e cappello caldo erano i miei abiti, e sandali, naturalmente, ideale per la pioggia perché non trattengono l'acqua.

Dopo due giri dello stagno di 20 km, ho ridotto il mio anello a 6 km, senza allontanarmi mai per più di 5 km. Ho girato fino alle 4 del mattino su questa pista ciclabile perfettamente illuminata e poi cenetta e a dormire fino alle 6 del mattino. Non sono riuscito ad addormentarmi abbastanza velocemente!

E così via e i chilometri scorrevano, piuttosto bagnati e piedi nell'acqua ma senza danni.

La fine era fissata a mezzanotte e dopo una lunga passeggiata ho dovuto ricominciare a correre per finire in tempo e non cadere nello stagno.

Tutto ciò è stato fatto e sono molto felice, non ero stato mai assente dalle corse così a lungo, ma la mia preparazione mentale nelle maratone nella mia cantina mi ha aiutato tanto.

Questo è tutto, grazie a tutti per aver letto fin qui e per il vostro incoraggiamento. Grazie per l'assistenza al mio grande Lapinou, (un Coniglio chiamato Stephanie Brousquet).

Il prossimo fine settimana ci sarà anche una grande gara, il "Passatore", il Campionato 100 km. Sarà virtuale solo la partenza. Vestiti bene e esci coperto.

CAPITOLO 9 “PASSATORE PASSAVIRUS”



24 MAGGIO 2020.

PASSATORE

PASSAVIRUS di Paolo
Gino e Direttivo CSMI

**AL VIA IL PASSATORE
DELLA SPERANZA: IL
PASSAVIRUS**

RE Giorgio Calcaterra
darà il via domenica
23/05/2020 alle ore 9.00 al
Passatore Virtuale
ribattezzato per scaramanzia
Passavirus. Collegatevi a FB

con Juan Kappacinqe. Franco Scarpa sarà invece collegato dal Duomo di Firenze luogo della vera partenza del Passatore. Mentre Paolo Gino si collegherà dal Duomo di Milano da dove idealmente partirà con Piero Ancora e Pino Tundo. Se non son Cento li vogliamo lo stesso grazie per il grande cuore del Club. [://youtu.be/ELifbZiywYk](https://youtu.be/ELifbZiywYk). L'emergenza sta rientrando ma non è finita specie qui a Milano, se correte mantenete le distanze e portate la mascherina per quando vi fermate. Per quanto riguarda il Club abbiamo superato la cifra di 22.000 euro donati mentre i Racconti al momento sono 283 e 72 gli autori, naturalmente trovate tutto su <http://11marathon.orta10in10.com/>

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA, O CORRENDO LE 11 MARATONE DELLA SPERANZA, O FACENDO UNA DONAZIONE ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Con le prime Iscrizioni il passatore abbiamo superato la cifra di 22.000 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Un grande risultato.

Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 11 MARATONE DELLA SPERANZA: <http://11marathon.orta10in10.com/>

PROBABILMENTE LE 11 CORSE DIVERRANNO 20 SE LA SITUAZIONE NON SI SBLOCCA, PURTROPPO VORREMMO CORRERLE DAVVERO MA NON SI PUO'....

info w/app 3404525911 presidente@clubsupermarathon.it

regolamento: <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/4830-11-maratone-della-speranza-milano-resisti-marathon.html>

CHIAMALE SE VUOI SFIDE

di Daniele Alimonti

Fare il Passatore la settimana dopo aver chiuso la Nove Colli non è mai semplice nemmeno se entrambe sono virtuali.

Farlo in 20 ore significa camminarlo tutto più o meno quindi se ne corri un pochino è alla tua portata.

L'Obiettivo Sfidante era chiuderlo in un tempo minore del mio PRIMO, 17 ore e 33 minuti, finito nel 2008 in lacrime miste tra gioia e periostite. Avendo già impegni nel weekend decido di rischiare incastrando il tutto per chiuderlo entro le 20 ore TUTTO INCLUSO e SOTTO le 17e30 NETTE.

Partenza sabato alle 08:42:42, esco leggero come una piuma convinto di girare sotto casa; cambio subito idea sognando almeno 15 km in linea e vado lungo la ciclabile verso Ponte Milvio.

Lo scorso weekend è successo quello che da ormai 5 anni e mezzo non succedeva più: NESSUNO SSTOP, ebbene sì, l'acerrimo nemico F&F non si è MAI visto in 3 giorni.

Mi sembra un sogno ed infatti svanisce presto, già al 5° km devo fermarmi; il caldo non aiuta e l'acqua è al 10° km, non resta che andarla a prendere. Arrivato a Ponte Milvio mi godo la fontanella mentre medito la strada da intraprendere; ho tre scelte: tornare verso casa, andare verso la diga oppure ciclabile verso il centro.

Decido per il centro e sfido F&F sapendo bene di perdere ma meglio sconfitto sul campo che a tavolino; viaggio lungo il Tevere sotto il sole cocente e mi cuocio ben bene.

Cerco un posto per fermarmi ma non esiste, ho finito pure l'acqua, quindi decido di proseguire fino alla MEZZA a Ponte Marconi dove sono sicuro di trovare entrambi.

Nel frattempo la FERITA non si rimargina, anzi batte il record mondiale di flusso del secondo giorno, a buon'intenditrice poche parole!

In queste condizioni dovrei camminare aspettando che torni il sereno ma il richiamo dell'acqua è più forte, l'acqua della fontanella anche se pure quella del Tevere andrebbe bene per altro scopo.

Corricchio tornando a Ponte Milvio, 32 km, abbraccio la fontanella e tiro dritto... verso la diga e non verso casa con obiettivo 43 km e successiva fontanella.

Raggiunta la diga, doccia e bevuto alla fontanella so già che cosa mi attende; riesco a malapena a camminare ed il ritorno a casa è un calvario che segna i 62 km.

Alle 20 è previsto lo stop e quindi proseguo girando nel MIGLIO SOTTO CASA fino ai 69 km; mi sembra un bel numero per fermarsi o rimanerci.

Il fisico crolla grazie anche ad un grande sforzo non programmato; diciamolo pure, girare per 11h 35' per soli 69 km senza mangiare e bevendo ogni 10-15 km non è certo il massimo.

Decido di non riprendere né ora né domani, 31 km si portano a casa, cmq non è quello il punto ma le 20 ore TUTTO INCLUSO sono saltate; farli in meno di 6 ore porterebbe il NETTO nel target iniziale MA il POST sarebbe tale da vanificare il tutto. NON NE VALE LA PENA è il verdetto che ci spiazza a noi per primi.

Era uno sfizio e come tale NON ce lo togliamo tutto qui; tu chiamala pure se vuoi sconfitta, a noi purtroppo ha portato riflessioni poco piacevoli per cui ORA IL DUBBIO è SE continuare.

NON E' UN TRAGUARDO MA UN PUNTO DI PARTENZA

di Luigi Ambrosino

Il Passatore non è una gara... ma uno stile di vita!

Il Passatore non è una gara... ma una bellissima avventura!

Il Passatore non è un traguardo... ma è un punto di partenza!

Se tagli quel traguardo, il Passatore ti entra nell'anima, ti cambia la vita e non potrai farne più a meno. Quest'anno purtroppo non faremo quel percorso fascinoso da Firenze a Faenza, ma i 100 km li correremo comunque, con uno spirito diverso, li faremo a casa, ma con la stessa emozione

Voglio raccontare qui il mio Passatore!

E ora prendeteci pure per matti, noi che siamo partiti in un primo pomeriggio di sole fiorentino e abbiamo corso fino al mattino successivo per arrivare a Faenza 100 Km più in là: noi che ci siamo arrampicati su per l'Appennino spaccandoci le gambe e poi ci siamo tuffati in discesa in un buio da paura nelle terre del Passatore e se non avevamo una pila (e c'era chi non ce l'aveva) dovevamo accodarci a un compagno d'avventura perché la luna non era sufficiente ad illuminare la via, tanto meno lo era quel meraviglioso cielo stellato dove i pensieri spaziavano nell'immenso infinito e si perdevano al di là del mondo.

Lì dove non c'era più il dolore, la tristezza, la malinconia di tutti i giorni della tua vita, c'eri solo tu con il tuo obbiettivo che nessuno e nessuna cosa poteva portarti via.

Noi che abbiamo trovato centinaia di amici lungo la strada, anche se non ne conosciamo nessuno veramente, noi che ci siamo spogliati e cambiati all'aperto sulla vetta del Passo della Colla e c'era sempre qualcuno che ti offriva qualcosa, un aiuto, un bicchiere di tè, noi che ne abbiamo incontrati di tipi strani, con magliette goliardiche, cappelli strani e parrucche tricolori, ma nessuno ci ha colpito più di quello che si è attaccato ad un cartone di Tavernello e poi è partito a tutta velocità inghiottito dalle tenebre con la sua speciale benzina nel motore o quello che tranquillo mentre passeggiava si fumava una sigaretta!! Anche lui poi inghiottito nella notte come tutti quelli che incrociavi, ti superavano e poi sparivano nel buio.

Noi che abbiamo corso tutti per vincere e in tantissimi ce l'abbiamo fatta perché qui non vince solo quel fenomeno di Giorgio Calcaterra, uno che chissà cos'ha al posto delle gambe (e infatti arriva sempre primo), ma vince chiunque passi il traguardo dopo sette ore o dopo venti.

Chisseneffrega, ma sì, prendeteci tutti quanti per matti perché solo i matti possono correre cento chilometri. Eppure è questa – anche questa- la felicità.

Seguitemi nella nostra folle corsa verso la felicità. Ri-Percorriamola.

CHILOMETRO ZERO

Ci sono duemiladuecento matti, anche di più, in via de' Calzaiuoli. Sono arrivati da tutti i continenti e da ogni angolo d'Italia. E' proprio un mondo di matti, già! Dentro di te, un tumulto di sentimenti, curiosità, timore, voglia di ridere, voglia di piangere ma soprattutto voglia di correre e razionalità: sai che ora non puoi commettere errori.

Tutti i tuoi sacrifici per arrivare lì, li ripercorri tutti con la mente in quei momenti! I tuoi allenamenti, le ore dedicate alla corsa, le paure di non farcela, gli infortuni tanto temuti.

Ma ora ci sei, è già un traguardo la partenza, ora devi raggiungere il traguardo vero ad ogni costo.

Speri di esserti allenato bene, pensi al lavoro, alla famiglia, famiglia e lavoro ma ora vuoi divertirti. Ci riuscirai. Diciotto ore più tardi, tutto sarà diverso, tutto sarà finito, ma tutto diventerà indimenticabile. Un ultimo saluto ai tuoi cari, c'è lo sparo, si parte!

Il tutto comincia!

CHILOMETRO 10

Avete presente cos'è Fiesole? E cos'è Firenze vista da Fiesole? Mentre ti arrampichi abbandonando la città, hai ancora la lucidità per godertela dall'alto.

Poi ci sono quelli della Casa del Popolo che ti riportano in un istante alla realtà, inondandoti con una cascata d'acqua, loro si divertono e a te non dispiace affatto rinfrescarti un po'.

CHILOMETRO 20

Poi c'è Chiara (credo si chiami così). Che è una ragazza stupenda e con un sorriso splendente, adesso ancora di più perché è illuminato da questo sole caldo. Chiara, però, non può vedere il sole e nemmeno i prati e i boschi che il sole scalda. Ma corre, perché ha due meravigliosi angeli custodi che l'accompagnano. Scherzano e ridono che è uno spettacolo, quei tre assieme, si vede che sono speciali e ti verrebbe voglia di abbracciarli tutti quanti. Ma non ce la fai perché quando li vedi, dalle parti di Polcanto, scappano via molto più rapidi rispetto a te. Chiara è velocissima, ed è evidente e ti convinci che l'amicizia aiuta la corsa. E non ti resta che goderti le loro belle risate che attraversano l'aria, sempre più lontane.

CHILOMETRO 30

Ti sei imposto due regole, le ritieni indispensabili per cercare di portare in fondo la tua personalissima impresa, non forzare la corsa, soprattutto nella prima parte e alimentarsi bene. Però a Borgo San Lorenzo ti vogliono mettere alla prova: "Sagra del tortello e del fungo prugnolo", leggi a ogni angolo. Crudele sì. Perché il tortello da queste parti è di patate, meraviglioso ma se ne mangi tre non è che non fai cento chilometri, faticosi a fare cento metri. E il prugnolo è il più saporito dei funghi. Ti viene voglia di mollare tutto e prepararti per la cena, poi lasci stare.

CHILOMETRO 40

Alzi lo sguardo e vedi solo la salita. Dura, lunga, faticosa anche da fare in macchina, con tutti quei tornanti. E' il Passo della Colla, unisce la Toscana alla Romagna. Mi viene in mente tutte le volte che comodamente seduto in macchina ho visto ciclisti affrontare passi montani come questo e ti sei chiesto come potesse venir loro in mente di affrontare fatiche del genere. Non avresti mai immaginato che un giorno l'avresti sfidata a piedi, quell'ascesa. Erano altri tempi, tempi in cui non ti allenavi, mangiavi troppo e facevi la vita comoda, prima non eri un runner, ora invece puoi correre cento chilometri. Proprio altri tempi, sì.

CHILOMETRO 50

E' il punto di svolta. Il Passo della Colla. Da qui in poi, guardando la salita che hai alle spalle, tutti ti diranno "Ormai è fatta", a me invece qualcuno è riuscito a dirmi "pensa che quello che hai fatto fino ad ora non è niente rispetto a quello che ti aspetta ancora di fare"! Perché!! Perché proprio a me doveva dire una cosa del genere soprattutto perché aveva ragione!!

Effettivamente era così, aveva ragione quell'uomo sbucato nella notte con il suo terribile verdetto.

Non è vero che è fatta.

Anche se effettivamente la parte più dura è passata, non sei una bicicletta, la strada scende, ma le gambe devi muoverle eccome. E poi, comincia a fare freddo. Fortuna

che ti sei cambiato di abbigliamento e coperto bene, con tutto quello che ti sei portato fin lassù.

Incontrerai tanti che si lamentano e soffrono perché' hanno pensato di affrontare la notte senza una bella maglia termica. All'improvviso, il tuo organismo reclama, vuole sale, non dolce.

Gli regali tre piadine con la mortadella. Ti ringrazierà nei chilometri che verranno.

CHILOMETRO 60

Vivi quasi nel terrore. Colpa di Muramaki Hanuki o Haruki Murakami (non hai ancora capito bene come diavolo dev'essere chiamato questo scrittore maratoneta giapponese, eppure il suo surreale libro ti ha fatto compagnia a lungo). Quando hai letto "l'arte di correre", ti ha colpito soprattutto la descrizione delle sue gambe che erano diventate di legno tra il 55° e il 75° chilometro di un'ultramaratona sul lago Saroma, roba che avrebbe spaventato qualsiasi essere razionale, spingendolo a rinunciare a ogni gara più lunga di dieci o quindicimila metri (o forse anche di dieci o quindici metri). Però poi in piena zona -Harahui, i tuoi muscoli rispondono bene, molto meglio di come ti saresti mai immaginato. "Magari capiterà un po' più avanti", temi. In effetti la situazione peggiorerà, ci mancherebbe, ma ricordi maratone in cui hai sofferto infinitamente di più.

Che tu sia uno da lunghissime distanze?

CHILOMETRO 70

C'è un rifornimento ogni cinque chilometri, più o meno. Gente cordiale, che ti assiste e ha pazienza. Sei nel cuore della notte, ti rendi conto che la pila sulla fronte è fondamentale, ho provato a spegnerla e anche se il cielo che vedi è fantastico non vedi dove metti e i piedi è il buio è pesto!

Ci sono quelli che invece hanno deciso di affrontano la strada senza luce e li vedi che si affiancano per poter sfruttare il tuo fascio di luce. Forse gli è sembrato goffo e soprattutto inutile mettersi quella lampadina sulla testa, da minatore, e hanno però clamorosamente sbagliato. A volte te lo inventi, il rifornimento, quando intravedi nel buio l'acqua che sgorga dalla montagna e non puoi fare a meno di fermarti e di inondarti la gola con quel bendidio fresco e pulito, e pazienza se l'amico senza la pila in fronte decide di non aspettare e se ne va, snobbando la fonte non sa cosa si perde. Ne troverà altre di guide che gli illumineranno la strada.

CHILOMETRO 80

Nel buio, senti un fiume che scorre sotto di te, dev'essere il Lamone, sì! L'hai incrociato una trentina di chilometri più su, subito dopo aver scavalcato il Passo della Colla e ti è subito venuto in mente lui, il protagonista di questa cento chilometri, più ancora di Calcaterra.

Stefano Pelloni, detto il Passatore. Lo chiamavano così perché' il papà faceva il traghettatore, il passatore appunto, proprio tra una riva e l'altra del Lamone e adesso ti sembra di vederlo mentre fugge via nel buio tra questi boschi dopo l'ultima rapina, dopo l'ultimo assalto alla diligenza. Quell'uomo è una leggenda qui per il popolo, duecento anni fa, era davvero un Robin Hood e perfino Pascoli ne rimase affascinato, "Il Passator Cortese" lo chiamò, anche se poi via a leggere la storia e scopri era un brigante sanguinario e spietato.

La leggenda però conta più della storia, così lungo il percorso ogni tanto esce fuori quella canzone che hai ascoltato un'infinità di volte da queste parti, intonata da tanti, soprattutto quella strofa che fa': "Questa è la triste storia di Stefano Pelloni, in tutta la Romagna chiamato il Passatore, odiato dai signori amato dalle follee". E quanta

enfasi ci mettono ancora in quel “folleeee”, perché in questo Appennino rosso le folle vengono sempre prima di tutto.

Credevi (e un po' speravi) che questa ballata arrivasse dall'Ottocento, dalla storia, come tante che si tramandano oralmente nei paesi di montagna e di campagna. Poi, quando sei andato a cercarla, hai scoperto che in realtà l'ha scritta Casadei (quello di “Romagna mia, Romagna in fiore”). Non è che ci sei rimasto male, ma insomma...

CHILOMETRO 90

Ce l'hai fatta, sì, qui a Brighisella, l'hai capito. A costo di arrivare sulle ginocchia, a costo di camminare sulle mani, quei dieci chilometri in qualche modo te li metterai alle spalle. Anche se per un istante ti sei spaventato, perché ti è passato per la mente uno dei tanti racconti che hai ascoltato lungo la strada, di quel tale che anni fa ha impiegato tre ore per andare da lì all'arrivo muovendosi come un robot, senza riuscire a piegare più le gambe nemmeno di un centimetro.

OK, hai pensato, se le gambe si bloccano faccio anch'io il robot e vado al traguardo.

Da un po', ormai, hai smesso di mangiare ai rifornimenti, ti senti lo stomaco pieno, hai preso solo liquidi, tanti liquidi. Non è che hai sbagliato e che pagherai quella scelta? Per fortuna non hai sbagliato, arriverai, senza fare il robot.

CHILOMETRO 100

FAENZA!!!

E' proprio vero, ce l'hai fatta, anche se sai benissimo che quando leggi un cartello di una località poi non sei mai arrivato. Anche qui non si smentisce la cosa.

Un lungo rettilineo, bellissimo, pieno di rose rosa!!

Sono le 9:00 del mattino, FAENZA si sveglia, c'è chi corre, chi va in bici, chi va con il cane, chi è semplicemente a fare colazione al bar.

E poi ci siamo noi: “i matti”, quelli che ieri pomeriggio erano a Firenze e che la notte l'hanno passata correndo tra le montagne, quelli che non hanno mollato, quelli che ci hanno creduto e che ora se gli gridi ‘dai ce l'hai fatta’ possono anche far scorrere una lacrima sul proprio viso.

Siamo gente forte, dura, che non molla mai, ma siamo anche sensibili, capaci di vivere le emozioni nel loro pieno.

Sì, siamo matti ma siamo felici e quell'uomo in bici che incontro ad un Km dal traguardo, che mi viene incontro con la sua bici e con la bimba sul sedile, penso che magari stamattina è uscito di casa dopo aver fatto una bella colazione in famiglia e raccontando che sarebbe uscito e portato con sé sua figlia per fargli vedere dei matti che hanno corso tutta la notte da Firenze a Faenza e quando lo incrocio e mi dice ‘Sei grande ancora 500 metri e ci sei’ i miei piedi vanno da soli e comincio a correre forte.

Non vedo ancora il traguardo ma lo sento dentro, la gente aumenta, tutti mi dicono che è fatta, mi dicono che sono un eroe, mi scende davvero una lacrima ma sono felice!!

L'ultima curva e il traguardo è lì!

E' come si mi aspettasse, vuole anche me tra quelli che ce l'hanno fatta e io non vedo l'ora di esserci in quella classifica finale.

Lo speaker mi incita, mi chiama per nome, Luigi Ambrosino, eccolo un ‘ragazzo’ con tanta forza corre ancora e salta pure sul traguardo!!! Un vero mito!!

Supero il traguardo e l'entusiasmo e così tanto che non riesco a fermarmi vado oltre correndo.

E arrivo fino alla medaglia correndo!

La corsa è finita, mi fermo, ho la medaglia al collo, non mi sembra vero, si è realizzato il mio sogno.

CAMMELLO E COLLA

di Marcello Arena

La regina delle gare ULTRA... I famosi CENTO Km del PASSATORE che il ClubSupermarathon Italia ha organizzato per correre con le RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" pettorale numeratore sempre INCHIODATO a 254... Super solidarietà con la Protezione Civile contro il COVID 19... Oggi è in programma la NONA RACE "PASSATORE. PASSAVIRUS"... Il collegamento FACEBOOK di Juan K5 inizia domenica 24 con - Il Presidente Paolo dal Duomo di Milano che ci allietta da subito con splendide presenze turistiche insieme a Piero MISTER 1285 e al risorprendente Sergio, fotografo ufficiale del Club in arte l'ARROTINO - RE GIORGIO da Roma - FRANCO da Santa Maria Novella in Firenze dove parte il Passatore che, dopo preamboli e notizie sulla gara con il conto alla rovescia partendo da TRE e dopo gli immancabili diciannove secondi DELAY, in maniera corale danno lo START ufficiale alla GARA. Inizio a girare in DEGARDEN RESTAMOSENE A CASA avendo già sintonizzato aradio su FM 100 in buon volume e mi propongo di correre sempre la mia UNDICESIMA parte, km 9,100 182 giri da metri 50 con le varianti della VETTA LE CROCI e della COLLA DI CASAGLIA, le DUE GOBBE del Cammello del profilo del Passatore... Infatti ho posizionato alle VIRTUAL distanze corrispondenti i segnalini che indicano le VIRTUAL varianti di quota al percorso... Il clima è ottimo con leggera copertura che non fa alzare più di tanto la temperatura dell'aria... Giro dopo giro virtualmente arrivo alla VETTA LE CROCI e qui inizio a variare lo schema... ESCO in strada e vado su per la collina fino alla seconda strada traversa e ritorno in garden ma AVENDOCI preso confidenza continuo per la discesa pensando al virtual BORGIO SAN LORENZO e terminata ritorno facendo due giri del GARDEN rificollandomi al personal ristoro... Continuando mi viene in mente che SUBITO fuori il paese inizia la SALITA per la Colla così esco di nuovo in salita ed arrivo alla terza traversa per ritornare velocemente... Ma ormai il circuito della variante mi si è inCOLLATO alla mente e non faccio altro che rifarlo fino alla conclusione della VIRTUAL RACE... E i famosi FANCLEBBESSE come hanno preso queste estemporanee varianti del percorso? INCREDIBILMENTE con ogni mezzo disponibile si sono spalmati su tutte le MIE possibili varianti e mi hanno incoraggiato con i famosi inconfondibili e fragoranti incitamenti appianandomi tutte le difficoltà. Intanto il sole conquista il cielo e mi conferma la prima vera abbronzatura da RUNNER stagionale... E sono arrivato a FAENZA dove sotto l'arco mi aspetta la VIRTUAL MEDAGLIA con tanto di FOTO e il RISTORO finale... Anche questa gara è archiviata con tutte le emozioni suscitate e vissute per renderla più reale possibile e per questo a PROPPE' di ombre amiche che sono seminate sul percorso reale ho pensato ANCHEACHI ha fatto er MEJO tempo tra una cippata e 'nartra pure mejo del NOSTRO RE... Misteri da sicuramente Sprofondi... Ma veniamo a noi sperando che la quota di solidarietà che il Club sta raccogliendo a favore della Protezione Civile che insieme ad altre Associazioni ed Enti lotta per la prevenzione al visus CODIV-19 superi euro 42,195 per confermare il nostro VERY ULTRA e la speranza di arrivare alla FASE 3 per "aggiungere il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove". ALLORA non ci resta che dare a tutti i FANCLEBBESSE l'appuntamento domenica prossima alla bellissima decima VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA... UnbelgrandAJeatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

100 DIVISA IN DUE PER NOI 2

di Simona Bacchi

A questo Passatore avevamo finalmente trovato il coraggio e la motivazione per iscriverci. Sicuramente saremmo partiti da Firenze ma chissà se saremmo mai arrivati a Faenza. Non so se prevalessse la paura o la carica emotiva, ma 100 sono tanti. In questi giorni avevamo addirittura provato a pensare di farla qui intorno a casa ma la gestione familiare, soprattutto in questo periodo, è ancora più complicata, quindi ci arrendiamo e troviamo un'altra idea per far diventare anche questa domenica una giornata da ricordare. 50 km sono alla nostra portata e ci occupano un tempo ragionevole, quindi iniziamo a studiare un percorso che soddisfi anche gli occhi. La scelta per questa avventura è caduta sulla Val Nizzola. Relativamente vicina a casa, caratterizzata da morbide colline per lo più destinate a vitigni. Questa è la terra del lambrusco. Partenza sempre all'alba da casa per vedere il giorno che inizia e per correre in strade desolate, in questo viaggio non siamo soli. Il nostro itinerario incuriosisce anche i plurimaratoneti e soci del club Paolo e Mauro Malavasi che incontriamo a pochi km dalla partenza e un'altra amica complice di tante scorribande podistiche. Tenere le distanze correndo non è difficile, forse qualcuno avrà sentito le nostre chiacchiere ad alta voce per poterci sentire. Ognuno con il proprio zainetto carico di cibarie e buonumore. Iniziamo a respirare un inizio di normalità nonostante si stia ancora attenti a tutto. Dalla pianura di casa si inizia a salire piano piano. Lasciamo il comune di Formigine per entrare in quello di Castelnuovo Rangone, gli odori nell'aria, da noi poco graditi perché siamo vegetariani da anni, sono quelli dei tanti salumifici presenti nella zona industriale. Da qui iniziano le verdi colline con i filari di vite disposti a pettine, ulivi e in questo periodo, campi pieni di balle di fieno. Tra strade ghiaiate, tortuose salite arriviamo a Levizzano, con il suo bel castello e il suo piccolo borgo pieno di locali che offrono le tipiche tigelle e lo gnocco fritto. Proseguiamo lungo queste stradine dove ogni tanto si incontra qualche ciclista e pochi camminatori. Attrahono la nostra attenzione vecchi casolari sapientemente ristrutturati, adibiti ad agriturismi, con giardini curatissimi e piscine, che data la temperatura, ci tentano. Il secondo comune che attraversiamo è Castelvetro, qui si entra nella storia, con la torre e i palazzi antichi perfettamente conservati. Il belvedere dalla piazza è spettacolare. È arrivato il momento di iniziare a scendere per tornare verso la pianura. Il percorso studiato è così perfetto che segna i 50 km proprio sotto al cartello della località di casa. L'appuntamento con la sfida dei 100 km è solo rimandato!

IL RITORNO DELLA SIBILLA - 17^ DELLA SPERANZA

di Claudio Bernagozzi, Paolo Gino, Roberto Sbriccoli, Robert Genetti

Paolo Gino organizzatore Back to Campi con ADS Club Super Marathon Italia

Mentre si corre il Passatore Virtuale, l'annullamento della BACK TO CAMPI 2020 ERA INEVITABILE. Dispiace perché son quasi passati quattro anni dal terremoto che ha colpito Norcia e le sue frazioni e sembra ormai che tutti si siano dimenticati di loro. Spesso in questi giorni di blocco totale mi chiedevo come stessero lassù mentre tutto il mondo era in salamoia. Riandavo con la memoria alla frazione di Campi dove le baracche sembravano essere l'unica parte viva del paese crollato che incombe con le sue infinite macerie dovute al terremoto sullo sfondo. La vita è continuata, i prati verdi e le montagne sono sempre uguali e tra poco ci sarà la fioritura fantastica iridescente dei prati di lenticchie. La gente lassù è abituata a non piangersi addosso e rimboccarsi le maniche anche se si è sentita abbandonata e dimenticata un po' come tutti noi in questo periodo del Covid 19.

Ricordo le tre o quattro volte che son stato laggiù, in particolare nei giorni di Pasqua 2019, in un giorno piovoso con la nebbia che scendeva dalle montagne. Niente più bar ristoranti alberghi o piazzuole, solo baracche post terremoto con qualche luce accesa. Campi accoglie sempre col suo grande cuore nel capannone della pro loco dove si scopre che c'è ancora la vita. Roberto Sbriccoli gestisce da 4 anni questa struttura che è il fulcro vitale di quelli che sono rimasti. Poche parole, il silenzio della montagna tutt'attorno. La gente mi raccontava e mi faceva vedere un film documentario che hanno girato qui "La botta grande" <https://vimeo.com/245806689?ref=em-share> vedere per credere.

L'annullamento della gara acuisce il dolore della distanza e la voglia di tornare. Le 11 maratone della Speranza diverranno 20 perché non c'è altro da fare, nel frattempo ci adatteremo alle decisioni governative. Il programma completo uscirà tra breve con tutte le date delle maratone della speranza che ormai sarà meglio non chiamarle più virtuali (perché non se ne può più) ma semplicemente benefiche perché fanno bene ai luoghi dove si tengono abitualmente, agli organizzatori perché gli danno la possibilità di stabilire un contatto con gli amici e atleti che vi partecipavano e poi perché lo scopo non secondario è quello donare un piccolo contributo all'emergenza covid o alle persone colpite, e i 24.000 euro raccolti lo testimoniano. In questo caso specifico, l'iscrizione potrà essere fatta donando 10 euro oltre ai soliti nomi: protezione civile etc. ed anche alla Pro loco di Campi IBAN IT34B030693858000001004333 – BCITITMMXXX – ag di Norcia Intesa San Paolo
CON UNA DONAZIONE VIA PAYPAL

Sarà la 17esima maratona della Speranza e si chiamerà IL RITORNO DELLA SIBILLA. Il via verrà dato come sempre da Juan k5 alle ore 9:00 di Domenica 17 Luglio 2020. Nel rispetto delle leggi di assembramento e distanziamento che saranno in vigore tra due mesi io sarò presente a Campi e correrò per paio d'ore con gli amici che vorranno esserci al campo sportivo sull'anello di 1.8 km pianeggiante che passa tra alcune fattorie e case cadute nel fondovalle. Al termine verso le ore 12:00 merenda con gli amici di Campi nella loro struttura.

Forse lo staff di volontari con il nostro socio Robert Genetti di Brescia e Michele Mombelli presidente della società Trail Runnig Brescia, in questi mesi organizzeranno qualche escursione alternativa per il sabato sui fantastici monti della Sibilla ma lascio al loro entusiasmo i particolari.

Per quanto mi riguarda vorrei ringraziare proprio dal cuore tutte le persone fin qui incontrate e coinvolte in questo progetto che sicuramente il Club sosterrà anche nel

2021. L'appello è per chi non potrà esserci di continuare a donare: i Monti Sibillini vi aspettano con la calda accoglienza della sua gente dimenticata. Grazie di cuore ancora.

Claudio Bernagozzi e Gianfranco Gozzi organizzatori logistica Back to Campi
Due Giorni della Sibilla 2020

Causa emergenza COVID-19 la manifestazione in programma il 18 e 19 luglio a Campi di Norcia (PG) ed inserita nel Progetto "Back to Campi" E' RINVIATA AL 2021

Roberto Sbriccoli presidente Proloco Campi

Back to Campi... diciamo che il Covid-19 in generale è stato ed è tuttora un vero e proprio disastro di carattere sanitario, economico e sociale, per tutta l'Italia e tutto il mondo intero. Però c'è da dire che soprattutto nel centro Italia, dove con innumerevoli sforzi si cercava di rialzarci dopo la mega batosta subita con gli eventi sismici del 2016, come si suol dire "Piove sul Bagnato", quindi a malincuore siamo costretti a rinunciare al nostro importantissimo evento della "2 Giorni della Sibilla", rimandando anch'esso al prossimo anno. Ci asciugheremo di nuovo le lacrime, ci rimboccheremo le maniche, ma ci saremo... con il cuore in mano vi dico che, nonostante tutto, ci riasciugheremo di nuovo le lacrime, e ci rimboccheremo le maniche, perché questa amicizia e fratellanza che è nata da un evento catastrofico, non potrà mai essere cancellata, per nessun motivo, neanche da un bastardo nemico invisibile, che per certi versi reputo molto peggio del sisma, perché a differenza di esso ci priva del contatto umano, di cui ognuno di noi ha fortemente bisogno. Lunedì 25 maggio siamo riusciti ad aprire la nostra struttura ricettiva, dopo quasi tre mesi di lockdown, struttura che come ben sapete è stata la nostra casa ed è stata fondamentale per la gestione post sisma, ma per questa emergenza sanitaria è come se non esistesse, vanificando tutti gli sforzi fatti per fare comunità, per aggregare, per fare squadra. L'abbiamo riaperta con tante incertezze guardando al futuro che ci si prospetta davanti, ma con l'assoluta voglia di urlare al mondo intero CHE NOI, COME VOI CI SIAMO. Il mio motto insieme a quello della mia gente è sempre stato "A Campi troverete sempre una porta aperta, una mano tesa e un sorriso ad accogliervi"...

Con infinita stima e affetto per voi tutti, vi saluto e vi abbraccio dicendovi semplicemente... TO BE CONTINUED

Roberto Sbriccoli

Robert Genetti organizzatore tracciati Back to Campi

Ciao a tutti, vi avrei anch'io contattato in questi giorni. Dio sa quanto vorrei non avrei voluto apprendere questa notizia, ma purtroppo, volendo essere realisti, condivido appieno l'idea di spostare il tutto al 2021.

Oltretutto, opinione personalissima, un rinvio ad una qualsiasi data autunnale temo sarebbe semplicemente un rinviare ulteriormente ciò che sarebbe poi comunque un annullamento. Temo che per quest'anno manifestazioni competitive ufficiali non ne vedremo più. Mi auguro vivamente che si possa presto avere prospettive un po' più rosee che permettano almeno l'idea di poter per lo meno, a titolo personale e senza alcuna forma di organizzazione, andare a fare visita ai nostri cari amici a Campi. In quest'ottica, qualora ci fossero i presupposti, potremmo anche valutare l'idea di organizzarci magari per passare assieme un weekend in tranquilla e semplice amicizia. Sempre se vi va ovviamente.....

Un forte abbraccio a tutti, anche dietro la peggior nuvola è destinato a spuntare il sole.

Robert

L'UNICA GARA AL MASCHILE: IL PASSATORE

di Marco Bertoletti

Finalmente è arrivato il gran giorno. Lo aspettavo fino da aprile quando lessi il calendario delle 11 maratone della speranza. Oggi è il giorno del Passatore. Se la Nove Colli della settimana scorsa può essere definita la Regina delle corse su lunga distanza, il Passatore è senza dubbio il Re. Se non altro perché è l'unica gara... al maschile. Certo, come tutte le sue compagne (LA Nove Colli, LA 50 km di Romagna, LA Stramilano...), nasce anche lei al femminile: LA 100 km del Passatore (quest'anno doveva essere la 48-esima edizione). Ma per tutti è ormai diventato IL Passatore, una corsa dal fascino unico che scavalca l'Appennino nel corso di una notte portando i concorrenti da Firenze a Faenza.

Per me il Passatore è e resterà sempre legato al nome di Marcello, fino a due anni fa collega di lavoro prima che decidesse di dare una svolta alla sua vita e che io decidessi di mettermi a correre, ora amico a distanza e compagno di passione podistica.

Marcello è il prototipo dell'ultramaratoneta amatoriale (e anche qualcosa di più). Forse non un fenomeno dal punto di vista atletico, anche se ha un personale inferiore alle 3 ore in maratona. Sicuramente dotato delle qualità necessarie a percorrere le lunghe, lunghissime distanze: costanza, forza di volontà, resistenza alla fatica e tanta capacità di soffrire. Se non ricordo male è stato campione italiano di categoria nella 12 ore e ha un personale superiore ai 200 km nella 24 ore... insomma non proprio l'ultimo del gruppo.

Ma soprattutto Marcello è dotato di una passione genuina per la corsa, un po' maniacale ma, a modo suo, travolgente: alla fine ha portato a correre suo padre (non certo in tenera età) e chissà quanti altri, tra cui non ultimo il sottoscritto.

Fu lui infatti che per primo mi portò a conoscenza del mondo dei runner e, in particolare, degli ultra runner, quei matti per cui la corsa parte dalla maratona in su, quelli che si danno battaglia nel Gran Prix IUTA, quelli che animano il Club Super Marathon Italia... i fachiri della fatica.

Proprio per la sua passione genuina era estremamente spontaneo nel comunicare le sensazioni che gli trasmetteva la corsa e inondava tutti noi colleghi di aneddoti e racconti quotidiani che sfociavano in lunghe mail in occasione di eventi particolari, la "100 km del Passatore", il "Mondiale di 24 ore"... è seguendo il suo esempio che sin da subito ho iniziato a raccontare le mie gare mettendo per iscritto le emozioni e le sensazioni provate in modo da non perderle (ma di solito, se non richiesto come in questo caso, non le divulgo a nessuno).

Forse non tutte, ma molte di quelle mail le conservo ancora e ho rimpianto il fatto che nel tempo si siano diradate e poi interrotte. In particolare ce n'è una relativa alla 100 km delle Alpi da Torino a Saint Vincent (mi pare) che resterà indelebile nella mia memoria. Se non ricordo male era il 2014 (o giù di lì) e chi mi conosce sa che fino a neanche due anni fa non solo non correvo, ma mi sembrava inconcepibile che si potesse provare piacere a correre e per di più per 100 km. Eppure quel racconto era avvincente, ti invitava a condividere emozioni strane ripercorrendo passo passo le sue avventure e disavventure lungo quella strada fino ad assaporare la gioia del traguardo.

In quel momento si aprì una breccia nel mio muro di incomprensione. Continuavo a non capire cosa ci trovasse di bello, ma era stata posta una briciola di curiosità. Leggendo quelle parole era impossibile non cogliere che in quella attività, apparentemente monotona e ripetuta all'exasperazione oltre l'umana fatica, doveva pur esserci qualcosa capace di suscitare emozioni così forti e appassionate. Continuavo a non capire e ci ho messo anni ad affacciarmi al di là del muro, ma se alla fine non solo mi sono affacciato ma ho persino scavalcato il muro è anche grazie a quello e agli altri

racconti che periodicamente ci donava e al tarlo che hanno instillato nel mio cervello facendomi dire: se fa questo effetto ci sarà qualcosa che pure non riesco a vedere.

Per tornare ad oggi bisogna dire che tra tutti questi racconti, al primo posto c'era sempre lui: il Passatore e il suo mito, Re Giorgio Calcaterra con le sue 12 vittorie consecutive.

Oggi lo è di meno, ma Marcello era un tipo molto metodico con un calendario agonistico standardizzato: una volta provata una gara, questa diventava un appuntamento fisso della sua stagione. Per cui il Passatore è una gara che, virtualmente, ho già disputato diverse volte grazie a lui, sempre con quel misto di ammirazione (per l'impresa) e compatimento (per la follia) che riservavamo regolarmente ai suoi racconti. La lunga ascesa nelle ore notturne, le strade aperte al traffico, l'incognita delle condizioni climatiche, la lunga discesa su Faenza, l'arrivo dopo una notte insonne con tempi di assoluto rispetto (...ma su un percorso simile qualunque tempo merita rispetto assoluto per il solo fatto di essere arrivati). Sono tutte tappe ormai note come se le avessi vissute in prima persona, al punto che, tra le tante ultra, è forse quella che mi incute meno terrore e che in fondo un giorno potrei anche provare.

Non so se quest'anno avesse in programma di farla, ultimamente ha variato i suoi programmi e, in tempi recenti, aveva anche inserito la Nove Colli come alternativa al Passatore... così ho deciso di vivere il mio Passatore virtuale in prima persona. In fondo quando in ufficio si è saputo che avevo iniziato a correre qualcuno ha detto "Sei il nuovo Marcello" (...sì, la copia più vecchia e scarsa, povero Marcello).

È un weekend di fuoco, sotto tutti gli aspetti. Un pieno di impegni extra sportivi mi consente una unica finestra di un paio di ore in cui concentrare in una sola uscita ben quattro obiettivi podistici: la terza tappa del challenge societario "May I Run" sui 5 km, una frazione della staffetta "12x1 ora Challenge Backtorun", la terza uscita del programma di allenamento settimanale e, a racchiuderli tutti, il mio Passatore virtuale, 9° puntata delle 11 Maratone della Speranza.

Ma è un weekend di fuoco anche per il caldo torrido che è scoppiato in questi giorni. In realtà siamo solo sui 26°, ma su asfalto, senza ombra e senza un filo di vento (come purtroppo è frequente qui a Milano), anche i primi caldi diventano subito torridi... e io sono il 10° frazionista con partenza fissata alle 17 (le 16 solari).

Già alla partenza pertanto mi trovo a rimpiangere le ore notturne appenniniche del vero Passatore. Prima di uscire bagno abbondantemente la testa e inzuppo la fascia che all'occorrenza utilizzo per coprire le vie respiratorie incrociando altre persone; speriamo che basti. Un sopralluogo nei parchi mi ha mostrato scene degne delle spiagge liguri a Ferragosto, per cui opto per un percorso tutto stradale nella zona tra la caserma e l'ospedale. Non c'è nessuno, ma non ci sono alberi o case a fare ombra ed è tutto su asfalto stradale: nero e bollente.

L'adrenalina è a 1000 dalle 8 del mattino, orario di partenza del primo frazionista della mia squadra. Tutto il giorno è stato un susseguirsi di scambi via WhatsApp con aggiornamenti e incitamenti... Insomma, pur totalmente soli e distanziati, è atmosfera da gara vera e ho perso il conto delle volte che sono andato in bagno.

Bastano 100 metri di riscaldamento per capire che sarà dura... durissima, nulla da invidiare al vero Passatore, anche se lì i problemi sono principalmente di altra natura. Manca la velocità (mi sento un trattore), ma fiato e gambe sono ok. Il sole però non dà tregua. Ogni angolo che giro scruto davanti a me in cerca di una chiazza di ombra o annuso l'aria sperando in una bava di vento. Nulla.

Al 4° km inizio ad avere le visioni scortate da briganti (il passator cortese) e pistolieri (il challenge societario della settimana si chiama "Per un pugno di secondi" in onore al film di Sergio Leone). Inutile chiedere a loro dove posso trovare una fontanella, anche

perché a Milano non si trovano agli angoli delle strade.

In un bagliore di lucidità ricordo dove potrei trovarne una e con una lunga deviazione la raggiungo. Mi ci infilo sotto manco fosse la doccia di casa. Riparto modificando il giro in modo da ripassare da quella fontanella circa ogni 2 km e rinnovando a ogni passaggio la sosta rigeneratrice.

Mi rendo conto che questa mia esperienza non ha nulla a che vedere con un vero Passatore, ma non saprei dire in tutta onestà cosa sia peggio (o meglio) tra il caldo e il freddo, tra il sole inclemente e le lunghe ore notturne. Prendo quello che viene, certo che non è nemmeno il mio Passatore, come lo immaginavo nei giorni scorsi. In qualche modo arrivo al termine della mia ora con un risultato modesto in tutti i sensi.

Ora dovrei proseguire per chiudere la mia sessione di allenamento con gli esercizi prescritti, ma non ne ho più. Decido che recupererò la seduta di allenamento domani sera, e mentre a fatica mi trascino verso casa mi scopro un po' demoralizzato e insoddisfatto. Un attimo! Insoddisfatto?

No, questo no! Non posso permettermi l'insoddisfazione. Non più, mai più. Un mese fa avrei dato chissà cosa per riassaporare queste fatiche e, sì, anche queste piccole delusioni... e oggi? Ho veramente il diritto di dirmi deluso o insoddisfatto perché le cose non sono andate esattamente come me le ero create nella mente? Lentamente, come la mia andatura attuale, ripasso il film della giornata: i ricordi suscitati dal Passatore, l'adrenalina della gara, l'emozione di sentirsi squadra. Alla fine il bilancio non può essere che in attivo. Ancora una volta ho potuto correre libero e mi sono divertito moltissimo prima e dopo (durante un po' meno). È stata una fantastica giornata anche grazie a questo splendido sole che ho potuto godere appieno senza essere rinchiuso tra quattro mura (forse bastava un po' meno di generosità...).

E, certo, adesso ho un conto in sospeso anche virtuale con questo Passatore e mi sa che dovrò proprio regolare i conti di persona con lui... magari già l'anno prossimo.

STUVANEN D'E PASADOR

di Fabrizio Bocchi

La 100 km del Passatore è una gara
d'importanza elevata
che da me due volte è stata affrontata
anche se mai, come ora, in rima baciata.
Potrei raccontare della competizione
corsa sotto un acquazzone
invece vi voglio intrattenere
riguardo al nome di un efferato giustiziere,
che il Pascoli dipinge come cortese,
ma che in realtà è famoso per ben altre imprese.
Figlio di un traghettatore, o "passatore" appunto
era un brigante spietato e crudele
non certo dolce come il miele.
Le Legazioni pontificie erano nel suo mirino
e effettuò violenze su e giù per l'appennino.
È vero che godeva del popolo il favore
ma non certo perché era un benefattore;
comprava i servigi con proventi di furti e rapine
trattava le persone come pedine.
Di lui si racconta che le vittime sevizziava
spesso addirittura le decapitava
firmava con le urla le proprie malefatte
e perfino Garibaldi spese per lui parole non esatte.
Non fu un rivoluzionario ma un bandito
che seminava violenza in modo inaudito.
Pascoli il poeta prese allora un abbaglio
visti i crimini che il Passatore aveva nel suo bagaglio?
Forse data la situazione di un paese che lottava
e con fame e carestia abitava,
c'era il desiderio di credere
a un eroe pronto a concedere.
Da qui nacque la leggenda
che arricchisce tutta la vicenda
e di "Stuvanèn d'è Pasadôr"
narra le gesta
come "Re della strada re della foresta"

CENTO CON LO SCONTO

di Lorenzo Borghi

Sabato 23 maggio si sarebbe dovuto correre la 100 km del Passatore, ma ahimè la situazione che stiamo vivendo non ci permette di correrla... non voglio pensare ad un Passatore virtuale perchè considero talmente bello quel viaggio che non può esistere un "fake"!

Con la mia fidata 4 zampe Frida decidiamo comunque che può essere la scusa per un allenamento lungo 100 km sulle strade di casa... Sassuolo si trova al confine tra le province di Modena e Reggio Emilia e da qui partono le colline dell'appennino Tosco-Emiliano, decido quindi alle 5 di mattina (oggi è previsto un brusco rialzo delle temperature) di partire per questo allenamento lungo con della salita e dislivello importante... se devo morire almeno morirò felice!!!!

La Frida zampetta serena nei saliscendi, io un po' meno agile di lei, comunque si sta bene, clima perfetto, nessuno in giro ed inizia il giorno, i km si susseguono ma dopo 5 ore cambia il mondo... un sacco di gente in giro, un caldo infernale ed inizia ad affiorare un po' di stanchezza.

Facciamo la sosta "ristoro" per la Frida che si sgranocchia felice i suoi croccantini "agnello & carnitina" e ripartiamo come fossimo due top runner, ma al top c'è solo la sofferenza per il caldo!

Decido che dopo 52 km la Frida per oggi ha dato quindi devio verso casa, la lascio e continuo da solo perchè non voglio distruggerla, fa troppo caldo e sono le 11.30... aiutoooooooooo!!!

Da soli però è tutta un'altra musica, tutto è amplificato, il caldo, la sete, la noia e la stanchezza iniziano ad impossessarsi di me e quindi riprendo la salita del Ruvinaldo (solo il nome dovrebbe rendere l'idea che li ci si rovina...) ed inizio un gioco, quando vedo davanti qualcuno provo ad allungare il passo della corsa per andarlo a riprendere e così passo un po' di tempo e di km, ma dalle 13.00 non c'è più nessuno in giro ed inizio veramente a capire che correre da soli è un allenamento per cervelli "fini" e quindi non per me...

Ogni tanto penso che sia intelligente dire basta... non mi sto divertendo, la noia, il caldo e la stanchezza hanno preso il sopravvento e la testa mi dice di andare a casa dalla Frida... la ascolto ed il mio allenamento finisce dopo 76 km e poco più di 2000 D+ in poco più di 10 ore.

Dovrei essere incazzato per non aver chiuso i 100 invece sono contento perchè sono riuscito comunque a fare un buon allenamento ed a fermarmi usando la testa... siamo proprio complicati noi esseri umani!

RITORNO AL PASSATO (re)

di Nicoletta Belloli

Ciao Presidente, quella che ti voglio raccontare stasera è la mia corsa del Passatore indietro nel tempo...

In questo periodo di Lockdown come hanno fatto in tanti ho sistemato un po' di cassette di casa e, in mezzo a vecchie carte ingiallite ho trovato un cimelio che mi ha aperto un mondo... quando ero piccola ho dei ricordi sfuocati di mio papà che la domenica mattina usciva con degli amici indossando una canotta di cotone rosso, pesante, con delle lettere bianche cucite sopra... ero piccola, non mi ricordo quasi nulla ma... quando dal cassetto è uscito questo diploma, beh... tanto orgoglio... soprattutto perché ricordo con che scarpe correva, con che pantaloncini... le calze erano quelle di spugna bianche con le righe colorate sopra... non c'erano gel né GPS, si allenavano la sera dopo il lavoro, di notte e senza frontale... e a volte si accorgevano che era troppo tardi ed erano troppo lontano da casa sperduti nei paesini nei di Torino, di Varese... e allora cercavano di fermare una macchina per farsi ricompagnare a casa... ecco... così, hanno preparato il loro pezzo di Passatore... sapevano già alla partenza che ne avrebbero fatto solo un pezzo perché, con i lavori che avevano, non riuscivano ad allenarsi per farlo tutto ma... beh, complimenti... qualcuno in famiglia il Passatore lo ha fatto.

...io in compenso ho fatto solo i miei striminziti 10 km in attesa che le mie gambe e la mia testa si sblocchino e mi facciano andare un po' più in là... mannaggia ma non poteva tramandarmi qualche chilometro nel DNA? Però adesso so come mai da un giorno all'altro sono stata fulminata dal sacro fuoco della corsa.

...mia mamma sostiene che ci sono anche delle foto in giro ma... non siamo riuscite a trovarle...

Comunque ho passato un pomeriggio tra aneddoti e racconti pazzeschi davvero... che mondo meraviglioso la corsa... E questo anche grazie a te e a questa bella avventura delle 11 maratone della speranza...

LA MORALE E' SEMPRE QUELLA FAI IL PASSATORE CON NUTELLA

di Nicola Caggiano

Oggi dovevo essere a Firenze, alla partenza (come molti altri runner) della 100 km del Passatore, (mia sesta partecipazione), ma, causa emergenza Coronavirus, viene fatta ognuno a casa nella propria città/ paese...

Passatore, di nuovo di fronte al gigante dei chilometri... 0 km fatti, 100 km all'arrivo, (non pensarci, non pensarci, non pensarci)... buon viaggio a tutti noi!!!! Ci vediamo dall'altra parte.

Come punto di partenza, oggi ho scelto Cesenatico, bellissima cittadina romagnola, conosciuta da tanti turisti italiani e stranieri. Alla partenza la temperatura è elevata, direi estiva, e mi accompagnerà per tutto il viaggio.

IL Passatore è un viaggio, il solo modo per arrivare alla fine, è gestire bene l'alimentazione, fare tutti i ristori lungo il percorso...

Questo viaggio in particolare, per un motivo o per l'altro è sempre molto duro e tosto: per un errore o per l'altro (e se ne possono fare tanti in una corsa così lunga), ci mette un attimo a spezzarti in due, e lasciarti lì, a qualsiasi distanza, settanta, cinquanta, o venti chilometri alla fine, puoi essere tenace quanto vuoi ma lui lo è di più, e se cedi solo un istante è finita.

Ma chi è saggio non fa il Passatore, perché una volta in ballo, non si molla, si accumula e si sopporta la sofferenza. "Chi me l'ha fatto fare..." fino al 95°... quando con lo stomaco chiuso e i muscoli in briciole, sei costretto a ingurgitare pane e nutella.

E bam, fai gli ultimi cinque chilometri senza interruzioni, persino in accelerazione nel rettilineo finale.

Insomma, la morale è sempre quella: fai merenda con nutella, e se parti per il Passatore sii pronto a dare tutto, perché per arrivare in fondo, assorbirà senza chiedere tutte le tue energie.

"Quest'anno è solo virtuale: "PASSAVIRUS".

Alla fine i chilometri sono 60, (nona corsa della Speranza)...

Alla prossima domenica... ci sarò...

FUORI DAL TUNNEL

di Giorgio Calcaterra

Ho fatto un piccolo scatto fuori da un tunnel durante la mia nona tappa della maratona della speranza. 11 gare virtuali, organizzate dall'amico Paolo Gino e dal Club Supermarathon per raccogliere fondi per l'emergenza Covid. Bella la partenza in diretta, dove c'era anche chi partiva da Firenze. Sì, perché è proprio da Firenze che sarebbe dovuto partire il Passatore che oggi abbiamo voluto ricordare. Io non ho corso tantissimo, poco più di 6,5 km, ma ora ricomincio a correre per fare la frazione di 25 km della 4x25 che altro non è che la staffetta virtuale del Passatore. Mi accingo a partire per questa mia seconda gara di oggi. Buona giornata a tutti.

IL SOGNO DI UNA VITA

di Goffredo Campi

100 km del passatore, una corsa che purtroppo non ho mai fatto.

Ma che ho sempre sognato.

Dopo le prime corse il mio amico e compagno di squadra Roberto ha cominciato a decantarmi la 100 km del passatore, “la corsa più bella del mondo”, lui ha iniziato a correre proprio affascinato dalla lettura di questa corsa ed è stata la sua prima corsa competitiva, si è ritirato al 70°, bravissimo! Per poi rifarla diverse volte concludendola. Attualmente si dedica alle corse in verticale sulle scale dei grattacieli.

E fu così che cominciai a maturare un sogno, cominciai ad allungare i km ed allenarmi con obiettivo “Passatore”, ma subii uno stop per infortunio, tutto rimandato all’anno successivo. Ma poi ho cambiato tipologia di lavoro con orari impossibili e per una decina d’anni riuscivo a correre solo la domenica e quindi il sogno è finito in un cassetto.

Andato in pensione ho ricominciato a ripensarci ma nelle maratone tra il 36 e il 38 km vado in crisi, e i 6 – 4 km rimanenti li faccio stringendo i denti, o al più, camminando per qualche tratto. Ma pensando al Passatore ne mancano più di 60... E questo mi ha sempre bloccato.

Nel 2016 anno della 100° maratona ho riaperto il cassetto per fare 100 e 100 che alla fine ho richiuso.

Ultimamente, prima della pandemia, ho visto in televisione che un novantenne ha partecipato all’edizione del 2019 e mi tornata la voglia di riaprire il cassetto, vediamo quindi se sarà possibile l’anno prossimo, anche perché gli anni passano e le possibilità di esaudire il sogno diminuiscono sempre più.

Oggi, nono appuntamento delle 11 maratone della speranza, ho fatto 20 km, il primo quinto è fatto, ora vediamo di proseguire visto che c’è un anno di tempo.

COME I FIORI CONDIVIDONO LA FRAGRANZA

di Sandro Gaffurini

Oggi mentre correvo pensavo a come siamo fortunati a poter correre in piena libertà in mezzo alla natura. Sarebbe bello poter donare quello che si prova correndo lunghe distanze agli altri. In Tibet esiste un detto molto antico: Ogni volta che Dio ti dà qualcosa, non la dà a te direttamente, la dà per tuo tramite.

Ho meditato a lungo su questo detto; è davvero di enorme importanza: quando Dio ti dà qualcosa, non la dà mai a te direttamente, ma la dà ATTRAVERSO DI TE. Se impari a condividere non sei avido. Come un fiore condivide la sua fragranza, come una nuvola condivide la pioggia con la terra, come il sole condivide i suoi raggi con gli alberi, con gli animali e gli esseri umani, se continui a condividere qualsiasi cosa ti accade, cresci, e attraverso di te inizia a riversarsi nel mondo una maggiore pienezza. Buona corsa a tutti. Fulvio e Sandro

FRANCO E' PASSATO VIA COL PASSATOR CORTESE

di Francesco Capecci

FRANCO era un Amico di Roma, aveva preso parte più volte alla Maratona sulla Sabbia, ci incontravamo sempre alla Maratona di Roma, lui era un volontario dedicato a consegnare le medaglie, era lui che me la metteva al collo. Purtroppo è venuto a mancare mentre passeggiava in un Parco di Roma.

Doveva essere la mia 18^a volta al Passatore, con un altro spirito, ma da quando Piero mi ha comunicato della sua scomparsa, tutto è cambiato. E' ancora notte fonda di sabato mattina, parto da casa e scendo verso il centro, un paio di netturbini stanno ripulendo le vie centrali della città. Appena 1 km e sono già sul lungomare, (non potevo fare altra scelta), è ancora buio e qui è tutto illuminato. Mi dirigo verso Sud, percorro 5 km poi torno indietro per altri 5 km, poi riprendo di nuovo verso Sud stesso giro, intanto le prime luci dell'alba, poi spunta il sole, il lungomare è deserto, solo qualche nottambulo ho incontrato fino adesso, ad un tratto vedo una signora che stava facendo delle foto, mi sono avvicinato e le ho chiesto se mi scattava una foto, con il sole alle mie spalle. Ringrazio e proseguo il mio viaggio solitario, di nuovo giro di boa, tornato al punto di partenza, mi dirigo verso il Molo (dove organizzavo la 6 ore sotto le Stelle), con la speranza di vedere i delfini, niente, poi mi sono informato da alcuni abituè del molo e mi hanno confermato che sono ormai 2 settimane che non si vedono. Torno indietro e prendo verso Nord, arrivo a Grottammare poi torno indietro, intanto si è fatto giorno, passo da casa e faccio colazione, poi prendo il necessario per il viaggio, una barretta (arachidi, sesamo e riso soffiato), una bottiglietta d'acqua e mi avvio verso la collina, il percorso (già collaudato) di km 23,500, Sansavino, Acquaviva Picena, ritorno verso San Benedetto, passando per la strada Panoramica. Questo percorso lo conosco a memoria, qui ho fatto la mia prima Marcialonga il 23 luglio 1973. Ho già fatto circa 55 km, sono le ore 13,30, sono di nuovo a casa, faccio una doccia veloce, mangio un po' di riso, poi un riposino, (cosa che non faccio mai neanche quando partecipo alle 24 ore), ma questa è l'ora che fuori siamo intorno ai 30 gradi. Verso le 16,15 riparto mi limito a percorrere un giro di km 2,500 con salite e discese, lo percorro 8 volte, inizia a fare buio, devo cambiare percorso, perché qui non è illuminato, quindi mi dirigo di nuovo sul lungomare per percorrere gli ultimi chilometri, tanto a questo punto i ristori non mi servono più, dopo tanti chilometri lo stomaco si rifiuta di qualsiasi liquido o solido che sia, giusto un sorsetto d'acqua ogni tanto. Ma questa volta il lungomare è intasato di gente, soprattutto giovani, (qualcuno) anche un po' maleducati. 100 km portati a termine con un po' di sofferenza, ma la BESTIA non molla mai.

Questo mio racconto come vedete non è stato fatto con entusiasmo, il percorso del Passatore lo conosco metro dopo metro (quest'anno sarebbe stato il mio 18^o) quindi sono sicuro che molti di voi lo descriveranno come avrei fatto io.

Come dicevo all'inizio, doveva essere la mia 18^a 100 km del Passatore, fatta con un altro spirito. Alla prossima. Ciao FRANCO.

PRIMA PASSIONE: IL PASSATORE

di Enzo Caporaso

Dal 1997 facevo parte di un gruppetto di runners battezzato Gruppo Ruffini ore 13.

Il gruppo era animato da una forte vena goliardica, motivo per cui all'inizio di ogni stagione si era soliti stilare un programma atto a lanciarci sfide. A ognuno di noi era stato assegnato un soprannome, il mio era Don Enzo.

Stranamente il 2002 ebbe inizio senza che nessuno avesse da lanciare qualche proclama di sfida. L'unico che per quell'anno sembrava avere un obiettivo fisso era il solito Ago, che avrebbe sfidato per la quinta volta la Cento Chilometri del Passatore.

Arrivò una primavera che ci trovò tutti svogliati e non particolarmente impegnati in prossimi appuntamenti podistici.

Giunti in prossimità dell'ennesima maratona di Torino, decisi - pur senza preparazione alcuna - di correrla.

Ero convinto che nelle condizioni di forma in cui mi trovavo avrei potuto realizzare, senza problemi, un tempo vicino alle 3h.20'.

Nel frattempo procedeva senza sosta la preparazione di Ago, vero eroe del gruppo in quel momento.

Ad una settimana dal giorno della partenza domandai ad Ago se avrebbe corso la maratona. Lui mi rispose: "Sì, la corro, ma per allenamento; voglio fare un lungo di cinquanta chilometri in preparazione della Cento e la metto in mezzo, così, per correre in compagnia".

"Vuoi che ti iscriva?", gli domandai sorridendo.

"No, dai, la faccio per allenamento, ti ho detto". Allora gli spiegai che per me non era un problema, potendo contare su alcuni pettorali omaggio in quanto sponsor. Lui ci pensò un attimo e poi mi rispose: "Va bene, allora ti ringrazio, altrimenti mi vergognerei a passare davanti ai ristori senza pettorale".

A questo punto è importante che io vi chiarisca il perché della mia insistente generosità. Pur non specificatamente allenato - come ho detto - ero però convinto di poter stare sotto le tre ore e mezza.

"Lui" pensai, "se la fa all'interno di cinquanta chilometri, in preparazione del Passatore, ci metterà almeno intorno alle 4 ore; dunque, lunedì, classifica alla mano, potrò contare su una settimana di spasso collettivo, perché lo prenderò in giro per il distacco che gli avrò dato." La settimana volse al termine e la domenica ci incontrammo al punto di partenza.

"Allora come la fai?" gli domandai.

"Piano, te l'ho detto per me è un allenamento... e tu?"

"Boh, io vado finché ne ho, poi tiro a finirla, visto che non ho alcun tipo di preparazione".

Il tempo di udire il colpo dello starter e ci eravamo già persi di vista. Corsi la prima parte molto veloce.

Ero completamente privo di qualsiasi carico psicologico circa la mia tenuta fisica; avrei corso fin dove arrivavo, poi avrei semplicemente tirato a terminare.

Al decimo chilometro segnai un ottimo tempo e poi bene fino al quindicesimo dove iniziava la temibile salita di Rivalta, quando ad un certo punto fui affiancato da una sagoma familiare.

"Ciao, neh" mi sentii dire. Era Ago.

"E tu cosa ci fai qui, non stai andando un po' troppo forte?", gli chiesi stupito.

"Mah," fece lui, "sto bene, vado finché me la sento... Vieni?" A quel punto ci aspettava almeno un chilometro di salita, per cui gli dissi: "Vai pure... ti raggiungo" e lo vidi sparire.

Una volta giunto in corso Francia, il tratto della gara che, regalando ai partecipanti la sua pendenza amica, consente recuperi a volte anche prodigiosi, cominciai ad aumentare il ritmo, deciso a raggiungere Ago. Tuttavia, nonostante alcuni chilometri corsi al di sotto dei quattro minuti al chilometro, la sua sagoma tardava a profilarsi davanti a me. Tutta questa storia mi portò a realizzare passaggi impensabili, se confrontati al mio livello di preparazione, tanto che giunsi al trentesimo chilometro in un incredibile 2h.08'.

Io, pur essendo tra coloro che sostengono che chiunque, con una preparazione minima - diciamo almeno tre uscite settimanali di un'ora di corsa lenta - sarebbe in grado di portare a termine una maratona (naturalmente a patto di non avere alcuna pretesa di riscontri cronometrici), quella volta ebbi modo di sperimentare sulla mia pelle la verità di questa affermazione. La proiezione dei tempi, che a quel punto mi avrebbe portato al traguardo in meno di tre ore, mi fece capire come - praticamente privo di preparazione - avessi osato troppo. E per chiarirmi ancora meglio il concetto, intervenne ad affliggermi tutta la stanchezza del mondo.

Cominciai progressivamente a correre sempre più lentamente, tanto da giungere al traguardo in 3h.23'.

Al traguardo cercai di scorgere i miei compagni tra la folla, ma con scarsa fortuna. "Poco male" pensai. In fondo, avevo chiuso la gara nel tempo che avevo preventivato e poco importava se il risultato fosse frutto di un arrivo "sulle ginocchia" anziché di una condotta di gara più assennata.

La domenica pomeriggio filò via tranquilla senza che avessi modo di sentire nessuno e dunque dovetti attendere il giorno successivo per soddisfare la mia curiosità riguardo ai tempi realizzati dagli altri amici.

Lunedì, ore 13, parco Ruffini. Arriva il gruppo: "Don, quanto hai fatto?" mi domandò subito Ago, ancor prima di salutarmi. "3h.23' come da pronostico" fu la mia risposta, "E tu... quanto hai fatto?"

A quel punto la cosa degenerò. come da consuetudine del gruppo: "Allora, quanto hai fatto?"

"Dooooooooon, 3h.00.17. Hai capito Ago cosa ha combinato?", mi disse schernendomi Gianni, e Giulio aggiunse: "io ho fatto 3h.20 con una gamba sola". Fu l'inizio delle amichevoli prese in giro e del coro di sfottò: "Don, dov'eri? Quando sei arrivato tu io ero già a casa a mangiare" mi disse Ago, a cui fece eco Giulio dicendo: "Don, dov'eri? Quando sei arrivato tu ero già sotto la doccia", e via così, in un crescendo di battute e risate.

Il mio subdolo piano di voler fare di Ago il bersaglio dei lazzi del gruppo, per quella settimana, si era rivoltato inesorabilmente contro di me, che ero il bersaglio preferito delle battute di tutti. Chiariamo ora che, all'interno di quella sincera amicizia, essere tra quelli che prendevano in giro, piuttosto che essere l'oggetto dello scherno, era assolutamente indifferente. Tutto il teatrino che veniva inscenato per deridere ora l'uno ora l'altro non aveva come obiettivo di mettere in cattiva luce la vittima di turno, bensì solo di fornire a tutti un momento di puro divertimento, anche al malcapitato che, in ogni caso, aveva il suo bel da fare a rintuzzare gli assalti verbali.

Normalmente tutto si esaurisce dopo un po' senza che quasi mai l'arringa difensiva del bersagliato sortisca il ben che minimo risultato.

Quella volta però il cliché non seguì il solito modello. Giunti alla curva di corso Trapani, un po' mortificato per la situazione inattesa che si era creata, bloccai il drappello dei corridori: "Stoooooop! Ago, ma tu la fai la Cento?"

Seguì un attimo di stupore collettivo a quella domanda di cui nessuno capiva lo scopo. Ad interrompere il silenzio innaturale che si era creato intervenne la voce di Ago, che dopo un attimo di perplessità disse "Beh... sì, se non succede niente in

questo mese che manca alla gara... direi proprio di sì”

“D'accordo, allora vengo anch'io e ti massacro”.

Ancora un attimo di stupore, poi dal gruppo si levò un urlo di approvazione.

Sì, il guanto di sfida era stato lanciato e tutti sapevano che mai e poi mai mi sarei tirato indietro.

Tornando a casa, quel giorno, ripensai al momento di gloria che mi ero procurato grazie a quella sparata.

“Devo essere proprio matto!” pensai, “Sono ancora stanco per la maratona e tra un mese dovrei fare una Cento contro Ago che la sta preparando da mesi!”

Sembrava proprio un azzardo, ma oramai ero in ballo, per cui decisi di iniziare a ballare.

Già dal giorno successivo portai il mio allenamento dell'ora di pranzo, che di solito era di circa dodici chilometri, a quasi diciassette e - come se non bastasse - verso le 21 tornavo al parco per farne altrettanti.

Il sabato presi ad andare da casa fino a Trana, un paese a ovest di Torino. Questo giro mi consentiva di accumulare in una sola seduta cinquanta chilometri e poi, giusto per non farmi mancare niente, la domenica andavo “solo” fino a Villarbasse e ritorno, collezionando altri trentacinque chilometri. Dal lunedì al venerdì, invece, procedevo con il doppio allenamento.

Come se non bastassero le difficoltà intrinseche di quella sfida inverosimile, in quel periodo per la nostra azienda intervenne un carico di lavoro straordinario, in seguito all'aggiudicazione da parte del Tribunale di Torino di una gara d'asta per rilevare il fallimento di una ditta concorrente.

Avevo capito che mi sarei pentito di quella sfida nel momento stesso in cui l'avevo lanciata. Tra i motivi il fatto che il solo mese di preparazione alla corsa del quale disponevo sarebbe stato oltremodo breve per via degli impegni di lavoro che mi attendevano.

La società fallita disponeva, tra l'altro, di circa una dozzina di supermercati dell'informatica, distribuiti sull'intero territorio nazionale, dei quali ci eravamo impegnati con il curatore fallimentare a liberare i locali, svuotandoli di tutto il loro contenuto entro la fine di quello stesso mese.

Tra i miei compiti c'era quello di visitare ogni singolo punto vendita per organizzare le operazioni di sgombero. Vagai per una settimana in auto su e giù per la penisola, svolgendo con cura il compito che mi era stato affidato.

Appena potevo, tra uno spostamento e l'altro, cercavo il tempo ed il modo per fare almeno una seduta di allenamento non inferiore all'ora e mezza.

Mi sottoposi ad un tour de force pazzesco, per riuscire a concludere l'operazione nel più breve tempo possibile. Alla fine, l'impegno profuso diede i suoi frutti e al venerdì, dopo appena cinque giorni di viaggio, ero già di ritorno.

Al week-end ripresi l'abitudine delle due sedute più lunghe in successione; poi, il lunedì, ero di nuovo al parco. Se mai ci fosse stato qualcuno disposto a credere in me, dopo una settimana di assenza ed allenamenti ridotti, era definitivamente scomparso. Naturalmente non diedi troppo peso alla cosa e, tutto sommato, l'euforia di quel successo professionale contribuiva notevolmente all'alto livello del mio umore.

Dal martedì cominciarono ad arrivare i Tir carichi di materiale. Era stato selezionato del personale interinale che, in collaborazione con il nostro personale, si occupava dello scarico e dello stoccaggio dei prodotti. Per l'occasione, inoltre, erano state costituite due squadre che con una buona programmazione e grazie alla collaborazione di tutti riuscivano perfettamente a gestire l'enorme flusso degli arrivi.

Il mercoledì, una squadra era andata Brescia, l'altra era rimasta in ditta ad attendere l'arrivo dell'ennesimo autosnodato, per poi raggiungere i colleghi il giorno successivo.

Per un caso fortuito, quel camion arrivò con un giorno di ritardo e, dunque, non trovò quasi nessuno ad attenderlo.

Il trasportatore, che tra l'altro era un amico, ci disse che ci avrebbe lasciato il rimorchio nel piazzale, ma che alla sera assolutamente sarebbe passato a riprenderlo. Ai pochi presenti in azienda - tra cui il sottoscritto - non restò dunque che rimboccarsi le maniche ed iniziare il faticoso lavoro di scarico. Le operazioni presero il via verso le nove del mattino e terminarono, con me che lavoravo nel cassone senza nemmeno aver pranzato, circa dodici ore più tardi.

Ero stanchissimo, ma vidi che per terra nel trambusto erano rimasti resti di carta, polistirolo e residui vari. Mi feci allora portare una scopa - visto che non mi andava di lasciare quella sporcizia lì - e mi diedi da fare per rimuoverla. Al termine guardai il cortile con soddisfazione e pensai che se anche per quel giorno non fossi andato a correre, avrei potuto ritenermi egualmente allenato. Neanche il tempo di formulare questo pensiero, che la mia mente urlò: "Eh no, Enzo: tu adesso vai ad allenarti". Decisi di dare retta alla mia coscienza, perciò salii nel mio ufficio, mi cambiai e mi avviai verso il vicino parco tra gli sguardi dei presenti, misti di ammirazione e compassione. "Ma chi te lo fa fare?" fu l'ultima cosa che udii, prima di scomparire definitivamente alla vista dei miei compagni di fatica per quel giorno e al parco feci 16 Km a 4 al mille.

Fortunatamente riuscimmo a concludere brillantemente tutte le fasi legate a quell'operazione, così che a me rimase una settimana intera per terminare il programma che mi ero fissato, più un'altra che dedica alla fase di scarico della fatica.

Il giorno della partenza per Firenze alla fine arrivò e persino troppo presto. Pur essendoci sentiti al telefono, con Ago non ci incontrammo fino al momento della partenza. Io trascorsi la mattinata nel centro cittadino, poi, verso l'una, ci recammo a pranzo in un ristorante vicino al luogo della partenza.

Ero molto tranquillo e gli amici che erano con me non sentivano minimamente la tensione pre-gara. Chiacchieravamo serenamente, come turisti qualsiasi in visita alla città di Dante, non come forzati della Cento Chilometri.

Mi ero interrogato a lungo su quanti chilometri avrei potuto percorrere di corsa, prima di dovere affrontare dei tratti al passo. Non ho mai pensato nemmeno per un attimo che non solo avrei corso per cento chilometri senza fermarmi, ma men che meno che avrei battuto Ago, con la preparazione e l'esperienza di cui godeva. E questa consapevolezza lasciava tutti noi sereni.

Le cose cominciarono a cambiare quando gli amici che erano con me, discorrendo amabilmente, si accorsero che, pur essendo seduto lì in mezzo a loro, era come se io non ci fossi. Col capo chino, ero completamente assorto nei miei pensieri, in piena fase di concentrazione. Un'abitudine - questa - acquisita nei lunghi anni di pugilato. Mezz'ora prima di ogni incontro, mi ritiravo nello spogliatoio dove, in una sorta di training autogeno, cercavo di concentrare in me tutte le energie possibili. Evidentemente la rumorosa sala di un ristorante poco si addiceva a tale pratica, tant'è vero che l'amico più vicino a me mi domandò se per caso non mi sentissi bene. A quella domanda sollevai lentamente il capo e, senza guardare in faccia nessuno, dissi: "Ago mi batterà di sicuro ma, se mi vuole battere, dovrà fare un tempone" "Perché?" mi chiese allora qualcuno. "Perché io oggi faccio cento chilometri in 1h.04". Capirono allora il significato di quel mio comportamento e tentarono in tutti i modi di incitarmi.

Nessuno al parco - me incluso - avrebbe scommesso un solo centesimo che io, con la mia preparazione approssimativa, avrei potuto battere Ago. Oltre al rispetto per lo stesso Ago, a seminare dubbi concorrevano largamente le caratteristiche del percorso.

Per chi non conoscesse la Cento Chilometri del Passatore, va detto che il percorso si

snoda tra Firenze e Faenza. La partenza e l'arrivo in due regioni diverse obbligano i concorrenti a valicare l'Appennino toscano-emiliano, transitando per il Passo della Colla, un nome che è tutto un programma. In pratica, la corsa è divisa in due parti: nella prima si incontra un breve tratto pianeggiante che si snoda tra le vie di Firenze, terminato il quale si deve affrontare una prima salita di circa dieci chilometri in direzione di Fiesole. Seguono una ventina di chilometri, tra tratti pianeggianti e tratti in discesa, prima di dare la scalata al sopraccitato Passo della Colla. Raggiunta la cima, se si è sopravvissuti alla ripida salita si inizia la seconda parte per lunghi tratti in discesa e comunque - se si esclude un cavalcavia che al chilometro ottantacinque ti sembra il passo del Pordoi - priva di altre salite. Ora, come ho confessato precedentemente, mentre io sono completamente negato per la salita, da parte sua Ago era uno che le affrontava con una certa scioltezza, il che non faceva che rafforzare il pronostico a suo favore.

A mano a mano che si avvicinava l'ora della partenza, si affollavano nella mia mente le parole di quanti avevano inteso in quel mese mettermi in guardia su ciò che mi avrebbe aspettato: "Portati i documenti che quando arrivi non ti ricordi neppure come ti chiami!"; "Portati una pila che di notte lassù sulle montagne potresti incontrare i lupi!". Giuro che sono tutte cose che mi sono state dette davvero. "Ti verranno delle tali bolle sotto i piedi, che se ti ferma la Finanza sei a posto". Fino a giungere a quel dire che poteva sembrare il meno preoccupante: "Centocinque chilometri? Io mi stanco a farli in macchina!". Diciamo che il quadro non era poi così incoraggiante.

Alle quindici in punto, lo starter diede il via. Io e Ago partimmo così piano che più piano non si poteva. Il nostro viaggio insieme, però, durò giusto fino al primo accenno di salita verso Fiesole, lui lì diede una piccola accelerata e dopo la prima curva era già scomparso dalla mia vista. "Poco male", pensai, "la corsa è ancora lunga" e continuai a correre mantenendo il mio passo.

Facevo molto caldo, ciononostante optai per non fermarmi ai primi ristori. Feci la mia prima sosta solo quando giunsi in cima a quella prima salita: era il quindicesimo chilometro. Bevvi un bicchiere d'acqua, poi, scorta sul tavolo una borraccetta di aminoacidi - dei quali avevo sempre sentito dire un gran bene, ma che non sapevo esattamente cosa fossero - pensai che sicuramente un rifornimento di energia supplementare mi avrebbe fatto comodo nel proseguimento della gara. Spremetti in bocca tutto il contenuto del piccolo contenitore e mandai giù. "Faranno anche bene ma non è che quanto a gusto siano 'sta bontà", pensai ripartendo. Pochi metri dopo venni assalito da una fitta all'altezza del fegato, un dolore insopportabile che mi piegò in due. "E ora che succede?", pensai. I famigerati aminoacidi, mai sperimentati prima di allora, mi risultavano evidentemente difficili da assimilare. Proseguii per qualche metro camminando, poi, con uno sforzo incredibile, tentai di riprendere a correre. Il dolore era fortissimo; premevo con entrambe le mani sulla zona del fegato, mentre procedevo piegato in avanti. "Che figura del cavolo", pensai, "Non posso correre in queste condizioni. Dio, che figura; ho fatto appena quindici chilometri e mi devo già ritirare". Intanto ero entrato in una zona ombreggiata: quel piccolo frigorifero sommato al desiderio fortissimo di proseguire mi fecero desistere dal funesto proposito di un prematuro ritiro. E per fortuna, anche il dolore scomparve dopo un paio di chilometri.

Giunsi così in cima alla collina, da dove era chiaramente visibile la strada che scendeva verso la valle. Da qui potei scorgere, almeno tre curve più avanti, la sagoma di Ago. Attesi che passasse accanto a qualcosa che avrebbe potuto fungere da punto di riferimento; poi guardai il mio cronometro in modo da potere valutare a quanto ammontasse il suo vantaggio al mio passaggio nello stesso punto.

Il vantaggio a quel punto era di poco superiore ai tre minuti, ma ora iniziava un bel tratto in discesa che, come detto, è un terreno a me congeniale. Pertanto non ci volle

molto tempo prima che davanti a me si profilasse la sagoma del mio amico-avversario. Mi stavo avvicinando sempre di più, pensando che, una volta raggiuntolo, avremmo potuto fare un po' di strada insieme. Lo avevo quasi raggiunto, quando lui, adocchiato un tubo per l'irrigazione che uno dei tanti generosi abitanti delle case lungo il percorso aveva lasciato lì per i podisti assetati o accaldati, scartò improvvisamente e si avvicinò al tubo piegandosi per bere. A quel punto, nello slancio della corsa, lo superai non prima di avergli segnalato la mia presenza con un sonoro grido: "Tuboooo".

Sinceramente, non so nemmeno se abbia capito che ero io, ma non ci pensai più di tanto. Ero in testa.

Verso il trentesimo chilometro mi raggiunse l'auto dei suoi amici, guidata da suo fratello: "Ago dov'è?" domandai senza malizia. "Eh, è dietro, è dietro". Chiesi allora: "Ma non sta bene? L'ho visto fermarsi a bere". "No", mi rispose il fratello sorridendo. "Fa molto caldo, ma adesso arriva, non ti preoccupare". Effettivamente faceva molto caldo. Gli chiesi da bere e lui mi passò una bottiglia d'acqua, poi ci salutammo.

Arrivai a San Lorenzo, al chilometro trentaquattro. Mi sentivo benissimo; mancava ancora poco per superare la distanza della maratona, dopodiché in pratica la prova sarebbe stata un'incognita.

Mentre passavo sotto il segnale del punto di rilevamento - passaggi, davanti a me si profilò una figura familiare: Mario (ricordate il mio amico pugile?).

"E tu cosa ci fai qui?", fu la domanda che all'unisono uscì dalle nostre labbra. Pensate, dopo quegli anni del pugilato avevamo finito col perderci nuovamente di vista ed ora, per una strana combinazione del destino, ci vedevamo nell'ultimo posto dove avremmo pensato di incontrarci. Questo piccolo siparietto - solo in seguito avemmo modo di spiegarci l'un l'altro i motivi che ci avevano spinti su quella strada - mi regalò una foto di quel passaggio alquanto singolare, giacché venni ritratto dal fotografo ufficiale della corsa mentre, con braccio teso e mano a dita unite, ma soprattutto con aria alquanto stupita, domandavo a Mario cosa ci facesse lì.

Uscito da San Lorenzo, cominciai a preoccuparmi poiché sapevo che da lì a breve mi avrebbero atteso quindici chilometri di dura salita. O almeno questo era quello che si intuiva dall'altimetria del percorso riportata sul volantino. Tuttavia i chilometri passavano senza che incontrassi la famigerata salita. In quel momento fui raggiunto da un partecipante proveniente da Arezzo. Chiesi anche a lui, come a chiunque altro avesse fatto un tratto di strada con me, se quella era per anche per lui la prima esperienza con quella gara o se avesse già partecipato ad altre edizioni. Mi raccontò che ne aveva già fatte due, ma che quest'anno era intenzionato a fare meglio delle altre volte. "Ma quando ha inizio la salita?", gli domandai. E lui: "Ora, appena termina il paese".

E la salita cominciò. Il podista di Arezzo, al quale naturalmente avevo confessato le mie difficoltà in salita, prese ad allungare. Mi salutò dicendomi: "Vai Torino, non mollare, ci si vede in cima". Lo salutai, rassegnato nel vederlo guadagnare terreno con tanta facilità.

Pur mantenendo un passo di corsa, mi rendevo conto che ognuno dei concorrenti che sopraggiungeva mi superava, per poi sparire in breve tempo dalla mia vista.

Dopo che avevo percorso già un discreto tratto, all'arrivo dell'ennesimo concorrente, mi sentii rivolgere un inconfondibile "Ciao, neh". Era Ago. Questa volta era toccato a lui colmare lo svantaggio e, con tutta la salita che ancora ci attendeva, probabilmente guadagnare la possibilità di ribaltare completamente e definitivamente la situazione. Come da copione nel volgere di poche centinaia di metri, con la sua corsa potente, scomparì dalla mia vista ed io pensai: "Ecco fatto, fine della festa". A quel punto, oltre che le posizioni, si era ribaltato anche il quadro psicologico.

La mia corsa, agile fino a quel punto per via dell'entusiasmo che scaturiva

dall'inattesa situazione, si fece sempre più pesante. La pendenza che aumentava sempre di più col passare dei chilometri e i continui sorpassi che dovevo subire da parte di chiunque, tutto ciò certo non contribuivano a fornirmi stimoli.

Ad un tratto compresi che dovevo reagire. Quando venni superato da due amici che correvano appaiati, mi incollai a loro deciso a non mollarli. Dopo qualche centinaio di metri corsi conservando la distanza, mi resi conto di quanto faticoso fosse mantenere quel passo e ripresi a camminare. Qualche metro percorso camminando ed ecco una altra botta di orgoglio: e allora via, nuovamente di corsa. Questo braccio di ferro con me stesso si ripeté alcune volte.

In quel momento fui colpito da un particolare. In pratica, rispetto a quei due, la distanza rimaneva invariata. E mi fu chiara una cosa: correre in salita o camminare a passo veloce mi consentivano di mantenere la stessa velocità. Per questo feci immediatamente una scelta tattica: fino al termine della salita avrei camminato. Apparentemente, sembrerebbe non esserci nessuna differenza rispetto a quanto avevo fatto fin lì, e cioè un po' di corsa e un po' al passo. Invece c'era una differenza sostanziale. Mentre prima subivo passivamente la variazione di movimenti, ora invece, pur adottando unicamente quella più lenta, la scelta era frutto di un ragionamento "scientifico e approvato" dalla mia mente. E così arrivai in cima alla salita in condizioni eccellenti.

Il punto in cui termina il tratto di salita è esattamente in corrispondenza del cartello che segnala il chilometro cinquanta. Era qui che per la prima volta, come concordato, avrei incontrato i miei amici. La loro vista mi fece un immenso piacere e credo che anche loro fossero felici di vedermi ancora molto determinato dopo tutta quella strada, ma, soprattutto, dopo che mi avevano visto arrancare in salita.

Erano trascorse 5h.37' dalla partenza ed ero ormai completamente madido di sudore. Ci trovavamo in cima ad una montagna e cominciava a fare buio. Mi cambiai la maglia con una asciutta, poi indossai il giubbotto catarifrangente; mandai giù una miscela di latte e cioccolato, mentre domandavo loro: "Quanto ha Ago di vantaggio?". Cercarono di glissare un po' sulla risposta poi, vista la mia insistenza, mio fratello disse: "Ehm, diciassette minuti". Si trattava con buone probabilità di una valutazione per difetto, ma vi assicuro che lì per lì non restai molto a rifletterci su. Li salutai e ripartii immediatamente. "Ma fermati un po', sono più di 5 ore che corri... Non sei stanco?". Non feci nemmeno in tempo a rispondergli che ero già lontano.

Cercai di fare l'elenco delle cose positive: correvo già da cinquanta chilometri e mi sentivo bene, mi ricordavo ancora il io nome, non avevo nemmeno una piccola vescica nei piedi, la salita era finita e cominciava la discesa.

Il primo tratto di discesa era abbastanza lungo e anche abbastanza ripido, sicché assunsi una velocità tale che raggiunsi con facilità molti dei concorrenti. Ogni tanto la strada si faceva più piana, e allora tiravo un po' il fiato; poi riprendeva la discesa e di nuovo giù a rotta di collo.

Un fatto curioso che mi accompagnò da quel punto in poi fu che, data la velocità sostenuta, il ricambio d'aria nei miei polmoni era rapido e intenso, tanto che nella fase espiratoria, insieme all'aria, mi usciva anche una sorta di grugnito alquanto rumoroso, oltremodo amplificato dalla configurazione della valle in cui stavo passando. Iniziò a formarsi una specie di eco, in parte provocata dalla mia stessa voce che, rimbalzando sulle pareti di roccia, tornava indietro, in parte dalle persone intorno a me che ormai avevano preso a schernire questo mio modo rumoroso di respirare.

Correvo con una determinazione feroce, con l'unica speranza di raggiungere Ago prima del traguardo. Ormai era buio pesto. Al chilometro cinquantotto notai dall'altra parte della strada una coppia di podisti che indossavano due giubbotti uguali, segno evidente dell'appartenenza al medesimo gruppo. "E questi chi sono?" pensai. Erano

passati cinquantotto chilometri e non mi sembrava di averli mai visti prima. “Boh, saranno due che erano avanti e che ora ho raggiunto”. Mentre formulavo questi pensieri, arrivai praticamente ad un passo da loro. Proprio in quel momento, mi scappò una dei miei sonori ricambi d’aria, un “uahhh” proprio mentre li superavo. I due, che si trovavano sul ciglio opposto della strada, riconosciuto il mio “verso”, mi salutarono. “Ciao”. Io, in piena trance da inseguimento risposi “Ciao” e, senza voltare neppure il capo, li superai e scomparvi dalla loro vista. Il distacco durò giusto un paio di curve; poi, approfittando di un nuovo breve tratto di salita, i due - che continuavano a restare sul lato opposto della strada - mi superarono nuovamente, questa volta senza ulteriori scambi di convenevoli. “Ma chi cavolo sono ‘sti due?” pensai per un attimo prima di rendermi conto che in realtà il saperlo non mi interessava affatto.

Mi concentrai di più su quanto mancasse alla fine della nuova salita. Quel breve tratto in realtà non durò ancora a lungo e, dopo una curva, si spalancò alla mia vista un rettilineo, lunghissimo, perfettamente in piano, alla metà del quale si poteva già scorgere il ristoro del chilometro sessanta. Tutti i miei pensieri furono assorbiti dal fatto che, contro ogni pronostico, avevo già corso sessanta chilometri e la cosa fantastica era che non manifestavo alcun segno di cedimento.

Per avvicinarmi al punto di ristoro attraversai la strada e giunto al gazebo, mi fermai per prendere un bicchiere di tè che bevvi tutto di un fiato. Il tè era - dopo l’esperienza degli aminoacidi - l’unica cosa che consumavo ai ristori. La paura di dovermi fermare per puro amore di sperimentazione mi aveva fatto assumere un atteggiamento prudente. Se avessi voluto consumare cibi solidi, frutta, panini, barrette energetiche e quant’altro ben di Dio che la macchina organizzativa metteva disposizione dei partecipanti, avrei dovuto tentare l’esperimento in allenamento e non certo in gara. Questa era la lezione imparata al quindicesimo chilometro. Da lì in poi, dunque, solo tè. Peccato che al ristoro del chilometro sessanta, terminato il mio primo bicchiere, non ve ne fosse altro. “Signora, ma non ce n’è più di tè?” “Se aspetta due minuti, lo tiro su” mi disse la gentile signora con un simpatico accento emiliano. La guardai smarrito, “Ma come, mi accontento del tè e non ce n’è?” A quel punto una voce maschile alla mia sinistra disse “Tieni, vuoi il mio?”. Mi voltai a guardare quella persona che mi porgeva gentilmente il suo bicchiere.

Erano i due che avevo superato al chilometro cinquantotto e che poi a loro volta mi avevano superato, giungendo per primi al ristoro. Quei due erano Ago e suo fratello che, sceso dall’auto, aveva indossato un giubbotto catarifrangente identico a quello di Ago e lo stava accompagnando già da qualche chilometro. Il perché mi fu chiaro guardando meglio Ago. Era completamente bianco in volto, gli occhi sgranati e ai bordi della bocca aveva una traccia di schiuma bianca. “No grazie”, risposi stupito. “Scusatemi, ma non vi avevo riconosciuto” dissi anche; poi, rivolgendomi alla signora che nel frattempo aveva accelerato la preparazione del tè, dissi: “Signora, non fa niente”. E ai due: “Ciao, ci vediamo, tanto mi raggiungete”. Senza attendere risposta cominciai a correre con tutta la forza che avevo in corpo.

Non avevo riconosciuto quei due perché si trattava di una coppia appena costituita e dunque non potevo averla vista prima. Poi realizzai che per recuperare quei diciassette minuti di ritardo, in fondo, mi erano bastati solo otto chilometri. Questo, se da una parte mi dava nuova energia, da un’altra mi preoccupava non poco, timoroso com’ero di arrivare a mia volta alla soglia del crollo.

Tutte le possibili variabili mi tennero compagnia almeno per altri dieci chilometri. La strada adesso era quasi sempre in piano e dunque non c’era più la spinta della discesa ad avvantaggiarmi. Mi aspettavo perciò da un momento all’altro di venire raggiunto. Inoltre, in certi tratti il passo si faceva pesante. Ad un certo punto venni accostato dalla macchina d’appoggio dalla quale la fidanzata del fratello mi domandò se sapevo dove

si trovava Ago. Fui assalito da sincero imbarazzo e cominciai a balbettare “Beh, sai... mi sembra che sia dietro...”. “Ma sei sicuro?” fece lei. A quel punto gli anni di corsa al parco trascorsi tra continue scaramucce verbali, delle quali Ago era maestro, si affacciarono alla mia mente tutte insieme e, con un sorriso che mi andava da un orecchio all’altro, le dissi “Ma sì che è dietro; ma dove volevi che fosse? E’ dietro, e ci resterà fino al traguardo” e così dicendo mi esibii in uno scatto che l’autista dell’auto decise di non seguire, optando per un’inversione di marcia.

L’episodio mi fornì nuove energie fino al chilometro ottanta, sede di un nuovo punto di ristoro. Consumai il mio tè - che per fortuna dopo l’esperienza del sessantesimo era disponibile - e ripartii di corsa con un certo stupore, dal momento che avevo già percorso ottanta chilometri e non mostravo ancora alcun segno di cedimento.

Nonostante alla partenza gli iscritti fossero oltre millenovecento, praticamente da metà gara in poi la mia corsa era stata prevalentemente solitaria, ma tale era il timore dell’arrivo di una crisi o - peggio - di Ago, che non ci feci troppo caso.

Giunto all’ottantacinquesimo chilometro, già la sola vista di un cavalcavia mi rallentò. Fu a quel punto che mi raggiunse il podista aretino. “Oh, Torino” mi disse: “Suvvia, andiamo, che l’è finita”. “Vai, vai, che non ne ho più”, gli risposi, e lo vidi affrontare la salita con estrema agilità. Nel breve tratto di pendenza lo vidi scomparire. Ero abituato a perdere di vista i miei compagni di corsa affrontando le salite e dunque anche quella volta non diedi molto peso al vantaggio che in breve tempo aveva guadagnato il tipo di Arezzo. Poi, una volta in cima alla salita, scorsi sul tratto rettilineo ai piedi del cavalcavia la sagoma di un altro podista, che proseguiva con una certa celerità. Ancora pochi metri e, quando davanti ai miei occhi si aprì la discesa, potei vedere come Arezzo, lanciato all’inseguimento del concorrente avanti a lui, lo raggiungeva in una manciata di secondi.

A quel punto si affacciò nella mia testa, tutto il dolore della solitudine patita fin lì e con un urlo di rifiuto “Nooo!”, mi lanciai in una folle corsa giù per la discesa, all’inseguimento dei due. Raggiunsi una velocità che poteva essere il doppio della loro, tant’è che in breve tempo non solo li raggiunsi, ma sullo slancio li superai. Arezzo allora mi gridò: “Torino, dove la pigli tu la droga... L’eri morto!”. Ma non ci fu il tempo per approfondire l’argomento, poiché mantenendo quel passo rapidamente mi dileguai.

Avevo di nuovo assunto un passo di corsa efficiente che in breve tempo mi fece raggiungere Brisighella, un paese al novantesimo chilometro del percorso. Attraversando il paese, portai le mani a coppa intorno alla bocca e urlai: “Cittadini di Brisighella”. Due ragazze che incrociai lungo la strada mi chiesero: “Ma dopo novanta chilometri, come fai ad avere ancora voglia di scherzare?”. Effettivamente mi posi anch’io la stessa domanda: com’era possibile essere arrivati fin lì in quelle condizioni?

Feci allora l’inventario di tutte le difficoltà che mi erano state paventate prima della partenza e non una trovò corrispondenza nella realtà; in più, l’addetto al rilevamento del passaggio mi informò che occupavo una posizione intorno al centesimo posto. Era quanto mi bastava per non mollare.

Al rifornimento guardai indietro per vedere se Ago - quando ormai mancavano solo dieci chilometri - stesse per raggiungermi. Sulla strada non c’era segno della presenza di altri podisti ed io, dopo l’ennesimo bicchiere di tè, ripartii.

“In fondo devo fare solo dieci chilometri” mi dissi, “dieci chilometri li faccio di sicuro, sono una distanza alla mia portata, al massimo un’ora e poi sarà tutto finito”. Quella di frazionare una lunga distanza in distanze più brevi che siano alla nostra portata è un’ottima tecnica, spesso adottata dagli ultra-maratoneti.

Percorsi i cinque chilometri che mi dividevano dall’ultimo ristoro con relativa facilità. Al rifornimento trovai altri due concorrenti lì fermi a rifocillarsi. Guardai il

mio cronometro per vedere quanto tempo avevo impiegato fin lì. Con mio grande disappunto, vidi che riportava un tempo intorno ai 30'. "Porca miseria", pensai "Mi si è rotto il cronometro oppure devo aver inavvertitamente premuto qualche pulsante azzerandolo". La cosa mi procurò una certa rabbia. Domandai allora ad uno degli atleti se poteva dirmi da quanto tempo stavamo correndo. "E' l'una" mi rispose. Io lo guardai e dissi "Ti ho chiesto da quant'è che corriamo, non che ore sono... Pensi che dopo tutti questi chilometri io sia ancora in grado di fare i conti?". Quella che per me voleva essere una semplice battuta scatenò le ire del podista, al quale evidentemente novantacinque chilometri, dovevano aver azzerato il senso dello humour. Non mi restò che andarmene e cercare di portare a termine quella fantastica avventura.

Corsi i successivi tre chilometri in perfetta solitudine; poi, in prossimità del chilometro novantotto, fui raggiunto da un giovane dal fisico atletico con una lunga coda di cavallo. Aveva un passo regale, sguardo dritto in avanti e petto in fuori. Lo guardai mentre mi si affiancava senza dirmi una parola. Rimasi in silenzio e adottai il suo stesso passo. Più che il novantottesimo chilometro sembrava lo sprint finale di una gara di mezzofondo. Quella condizione, spalla a spalla, durò esattamente fino al cartello del chilometro novantanove.

Proprio in quel punto, un'unica minuscola vescica fece la sua comparsa sotto il mio alluce sinistro. Chiarisco subito che si trattava di una vescica irrilevante, piccola come una bollicina di champagne; tuttavia, la sua presenza ebbe l'effetto di farmi prendere coscienza del fatto che tutto il peso del mio corpo poggiava su due gambe, in corsa da novantanove chilometri.

Guardai il riscontro cronometrico di quel chilometro e il risultato poteva dirsi più che soddisfacente: 5'. Decisi allora di lasciare andare il giovane, non ritenendo prudente mettere a repentaglio - con un incidente all'ultimo chilometro - quella che sembrava per me annunciarsi come la più inattesa delle vittorie.

Me ne andavo quindi tranquillo verso il traguardo, godendomi le luci del viale che conducono alla Piazza del Popolo di Faenza. Dopo tutta quella strada percorsa per lo più in aperta campagna al buio, mi sembrava di essere arrivato a Broadway. Poi, finalmente, in un ultimo tratto transennato scorsi lo striscione del traguardo.

Alcuni degli amici, che mi avevano accompagnato in quell'avventura, sicuramente non mi aspettavano così presto, e si erano seduti lungo la strada, a circa trecento metri prima del traguardo. "Gianni" urlai, scorgendo uno di loro, e fu subito festa. Per ringraziarli della loro pazienza nell'attendermi così a lungo, regalai loro uno scatto estremo, percorrendo quegli ultimi metri a tutta velocità. Appena il tempo di transitare sotto lo striscione e ricevere la medaglia di finisher, che, saltato giù dal palco, ero nuovamente in corsa per raggiungerli.

Ci abbracciammo a lungo felici. Ago ancora non si vedeva e dunque quello che solo fino a poche ore prima sembrava un'impresa impossibile si era concretizzata ogni oltre più rosea aspettativa. A rendere il tutto ancora più straordinario contribuì sensibilmente il tempo che impiegai a giungere al traguardo: 11h.04'26". Incredibile: avevo impiegato esattamente il tempo che avevo pronosticato alla partenza.

La felicità del nostro piccolo gruppo era incontenibile; ci sedemmo sulle scale dei portici della piazza ad attendere l'arrivo di altri concorrenti. Dopo undici minuti fece il suo arrivo Arezzo che, chiudendo in 11h.15' realizzò il suo personale. Mi si avvicinò e ci complimentammo l'un l'altro; poi, prima che se ne andasse, gli regalai una bottiglia di integratori, con il consiglio di usarli la prossima volta per fare meglio.

Noi restammo ancora un po' seduti lì. Ero così carico di adrenalina che, ad un certo punto mi alzai in piedi e dissi: "Beh, io non sono per niente stanco" e, avviandomi verso il viale d'ingresso alla piazza, comunicai ai miei amici "Vado incontro ad Ago". Qualcuno di loro mi afferrò subito per un braccio. Ma dovettero insistere non poco per

riuscire a dissuadermi dal mio insensato proposito. Alla fine mi convinsero a salire su un pulmino dell'organizzazione, che mi accompagnò nella zona riservata alle docce ed ai massaggi.

C'era ancora solo pochissima gente negli spogliatoi e questo per il fatto che ero giunto intorno al centesimo posto. Sotto la doccia, mi misi ad osservare i piedi degli altri podisti. Alcuni avevano vesciche che ad occhio dovevano essere dolorosissime. Io ero miracolosamente indenne da qualsiasi problema e straordinariamente euforico. I pochi presenti negli spogliatoi si scambiavano impressioni sulla corsa appena conclusa ed erano oltremodo stupiti delle mie condizioni fisiche e soprattutto del risultato ottenuto all'esordio.

Dopo il massaggio, tornai alla zona dell'arrivo. Andai a farmi stampare una classifica per vedere se nel frattempo Ago fosse arrivato. Ma, ad una lettura attenta dei fogli, del suo nome non v'era traccia.

Passai allora ad un'altra tenda, dove erano a disposizione dei partecipanti dei panini, e ne presi uno che addentai di gusto. Poi, mentre mi aggiravo tra i vari stand, finalmente fece la sua comparsa sotto lo striscione finale Ago. Appena mi vide, mi venne subito incontro per abbracciarmi.

Nonostante un aspetto decisamente provato, era molto contento. Aveva concluso in 12h.15', realizzando così il suo miglior risultato su cinque partecipazioni. "E tu?" mi domandò con un sorriso curioso, mentre venivamo raggiunti dal fratello. "Eh, mi sono ritirato" gli dissi. Il suo sorriso si fece subito più ampio e scommetterei che anche le sue energie ebbero un'impennata. Tuttavia quel sorriso non durò a lungo. Infatti, Ago ormai aveva imparato a conoscermi e intuì subito che dietro la mia risposta si celava qualcosa di diverso. "Dai, quanto hai fatto?". "11h.04". A quel punto, sia lui che il fratello, che in passato aveva affrontato di persona la corsa e ne conosceva bene le difficoltà, mi fecero i loro più sinceri complimenti e, almeno per quella sera, nessuno osò prendere in giro Ago: concludere una corsa di cento chilometri può suscitare solo rispetto.

Ci mettemmo in strada verso casa e appena tornato fui tentato di andare subito a correre la Stratorino, che si sarebbe disputata proprio quel giorno. Ma anche questa volta i miei amici si rifiutarono di assecondarmi.

Il giorno dopo era stato fissato un incontro con tutti gli amici del parco, per far loro il resoconto della nostra sfida. Pioveva grosso così, sicché al parco, tranne io ed Ago, non venne nessuno. Ci rifugiammo in auto, raccontandoci a vicenda la ridda di emozioni che quella gara ci aveva donato. E' straordinario come la corsa possa cementare il rapporto tra due persone.

Nei giorni successivi, tra magliette stampate ad hoc e manifesti funebri che annunciavano la sconfitta di Ago disseminati lungo il percorso del parco, tutto il gruppo ebbe di che divertirsi ed io ottenni la mia rivincita.

ISOLAMENTO, SOLITUDINE

di Vito Carignani

7 aprile 2020, una conoscente a replicare “sorte noscia- poveri noi”. Io: stavamo meglio un mese addietro, almeno, speravamo in una fine dell’incubo. Oggi, abbiamo capito, perché ce lo hanno fatto capire, che la fine è compagna del Virus, cammina con esso. Si è capito che si convivrà ancora e non per poco tempo. Il bello è che tale convivenza ha dei complementi irrazionali, per non dire assurdi: tanto da inficiare il cervello nel durante. Alla mente torna Franco Citti con padella in testa, appoggiato a un bastone nel deserto. Arrivato all’incrocio, ne occupa il centro, quale Rosa dei Venti. Non sa dove andare; ignota via e direzione. Era “Edipo Re” di Pier Paolo Pasolini. Ogni meriggio, riassunti dati dalla Protezione Civile. Meglio, però sempre Fase Uno. E’ la Politica a dover prendere decisioni, pur se indottrinati da: tamponi, test sierologici, app autorizzate o meno a tracciare il virus, anticorpi, immunità di gregge, scuole aperte o chiuse, focolai, proiezione pandemica al 2022, vaccino evanescente, ma ogni tanto quasi pervenuto.

Lombardia, Piemonte, Veneto, dicunt aizzate sottotraccia da Salvini, pronte alla Fase 2. Per l’Emilia Romagna, deve decidere il governo centrale, alias Zingaretti. La Sicilia, saltando il fosso sino alla Romagna, pure vuole la Fase 2. Boh. Chi è oltremodo bravo prova a capirci qualcosa, mentre pensa a come agire, muoversi, per salvare la pelle.

Tutto sembra maledettamente complicato, irrazionale. Aprendo un altro testo, ecco la semplificazione nella linearità del pensiero, rivolto all’essenziale. Papa Francesco che invita a pregare per le donne incinte ed ai loro figli nascituri, che incontreranno un modo diverso, che il Signore tanto amerà. I cinesi a Wuhan a ballare nelle sale pur con le mascherine, dopo avere cantato per due mesi e mezzo a squarciagola sui balconi.

Il cervello frulla a trotto, percependo il Corona Virus uscito, per errore, da un laboratorio scientifico di Wuhan, arrivato al mercato a provocare il primo contagio. Il buon Trump sta indagando, imitato da non pochi suoi pari, rivolti verso massimi sistemi destinati a trasformare il mondo in un novello Eden, dove tutti vivranno felici e contenti. Intanto ricordiamo Camus, che, a proposito della peste diceva: “Se è vero che questa porcheria, anche quelli che non ce l’hanno, la portano nel cuore”, ci porteremo nel cuore, soprattutto tanti lavoratori invisibili delle nostre città, paesi, borghi, contrade. Tranvieri, poliziotti, addetti alle pulizie, tassisti, edicolanti, cassieri, volontari, camionisti, fruttivendoli, badanti, panettieri, insegnati, padroni delle piattaforme digitali. Grazie a Voi!

Momenti di passaggio inediti, imprevisi, tragici, impensabili. Di norma, superati gli ostacoli, si valuta il percorso, rischi, difficoltà. Invece, questa è situazione da vivere, considerare al momento. Si cavalca l’inconscio, iniziale paura, poi terrore, sino al panico. Assuefazione al peggio, ognuno inserito in un immaginario collettivo catastrofismo senza limite. Tutti possibili inerti, predestinate vittime. Niente a che fare col paragone alla guerra. Non c’è nemico, calcolo, rischio da correre. Non ci sono armi; ma quale combattimento? Soltanto prostrazione, isolamento, distanze da mantenere contro un non essere, invisibile, impalpabile qual è un Virus.

Effetto negativo, debilitante è l’abitudine al non fare, agire, infine al non essere, nel senso di esistenza, prospettiva futura di vita normale. Debole la speranza, che riduce la forza di volontà. Restare a casa, resistere, quasi in finto combattimento, per dire, scrivere: “Ce la faremo”. Insomma: isolamento imposto dal caso. Unico salvagente la consapevolezza che si vivrà qualcosa di inedito, tuttavia non necessariamente diverso dal vissuto. Non voli low cost, l’ONU a preannunziare carestie, viaggi in treno, pullman con posti distanti, contingentati, maratone addomesticate ad evitare il rischio contagio dei Runners. Precaria fase transitoria tra la gestione del contagio e il tentativo

di tenuta sociale ed economica. Ci attende un lungo trend di crisi poliforme; senza spirito etico, gioia di vivere, attenzione verso i deboli, il paese e il mondo ne usciranno definitivamente male. La solitudine porta a riflettere, correggere, pensare per coadiuvare nella ripresa. L'isolamento è badare esclusivamente a sé, precipitando senza ritorno. Solitudine, stacco dall'ordinario, congiunzione del passato col presente, spesso, con amaro comparativo raffronto. Dante: "com'è duro salir le altrui scale, mangiar lo pane altrui". Ancora "il ricordarsi del tempo felice nella miseria". Mi ha commosso, profondamente colpito il pensiero del compianto Maestro direttore d'orchestra Ezio Bosso: "Io non smetto mai di parlare delle radici che non solo un perno che va dentro, ma sono tanti rami che vanno in profondità". Al compianto maestro pensavo durante i circa 8 km dentro Lecce l'altra mattina. Dalla periferia al centro vie, viali vuoti. La congiunzione del passato al presente, fondamentale al confronto temporale dell'essere, agire, esistere nella comunità. In due ore e mezza, ho visto Lecce simile a quella di oltre sessanta anni fa. Come per abbaglio, la circonvallazione tornata campagna, l'Hotel President svanito, all'orizzonte il maestoso convento francescano di Fulgenzio tra i campi. Piazza Mazzini tornata a zolle, sassi viscidati di pioggia. Il cinema Ariston, terminale di via Salvatore Trinchese. Era il 1956, io tredicenne a corsa campestre dall'Istituto Tecnico Commerciale e per Geometri A. Costa sino a Fulgenzio, bacchettato dal burbero prof. di educazione fisica Antonio La Torre, magistrale interprete di parallele ed anelli. Già alunno di scuola media all'Oriani, istituto compreso tra via Libertini, Chiesa di Sant'Irene e via Regina Isabella, con l'icona della Madonna Delle Grazie addobbata di fiori. La mia classe aveva la finestra su Piazzetta Falconieri, la libreria Milella, che mi forniva sintassi, grammatica, storia e geografia, matematica. In corriera sgangherata De Vitis si arrivava a Porta Rudiae, via Vittorio Emanuele a piedi attraverso palazzi seicenteschi anneriti dalla fuliggine nel tempo, oltre Piazza Duomo altrettanto anonima, si raggiungeva L'Oriani. La bellezza, solarità, splendore del Barocco leccese non ancora emerso dai lavori di restauro. Prima di entrare in classe, una visita a Piazza Sant'Oronzo. Nei pressi il Calzaturificio di Varese e le ottime scarpe, che mia madre mi comprava a 8500 lire. Appresso, Campobasso con le borse in vetrina, il Cin Cin Bar e l'Alvino, la Banca Commerciale col suo maestoso orologio a prospetto, infine l'Upim alla via Templari. Sempre presente "La Giulia" con i "pampaugghi" tra le mani - grossa catena di ferro in mano - e il continuo, tintinnante suono delle sue chiavi. La Giulia, povera martire, a subire le nostre angherie, che, pur tuttavia, insistentemente cercava. Gli anni tra il 1952 e 1960 della mia infanzia, riapparso dal profondo del mio ippocampo celebrale alla vista di Lecce in questa mattina.

Guerra alle spalle, il tempo in cui la gente aveva finito di avere paura, superato il limite della propria fragilità, si preparava timidamente a tornare a vivere, avendone certezza che il peggio era veramente andato. Era la mia infanzia, passaggio da un secolare mondo patriarcale, immutabile, ad uno stato nuovo di forza, volontà, cocciutaggine sofferta dei nostri genitori nel dare ai figli una vita nuova, diversa. Ogni mattina, la città riempirsi di ragazzi vocianti, sicuri nella spensieratezza di un rinnovato coraggio di vita. Oggi, la stessa città sola, solo il barocco splendente, sfavillante nei colori della pietra leccese illuminata, baciata dai raggi del sole in una sfavillante mattina di prima estate. Non ragazzi appesi a cartelle ricolme di libri. Viandanti quasi smarriti in anonime mascherine. Evaporato quel senso di sicurezza, onnipotenza per le supposte infinite risorse date dalla scienza, dalla tecnica, da un progresso apparentemente sempre galoppante. Strade vuote; si convive col sospetto, paura del domani, della notte, della morte. Segnati i perimetri delle strade, silenzio tombale nelle piazze. Necessitano urgenti correzioni di rotta: rivedere la ricerca sfrenata del profitto, del potere quale unico scopo dell'esistenza. Tornare ad essere

consapevoli del limite umano. Non cessare di vivere, ma vivere, condividere i valori che ognuno deve ritrovare in sé stesso, contemporaneamente trasmetterli. Lasciare l'isolamento, essere capaci di pensare, riflettere. Non vivere da soli, infischiosene degli altri, del prossimo. Il diritto, dovere di salvarci in unione, non, egoisticamente, ognuno per proprio conto.

Pertinente, a compendio, la poesia del mio amico Sergio Calamo, che contrappone la festa, sconsiderata gioia di vivere, all'eterna tragedia dell'isolamento causato dalla povertà. Ma il povero, infine, perviene alla pace, serenità sempre, cocciutamente, cercata, sperata, trovata.

LUSTRANDO IL FAMOSO PIATTO

di Piero Lucarini

Per le “maratone di solidarietà a favore degli aiuti per il coronavirus”, dei membri del clubsupermarathon, ieri e stanotte ci sarebbe stato IL PASSATORE. E stamani Piero ha corso per questa meravigliosa esperienza che lui ama oltre tutte, forse. La corsa più emozionante di tutte. Sia per chi corre, chi per chi segue i podisti dal sabato pomeriggio a Firenze, fino a stamani o stanotte a Faenza. Chi ne ha fatte diverse, sa cosa si prova a mettere in gioco il proprio fisico, ma, soprattutto, la propria testa, anima e cuore. E stamani si lustra il famoso piatto che danno all'arrivo! E con il sorriso, emozionato e gioioso si ricordano i bei tempi che speriamo tornino presto!

Ultramaratoneti, podisti, lontani ma vicini, sempre.

NNA MATINA TE PASCA

di Sergio Calamo

E ddha matina sunànu campane
L'aria te festa a ngiru s'etia,
tutti cangiati cu a nface allegria,
nnu nunnu cercava nna stozza te pane.

Sulu, strazzatu, cu a ncoste nnu cane,
e a ccinca passà cu nnu filu te uce
tecia: a mmie me manca sulu la cruce,
suntu malatu, sta mmueru te fame.

Passa nnu striu, li uàrda. Iddhu tace.
Se cua e nni lassa nna cosa tuce.
la scarta, la mangia... ni piace.

Poi appare Cristu: iou suntu la luce,
e pportu la l'amore e pportu la pace.
Poi sale a ncelu e nne porta ddha cruce.

TRADUZIONE: UNA MATTINA DI PASQUA

Quella mattina suonavano campane
Si vedeva l'aria di festa, per le vie,
tutti vestiti a nuovo con visi allegri,
solo una persona chiedeva un pezzo di pane

Solo, sgualcito, accompagnato da un cane,
e chi incontrava con un filo di voce
diceva: mi manca soltanto la croce,
sono malato, muoio di fame.

Passa un fanciullo, lo guarda, lui tace.
Si curva e gli dà qualcosa di dolce.
Lo apre, lo mangia... gli piace.

Appare Cristo; io sono la luce,
porto l'amore, porto la pace.
Poi sale in cielo e
porta con sé la croce.

LA MIA PIU' GRANDE SODDISFAZIONE

di Caroli Maria Grazia

Quando ripenso a questa gara penso che niente è impossibile. Importante è avere il coraggio di partire.

Ho corso la 100 km del Passatore nel 2013. Per me è stato il mio anno magico per la corsa. Il mio anno dei record.

Sono partita da sola da Bolzano col treno e arrivata a Firenze piena di timori e con il pensiero che avrei potuto fermarmi ai 48 km o ai 65.

Appena scesa dal treno ecco che un ragazzo mi chiede se vado alla partenza del Passatore e se facciamo la strada insieme. Già sono più serena... poi arrivati in piazza facciamo subito gruppo con altri atleti e andiamo anche a pranzo insieme. La tensione si allenta e i timori si allontanano.

Vedo per la prima volta il mitico Giorgio Calcaterra e poi anche l'atleta di punta della mia provincia, Hermann Achmüller, accompagnatore dell'agenzia di viaggi con la quale ho partecipato ad alcune maratone, tra cui N.Y, Berlino e Atene. Incredulo mi guarda e mi chiede se parteciperò... alla mia risposta affermativa si inchina e come si usa da queste parti dice Respekt... Respekt.

Ormai quasi del tutto tranquilla sicuramente per l'incoscienza di chi non sa cosa l'aspetta.

Pronti e via, alle tre di pomeriggio sotto una pioggia battente.

Arrivo a Borgo San Lorenzo tutta zuppa ma felice... mi cambio completamente, comprese le scarpe e per fortuna mi avvisano che stavo dimenticando il chip!

Poi tra sorrisi e un po' di chiacchiere arrivo al cinquantesimo km e lì vengo letteralmente agganciata da quello che da allora diventerà un caro amico che mi ha fatto conoscere il club... Alessandro Melani.

Mi dice "ora la fai con me... abbiamo lo stesso passo e ti consiglio di correre la notte con qualcuno..." Io testarda e riluttante gli dico no... corro da sola... ma alla fine cedo e sarà un bene... chiacchierando o meglio ascoltando tutta la sua vita... riesco a non pensare troppo alla fatica e anche fortunatamente a perdere ogni tanto il conto dei km che inesorabilmente mancano.

Il ricordo va sicuramente al freddo, alla pioggia, al terribile mal di schiena che mi ha accompagnato dal 65° km alla fine, ai fornitissimi splendidi ristori con addirittura uova sode e tantissima coca cola che non mi ha fatto pensare neppure per un momento al sonno.

Se devo riassumere questa gara posso dire che, athleticamente parlando, è la mia più grande soddisfazione di cui sono FIERA e ORGOGLIOSA.

Facendo un salto ai nostri giorni invece: domenica corsetta/camminata con dislivello di 500 metri con calma e come sempre in solitaria. 18 km al caldo (che soffro) tra i laghetti della mia Provincia. Per fortuna un po' di fontanelle lungo il percorso per bere e rinfrescarmi.

Tirare su e giù la mascherina ormai è percepito da tutti come disagio soprattutto nei boschi dove la distanza non è quasi mai inferiore a quella di sicurezza. Diventa però un segno di educazione come quello di salutarsi o almeno fare un cenno con la testa.

Le orde di ragazzetti ammuccinati a prendere il sole senza nessuna precauzione fanno dimenticare il periodo di impotenza, preoccupazione e anche terrore che abbiamo trascorso in questi mesi. Possiamo essere ottimisti? Sì va verso un rapido miglioramento? Speriamo!

Un saluto a tutte/i.

LA CORSA CHE NON C'È

di Paola Caroli

LA CORSA CHE NON C'È... come IL SANTO SENZA NOME... ad essere sinceri l'ho corsa solo una volta, ma quando chiudi la 100 km del Passatore già desideri di ripartire... ed è così per tutti...

...si dice che ti entra dentro e non ne puoi fare a meno...

...e così è stato anche per me!!!

Grazie al Club Supermarathon, a Daniele e al gruppo Facebook 100 km di Passione, quest'anno abbiamo percorso questa UltraMaratona più o meno in tutta Italia e, grazie alla rete, più o meno tutti insieme proprio come doveva essere.

Bisognava decidere il percorso e attrezzare i ristori: 100 sono 100!!! Nessun problema: prendi 3 buoni amici, un sabato di sole, un pizzico di buona volontà, una vena di sana follia ed il gioco è fatto.

Alle 7.30 io, Michele e la nostra crew Angela (in bici) siamo partiti da casa, direzione Marghera. Alla Chiesa di Sant'Antonio di Marghera ci aspettava Francesca.

Con il giusto distanziamento la nostra 100 è cominciata!

Ripercorrendo al contrario lungo la Riviera Bassa (del Brenta) il percorso della Venicemarathon, siamo arrivati a Stra. Con lo sfondo di Villa Pisani, partenza di una delle Maratone più belle del mondo (...per me la più bella anche perché ho fatto solo questa...) abbiamo toccato i 30 km! Da qui abbiamo cominciato a seguire il percorso de Il Cammino di Sant'Antonio che in men che non si dica ci ha portato a Padova, con 43 km per ciascuno. Risultato: a Michele si è spento l'orologio, Francesca non ce l'ha, Angela era in bici ed i km erano comunque troppi per poter dire di aver fatto una "staffetta". Quindi squalificati dalla manifestazione. ...ma il mio sogno si è realizzato!!! ...non c'era un gonfiabile all'arrivo, ma bastava immaginarlo... quando si cominciavano a vedere le cupole della Basilica, le campane hanno cominciato a suonare a festa!!! Corro solo da qualche anno, ma questo era un mio sogno: arrivare al traguardo con le campane che suonano a festa!!!

...cosa vuoi di più dalla Vita!!!

Foto di rito finale: selfone con il Santo!

Un pensiero per tutti Voi ieri 23 maggio e, oggi, 24 maggio, uno sguardo al Cielo per Carlo Durante... che ha ben pensato di sfidare Abebe Bikila in Paradiso.

GOOD MORNING BABILONIA

di Giuseppe Lallo

Questo fine settimana avrei dovuto partecipare per la prima volta al tanto famoso, almeno per me, Passatore. Mi ero iscritto da tempo e mi stavo allenando per quello. Poi tutto è andato a catafascio, come tutti sappiamo... mi ero quasi dimenticato della ricorrenza se non fosse che il buon vecchio Google ha deciso di inviarmi più notifiche ricordandomi che il mio treno per Firenze sarebbe partito nella mattinata di sabato. Sembrava quasi una presa in giro. In ogni modo questa mattina con altri amici decidiamo di andare ancora a Milano, questa volta passando dalla torre della babilonia del City Life per poi al Monte Stella, vicino San Siro. Oggi la giornata è particolarmente bella, tanto sole ed una bella brezza che rende l'aria limpida e fresca. Tapasciata è come l'abbiamo intesa, correre per le zone più belle di Milano senza la pressione del tempo e fermandoci nei punti più significativi per bere un pò d'acqua, riposarci, scherzare e parlare tra di noi.

Il Passatore: l'anno prossimo sarai mio! Aspettami che arrivo!!

PASSATORE SALESIANO

di Pasquale Castrilli

Una gara mitica che quest'anno ha condiviso la sorte di centinaia di competizioni: cancellazione o rinvio. Il Passatore è legato ad alcuni nomi. Senz'altro Giorgio Calcaterra, re Giorgio, che l'ha vinta 12 volte tra il 2006 e il 2017, ma anche altri personaggi sono degni di nota. Tra questi un sacerdote salesiano, don Piergiorgio Tommasi, classe 1940 l'ha corsa 34 volte ed era pronto a correre l'edizione 2020, la 35ma! Direi che merita una doverosa citazione. C'è anche la sua storia nel mio ultimo libro che esce proprio in questi giorni dal titolo "Prete (sempre) di corsa" (Missionari OMI editrice, 11 euro). 15 storie di sacerdoti podisti in tanti angoli di mondo. Piergiorgio racconta il Passatore come nessun altro. Metro per metro. Molti lo conoscono come il buon samaritano perché si ferma ad aiutare tutti. La sua miglior prestazione in 12 ore e 37 minuti la stabilì il 28 maggio 1989. Ci siamo incontrati l'anno scorso a Verona dove vive da pensionato dopo lunghi anni di docenza in varie scuole salesiane del Veneto. Parlerebbe giornate intere del "suo" Passatore: i compagni di corsa, i contrattempi, le persone conosciute sul percorso, la gioia e l'emozione dell'arrivo a Faenza...

Ma in questo fine settimana la 100 km l'ho vissuta, oltre che correndo i miei 14 km, accompagnando in bici l'amico padre Vincenzo Puccio. Il sacerdote siciliano ha corso 100 km in tre sessioni: 45+25+30. In questo articolo racconto questa piccola impresa: www.messinadicorsa.it/2020/05/prima-100km-per-padre-puccio/

Questo il testo dell'articolo da Messina di Corsa: Una 100 km singolare per il forte sacerdote podista. La "100 km di passione", il 23 e 24 maggio, nel fine settimana del Passatore

Un assaggio della 100 km, un sogno coltivato da anni. Per Vincenzo Puccio è arrivato l'esordio nell'ultramaratona. 100 km in tre sessioni (un giorno e mezzo) in occasione della "100 km di Passione", il 23 e 24 maggio. La gara virtuale è stata proposta in coincidenza con la "100 km del Passatore", la storica gara da Firenze a Faenza, che quest'anno non si è disputata, come molte altre competizioni, per l'emergenza sanitaria da coronavirus.

Teatro del tentativo riuscito di Puccio un percorso tra Barcellona Pozzo di Gotto, Milazzo e Tonnarella, in provincia di Messina. 45 i chilometri corsi sabato mattina, 25 i chilometri di sabato pomeriggio, domenica i restanti 30. Tempo totale 7.38'15'', la media complessiva dei 100 km è stata 4'34''/km. Un risultato di grande spessore tecnico e umano per questo prete-podista con una passione infinita per la corsa. Per una trentina di chilometri Vincenzo è stato accompagnato a distanza da Francesco Nastasi, forte atleta della Ortigia Marcia di Siracusa. Le eccellenti condizioni climatiche, con leggero vento di maestrale, hanno reso la fatica più sostenibile.

"Ringrazio la mia società, Atletica Vaticana, il mio vescovo mons. Accolla che mi ha incoraggiato nella mia attività pastorale, accademica e sportiva, i missionari Oblati di Maria Immacolata della comunità di Gesso, Messina, e tanti amici che mi hanno sostenuto", ha detto Vincenzo al termine del lungo percorso. All'arrivo di domenica ha trovato ad attenderlo, come in tante altre occasioni, alcuni parrocchiani di Santa Venera (Barcellona P. G.) dove svolge il ministero sacerdotale. Vincenzo ha ottenuto numerosi podi in carriera su gare dai 3000 su pista alla maratona. Ha un personale di 2.29'15'' sulla maratona (Treviso 2015) e di 1.12'35'' sulla mezza maratona (Roma-Ostia 2019). Al palmares mancava un'ultramaratona e la singolare edizione 2020 del Passatore ha offerto questa possibilità.

Gli iscritti al "Passatore virtuale" sono stati in totale 1819 (386 singoli e 1433 atleti staffettisti) numerosi anche dall'estero.

DAL CHIANTI AL SANGIOVESE, OVVERO “IL PASSATORE” UN TEST IN PREVISIONE DEL DESERTO

di Maurizio Colombo

Avevo sempre avuto due sogni nel cassetto, sin da ragazzo: correre un giorno il Passatore e portare a termine una maratona nel deserto.

Mai realizzati perché avevo sempre pensato di non essere pronto fisicamente, ma soprattutto mentalmente, per terminare due imprese del genere.

A novembre 2017, l'amico Santo Pagano a mezzo facebook, mi invia la locandina di una gara denominata: UMED 2018 (Ultra Mirage Ed Djerid). Si trattava di una gara di 100 km in tappa unica, in semi auto sufficienza, da correre nel Sahara tunisino a fine settembre e da portare a termine entro le 20 ore. Sotto la locandina c'era un suo commento: “Andiamo?”

Ero molto affascinato da questa cosa, anche se il mio sogno da ragazzo era correre una maratona nel deserto, e non una 100 km.

Gli risposi: Santo, la cosa mi alletta molto, ma penso di non essere pronto mentalmente per affrontare una gara del genere; e poi... 100 km. Io, al massimo, sono arrivato a correre 60 km a Seregno e non posso di certo affrontare una 100 km, per di più nel deserto, senza mai aver corso una distanza del genere e mai di notte.

L'idea però mi affascinava talmente tanto che dissi tra me: perché non tentare di realizzare i tuoi sogni entrambi nel 2018?

Scrissi a Santo dicendo che avevo deciso di accettare la sfida, ma mi sarei prima iscritto al Passatore. Se la “100 più bella del mondo” l'avrei portata a termine senza troppe sofferenze, allora mi sarei iscritto anche alla gara nel deserto.

Detto fatto, entro la fine di novembre ero iscritto all'edizione 2018 del Passatore. La mia prima 100 km e, speravo, uno dei miei due sogni che avrei realizzato...

L'unico obiettivo che mi ero prefissato era naturalmente quello di concludere la gara ma capire soprattutto le sensazioni, ascoltare il mio corpo, capire come reagiva la mia testa affrontando una distanza così lunga e correndo di notte. Tutto ciò mi sarebbe servito per capire se, e come, avrei potuto affrontare una gara di uguale distanza, ma in un deserto...

L'emozione alla partenza per la mia prima 100 km e poi... il Passatore, era altissima! Incontro tanti amici; saluti, abbracci, si chiacchiera... il tempo vola ed è già ora della partenza!

Sotto un sole cocente, il tempo di uscire da Firenze e comincia la prima salita che porta a Fiesole. Amici mi avevano raccomandato di camminare tutta la salita di circa 4 km perché altrimenti l'avrei pagata in seguito. Consiglio che naturalmente ho rispettato alla lettera. Senza troppo affanno arrivo a Borgo San Lorenzo. Appena fuori dal centro abitato inizia la temuta (per me) salita verso la Colla. 15 km di camminata a buon passo con lo spettacolo di una luna che da sola illuminava il percorso. E poi le lampade frontali indossate da ognuno di noi che lungo i tornanti sembravano tantissime lucciole, è un ricordo indelebile dentro di me. Oltre il passo, si recupera un po' di tempo lungo il ripido discesone. Prossima tappa Marradi al km 65. Tutto bene! Via fino a San Cassiano, al 75° km. dove me la prendo con molta calma e mi fermo per un massaggio e farmi medicare un paio di vesciche. Mentalmente penso che mancano “solo” 25 km. Mi rimetto in strada. Ammirando una bellissima alba, giungo a Brisighella. Mi accingo a percorrere l'ultimo tratto di gara. 12 km monotoni, tra continui saliscendi e lunghi rettilinei. Ma Faenza è lì che mi aspetta e dopo poco più di 18 ore taglio il traguardo in piazza del Popolo con tutto il gruppo dei Road Runners ad aspettarmi.

Tre giorni dopo, avevo inviato l'iscrizione per la gara nel deserto di fine settembre...

(per la cronaca, portata a termine con successo).

Oggi, grazie al Club Super Marathon, ho avuto la possibilità insieme a tanti altri amici, di ripercorrere virtualmente e a distanza almeno una parte di km di questa bella gara. Vista la condizione attuale, ho deciso di fermarmi al passo della Colla, al 49° km, raggiungendo il traguardo in due tappe: 30 km ieri sotto un sole caldissimo e 19 km questa mattina in compagnia di Jana, una carissima amica socia Road Runners. Siamo arrivati così alla penultima gara di questa iniziativa ideata dal Club Super Marathon “Maratone della Speranza”. Il prossimo week end si andrà in trasferta a Torino per la “Recordando” di 50 km.

CAVOLO CE L'HO FATTA: ANNA&COMP A LACRIME E RIMPIANTI

di Ettore Comparelli con Anna Cordero

Bagàì,

il Passatore è il mio più grande rimpianto; questa gara mitica era senz'altro alla portata delle mie pur scarse abilità podistiche ma per una serie di motivi, tra cui il principale è stata la mancanza di coraggio, non l'ho mai affrontata.

Per questa 9° tappa delle 11 Maratone della Speranza allora mi affido alle gambe di Anna, una carissima amica che ho conosciuto nel 2014, quando partecipai alla 6 ore del Bradipo Zoppo ed al termine della mia frazione passai il testimone ad un'esile fanciulla con un sorriso dolcissimo. La battezzai "Annina" e scoprii poi che sull'esile... le apparenze ingannano.

Così la descrive l'amico Simone nel suo libro "Spostando il limite": Anna, semplicemente, incredibilmente, meravigliosamente Anna. Amica preziosa, unica, fondamentale. Socia, organizzatrice attenta e scrupolosa, capo assoluto di tutti i miei team di assistenza. Tempra d'acciaio in uno scricciolo di donna.

In squadra con Anna (per gli amici "Figatz") ho vissuto due incredibili ed indimenticabili avventure come Staff alla Ultra Milano Sanremo nel 2018 e 2019. Con lei ne abbiamo passate di tutti i colori, morendo di fatica e sonno ma divertendoci come bambini. Eccovi due nostri "zibaldoni" di ricordi alla rinfusa.

Anna: 2017, 2018 e 2019: UMS gestione Impossible Target: non ci sono parole per descrivere queste 3 edizioni, una più bella dell'altra! Risate, incazzature, aneddoti, freddo, caldo, pioggia, sole, corse, emergenze, ristoranti, mare, sabbia, sale, lettini, junk food, imitazioni, musica, dee jay set, birra, spritz, negroni, litigate, prenotazioni, conti che non tornano, premi, striscioni volanti, gonfiabili che volano, vento, acquazzoni, voce che se ne va, monta e smonta l'arrivo, apri e chiudi i ristoranti, trackers, markers, pacchi gara, liste check-point, croce rossa, bivvi, strade chiuse, traduzioni in tre lingue, indicazioni al volo, deviazioni, lacrime, gioia, albe, dirette, microfoni maledetti, improvvisazione, scalette, sonno, crew, pesce innamorato, fritture di pesce, multe, bombolette, tocco del mare.....e molto molto altro!!!

Compa: dalle rotonde quadrate di Pavia all'assistenza al barefoot Ercole "Uè, in sùl pònt a ghè vùn ca l'ha perdù i scarp; a l'è drè rivà a pè par tèra!"; alla Croce Rossa di Casteggio "Dovremmo allestire il check point, ci ..." "Scusate ma noi non ne sappiamo proprio nulla ...", "Houston, Houston, abbiamo un problema" e non faccio in tempo a piazzare le vele all'imbocco della via che trovo gazebo, tavoli, sedie belle sistemati e Annina in cucina a cuocere la pasta. Alla notte sul Turchino a sbaraccare i ristoranti, caricare l'auto di Sabrina la Fata Turchina, superare la fila degli ultimi, raggiungere il ristorante successivo, liberare gli addetti, aspettare gli ultimi "Belin ma al ristorante di prima ci stava uno che sembrava il tuo gemello spiccicato neh!"; le frontali come lucciole vaganti nella notte turchina; l'attesa di Lucia e Paolo del servizio scopa. E sbaracca e vai... E "Compa qua dice: a destra autostrada 20 km, a sinistra 7 km, che facciamo?" "Ma vai a sinistra che facciamo meno stradine!"... Cazzo no! A Genova non c'è più il ponte... che gir da l'oca che ga tùca fa! Ed arrivi in piena notte a Sanremo ed ingaggi una lotta furibonda con quelli della movida per cercare un buco di parcheggio e poi quel cogl...ne della reception "Signorina, l'ho vista nel monitor che ha fatto proprio un parcheggio di m..." "Senta, ci dia le chiavi e poi veda d'annaffanculo"! E... bisogna allacciare gli ormeggi del gonfiabile su in cima ma chi ci arriva fin lassù?... Annaaaaa! E arriva la sera ed aspettiamo l'ultima staffetta e... urla il vento e soffia la bufera ed i gonfiabili volano. Chiappalo, chiappalo! Tieni, tira,

ormeggia, sgonfia e... vien giù un'acqua che... di corsa in macchina al riparo e cerchiamo di dormire ma con un occhio solo che il prossimo arrivo sarà alle due e mezza di notte. E sono le tre di notte ed al Pesce Innamorato aspettiamo la prima donna, "Ma perché non entriamo dentro che è un po' più caldo?" "E' che la porta è chiusa e la chiave è rimasta dentro" "Allora, intanto che aspetto vado in bagno" "E' che anche al bagno la porta è chiusa e la chiave è rimasta dentro", noooooo!

E per finire il racconto del Passatore 2016 di Anna; io non c'ero e mi spiace assai sigh!

Partita con un caldo infernale dall' affollatissimo centro di Firenze, ma con tanta adrenalina e un po' di timore, questa gara rimane forse la gara che ho vissuto meglio, fisicamente e mentalmente! Sicuramente è stato complice il clima gioioso, reso allegro e giocondo dal gruppo di amici, capitanato da Simone, a partire dal giorno precedente e dal viaggio verso Firenze. Le risate si perdono ancora a contarle.

Quello che mi rimane impresso del Passatore, oltre alla caldazza, ai fiumi di corridori e ai ristori presi d'assalto, sono stati i paesaggi mozzafiato appena fuori Firenze, la natura del passo della Colla con la sua rigenerante frescura, la notte illuminata da tante lucine di corridori, i bar aperti lungo il percorso e l'accento toscano-emiliano dei locali, nonché la fila ininterrotta di automobili al seguito dei corridori, il caos di persone sulla cima, il bar sulla salita perché era fondamentale l'aggiornamento della finale di Champions League. Piacevole è stata anche la discesa dopo la salita, tosta la crisi al km 80 insieme alla vescica al piede, ma un tuffo al cuore mi viene ancora se penso a quando Simone, che mi aveva sapientemente scortato dall'inizio alla fine, mi fa notare, a pochi km dall'arrivo, il cartello stradale, tipicamente marrone, di cui ogni città dispone non appena comincia il territorio di competenza. Mi sono commossa a leggere la scritta Faenza, ancora più che la rotonda in cui viene posizionato il Passator Cortese, proprio all'inizio della città. Non credevo a me stessa, poter dire "cavolo ce l'ho fatta" rimane per me la sensazione più bella da vivere. E infine l'ultimo chilometro, Simone che mi fa i complimenti, mi fa spazio per lasciarmi passare per prima, il rumore del traguardo, la folla, il gonfiabile il tempo che si ferma e gli abbracci finali.

Alla prossima

Anna&Compa

163 Sono i medici Italiani deceduti a causa del coronavirus (dato preso dal portale della “Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri). Non sono riuscito a reperire i dati relativi ad altro personale sanitario (infermieri e altro personale sanitario), in quanto i loro ordini per motivi di privacy non solo non forniscono i nominativi, ma anche i dati numerici sono incompleti. Sono in ogni caso diverse decine. Questo post è dedicato a tutto il personale medico che con impegno e alto senso del dovere si è impegnato per arginare la pandemia, ma soprattutto a coloro che non potranno vedere il frutto del loro impegno per debellarla, in quanto vittime loro stessi.

Inizio con la presentazione del piccolo gesto fatto da me e da Velo (Roberto) oggi. Abbiamo ritenuto opportuno ri...iniziare la nostra vita podistica-sociale con un pensiero rivolto a chi nei mesi scorsi si è impegnato al di là del proprio dovere per debellare il coronavirus e, quando non era possibile sconfiggerlo, hanno cercato di alleviare l'estremo momento dei malati, magari con una semplice stretta di mano o segnando loro la fronte con una pietosa croce. Piccoli gesti, ma di grande umanità che, forse, hanno reso meno doloroso ai pazienti l'estremo momento.

Con semplicità e con umiltà abbiamo iniziato la nostra corsa, dopo un paio di minuti trascorsi davanti alla Cappella dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII; nessuna parola ma semplice raccoglimento, in cui ognuno dei due ha inviato “in alto” un proprio pensiero. Il silenzio tra di noi è continuato per un paio di chilometri; nessuno aveva voglia di parlare; ognuno è rimasto assorto nei propri tristi pensieri. Un breve accenno alla nostra “prima volta” in fase due. Abbiamo corso per una ventina di chilometri, in pratica ho ripetuto il giro della non competitiva organizzata dall'AVIS Curnasco. Velo aveva espresso l'intenzione di correre assieme (assieme sì, ma nel pieno rispetto delle norme ancora in vigore, cioè correre affiancati, ma distanziati di un paio di metri) una prima parte, per poi “scatenarsi” e fare un allenamento di qualità, abbandonandomi al mio destino, in qualche luogo sperduto. Ma si sa che in molte persone la corsa fa risaltare i lati migliori e quindi si è sentito in obbligo di non abbandonare il vecchietto per strada. Alla fine corsa, se devo essere sincero, facevo pure fatica a mantenere il passo che per lui era un passo di tutto riposo, per me... no!

Concludo il post con qualche riflessione che riguarda l'argomento della corsa odierna o meglio le intenzioni. Ai più attenti non sarà certo sfuggito che nel parlare della pandemia non ho mai accennato al concetto di “guerra” e sull'operato del personale sanitario non ho mai usato l'espressione “combattere”. Il motivo è molto semplice: in una guerra vi sono due parti che si affrontano in varie battaglie. Ogni fazione in lotta può vincerne alcune e perderne altre. Ad un certo momento entra in azione la diplomazia e con accordi e con concessioni viene stipulata una pace. Certo, magari la parte che ha ottenuto più vittorie nel complesso esce vincitrice e impone o pretende maggiori vantaggi. Qui non ci sono controparti con cui trattare, non si possono pretendere condizioni vantaggiose, non si può pretendere una fine concordata. È una sola parte che ha tutto l'onere di porre fine a questa disputa. Sarà un vaccino, sarà l'immunità di massa, sarà... io sono il meno indicato a fornire ipotesi. Spero solo che presto si possa tornare alla normalità.

Abbiamo spesso sentito apostrofare, nella fase più grave della pandemia, il personale sanitario con il termine di “eroi”. Ho ascoltato in queste settimane il loro pensiero: non si considerano certo eroi, loro non vanno in guerra. Si sa, chi va in guerra corre il serio rischio di non tornare, potremmo dire che è un rischio calcolato. Loro si recano al “lavoro” e, come tutti i lavoratori, non mettono certo in conto di non poter ritornare,

alla fine della loro giornata lavorativa, alle rispettive case. “Lavorano”, non “combattono”!

Siamo sicuri che chi li apostrofa come “eroi”, lo possa fare? I comportamenti tenuti nelle loro argomentazioni sono coerenti? Chi aveva il “comando” e li mandava in “guerra”, ha dato loro tutte le “armi” per “combattere” ad “armi pari”? Ora che la “guerra”, se non ancora vinta, è in fase di stallo, fornisce agli “eroi” (quelli che hanno “portato a casa la pelle”) qualche medaglia, magari sotto forma di un piccolo bonus di poche centinaia di euro? Ricordo solo che, oltre a turni massacranti (e spesso non ancora retribuiti), hanno dovuto, in molti, rinunciare all'abbraccio dei figli, alle piccole attenzioni in famiglia; spesso sono stati “segregati” per tempi più lunghi dei malati stessi. Qualcuno potrebbe obiettare che tutto questo disinteresse riguarda solo “i comandanti”, quelli che avevano la responsabilità di fare e non hanno fatto. Siamo sicuri di questo? Non sono certo “comandanti” i vicini di casa, quelli della porta accanto (nel vero senso della parola), che mettono nella cassetta della posta, o appiccicano sulla porta di casa, lettere nelle quali si invita il personale medico a cambiare casa, a non tornare e, se per caso qualcuno si infetta, minacciano di denunciarli. Certo, comportamenti isolati e che dobbiamo denunciare ed isolare, ma pur sempre fatti avvenuti.

Scorrendo l'elenco dei deceduti, si nota che molti sono i medici che erano in pensione. Questo fatto ci deve far riflettere: una volta conseguita la laurea in medicina, si è medici per sempre.

Chiudo il post con la frase con la quale Gianni Mura chiudeva i suoi articoli in occasione delle commemorazioni di persone scomparse: “Che la terra vi sia leggera!”

P.S. Il mio pettorale, oggi, non porta il numero con il quale siete abituati a vedermi, il 42; ma il numero 163, che corrisponde al numero dei medici deceduti e non porta neppure il nickname, ma, se lo osservate con attenzione, noterete che è riportato il nome di tutti i medici deceduti.

P.S. 2: oggi non indosso la maglia dei Runners Bergamo, ma in segno di lutto una maglietta nera, spero capirete il gesto.

NEL MIO PICCOLO UNA PICCOLA IMPRESA

di Fausto della Piana

In una Bergamo che comincia solo adesso a fare prove di normalità e prova a dimenticare la tragedia che l'ha colpita Fausto Della Piana il nostro socio Bergamasco con più gare all'attivo, con molta umanità e tenacia, dà prova di come vivere il ricordo di una grande gara, il Passatore, per continuare a vivere. In questa Bergamo ancora mezza deserta correre alleggerisce un'ansia perenne, un'angoscia profonda che è rimasta addosso alla popolazione. Persino uscire per fare la spesa a tanti fa ancora paura. Ma i Bergamaschi sono tosti, seri, responsabili, consapevoli. Parlano poco e lavorano in silenzio come se avessero una missione da compiere. Tanti specie nelle valli soffrono in silenzio per la generazione che è scomparsa in pochi mesi. Lui la chiama una piccola impresa ma è un grande segno del voler rialzarsi e l'aggettivo virtuale per una volta amplifica il contenuto dell'impresa a corale, un coro di voci che si alza per volere ripartire senza dimenticare. Grazie Fausto! (Paolo Gino)

Inizio con un avviso: se cercate nel post tempi eclatanti in una gara di ultramaratona, oppure distanze "impossibili" al limite della resistenza, non continuate la lettura, perderete solo tempo. Dico subito che molti, pur proseguendo nella lettura, sorrideranno; spero sia solo un sorriso di divertimento e non un sorriso di compassione. Puntuale come le tasse, a fine maggio si disputa da decenni la 100 chilometri italiana più blasonata: la "100 chilometri del Passatore". Questa gara è stata vinta, nella classifica a squadre, negli anni passati, più volte dai Runners Bergamo. Paola Sanna, con la maglia dei Runners Bergamo, la vince due volte e si piazza altre sei volte sul podio.

Altri atleti della mia società hanno ottenuto grandi risultati in questa gara, piazzandosi più volte nelle prime 10 posizioni. Ci sono inoltre atleti che, pur non avendo piazzamenti di rilievo, hanno, a mio giudizio, compiuto grandi imprese. Ne cito solo due: Fausto, che ha portato a termine ben 20 edizioni e Giuliano che, con caparbietà e grandi sacrifici, ha voluto portare a termine, al suo rientro dopo una lunga pausa, la 100 chilometri. Ora tutti e due hanno detto: "Basta 100!", ma di questo io non sono sicuro... In effetti, quando si tratta della corsa, per noi amanti della corsa, le parole spesso sono scritte sulla sabbia. Io avevo sempre detto: "Il mio traguardo è la maratona; alla cento chilometri non ci penso nemmeno!". Ma avevo sempre aggiunto: "...mai dire mai...". Ecco, quest'anno, in cui siamo chiusi in casa, le gare sono annullate o rinviate a data da destinarsi, sono pronto per la "Cento!". Premetto subito che i cento chilometri non li farò tutti di seguito, ma divisi in tappe. L'occasione mi viene offerta dagli amici dei Fò di Pè, che si erano preparati in modo adeguato per la loro gara dei 100 chilometri: mesi di allenamenti mirati (eh sì, loro, quando affrontano una gara, lo fanno nel migliore dei modi) rischiavano di essere buttati al vento. La forzata chiusura in casa di certo ha rallentato il loro passo, ma di certo non la voglia di correre. Ecco quindi che Gigione ha proposto una 100 chilometri "virtuale"; a Vengo il compito di stilare il regolamento. Ecco quindi che il braccio e la mente organizzano la gara. Gara che ognuno correrà secondo le norme indicate nel DPCM, come sempre è stato fatto. Ora il vantaggio è quello di poter allontanarsi da casa oltre i fatidici 200 metri. Oltre alla 100 chilometri "Il Brigante non molla", viene data la possibilità di correre una cento "dimezzata", con traguardo al 50° chilometro, denominata "Il Brigante si ferma superato il passo della Colla" (clicca qui per tutti i dettagli).

Anche in questa gara è richiesto il pagamento della quota di iscrizione. L'organizzazione ha scelto come beneficiario EMERGENCY, che ha operato con il suo personale anche a Bergamo.

Come ho già detto in altro post, ora io sono alla fase quattro: “quella della rinascita”. Voglio dimostrare che, con il sacrificio e la voglia di fare, ci si può rialzare. Io, nella mia carriera podistica, lunga otto lustri, al massimo avevo corso, nel secolo scorso, tre maratone in otto giorni. Lo so che per molti la cosa è del tutto normale, visto che ormai correre dieci maratone in altrettanti giorni è cosa consueta. Per me correre la cento sarà una piccola impresa, ma potrà essere di stimolo a molti, e non mi riferisco ai podisti, per superare le difficoltà che dovranno affrontare. Come io mi metto in gioco, anche loro si rimetteranno in gioco.

All'inizio non ero certo dell'esito, ma ero partito con in mente una frase di Emil Zatopek: “Un corridore deve correre con i sogni nel cuore”. Non ho tenuto un diario giorno per giorno, per scaramanzia, ma so già che ho raggiunto il mio piccolo traguardo.

Come certificare la distanza percorsa? Ma con lo smartwatch, naturalmente. Oppps “...Un ce l'ho!”. Però ho dei percorsi misurati e quindi il problema è superato, anzi, pensandoci bene, non avere l'orologio intelligente sarà per me penalizzante.

Giorno 1 – tappa: Firenze Polcanto

Percorso: Via Kolbe, 6 giri circuito Roncola, via Kolbe: km 20,500.

Oggi corro in compagnia di Ferdinando, sempre mantenendo distanza di sicurezza. Quello che mi risulta difficile capire è l'esatta misura della distanza di sicurezza. Sarà di circa un paio di metri nel primo chilometro, ma man mano che i chilometri aumentano, aumenta anche la distanza del distanziamento sociale. Sul circuito Roncola sarà di circa un paio di chilometri.

Di sicuro non corriamo il rischio di contagio. Verso la fine, ci “raggruppiamo” e corriamo gli ultimi chilometri chiacchierando. Tempo finale: 2h 31' e diciannove secondi.

Giorno 2 – tappa: Polcanto Ronta

Percorso: pietra miliare km 2 (posta vicino alla mia abitazione), pietra miliare km 3, pietra miliare km 0 per 3 volte + 2 km. Totale: 20 chilometri esatti.

Già al primo giro, mi accorgo che le rotonde aggiunte ed i passaggi pedonali rendono un po' più lungo il percorso. Ho il vantaggio inoltre che, allungando di 280 metri (misurazione smartwatch), posso passare davanti a casa ed usufruire del ristoro. Oggi il traffico è abbastanza intenso, la giornata calda ed il ristoro gradito. All'ultimo giro però decido di saltare il ristoro (ed i metri in più), in quanto ho la possibilità di terminare la tappa in meno di due ore e mezza. Buona la scelta; tempo finale: 2h 23' e diciannove secondi.

Giorno 3 – tappa: Ronta Fantino

Percorso: via Kolbe, 6 giri circuito Roncola, via Kolbe: km 20,500.

Oggi sono solo. Beh, non cambia nulla: anche la volta scorsa ho fatto corsa solitaria. Prima di partire, mi premunisco dei 6 ceci che saranno il mio smartwatch. Faccio foto e parto... acc, dopo circa 500 metri mi accorgo che non ho messo il cronometro. Grrrr! Ritorno alla base e nuova partenza. Giornata calda, per fortuna la fontanella al parco è funzionante e quindi ne approfitto. Tempo della terza tappa: 2h 34' e diciannove secondi.

Giorno 4 – tappa: Fantino Strada Casale

Percorso: pietra miliare km 2 (posta vicino alla mia abitazione), pietra miliare km 3, pietra miliare km 0 per 3 volte + 2 km. Totale: 20 chilometri esatti.

Ora sto passando le mie colonne d'Ercole. Sto andando verso l'ignoto,

agonisticamente parlando. Mai avevo corso quattro giorni di fila distanze superiori ai 10 chilometri. Il passo all'inizio è faticoso, ma si sa che la "crisi" molte volte si supera con la testa: non penso più alla strada da fare, ma realizzo che, per mal che vada, sono solo ad un paio di chilometri da casa. Quasi senza accorgermene, sono all'ultimo giro. Termina con un buon (per me) 2h 27' e diciannove secondi.

Giorno 5 – tappa: Strada Casale Faenza

Percorso: viale Europa, Roncola, viale Europa. Totale: 20 chilometri esatti.

Questo percorso offre la possibilità di quattro ristori.

Giornata fresca, traffico quasi inesistente; le gambe, che all'inizio sono doloranti, con il passare del tempo, sembrano alleggerirsi. Quasi senza rendermene conto, allungo il passo e, cosa che non ho mai fatto in questi giorni, do pure un'occhiata al cronometro. Oggi tappa finale della mia impresa, per cui non ho da preoccuparmi per il domani. Salto gli ultimi due ristori e termino con un esaltante (beh, sempre per me) 2h 20' e diciannove secondi.

Tutto bene, ho compiuto la mia piccola impresa.

Tempo finale: 12 ore, 12 minuti e... diciannove secondi. Lo so che il tempo dei secondi potrebbe risultare errato, ma...

Conclusioni.

Anche se dichiarata "virtuale", la gara non lo è stata: la fatica si è fatta sentire; virtuali erano i miei compagni di viaggio. Anche in questi giorni, pur correndo da solo, ero in compagnia. Erano con me Giuditta e Luca, che in questi mesi hanno corso e vinto la loro ultra maratona; era con me Arianna, che si era allenata per correre la cento, ma che ha dovuto rimandare il tutto all'anno prossimo; era con me Giordano, l'amico che l'isolamento mi ha fatto ritrovare; era con me Fausto, compagno di tante corse e che ora è fermo ai box, ma pronto a ripartire; era con me Ferdinando, che si preoccupava ogni sera del mio stato di salute; era con me Simona che pur essendo infortunata ha voluto esserci, ma si è dovuta fermare, era con me Rossana, che forse era più preoccupata di me per la mia corsa; erano con me i miei nipotini e mi sembrava quasi di sentire il loro incitamento. Con tutta questa gente intorno per mia fortuna non ho trovato nessuna pattuglia di Polizia Municipale, sarebbe stato complicato per me spiegare tutto quell'affollamento.

A condividere questa gara che più che "virtuale": tutti abbiamo corso realmente; è stata una gara "diffusa": ognuno aveva il suo percorso... personale sono stati altri 17 amici. Tutti si sono impegnati al massimo in uno spirito di amicizia che ci ha fatto sentire vicini pur essendo lontani.

Una domanda potrebbe sorgere spontanea: che sia questo il futuro delle gare in linea, almeno per quest'anno?

Bene, ora spero che, come io ho terminato "in piedi" la mia corsa, anche Bergamo ed i bergamaschi possano rialzarsi.

"Bèrghem, leà sò 'n pé!"

100 KM DI RIVINCITA

di Francesco Diani

Come tutte le corse, anche la 100 Km del Passatore è saltata e così anche il mio tentativo di rivincita.

Ma, grazie alle 11 Maratone della Speranza, l'iniziativa benefica del Club Super Marathon che mi sono impegnato a portare avanti, mi sono fatto i miei 100 Km andandomene, in solitaria, per tre volte al Santuario delle Grazie fino a Rivalta sul Mincio e poi tornato. Certo, è ripetitivo rifare sempre gli stessi 33 Km ma, comunque, non è per nulla annoiante farsi tre giri meravigliosi sulla ciclabile che costeggia i Laghi di Mantova, avanti e indietro, anche di notte!!

E, a proposito della noia delle corse lunghe, vorrei condividere le parole di Sara Enge, nota barefooter delle nostre Maratone italiane. La sua testimonianza merita la lettura. Per quanto mi riguarda esprime sensazioni e considerazioni che fanno parte del mio pensiero.

«Questa volta resoconto gara un po' diverso. Risponderò solo a una domanda che mi avete fatto in tanti: "Ma non è noioso correre per tutte quelle ore?" No, non è noioso. È doloroso. È una sofferenza. Non è possibile correre un'ultra senza sentire male. Credo che durante le mie 16 ore 42 al Passatore l'anno scorso mi sarò divertita per le prime 6 ore, le restanti 10 ore e 42 erano di pura agonia. Ed è per questo che mi affascinano così tanto le ultramaratone.

Le gare da 10 km, le mezze e le maratone sono divertentissime e non smetterò mai di farle, ma in fondo svelano soltanto quanto sei forte come runner. Il tuo risultato in maratona ti dice in nero su bianco se hai le gambe da sub 3, sub 4, o sub 5, ma non molto altro. Un'ultra mostra quanto sei forte come runner, atleta e persona. Non è più soltanto una questione di gambe, entrano in gioco un sacco di altri fattori. Non basta più aver seguito la tabella e fatto tutte le ripetute e le corse lunghe della domenica per avere il risultato che speravi. Nelle ultra è tutto più imprevedibile, donne possono battere uomini, vecchi possono battere giovani, non c'è niente di scontato. Oltre ai chilometri nelle gambe, servono forza mentale, cuore, motivazione, determinazione e, banalmente, anche uno stomaco che collabori e che magari non butta fuori ogni cosa che mangi anche dopo tante ore di corsa. Ed è proprio quando sei lì che soffri da 8, 10, 12, 14 ore che scopri nuovi lati di te stesso, alcuni belli alcuni meno belli. Ma scopri soprattutto di avere un enorme serbatoio nascosto pieno di energia e forza, una risorsa che abbiamo tutti, ma che 99% di noi non userà mai in tutta la vita. Quando tutto il tuo corpo fa male ma la tua testa che ti dice, anzi ti comanda, di andare avanti, è più forte di tutti i tuoi muscoli, tendini e ossa doloranti messi insieme è una sensazione fantastica. È pura magia. Ti senti invincibile. Dopo una maratona torni a casa felice con una medaglia e una maglietta. Dopo un'ultra torni a casa felice con una medaglia, una maglietta e una nuova consapevolezza della tua forza mentale e fisica, dei tuoi punti deboli e forti, di te come atleta a 360 gradi e di come sei infinitamente bravo a superare ogni ostacolo. E scusate se è poco. Finita un'ultra inizi anche ad avere più comprensione e ammirazione per le imprese folli degli altri come scalare l'Everest, fare l'intero cammino di Santiago, completare un'Ironman. Magari non ti ispirano e non li faresti mai, ma non gli chiederesti mai "ma perché?". Perché tu sai già il perché. Ormai fai parte del club. Credo che sia molto autolimitante vivere la vita cercando di evitare ogni sforzo, ogni minima sensazione di disagio o dolore. Così facendo ti perdi tutta una dimensione di te stesso. Ora non sto dicendo che dovrete mettervi tutti quanti a fare l'ultrarunning a piedi nudi. Ci sono altri modi per mettere un pizzico di disagio nella propria vita, come andare in spiaggia e fare un tuffo a dicembre solo per capire la sensazione che si prova, lanciarti col paracadute, andare in un ristorante

etnico e mangiare qualcosa che non hai mai mangiato prima e magari non sai nemmeno pronunciare, o imparare ad andare in bicicletta anche se avresti dovuto farlo trent'anni fa. Certo che uno può anche vivere benissimo senza uscire mai dalla propria zona di comfort, però fatto sta che i tuoi super poteri che ti sono stati dati alla nascita non li stai usando, ed è uno spreco. N.b. Dopo le mie tre ultramaratone non mi sento per niente un'esperta ultra. Semmai mi sento appena appena una principiante. Diciamo che queste sono solo le riflessioni di un'apprendista ultrarunner.»

(Sara Enge)

Infine un Grazie speciale a:

Paolo Gino - Presidente Club SuperMarathon

Emanuele Raineri

Gruppo Podistico Virgiliano

Quest'anno niente Passatore, ma grazie alle maratone della speranza la voglia di muovermi c'è stata lo stesso. E diciamo che il mio passatore in qualche modo l'ho fatto ugualmente...

OLTRE I CONFINI

di Paola Falcier

L'anno scorso mi sono fermata al 25° km, ma affrontare una corsa così lunga senza, lo ammetto, adeguata preparazione è stata un azzardo. Ma a me piace rischiare, e il ritiro era già preventivato. Non avevo mai fatto allenamenti in montagna, non ne avevo avuto il tempo, e non mi aspettavo di arrivare già cotta a Fiesole. Ma io ci provo sempre!

Mi sono definitivamente trasferita in terraferma, e la notte tra il sabato e la domenica ho cambiato domicilio... un po' come quando, durante il passatore, si passa il confine tra Toscana ed Emilia-Romagna.

Bagagli alla mano, solo sabato, tra ponti e calli a piedi, e strade di campagna in bicicletta, mi sono fatta 63 km. Le scale di Venezia, con i loro 114 gradini fatti una decina di volte, sono stati un po' il mio Passo della Colla, ed una volta che, domenica mattina, mi sono chiusa il portone alle spalle, lasciando la città che mi ha ospitata per dieci mesi, mi sono sentita come quando, un anno fa, ho scollinato a Vetta Le Croci. Anche con un senso di sollievo, se devo dire la verità, visto che l'ultimo periodo non è stato affatto facile per me.

Domenica mi aspettava quasi una maratona per completare il percorso, e così, una volta sistemate le mie cose, ho deciso di esplorare un po' i dintorni. Zaino in spalla, sole alto nel cielo, e via per quelle strade di campagna che un po' alla volta imparerò a conoscere. Sinceramente non pensavo che i dintorni fossero tanto belli! Campagna a perdita d'occhio, le montagne in lontananza, stradine immerse nella natura... uno spettacolo che mi ha riportato alla mente i paesaggi visti un anno fa e che mi hanno ricompensato della fatica.

Mi sono fermata a 91 km, ma va bene! Qualcuno ha avuto da ridire sul fatto che ho fatto qualche tratto in bicicletta, mi hanno detto che non è stato corretto nei confronti di chi ha corso o camminato... ho ribadito che sono gare virtuali e che ognuno le affronta come vuole, che avrei potuto fermarmi dopo un metro ed invece l'ho fatto dopo più di novanta chilometri, che (come sempre) l'importante è partecipare in qualche modo, e che nessun giudice di gara mi è corso dietro per squalificarmi. Sono sempre dell'idea che a qualcuno le regole danno alla testa... io mi diverto e basta!

E poi, quando mai ricapiterà di poter correre sei gare in un giorno senza dover scegliere quale fare?

PERCHE' IL 5 L'ABBIAMO NEL CUORE

di Paolo Farina

Il Passatore. Sarebbe stata la mia quarta edizione, quella del riscatto, dopo 6 mesi di infortunio e dopo l'incubo dello scorso anno (per chi ha voglia di leggere, ecco il link: <http://www.clubsupermarathon.it/ultramaratone/4539-attraversare-l-oscurita.html>)

E invece il Covid ha detto no. E invece noi abbiamo detto sì!

E lo abbiamo detto due volte: perché ieri era la nona tappa delle 11 maratone della Speranza e perché l'organizzazione del Passatore ha lanciato l'idea della "100 km di casa – 100 km di Passione". L'idea era di correre il Passatore a staffetta, organizzandosi in squadre di 4 amici, 25 km a testa, in media, ma uno più allenato poteva correre più km al posto del compagno di staffetta meno allenato.

Noi di squadre ne abbiamo fatte addirittura tre. Nella mia militavano il mitico, insostituibile, capitano Giovanni Santovito, il factotum Luigi di Franco, il performante Emanuele Calvi e il tapascione sottoscritto. 25 km a testa, con tempi diversi, ma un unico cuore. Nella gioia di poter correre "insieme", per quanto distanti.

Emanuele, come da previsione, è stato il più veloce: 25 km in 2h06'32". Giovanni, a 75 anni e a dispetto della schiena bloccata, sono servite 3h22'11" per la stessa distanza. In mezzo ci siamo io e Luigi, rispettivamente con 2h58'05" e 3h04'21". 100 km di passione, 100 km a casa, 100 km di gioia, 100 km in amicizia.

A proposito: il nome della nostra squadra era "I festaioli" e il pettorale scelto era 5555. 5, il numero simbolo dell'amicizia, 5 come le dita della mano, le stesse che non ci possiamo stringere, ma che torneranno presto a intrecciarsi.

Il racconto non è finito. Menzione d'onore anche per Teresa Capozza (2h38'18") e Nicola Laporta (2h27'36"): per questioni organizzative, non potevamo essere nella stessa squadra, ma anche loro sono "Festaioli" come e più di noi.

Il racconto non è ancora finito. Manca la parte più importante... Manca la dedica: è per Saverio Tondolo, 5 Passatore all'attivo. Ieri non ha potuto correre: c'era il trigesimo di sua madre e una settimana fa ha anche perso il fratello. Ma Saverio c'era, ha corso insieme a noi, nei nostri cuori. E lui lo sa. La dedica è tutta per lui, per sua madre, per suo fratello. Perché il 5 ce lo abbiamo nel cuore.

SE LA COLLA E' IL VINAVIL

di Carla Gavazzeni

Oggi 24 maggio attacchiamo il Passatore virtuale alias Passavirus.

Il 24 maggio di cento e passa anni fa era legato al destino di un'altra guerra, la Prima guerra Mondiale. Il virus speriamo sia stato sconfitto e la guerra qui a Bergamo sia terminata. La sorte di una canzone è meno prevedibile di una guerra e si lega a quel giorno del 24 maggio per sempre. Il destino delle canzoni spesso è scomparire alla fine del conflitto assieme agli ignoti, vivi e morti, che hanno combattuto e la cantavano. Fa un bell'effetto canticchiarla quando si corre. Le bande militari la intonano tuttora nelle celebrazioni, che diventano così più solenni.

Il Piave mormorava,
Calmo e placido, al passaggio
Dei primi fanti, il ventiquattro maggio;
L'esercito marciava
Per raggiunger la frontiera
Per far contro il nemico una barriera.
Muti passarono quella notte i fanti:
Tacere bisognava, e andare avanti!
S'udiva intanto dalle amate sponde,
Sommesso e lieve il tripudiar dell'onde.
Era un presagio dolce e lusinghiero,
Il Piave mormorò:
Non passa lo straniero!

E così marcia qui marcia là si va per 48 km su per Fiesole e Borgo San Lorenzo per poi attaccar la Colla.

Ma ecco quando sto per varcar il valico alla solita ora con la mia frontale pronta per proseguire verso Faenza che mi si para davanti con un barattolone di Colla vera chiamata Vinavil il comandante Vittorio che mi impone di deporre le armi e di ritirarmi in buon ordine minacciando di cospargere il circuito domestico del devastante adesivo. Sulla Colla ci si incolla quindi per cui non me lo scollo e devo ritirarmi ahimè.

Arrivederci all'anno prossimo 23/24 maggio 2021 senza Vinavil stavolta.

IL PICCOLO PRINCIPE DELLA MONTAGNETTA

di Fabio Gonella

“La notte era magica, incontro nel parco perfino una volpe”. Come non ricordare in questo bel racconto di Fabio Gonella l’atmosfera e il rapimento del romanzo di Antoine de Saint-Exupéry. “Mi domando, - disse il Piccolo Principe - se le stelle sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua.” E Fabio Gonella ha portato con sé guardar le stelle altri 7 amici degli Urban Runners Milano: Tiziana Catapano, Alessandra Mazzanti, Isabella Cuocci, Mirko Aliano, Roberto Giacchi, Massimo Bagnolo, e Mauro Antonio Marti che ringrazio per le donazioni. Di seguito il suo racconto. (Paolo Gino)

Anche quest’anno è arrivato il weekend del Passatore. Me ne sono innamorato nel 2018 facendo da crew ai miei amici Urban Runners, poi nel 2019 è stato il mio turno di correrlo, dopo una preparazione durissima, con una decina tra maratone ed ultra.

Ricordo la partenza da Firenze, veloci e leggeri sotto uno splendido sole primaverile. La salita di Fiesole, ripida ma breve ed il panorama che lascia senza fiato molto più dei tornanti, poi il percorso fino a Borgo San Lorenzo tra paesaggi stupendi ed un’atmosfera di festa. I km volano, non si sentono. Io amo la salita, ma quella della Colla si rivela molto dura: lunghissima, interminabile, sotto la pioggia. Cerco di risparmiarmi un po’. Arrivato in cima mi cambio in fretta e riparto. La discesa è veloce ma da gestire con attenzione, perché la strada è ancora lunga. Da Marradi mi manca soltanto una maratona e so pertanto che è fatta! Il fondovalle alterna dolci salite e discese, tengo un ritmo comodo, spingo e dopo Brisighella, al 90 km, sono sostenuto da tifo e supporto della mia squadra. Divoro gli ultimi km fino a Faenza. Il tabellone segna 9h36’, sono completamente svuotato, ma felice.

Quest’anno ho aderito con entusiasmo alle due iniziative per celebrare questa gara, annullata a causa del Covid: la “100 km di Casa” del gruppo 100 km di Passione e naturalmente il “Passatore. Passavirus” del Club Supermarathon Italia, che testimoniano una volta di più l’importanza della 100 km del Passatore per tutti gli ultramaratoneti italiani, la gara del cuore per chi ama le lunghe distanze.

Mi organizzo con un gruppo di amici: partenza all’1:00 a gruppetti di 2-3, per correre al fresco ed evitare assembramenti. Io correrò 100 km, in due 50 km, gli altri 25 km circa. Il percorso è un “8” lungo 11 km, col ristoro in mezzo. La notte è magica, nel parco incontriamo conigli, scoiattoli, persino una volpe. Al mattino molti hanno finito, ma c’è sempre qualcuno che mi accompagna e altri che mi aspettano al ristoro, dove inizio a sostare un po’ più a lungo: il caldo aumenta e la stanchezza si sente. Poi come sempre verso la fine mi riprendo, vado in progressione e mi godo un ultimo km a bomba... fermo il tempo a 11h59’ e posso festeggiare!

4,5 COLLI = 1 PASSAVIRUS

di Paola Grilli

Si avvicina la regina delle gare: la 100 km del Passatore, quest'anno rinominata Passatore. Passavirus. Penso al percorso per onorare questo viaggio, che lo corri la prima volta e immancabilmente ti innamori diventando ogni anno un piacevole e atteso appuntamento.

Destino vuole che un amico mi chiama e mi dice: "Devo farti una proposta un po' pazza, ma solo tu puoi aiutarmi a realizzarla, ti va di correre la 100 km di passione sul percorso della 9 colli?"

Tempo qualche minuto, senza esitazioni la risposta è affermativa. Certo, correrò la 9ª gara della speranza "Passatore.Passavirus" e la "100 km di passione".

Mi invade una piacevole sensazione, "le farfalle che svolazzano impazzite e indisturbate nel mio stomaco".

Partenza da Cesenatico sotto un sole estivo che fa da patrone, scorrono i chilometri... il garmin segna il trentaduesimo... ci siamo, Borgo San Lorenzo... la corsa continua... in lontananza si vede il cartello che segna il km della maratona... ed ecco la salita della Colla imponente davanti ai miei occhi... ogni chilometro un ricordo.

Le ore trascorrono, il sole scende regalandomi una festa di colori... il tramonto... in tutta la sua bellezza e la sua tranquillità.

La notte sta prendendo il sopravvento, il silenzio accerchia la mia corsa, percepisco solo il canto di uccelli notturni, il fruscio delle foglie cullate dal vento, il correre di qualche animale del bosco, che scappa al mio passaggio... il rumore regolare dei miei passi e del mio respiro... sensazioni stupende che mi sono tanto mancate.

Per rendere perfetto questo quadro d'autore appaiono fra i cespugli tante piccole luci svolazzanti, le lucciole... in questa piacevole bellezza che solo la natura ci sa donare e regalare...

Assaporando e godendo di queste sensazioni i chilometri passano... la fatica è mia compagna fedele... e il traguardo si avvicina.

Scandisco mentalmente ogni km per arrivare virtualmente a Faenza... e dopo 17 ore il mio sogno si realizza... anche quest'anno la 100 km del Passatore l'ho portata a termine...

Il viaggio appena concluso, chiamato Passavirus, sia di buon auspicio per far sì che il periodo peggiore sia alle nostre spalle, grazie anche alla consapevolezza alla responsabilità, al rispetto per gli altri e per ognuno di noi... con questo pensiero nelle nostre menti... **TI VOGLIO BENE PER QUESTO TI STO LONTANO...**

RICORDANDO IL MIO PRIMO PASSATORE... CORREVA L'ANNO 2008!

di Paola Gueli

Riordinare cassette e pensieri, tipico di questi mesi anomali, aiuta a far riaffiorare ricordi che costituiscono i pilastri della nostra esistenza; per quanto riguarda la carriera podistica, il Passatore è sicuramente uno di questi.

Ho rinvenuto su carta una mia memoria, inedita, che trascrivo integralmente, in cui racconto del mio primo Passatore, quello del 2008, e condividevo a caldo quell'esperienza così grandiosa con un gruppo di amici podisti. Cercavo di spronarli ad iscriversi per l'anno successivo, proponendola come una gara alla portata di tutti; probabilmente, non devo essere stata molto convincente, perché in realtà nessuno di loro si è mai presentato alla partenza del Passatore.

Sono diversi anni che non ho più corso il Passatore, perché infastidita dal respirare gas di scarico delle automobili, e perché sostengo che una corsa del genere dovrebbe essere vissuta in prima persona. Ebbene, dopo aver riletto queste mie parole, ho pensato che in effetti potrei rifarla, non appena se ne ripresenterà l'occasione...

Buona lettura!

A chi mi fa i complimenti per aver portato a termine la 100 km del Passatore rispondo GRAZIE, anche se non penso di aver compiuto nulla di sovranaturale, che non potrebbe essere fatto da chiunque di voi abbia già corso anche soltanto una maratona.

Come spesso avviene, ritengo sia più grande il pensiero della realtà, e soprattutto, reputo che credere di possedere le possibilità per finire la gara, è come partire già a metà del percorso.

Senza per nulla sminuire la grandiosità della gara, ma neppure sopravvalutarmi per essere riuscita ad affrontarla ed a chiuderla con non troppe difficoltà, sono più che convinta che il mio tempo di 14h25', pur non essendo del tutto da buttare, possa essere, con qualche accortezza, smussabile.

Sicuramente leggerete nelle mie parole un velo di amarezza per la prestazione cronometrica non troppo lodevole, ma non nascondo che la soddisfazione e la commozione sono state grandi nel tagliare QUEL traguardo, che è stato l'obiettivo di tutta la notte. Non ho mai smesso di crederci nonostante le difficoltà che, seppur superate, ci sono state, eccome!

Ma procediamo per gradi nel racconto: innanzitutto ricordo la forte emozione provata dietro lo striscione della partenza, nel centro storico di Firenze, in compagnia di amici che sono dei cardini nel mondo della maratona e dell'ultramaratona, la cui vicinanza mi faceva sentire tanto piccola; e poi la partenza, avvenuta per quanto mi riguarda in uno stato adrenalinico molto forte, in cui cercavo di farmi largo in mezzo ad un mare di concorrenti, che scorrevano e si intersecavano continuamente per le strette vie del centro.

Nella prima metà della gara, caratterizzata da un percorso in salita fino al raggiungimento del passo della Colla di Casaglia, non ho commesso errori: alternavo passo e corsa a seconda della ripidezza della strada, giungendo in cima con ancora notevoli energie da spendere. Anche il cambio della maglia, da maniche corte a maniche lunghe per la notte è stata una scelta tattica, i ristori veloci ma senza mai dimenticarmi di assumere acqua o sali minerali, le mie barrette providenziali, ecc. ecc. La salita è stata per me relativamente facile, anche perché accompagnata da una veduta paesaggistica senza eguali, la bellissima città di Firenze ritratta dalla collina di Fiesole!

Purtroppo l'esaltazione per essere arrivata fino a quasi 1000 metri di altitudine così in

forma e la consapevolezza che da lì in poi sarebbe stata prevalentemente discesa, mi hanno dato lo sprint per ripartire come un razzo, quasi a rotta di collo, giù nella notte scura, illuminata ed animata soltanto da alcune lucciole e dallo scandire dei miei passi che rompeva il silenzio. Ma soprattutto dalla mia pila, fedele compagna, a cui avevo affidato duplice compito di fare luce alla strada che percorrevo e quello, non meno importante, di segnalare la mia presenza alle tante, troppe auto che si spostavano lungo il percorso di gara per sostenere parenti ed amici.

E da qui giunge la mia amarezza, per aver sciupato nel primo tratto di discesa tutte le energie che avrei dovuto centellinare, se avessi conservato la saggezza che aveva contraddistinto la prima parte della mia gara. Poco importa però, è nelle difficoltà che una persona, in una competizione, ma soprattutto nella vita, tira fuori le “palle”, o meglio la “testa”, e penso che sia stata proprio quest'ultima ad avermi dato una grossa mano.

In effetti l'allenamento era poco, sono la prima ad affermare che nel podismo non s'improvvisa nulla, e giungere impreparati ad una gara è come presentarsi ad un esame a fronte di uno studio troppo sommario. Trattandosi di una gara di questa entità, oserei dire, è quasi una follia! Ero conscia di ciò, per questo ho tentato di adoperare prudenza, ma la prudenza, si sa, non è mai troppa... tuttavia, col senno di poi tutto è facile, è pur vero che nelle situazioni bisogna trovarsi ed è necessario affrontarle senza lasciare troppo spazio alla meditazione.

Ringrazio il mio fisico che, grazie alle 16 maratone e “ultra” corse lo scorso anno, mi ha consentito di vivere un po' di rendita e non mi ha causato dolori imprevisti o crampi, da me fortemente temuti, anzi ha retto molto bene la fatica. Ringrazio soprattutto la mia testa, che non mi ha mai abbandonato, neanche nei momenti più bui (e non solo in senso metaforico), ed ha creduto dal primo all'ultimo minuto che avrei potuto farcela, anche quando le difficoltà aumentavano.

Non c'è stato mai un momento in cui abbia pensato benché minimamente a ritirarmi, né un attimo in cui mi sono ripetuta la tipica frase: “Ma chi me lo ha fatto fare?”. Mi sono goduta ogni singolo istante di gara con la medesima intensità, conservando anche nei momenti più duri quell'AGONISMO che mi contraddistingue e che mi ha sempre spronato a fare del mio meglio, nonostante il tentativo di conservare quante più energie possibili per i restanti chilometri.

Ma ora parliamo di difficoltà: al 75° km circa, scendendo verso San Cassiano, ho terminato la mia “benzina”, avevo ipotizzato che potesse capitare. Mi sono resa conto di non essere più in grado di alternare la corsa al passo, malgrado i lunghi tratti di discesa; sarebbe stato troppo facile lasciarsi consumare dal panico, o vincere dallo sconforto; ma le cose facili non fanno per me, per cui ho provato a reagire: non ho mai perso la calma, mi sono fatta due conti con estrema lucidità, nonostante la stanchezza e la sfinitezza. Mi sono rassegnata a camminare, ma senza perdere l'“agonismo” di cui parlavo: cercavo di non oltrepassare l'ora ogni 5 km. “Di tempo ce n'è”, mi ripetevo, riflettendo sul tempo massimo di 20 ore, ma in cuor mio mi prefiggevo di non superare le 15 ore, cercavo di pormi degli obiettivi per non perdere di vista la nobile causa che mi stava trattenendo in piedi quella notte. Non prendevo neppure in considerazione la remota ipotesi di un ritiro: “Dovrebbero bloccarsi del tutto le gambe – pensavo tra me e me – per fermarmi”. E coloro che mi proponevano di farne un pezzo assieme, Roby compreso, venivano da me ringraziati e liquidati in tutta fretta: nessuno avrebbe dovuto sacrificare la sua gara per sostenere me, ma soprattutto, non necessitavo di alcun aiuto, sapevo che avrei potuto contare già su me stessa e sulle mie forze. A posteriori, mi rendo conto di aver sfoggiato un atteggiamento di eccessivo orgoglio quando, in preda ai tremori per il freddo, ho fin rifiutato una maglietta che mi veniva offerta da una qualche anima buona. Sapevo, e dovevo dimostrarlo a me stessa, che

potevo farcela da sola.

A completare il quadro delle difficoltà incontrate, è intervenuto il mal di stomaco, provocato dall'umidità delle tenebre, e superato con un buon the caldo al ristoro, ed in ultimo si è aggiunto il sonno, facilmente vinto grazie all'aiuto di qualche caffè, consumato al successivo ristoro di Brisighella, che mi hanno aiutata a mantenere la concentrazione per il resto della notte. Il tempo, fortunatamente, è stato clemente, non ci speravo proprio, vista la pioggia delle settimane precedenti!

Tenendo l'occhio costantemente puntato sull'orologio, e dirigendo la luce della mia pila contro le automobili che andavano e che venivano, giunta al 95° km mi sono fatta forza ed ho deciso che quello fosse il momento giusto per dare il via a quel poco di forza che mi rimaneva nelle gambe: ho ripreso a corricchiare, in verità più per combattere il freddo che per altro, alternando nuovamente qualche passo di corsa alla camminata. In quel momento mi sono resa conto che, dopo aver camminato per ben 20 km, un pochino mi ero riposata, benché il termine "riposata" potrebbe sembrare inappropriato; allora, con il cronometro sempre alla mano, mi sono lanciata la sfida di giungere al traguardo sotto le 14h30'. Continuavo ad essere lucida ed a pormi degli obiettivi, nonostante la fatica.

La mia pila ormai non illuminava quasi più, ma non mi sarebbe più servita: il cielo, che fino ad allora era nerissimo e puntellato di una quantità infinita di stelle, fatta sola eccezione di uno spicchio sottilissimo di luna calante, si stava ora rischiarando, regalandomi un'alba indimenticabile, caratterizzata dalla palla rossa del sole ancora semi nascosta, che stava velocemente ergendosi sulle campagne poco distanti da Faenza.

Ho ripreso a correre, ed ho giurato a me stessa che non avrei smesso che sotto lo striscione di arrivo, a meno di dolori improvvisi ed imprevisti, che prendevo sì in considerazione, ma soltanto alla lontana. A questo punto il timore di un eventuale ritiro era superato, i 5 km che mi dividevano dall'arrivo li avrei fatti in qualsiasi maniera, avessi dovuto impiegarmi altre 5 ore!

Non ci avrei creduto neppure io, ma alla scritta "ultimo chilometro" mi sono sopraggiunte le ali ai piedi, era il termine di una grossa fatica, che stava per lasciare il posto ad un'enorme soddisfazione che avevo regalato a me stessa. Sono arrivata in un allungo senza senso, superando in volata chiunque si presentasse dinnanzi, e chiudendo l'agognato ultimo chilometro in 5'10", "velocissimo per averne altri 99 nelle gambe", è stato il mio pensiero nell'immediato!

A chi ha anche solo pensato di correre una volta nella vita il Pastore consiglio di provarci, ma soltanto quando si sentirà pronto mentalmente, più ancora che fisicamente. Sarà una forte ed indelebile emozione, che si aggiungerà a tante altre belle esperienze e prove di forza che la vita ci regala, un'occasione per poter raccontare noi stessi con umiltà ed anche con un pizzico di orgoglio.

Ringrazio chi ha avuto la pazienza di leggere il mio scritto fino a questo punto, ma non biasimo chi invece non ce l'abbia fatta: mi rendo conto di essere stata oltremodo prolissa e forse anche un tantino noiosa!

Una grazie particolare va a chi quella notte mi ha sostenuto con il suo pensiero anche solo per qualche istante, dalla terra e da Lassù, la forza che mi ha portato al traguardo è arrivata anche da voi, ne sono sicura!

I miei più grandi complimenti vanno a quel "bionico" di Roby che, nonostante un dolore persistente al ginocchio già precedentemente alla gara, ha chiuso la sua fatica con un invidiabile 13h09'. Bravo Roby, sei sempre il più grande, un esempio per tutti!

Non vi ho scritto per elogiarmi, penso lo abbiate capito, ma innanzitutto per ringraziarvi per essermi stata vicino, anche soltanto per avermi espresso il vostro scaramantico "in bocca al lupo"; in secondo luogo, spero di avervi reso questa

“impresa”, come l'abbiamo chiamata, a livelli più umani, anzi alla portata di tutti. Sono sicura che qualcuno di voi ci sta facendo un pensierino già per il prossimo anno: “Se ci è riuscita lei, posso farcela anch'io!”. E così è, ve lo assicuro!

Un grande ciao a tutti ed un grosso in bocca al lupo per le vostre prossime gare, miei cari “colleghi” podisti.

UNA CENTO IN BRIANZA

di Rosetta Lettieri

Sabato parte il passatore virtuale. Avrei tanto voluto essere alla partenza a Firenze. Mi piace tanto il movimento prima della partenza, il bellissimo viaggio da Firenze a Faenza i suoni e rumori della notte, le lucciole, in viaggio si incontrano persone, conosciute e sconosciute con le loro storie, e si condivide con loro dei brevi tratti del cammino. L'arrivo a Faenza stanchi ma felici. Per onorare il passatore ho percorso tra sabato e domenica attraverso boschi e colline della Brianza poco più di 50 km, ma si potrebbe allungarla e fare una bella 100 km.

C'è un percorso, al di fuori dei classici giri al lago, o su e giù per le strade alpine che si può fare per chi viene da queste parti in Brianza: è un tour molto rilassante e scenografico, al di fuori della massa turistica. Si passa dalla pianura ben coltivata alle colline brianzole, che fanno da anticamera ai più famosi passi alpini e strade di montagna per passare poi anche dal paese ormai fantasma di Consonno.

La maggior parte del tragitto potrebbe essere di 100 Km è all'interno del Parco regionale di Montevicchia e della valle del Curone. Le tante cascate presenti nel territorio del Parco sono spesso abbandonate, in seguito all'abbandono dell'attività agricola, mentre un tempo erano popolate dalle numerose famiglie contadine del luogo. In passato c'era tanta gente e un'intensa attività agricola, dimostrata anche dai terrazzamenti della collina, creati per rendere più facile la lavorazione del terreno che si incontrano qua e là correndo. E poi tanti sentieri e corsi d'acqua come vedete nelle foto

Alla prossima magari con una Cento in Brianza diversa da Seregno!!!

100 KM DI CASA

di Andrea Leita

Siamo ancora qua, dopo un anno ecco la data del Passatore, in questo periodo non si può gareggiare, ma correre da casa sì e allora ci mettiamo ai nastri di partenza. Viene organizzata la 100 km di casa, non avrei mai immaginato di corre 100 km a casa mia (mai dire mai). Sabato si fanno gli ultimi preparativi, scarpe, calze, ristoro... insomma si prepara tutto il necessario. Ore 17.45 inizio la mia sfida, da solo con la mia bottiglietta d'acqua, parto per quelle strade a me conosciute. Oggi niente Firenze, Borgo san Lorenzo, Colla, Marradi e Faenza, tutte località ben conosciute a noi, ma oggi per me ci saranno Udine, Godia, San Bernardo, Ribis, Rizzolo, Pagnacco, Feletto, Laipacco e Pradamano luoghi che a molti non dicono nulla, ma sono i paesi della mia gioventù e luoghi di allenamento, paesi per me bellissimi. La partenza è tranquilla, e subito mi dirigo verso la campagna, si incrocia dei ciclisti, poi dei runners come me, saluti di rito e si continua, la giornata è ancora lunga e fa caldo. Uno, due paesi e la sera non tarda ad arrivare, mi fermo a casa di un amico, lo saluto e faccio un ristoro, sono in pieno ritmo Passatore e i km scorrono, 20, 30, 40, tutto fila liscio anche troppo.

Ore 22.00 circa sono a casa, il mio campo base per questa avventura, un buon ristoro ci vuole, riso in bianco, pane e miele, prendo lo zainetto, metto la pila frontale, i catarifrangenti, è notte oramai e bisogna segnalare la mia presenza. Rivedo le previsioni meteo, mmmm tra 3 ore mette pioggia, mi devo sbrigare, vado vestito leggero, tra due ore ripasso da casa e metto il materiale per la pioggia già ben preparato e allineato sul tavolo della cucina. Vai Andrea, la notte è tua. Si riprende, le gambe girano va tutto ok, 45 km urca, si rallenta, sta arrivando? Chi? Ma LEI, la crisi, è sempre in agguato, arriva e va quando vuole. Rallento, cammino ma non mi ferma, si procede, 50 km, la pioggia, ma arrivata troppo presto, proseguo, piove sempre più, vedo un distributore di benzina e mi fermo al riparo, è arrivata troppo presto mi ha colto di sorpresa, la aspettavo ma più tardi. Attendo, smetterà tra poco, chissà, il tempo passa, intanto si alza il vento e piove sempre più, un flash ma io ho un telo termico, subito lo srotolo e mi ci avvolgo dentro, il tempo passa, che faccio? Via si riparte, piove se piove, no diluvia, Giove pluvio non dà tregua, ma non si può aspettare, il tempo scorre e io devo arrivare. Mi incammino nel buio, solo con la mia pila, con questo mantello che con il forte vento vola, chi sei un super eroe, nooooo, solo un appassionato. 60 km le ore passano, ma le gambe causa la lunga sosta al freddo e la pioggia sono pesantissime, ora solo cammino, mi avvicino a casa il tempo passa i km no, cosa faccio ora mi sto trascinando, non è più correre è sofferenza, inizio a fare fatica a sollevare i piedi, inciampo, sbando, la strada è un fiume in piena, il vento forte e io mi avvolgo sempre più nel telo. 65 km, passate 7 ore di corsa, sono a casa, che faccio? Proseguo o mi fermo, mi fermo la mia corsa è finita qua, se domani mattina sto bene ricomincio, Andrea ricorda tempo limite 20 ore.

Ore 07.00 mi alzo, il tempo ottimo, le gambe cigolano ma devo finire la mia corsa mi mancano altri 35 km, che vuoi che sia, colazione, scarpe, pettorale e via, si ricomincia, ora la luce, si vede dove si mette i piedi, aria frizzante dopo la bufera, i km ricominciano a scorrere, prendo per la campagna, è Domenica, vedo persone, chi in bici, chi a passeggio, qualche runner che saluta, io penso beato te hai quasi finito io devo fare ancora 20 km. I km passano, il caldo si fa sentire e la mente vola, 100 km quanti sono? Il Passatore anche a Udine si corre? Quanti come me stanno affrontando questa esperienza a casa loro, tutti uniti dalla stessa passione, lontani ma vicini. I km ora sono 95, ora rimane un ultimo sforzo ma le gambe non ci sono più, bloccate come la notte prima, ora sono uno ad uno 96, 97, 98, 99 è la fine. Recupero le ultime forze e trotto in un rettilineo che non vuole finire. Finalmente si vede il traguardo, casa mia,

bellissima in questo momento. Finito non avrei mai neanche pensato di fare 100 km di casa, ma ora che il traguardo è arrivato sorrido e un turbine di emozioni mi assale pensando a tutte queste ore passate, è finitaaaaa, anzi è iniziata un'altra storia, tra un anno si ripete.

GAMBE DISTRUTTE, SCHIENA A PEZZI MA CUORE COLMO

di Simone Leo

Durante il periodo di reclusione forzata, sognavo un weekend come quello appena trascorso. La mia quarantena è stata particolarmente dura dal punto di vista del movimento: a Cinisello Balsamo, città in cui vivo ormai da qualche anno, la chiusura è stata totale. Non si poteva fare attività motoria, punto e basta. Niente 200 metri da casa, niente spazi condominiali.

Ho cercato di fare qualcosa nonostante tutto, prima camminando una maratona nel mio appartamento (in un circuito da 20 metri) e poi organizzando qualche challenge ma nulla mi dava gli stimoli giusti.

Il 4 maggio, il giorno dell'apertura, sono uscito a correre quasi emozionato come se fosse la prima volta. Avevo talmente tanta voglia di stare fuori che mi era venuta un'idea malsana: correre/camminare/strisciare per 100 km, mettendoci tutte le ore necessarie senza vincoli di orario. Non avevo fatto i conti con la mia pessima condizione fisica e con i 7/8 chili in più presi durante il lockdown, complice anche una non facile ripresa fisica e metabolica dopo la massacrante Arrowhead135 di fine gennaio in Minnesota. Il 4 maggio, quindi, esco e scoppio miseramente dopo 16 km... l'appuntamento con i 100 km però era solo rimandato!

Complice l'idea del geniale Paolo Gino, Presidente del Club SuperMarathon Italia, supportato da Mister 5000 km Daniele Alimonti, è arrivata l'occasione per correre il Passatore da casa nell'ambito delle 11 maratone e ultra della Speranza (ragazzi, raccolti oltre 23mila euro!!!).

Così, dopo aver corso sempre nelle precedenti 3 settimane, mi sono organizzato per tentare di correre i 100 km tra sabato 23 e domenica 24 maggio. Sistemata la famiglia, ho optato per un circuito di 1,5 km a Concorezzo, patria del mio amico Michele Zocco, insieme alla Banda Scoppiati composta da me, lo stesso Michele, Gaetano, Anna e Sebastiano (che abitando a Torino ha corso da solo nella sua città).

Michele abita in una zona poco trafficata e ha un giardino che dà sulla strada sul cui muretto abbiamo posizionato il nostro ristoro personalizzato (ognuno col suo). Partenza prevista per sabato alle 10.00 con 20 ore di tempo massimo.

Ritrovo ore 9.30 per prepararsi e siamo partiti quasi puntuali, rispettando le distanze come da decreto. Primi km lisci, corsetta lenta e leggera e tanto caldo. Primo ristoro importante con piccola pausa intorno al km 30, qualche giro camminando e abbiamo ripreso a corricchiare fino al km 50, ognuno col suo passo.

La gradita visita del Pres Paolo Gino ha allietato la nostra corsa poco prima che un temporale con fortissima pioggia rovinasse non poco i nostri piani. Zuppi di acqua ci siamo dovuti fermare per cambiarci perdendo almeno 20 minuti, peccato perché eravamo al km 70 e si intravedeva un buon crono finale nonostante tutto. In pratica, invece, da quel momento abbiamo pressoché camminato sempre fino al fatidico km 100 arrivato alle 3.18 di domenica mattina, ovvero dopo 17h18' dalla partenza.

Gambe distrutte, schiena a pezzi ma cuore colmo di gioia per una bellissima esperienza, di quelle che rimangono e che ti fanno assaporare vibrazioni ultra. Per un attimo è sembrato di tornare alla normalità ed è stato bellissimo.

Grazie ai miei amici, grazie Pres e grazie Club SuperMarathon Italia!

VOLEVO PIANGERE

di Stefano Madesani

La 100! La prima 100!! Il Passatore! Obiettivo: finirla!!! A maggio 2019 abbiamo prenotato l'appartamento a Faenza. Pianificato il percorso con i pit-stop delle nostre signore al seguito! Poi pian piano tutta la preparazione atletica. E quando l'anno ha svoltato il traguardo si avvicinava. E la preoccupazione mista all'entusiasmo saliva. Poi arriva l'imprevisto imprevedibile e tutto si ferma. E il tempo si sospende. Ma ripartiamo con le virtual run... e cambia la modalità ma la 100 vaa!!! E son partito, di notte, con mia moglie e il nostro fedele 4 zampe al seguito. Felici. Ogni 10 km un ristoro home Made per riequilibrare i liquidi e per raccogliere un po' di tifo che scalda il cuore. Dopo 40 km lo strappo al ginocchio e il dolore mi prende ma vado avanti. Al pit stop successivo ghiaccio. Mi sono sdraiato sui sedili.... e ho capito che era finita. Sfinito. Volevo piangere. A casa sono uscito dalla doccia e una voce con un bel sorriso mi detto "Maggio 2021!"

DURISSIMA FATTA COSI'

di Leonardo Manfredini

Ebbene sì, siamo alla nona e questa è veramente la prova del nove, la 100 km del Passavirus per me la più bella in assoluto, però farla nel percorso creato a casa propria è davvero durissima ma da buon supermaratoneta affronto tutte le avversità.

Partenza all'una di notte e i primi 40 km li faccio nella zona industriale, 5 km da ripetere, poi alle prime luci dell'alba mi allungo verso Ferrara per arrivare al 65*km. Ma purtroppo Marradi non l'ho trovata e i 35 km rimasti lì, li ho fatti nel mitico vialetto che porta a casa mia perché così avevo il ristoro comodo e in poco più di 17 ore ho terminato l'ardua impresa.

Che dire? Spero che rimanga la prima e l'ultima edizione fatta in questa maniera. Comunque posso dire di avere onorato il Passatore, mi ricordo ancora la prima edizione nel 2004, quando finii ero talmente contento che iniziai a parlare con tutti di quella splendida esperienza e da allora è diventato un appuntamento imperdibile che neanche questo virus maledetto ha fermato.

Un abbraccio virtuale a tutti e ci si vede a Torino.

A 50 ANNI ABBIAMO FATTO 100 km

di Pasqualino Onofrillo

Era l'autunno di circa due anni fa e, durante uno dei soliti allenamenti, il mio amico coetaneo Fabio mi chiedeva che programmi avevo per i festeggiamenti dei miei 50 anni.

Al momento non avevo la risposta pronta, ma dopo un paio di minuti mi veniva il "lampo di genio"... e se andassimo a festeggiare insieme da Firenze a Faenza?

Fabio non rispondeva nulla ma ho capito subito che qualcosa stava "bollendo in pentola"!!

Dopo alcune maratone preparate e corse insieme giungevamo a Settembre 2015 durante il quale ho stabilito il programma della "festa dei nostri 50 anni"... era molto semplice: una maratona al mese fino ad aprile ed a fine maggio il mitico Passatore.

Fabio non era molto convinto ma siamo andati insieme alla Maratona del Piceno, a quella di Pescara ed alla Maratona di Verona. A dicembre ho corso (questa volta senza Fabio) la 6 ore di Lucera (a casa del mitico Domenico, super esperto di ultra maratone).

A marzo, sempre insieme a Fabio la 6 ore di Putignano ed infine ad aprile la Maratona di Roma e la 6 ore dei Templari a Banzi. Durante questo iter di avvicinamento saliva la tensione e la preoccupazione (anche per via di un banale ma fastidioso infortunio in cui mi sono imbattuto) e le varie peripezie legate al lavoro ed a questioni familiari.

Ma alla fine la nostra "festa dei 50 anni" si stava finalmente concretizzando: dovevamo organizzarci per il fantastico week end della 100.

Avevamo "arruolato" come supporter l'amico Adolfo che ci ha assistito e coccolato in ogni modo, dapprima catapultandoci a poche centinaia di metri dalla partenza di Via dei Calzaiuoli e, successivamente, assistendoci ogni 5/10 Km da Borgo S. Lorenzo fino alle porte di Faenza. Riuscivo anche a convincere il mitico Domenico (che avrebbe corso la sua nona volta il Passatore) a unirsi al gruppo: la sua esperienza si è rivelata preziosissima!!

La sera della vigilia l'atmosfera che si respirava in Piazza del Popolo a Faenza era veramente magica... durante il pasta party incontravamo il patron della manifestazione Pietro Crementi detto Piri, un uomo di un entusiasmo e di una passione fuori dal comune, il quale ci dava il consiglio più prezioso: "Ragazzi, risparmiatevi sulla Colla perché se avete forza ed energie c'è tempo per impiegarle". Consiglio ascoltato alla lettera. Infatti, dopo una lenta partenza per le vie strettissime (per i circa 2.800 atleti partecipanti alla 44^a edizione) del centro storico di Firenze, ed un passo regolare su per Fiesole (dove il caldo era veramente insopportabile) si arrivava a Borgo S. Lorenzo con un bel passo, continuato fino ai piedi della Colla. Dopo aver percorso correndo i primi quattro chilometri ci tornavano in mente le parole del mitico Piri. È così pian piano, con un passo sostenuto ma senza correre siamo, arrivati sul Passo Colla.

Da quel momento è iniziata un'altra gara: un paio di integratori, un po' di parmigiano e un uovo sodo e si ripartiva "a tutta" alla volta di Marradi, dove arrivavamo veramente alla grande recuperando abbondantemente il tempo perso sulla Colla. Intorno al 70^a km facevamo un rapido calcolo ed avevamo una proiezione tra le 11 e le 12 ore all'arrivo, un tempo incredibile per due neo cinquantenni all'esordio in una 100 km!!!

Ma la parte più dura e faticosa era proprio dietro l'angolo: nemmeno i ristoranti e le pause dal nostro fedele accompagnatore Adolfo riuscivano a fare il miracolo: e la fatica inesorabilmente prendeva il sopravvento. Intanto le notizie dal telefonino davano Domenico che stava "attaccando" il suo personale mentre io e Fabio, come stabilito

prima della partenza, correvamo insieme perché l'obiettivo era quello di arrivare insieme a Piazza del Popolo a Faenza. È così alternando corsa a camminata veloce, accompagnati dalla "colonna sonora" delle anatre che starnazzavano nel fiume Lamone, si arrivava a Brisighella dove ci illudevamo inutilmente di poter chiudere la gara sotto le 13 ore.

L'errore è stato di soli 13 minuti (nel real time) in quanto alle 4,13, indossando le nostre magliette celebrative, ed immortalati dal telefonino di Domenico (che chiudeva in 12 ore e 35 minuti) io e Fabio chiudevamo la nostra "festa per i 50 anni" nel migliore dei modi!!

Dopo aver indossato la medaglia e ritirato la maglietta ricordo, insieme a Domenico andavamo ad abbracciare il nostro "angelo custode" Adolfo e tutti insieme andavamo a bere la tanto sospirata birra, assaporando il gusto dell'impresa!!

I festeggiamenti sono continuati a pranzo (dopo aver dormito qualche ora in quanto l'adrenalina accumulata era senza dubbio maggiore della stanchezza) durante il quale il "Dream Team " si concedeva il meritatissimo reintegro delle calorie perse onorando con del buon Sangiovese lo slogan della "100 del Passatore - Sulle vie del Sangiovese".

Ultima annotazione: prima della partenza, durante il tragitto per le stradine del centro storico di Firenze, abbiamo vissuto un momento altamente emozionante: mentre camminavamo alla volta di Piazza della Signoria siamo stati raggiunti da un sorridente atleta che ci ha riconosciuto e salutato cordialmente: quell'atleta era RE GIORGIO che dopo qualche ora conquistava la sua 11^a 100 del Passatore. Che atleta! Che sportivo! Ma soprattutto che uomo!!!

VIAGGIARE RESTANDO A CASA

di Giulia Ranzuglia

La prima parola che mi viene in mente per descrivere la 100 km del Passatore è “Viaggio”.

Un viaggio geografico innanzitutto, attraversare l’Appennino, svalicare la Colla, passare dalla Toscana alla Romagna, dai cantucci alla piadina.

Un viaggio nel tempo, partire alle 3 di pomeriggio attraverso il tramonto, la notte e l’alba.

Un viaggio in sé stessi, nei propri stati d’animo – dall’eccitazione ed apprensione dell’inizio, all’energia dei primi chilometri, allo sconforto e “deliri” della notte, all’emozione dell’arrivo e a quel torpore fatto di soddisfazione e fatica che ha sempre contraddistinto almeno i due giorni successivi ad ogni mio arrivo a Faenza.

Per una serie di ragioni che sono andate a formare l’incastro perfetto con molta naturalezza quest’anno ho deciso di vivere il Passatore da casa. Forse così tanta la voglia di ricominciare a viaggiare che inconsciamente l’ho vista come la prima vera opportunità per un nuovo viaggio – nello spazio, nel tempo ed in me stessa.

E come sempre il viaggio comincia dall’attesa del viaggio stesso, per poi passare alla preparazione della partenza – momenti spesso ancora più entusiasmanti del viaggio stesso. La preparazione del materiale, dei “ristori” fai da te, della routine pre-partenza. Una preparazione, pur se “da casa” talmente sentita che sabato mattina, alla “partenza”, finito di prepararmi e di fare colazione ho persino avuto un breve momento di “panico” perché non trovavo il... CHIP!

Il mio Passatore quest’anno ha attraversato le care campagne intorno Treia, il borghetto in provincia di Macerata, dove abito. Una giornata fin da prima mattina calda ma sempre tersa ha regalato scorci da infinito leopardiano, con una luminosità da cartolina. Dopo un giro che mi ha portato tra vigneti, campi di grano e monasteri francescani ho deciso di regalarmi il mio momento relax “Passo della Colla” con una breve pausa a casa – a circa il 56° km. Tra parmigiano, noccioline, Coca Cola e veloce cambio di calzini per evitare le tanto temute vesciche riparto con un’inaspettata energia e motivazione verso la seconda parte del mio viaggio.

Vista l’incertezza della tenuta della forma fisica e psicologica decido di addentrarmi in territorio familiare – il mio usuale percorso di allenamento e per gli ultimi 30 km di mantenermi cauta intorno alle stradine di campagna dove sono nata e dove tuttora abitano i miei genitori.

Tra piadine con la nutella preparata dalla mamma, saluti e sorriso con vicini incrociati sul tragitto, l’arrivo si presenta con una naturalezza che non avrei mai potuto immaginare.

Ancora nello stato di quel famoso torpore fatto di stanchezza e di soddisfazione mi domando se alla fine, ogni Viaggio sia davvero solo uno stato d’animo?

Saluti a tutti i partecipanti a questa buona causa.

MITICA 100

di Federico Roiter e Antonella Feltrin

Da una frazione delle campagne trevigiane in quel di Vallio di Roncade TV ANTONELLA e FEDERICO stanno preparandosi il ristoro e gli indumenti per partecipare al PASSAVIRUS.

Il programma prevede un primo giro lungo di circa 35 km per poi proseguire in altri due circuiti, uno di 12 km per le vie del comune ed un altro di circa 2,3 km all'interno della piccola frazione Vallio.

Fede pensava di fare due tappe, una sabato (35 km) e un'altra tappa domenica mattina (altri 35 km), mentre Anto voleva fare tutta una tirata continua di 100 km.

OK, sono le 15, mi torna l'immagine e la voce squillante del goffo personaggio con quel cappellaccio alla partenza in piazza del Duomo.

Alcune foto in giardino, ultime aggiunte per i passaggi al ristoro sotto casa e VIA verso il PIAVE, che un lontano 24 maggio mormorava NON PASSA LO STRANIERO (covid-19).

Passati per Monastier di Treviso dopo circa 8 km cerco le barrette per il primo ristoro volante, ma aimè sono rimaste alla partenza sopra il tavolo imbandito per i vari passaggi programmati, pazienza, nel paesino successivo Zenson di Piave prendiamo due caffè e due mars, poi avanti sopra l'argine san Marco seguendo la corrente del fiume sacro alla Patria verso Fossalta di Piave dove per trovare un punto rifornimento acqua entriamo in cimitero, che spesso nei nostri allenamenti è un punto acqua.

Da qui si ritorna direzione Monastier, quindi Vallio, qui cominciano a sentirsi certi dolorini e segni di stanchezza (per Fede km o carta d'identità? per Anto fastidi da podista che si sommano gara dopo gara).

Sopra un cavalcavia della A4 ci viene incontro nostro nipote Tommy con un suo amico in bici che ci accompagnano sino al primo ristoro sotto casa, un buon rifornimento di alimenti vari (crudo, birra, noci, uovo sodo e biscotti vari).

In lontananza verso ovest dalle prealpi venete si intravedono arrivare delle nuvole, decidiamo di spostare gli indumenti dalle sedie in giardino a dentro il baule dell'auto che dista poco lontano dal tavolo ristoro.

Riprendiamo la nostra corsa nel giro piccolo, ma ad ogni passaggio dei cani abbaiano eccessivamente quindi cambiamo percorso per il medio (12km) verso il centro di Roncade, poi San Cipriano si gira ancora verso Vallio.

Vari giri così e verso mezzanotte, accompagnati da Valentino (genero) e Tommy passando per Roncade di fronte una pizzeria Anto chiede a Vale se gli prende un gelato, intanto si alza un'aria frescolina e fa sì che è meglio mettersi un k-way e comincia a chiedersi se ha fatto bene a prendere il gelato, ma non sa resistere la golosona.

Mentre Anto aspetta il gelato, Fede passa anche lui la pizzeria ma non si ferma, sta in manica corta ed inizia a gocciolare, altri 100 mt e le gocce aumentano, è in questo momento che Anto invita Vale e suo figlio di accelerare verso casa prima che piova forte (arriveranno zuppi).

Vento freddo, acqua a volontà da sx a dx, non si immaginava un cambio così forte, però chi ci ferma, bisogna arrivare a Vallio e poco prima di arrivare al nostro ristoro Anto supera Fede.

Arrivati a casa il vento ha scompigliato un po' le cose, portiamo in garage il tavolo, due sedie e gli indumenti che stavano in auto, chiudi il portone e ora via scarpe maglie e doccia calda.

Dopo esserci vestiti asciutti, pizzicato alcuni alimenti Fede vorrebbe bere il caffè in cucina di sopra seduto a tavola ma con un suggerimento piuttosto deciso Anto nega la

seduta per timore di una eventuale non ripartenza.

Intanto ha smesso la bufera e ripartiamo coperti bene continuando nei 12 km al giro per x volte mentre da nuvoloso passa da misto stelle /nuvolo a stellata estiva, passano i minuti e pure l'alba si fa vedere (stessa immagine del nostro primo Passatore).

Tommy alle 5 ci messaggia per sapere dove ci può trovare per continuare a seguirci, Anto non vede i caratteri nel telefonino ed invita Tommy a vocalizzare i messaggi, siamo prossimi a Faenza quindi giriamo per il nostro piccolo centro per gli ultimi giri però evitando di incontrare i cani per non disturbare chi sta ancora dormendo, intanto nostro nipote ci accompagna facendo foto e video.

Fede all'ultimo giro dichiara che questa è la penultima 100 km che fa, l'ultima sarà la RAA in Puglia, non ce la fa piu'! Vecchio!

ARRIVO AI 100 ED ENTRIAMO IN PIAZZA DEL POPOLO IN FAENZA tra foto e video di Tommy con gli applausi e incoraggiamenti di **MEDICI, INFERMIERI, VOLONTARI, PERSONALE ADDETTO ALLE PULIZIE E SANIFICAZIONE DEI NOSTRI OSPEDALI CHE MOLTO HANNO FATTO E STANNO FACENDO PER VINCERE IL VIRUS. GRAZIE GRAZIE.**

sono le 8 di domenica mattina, doccia, riposo a letto, sveglia nel pomeriggio, ordino pizza e fritto misto birra e cena.

Antonella Federico Tommy Valentino Susy Johnny.

Grazie e alla prossima.

PASSATORE? ANCHE NO!

di Sole Paroni

Il sabato di esattamente un anno fa stavo facendo la 100 km del Passatore.

Al mio traguardo dissi chiaramente "Mai piú, una volta nella vita è piú che sufficiente".

Tutti mi risposero "tutti dicono cosí durante e subito dopo il traguardo, ma poi cambierai presto idea! Vedrai che anche l'anno prossimo la rifarei! SICURO!".

A distanza di esattamente un anno posso dire con fermezza che, a prescindere dal suo annullamento a causa del COVID19, sicuramente quest'anno non avrei partecipato riconfermando quelle mie parole.

In questo anno mi è capitato diverse volte di sognare di partecipare al Passatore, ma non come frutto di nostalgia ma di un trauma: la stanchezza nauseante, la privazione violenta di sonno, le allucinazioni. Me le ricordo ancora e mai le scorderò, come i dolori del parto.

L'esperienza del Passatore dell'anno scorso ha segnato profondamente la mia passione del podismo, ha fatto un crack che pensavo fosse solo temporaneo e prontamente rimarginato, ma non lo è. È stato un crack irreparabile, forse un po' sanato nel corso dei mesi, ma lungi dal poter ripristinare quel desiderio che scandiva ogni mia domenica.

Personalmente penso che desiderare cosí ardentemente di rifare un'esperienza del genere sia follia, ma sto parlando semplicemente per mia esperienza.

Il mio appassionato consiglio a chi ama la corsa: se non volete rischiare di disincantarvi da questa vostra passione, non partecipate al Passatore, o fatelo coscienziosamente con la consapevolezza che debba essere una volta nella vita.

Dedico queste parole a chi mi disse: ne riparleremo tra un anno, alla fine della edizione del 2019.

Una cosa positiva c'è di sicuro, che complici le traveggole e lo sfinimento durante gli ultimi 10 km ho cuccato.

E cosí mi sono accontentata della mia nona coronamarathon: la Passavirus. Fino a pochi minuti prima di partire, il mio dilemma era verso dove dirigermi: lago, monti o campagna? Qui c'è l'imbarazzo della scelta. Decido quindi di percorrere la ciclopedonale che da Saló attraversa la Valtinesi in direzione Desenzano, tra boschi e campagna.

A 20 km faccio il giro di boa tagliando verso il lago, ed il paesaggio cambia repentinamente ritrovandomi a correre in spiaggia. Percorso molto bello, ma ero molto stanca, ma non fisicamente. Forse la totale solitudine di quei 42 km aggravati dalla sete e dalle scarpe che non cambio da un anno mi hanno resa un po' insopportabile. Ero ben felice di essere tornata a casa, ripensando tra me e me a chi si sarebbe fatto altri 58 km.

Ehm... anche no grazie!

100 KM TRA LE BELLEZZE PONTINE

di Paolo Reali

Come stiamo vivendo questo periodo di stop forzato dalle gare: come trascorriamo quei week end che fino a pochi mesi fa erano dedicati alle maratone, alle ultramaratone e ultratrail in compagnia dei nostri compagni di "gioco". I sentimenti che ci accomunano sono amarezza e delusione per aver visto svanire obiettivi importanti, tanto sudati e desiderati, ma anche tanto ottimismo e speranza di ricominciare.

Alla luce di queste convinzioni sono state escogitate le 11 maratone virtuali in tempi di Coronavirus e tra queste non poteva mancare la Firenze-Faenza, meglio nota come il Passatore; la gara regina tra le 100 km in Italia

originariamente in programma il 23 e 24 maggio 2020 e annullata lo scorso mese a causa dello scoppio della pandemia. L'associazione 100 km del Passatore che ha promosso l'iniziativa sul gruppo facebook "100 Km di Passione", nel rispetto delle norme e dei decreti nazionali e regionali vigenti stabiliva che la "100 km di casa" potesse essere corsa dalle ore 1.00 del 23 maggio alle ore 22 del 24 maggio 2020 secondo tre opzioni: 100 km in unica sessione con tempo massimo di 20 ore; 100 km in sessioni multiple, fino al massimo di quattro, da svolgere entro 20 ore; 100 km in versione staffetta con massimo quattro atleti per squadra con un tempo massimo complessivo di 20 ore.

Quando si pensa all'ultramaratona, si pensa a questa gara, questo cammino estenuante lungo l'Appennino che da Firenze porta a Faenza. Solamente chi l'ha vissuta arrivando al traguardo, a volte in lacrime può descrivere la gioia che si prova; si tratta di un viaggio con sé stessi e come ogni impresa necessita di un pizzico di follia. E non significa correre al limite. Da persona normale prima della partenza, ci si trasforma in una persona migliore all'arrivo; è una grande occasione per dimostrare a se stessi che si possono fare grandi cose in quei momenti; rialzarsi miracolosamente ogni volta che si "cade". E come tutte le grandi corse essa diventa una metafora della vita, un'intera esistenza raccolta nell'arco della durata di questo viaggio interiore; un viaggio che ognuno fa dentro e con se stesso e che sole le lunghe distanze permettono di realizzare. Momenti di buio e di sconforto si alternano a momenti di euforia determinata, anche dall'incontro di sempre nuovi amici lungo la strada compagnia, che permette di superare i tanti timori e situazioni insite in un percorso di tal fatta.

Sarebbe stata per me l'ottava partecipazione a quest'appuntamento quasi d'obbligo. Approfitto sin da subito dell'opportunità offertami dagli organizzatori per prenotare un pettorale e cominciare a testare il percorso in bicicletta la mattina molto presto pur sapendo, che a piedi sarà tutta un'altra cosa. Il mio itinerario non prevede salite e non ho nessuna intenzione di simulare l'altimetria della 100 Km, Dio me ne guardi, sarà già troppo raggiungere quella distanza in piena autonomia, con uno zaino di 3,4 kg pieno zeppo di rifornimenti vari sia in termini di vestiario che di alimentazione e con una preparazione abbastanza precaria!

Ma a me piacciono le sfide e conscio di ciò che mi aspetta comincio ad assaporare quel viaggio che dall'eccitazione ed apprensione della partenza, da quell'energia propria dei primi chilometri, ti porta poi allo sconforto e ai "deliri" degli ultimi, all'emozione dell'arrivo e a quel torpore fatto di soddisfazione e fatica.

Sono le mie strade di allenamento, quegli scorci unici che il nostro territorio pontino può offrirci ammirati, ora con occhi diversi, con il volto della sofferenza, che mi accompagneranno lungo il cammino. Avevo stabilito la partenza per l'una di sabato, ma vuoi per pigrizia vuoi per un leggero timore nel percorrere alcune strade di notte, mi sveglio alle 3,15 e alle 4,48 sono sull'uscio di casa; questa volta non ci sono quelle ali di folla di via dei Calzaiuoli, la salita di Fiesole ad attendermi, ma solo il mio cane

Sky che mi guarda stralunato e poi via verso il mare. Lungo la ciclabile giustamente non c'è nessuno, lungo la strada un'auto dei carabinieri è di ronda, chissà cosa avranno pensato nel vedermi a quell'ora così bardato e così sotto la luce dei lampioni raggiungo la marina.

L'obbiettivo ora è la foce di Torre Paola posta ai piedi della montagna di Circe, la strada dritta non aiuta di certo, ma è sufficiente alzare lo sguardo e osservare il cielo stellato, il mare alla mia destra ed assaporare il suo odore per commuoversi e sentire tutta la nostra piccolezza.

Albeggia ormai, la temperatura si abbassa come sempre succede a quell'ora, il ritmo è di 6,20 - 6,30 minuti a chilometro, le sensazioni sono abbastanza buone e ritengo che per ora possa bastare considerando il mio stato di forma. Un sole caldo mi coglie all'altezza di Rio Martino, sono al 11esimo km ed è trascorsa da qualche minuto la prima ora, poi il passaggio sulla strada interrotta, una via non più transitabile se non a piedi o in bicicletta perché franata in molti punti; comincia il calvario, il percorso della lunghezza di non più di 2,5 km è completamente invaso dalla sabbia portata dal vento che rallenta di molto il ritmo e fiacca le gambe.

A Sabaudia trovo il tempo per il classico selfie sul ponte con lo sfondo del Circeo, e per una sosta al bar di un amico per un caffè e per approfittare della fontanella in piazza per rinfrescarmi.

Il mio viaggio prosegue alla volta di Torre Paola e la Cona di San Felice Circeo barcamenandomi tra i villeggianti che hanno approfittato della giornata di sole. Raggiungo Molella, dopo aver transitato per Torre Olevola e decido di fare una sosta al baretto, per un agognata birra fresca e con l'occasione scambio qualche parola con classici bevitori e giocatori di carte.

Il mio obbiettivo ora è il Parco del Circeo dove trovare un po' di fresco e poi di nuovo Sabaudia per un successivo caffè e rifornimento di acqua alla fontanella. Ogni tanto anche per distrarmi prendo in mano il cellulare per collegarmi alternativamente alla chat della squadra e quella di alcuni amici romani. Ma ecco che arriva il messaggio di Martina la quale, correrà il suo Passatore facendo svariati giri intorno casa che, e non sapendo fossi già partito mi invita a correre con lei per qualche tratto. Non posso che dir di no, non vedo l'ora di arrivare a casa. Il sole ancora alto non dà tregua e dopo aver sbagliato strada, mi ritrovo sulla via Litoranea proprio all'altezza del cartello "strada ad alta pericolosità" ed al cippo del cosiddetto play boy di Latina schiantatosi lungo il ciglio nel 1971.

Decido di allungarmi all'interno di Cerasella sempre per godere della frescura e di nuovo mi viene offerta l'opportunità di abbeverarmi alla fontanella, godere della splendida flora e fauna locale. Ormai sto raschiando il fondo del barile e al solo pensiero della distanza ancora da percorrere mi viene la nausea; alterno la corsa blanda alla camminata da svariato tempo ormai, i piedi sono doloranti ma sono determinato e affronto l'ultimo terzo del percorso. Da via Sacramento svolto per Via Diversivo Norchia per affiancare il lago di Caprolace, via della Liberazione e borgo Grappa dove approfitto nuovamente per una birra rinfrescante al bar. Il tramonto dietro i pini che affiancano la strada per Rio Martino tinge il cielo di una rosa arancione ormai, il sole è sotto la linea dell'orizzonte.

Sulla spiaggia noto le luci dei pescatori e comincio ad annusare aria di casa. Manca poco e quel torpore misto a stanchezza e soddisfazione prende il sopravvento. Ancora una volta torna a chiedermi se ne è valsa la pena, la mia risposta non tarda a venire. Anche questa volta si è trattato di un'esperienza che ha lasciato il segno; si è trattato ancora una volta di un viaggio interiore fatto dentro me stesso e che sole le lunghe distanze permettono di realizzare.

Ciò che è rimasto è come sempre un bagaglio umano di notevole spessore, mi sono

messo in gioco ancora una volta per testare la me stesso, la mia resistenza fisica, la capacità di sostenere certi ritmi, superarli in questo periodo critico, ascoltarmi interiormente, tornare a provare le emozioni e le fatiche di tali tragitti. Sono appagato perché mi sento bene nell'animo più che nel fisico, grazie a quest'evento ho avuto modo di ammirare panorami unici del nostro territorio che mi danno la forza per ripetere nuove imprese.

Altri giorni ancora passeranno per ripensare malinconico e orgoglioso alla gara conclusa e cercare nuove sfide in me stesso, cosciente di essere ancora più forte e consapevole nell'animo. Con la mente perfettamente sgombra di ogni preoccupazione, ritengo di aver trascorso una giornata perfetta, soddisfatto per il mio piccolo grande risultato.

UBRIACHI DI SENSAZIONI IN LACRIME

di Giorgio Saracini

La mia storia con il Passatore iniziò nel 2004, perché essendo un ceramista ho avuto il desiderio di partecipare al "TRITICO DELLE CERAMICHE" che nacque nel 2002 nell'anno del trentennale del Passatore.

Allora comprendeva 3 prove: maratonina di Faenza, Passatore e maratona di Firenze, mentre ora le gare sono diventate maratona del Lamone, 50 km di Romagna ed infine Passatore.

Da quella prima volta è diventata la mia gara, ogni anno mi ha riservato sempre la solita emozione, e trepidazione nell'affrontarla. Ho dovuto rinunciare per motivi di lavoro nell'anno 2011, nell'anno 2018 per motivi di scelta di altra gara e nel 2019 per la nascita della mia nipotina LUNA.

Ne ho collezionati 13, conclusi 12 ed 1 alla Colla di Casaglia.

Firenze/ Faenza; Toscana / Emilia Romagna, 2 città 2 regioni divise dall'appenino Tosco Emiliano che si innalza tra il mare di toscana e la pianura dell'Emilia, facendoti respirare le arie dell'Europa e quelle del Mediterraneo.

I partecipanti della 100 km sono tanti, alcuni diventano dei veterani della distanza, un popolo di affacinandos che di anno in anno, ad ogni successiva edizione conquistano un piccolo numero di adepti, mentre altri lo provano una volta e lo abbandonano dopo il primo approccio con varie giustificazioni quasi mai sincere.

Certamente è una corsa di sofferenza ma ti ubriaca di differenti sensazioni fino ad esploderne con le lacrime all'arrivo nella piazza di Faenza.

La 100 km del Passatore, l'ultra maratona più importante d'Italia, è una gara diversa da tutte le altre, emozioni e soddisfazione sono il premio per chi ne taglia il traguardo.

È un concentrato di fatica, avventura rischiosa ed eccitante, scoramenti e grandi esaltazioni, occorre viverla per coglierne l'essenza.

Il virus certamente passerà come certamente partendo da Firenze si arriverà a Faenza nella piazza del Popolo, basta averne il convincimento e la speranza.

PUSSA VIA VIRUS. ARRIVA IL PASSATORE

di Franco Scarpa

E' arrivato finalmente il momento in cui i duri scendono in campo. La 100 km del Passatore è il sogno, il desiderio e la prestazione alla quale ogni runner, ultra maratoneta o meno che sia, ambisce arrivare e realizzare. Stamattina è arrivato il giorno della 9° Maratona della Speranza e il compito che Paolo mi ha affidato è quello di dare la partenza a Firenze da San Giovanni.

Già sabato mi sono trovato, guarda caso, sulle strade del Passatore per andare a cena da amici a Borgo San Lorenzo, e fare la discesa da Vetta le Croci a Borgo, passando da Polcanto e Faltona, è già stata un'emozione ed un ripercorrere, metro dopo metro, una parte del percorso. Stamattina arrivare in una Piazza San Giovanni deserta, priva della marea di 3.000 atleti che la popolavano l'anno scorso, mi ha riportato alla mente, ed al cuore, le medesime emozioni: il ritiro del pacco e del pettorale, le strade attorno al Duomo di Firenze, il chiosco dove prendere l'ultimo caffè e bottiglietta d'acqua, il porticato di Piazza della Repubblica dove trascorrere gli ultimi minuti, magari sonnecchiando o scambiandosi le ultime parole prima di partire, l'attesa nel gruppo, gomito a gomito con gli altri (a distanza di meno di un metro sicuro), mi sono ritornate alla mente, le medesime emozioni manco fossimo davvero il Sabato alla partenza del Passatore.

Tra i tanti ricordi mi è venuto in mente il primo Passatore corso: la mia compagna di allora, assolutamente scettica, mi diceva: "ma sei sicuro, ce la farai, puoi correre 100 km?". Mi accompagnò alla partenza e dopo aver visto tutti gli altri di varia età, pronti a mettersi in viaggio, con variopinti abbigliamenti ed equipaggiamenti, si rassicurò: "Ok vai". Non ho mai capito cosa le diede tranquillità, se aver visto il gran numero di partenti, l'aver compreso che eravamo un bel gruppo di matti, che non ero l'unico "apparentemente normale" a partire in mezzo a tanti runners superman. Comunque sia fu il primo Passatore e ne vennero altri.

Oggi comunque giornata speciale: partecipazione al rituale della partenza con Re Giorgio Calcaterra, Daniele Juan K5 ed il Presidente. Insieme a me Piero, grande animatore del mio Club La Fontanina, e alla partenza Laura, leggera ma dal passo veloce. Partiamo facendo il percorso classico che attraversa i Viali e Piazza savonarola, sede della Fiorentina (inchino doveroso !!!) con una prima tappa alla fontanina di Viale dei Mille (vi dice qualcosa come nome del Club?), dove altri runners "Fontanini", che "casualmente" si trovano proprio lì, ci segue per partecipare al MiniPassatore. Seconda sosta in Piazza Edison, ai piedi della salita che porta a Fiesole, dove incontriamo, sempre "per caso", altri runners "Fontanini" e con loro, debitamente distanziati e tutti provvisti di mascheratura, affrontiamo la parte del percorso del Passatore che rappresenta la prima asperità, dopo 5 km, circa, salita sempre impegnativa, soprattutto quando si affronta alle 3 del pomeriggio del sabato.

La piazza di Fiesole è sempre splendida, anche senza il flusso di turisti e di podisti e, dopo aver lasciato e salutato una parte degli amici che ci hanno accompagnato, continuiamo a salire verso Vetta le Croci. Restiamo io e Piero, come programmato, accompagnati dalla bici di Massimo mentre il sole, sorprendentemente comparso rispetto alle previsioni che volevano una mattinata grigia con pioggia, comincia a farsi sentire: lungo la strada abbiamo incontrato tanti altri runners che seguivano il percorso, chi di ritorno e chi come noi verso le Croci. Panorama splendido, atmosfera esaltante. Vetta le Croci, al 17 km, è il traguardo prefissato e, dopo la sosta e foto al cartello, ritorniamo a Firenze prendendo in discesa la Via Faentina, il percorso originale, fatto al contrario, che veniva seguito prima della scelta di fare la deviazione su Fiesole, scelta dettata dalla difficoltà di bloccare l'importante statale.

In totale 30 km ben fatti in compagnia e soprattutto con lo spirito di percorrere le strade del Passatore con tanta nostalgia, per chi lo ha già fatto in altri anni, e il rimpianto di chi non ha potuto farne l'esperienza quest'anno.

Ma come ho detto stamattina alla partenza il Passatore è più forte e la passione degli ultramaratoneti è sempre più tenace e ci riporterà sulle sue strade, fino in fondo a Faenza. Tra i tanti ricordi, è sempre stato emozionante, e anche divertente, il ritrovarsi in tanti la mattina presto della domenica alla stazione di Faenza, più o meno stanchi e sicuramente assennati, a condividere la partenza verso nord o sud o verso ovest per rifare in treno, all'inverso, il percorso della linea ferroviaria Faentina fino a Firenze.

Pussa-virus, il Passatore è più forte che mai. Siamo a 22.000 euro, dice il Presidente, ma rispetto a quanti hanno partecipato a questo Passatore, ed alle altre Maratone della Speranza, il ricavato è ancora proporzionalmente insufficiente. Abbiamo ancora due Maratone della Speranza e chissà che non ci sia una coda: il sars-cov2 non è ancora debellato, il Paese, ed il sistema sanitario soprattutto, ha bisogno di tutti noi e ogni metro fatto merita un contributo.

TRENT'ANNI FA

di Stefano Severoni

CORREVA L'ANNO 1990 – LA GERMANIA NON È PIÙ DIVISA

Le cifre tonde hanno sempre un loro fascino.

Ora analizziamo l'anno 1990 nei miei ricordi, alcuni un po' sfumati altri meno.

ITALIA Presidente della Repubblica era il democristiano Francesco Cossiga. L'8 luglio allo Stadio Olimpico in Roma la Germania Ovest diviene per la terza volta campione del mondo di calcio, battendo in finale l'Argentina di Diego Maradona. I Campionati Mondiali in Italia rappresentano la prima trasmissione televisiva in alta definizione. Il 13 dicembre ci fu il terremoto del 7° nella zona sud-orientale della Sicilia con 17 morti e migliaia di senzatetto.

MONDO Il 1° febbraio in Sudafrica è liberato Nelson Mandela dopo ben ventotto anni di carcere, data simbolica per l'abolizione dell'apartheid. Poi il 2 marzo Mandela è eletto vicepresidente dell'African National Congress. Il 2 giugno a Berlino è rimosso il Checkpoint Charlie, il solo valico di frontiera esistente all'interno della città ai tempi del famoso muro di Berlino. Poi il 30 giugno la Germania Ovest e la Germania Est uniscono le loro economie. Il 2 settembre entra in vigore la Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia, approvata il 20 novembre 1989 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite. Sabato 3 ottobre a Berlino ci fu la cerimonia ufficiale per la riunificazione delle due Germanie. I cinque Länder della Germania Orientale furono annessi alla Repubblica Federale Tedesca. Poi il 2° dicembre si tennero le prime elezioni federali dopo la riunificazione. Agli statunitensi Joseph E. Murray ed E. Donnall Thomas è assegnato il premio Nobel della Medicina, per le loro scoperte riguardanti il trapianto degli organi e di cellule nel trattamento delle patologie umane.

CHIESA Il 1° gennaio è la 23^a Giornata Mondiale della Pace "Pace con Dio creatore. Pace con tutto il creato", nell'11° anno di pontificato di papa S. Giovanni Paolo II. Così s'apre il messaggio: «Si avverte ai nostri giorni la crescente consapevolezza che la pace mondiale sia minacciata, oltre che dalla corsa agli armamenti, dai conflitti regionali e dalle ingiustizie tuttora esistenti nei popoli e tra le nazioni, anche dalla mancanza del dovuto rispetto per la natura, dal disordinato sfruttamento delle sue risorse e dal progressivo deterioramento della qualità della vita. Tale situazione genera un senso di precarietà e di insicurezza, che a sua volta favorisce forme di egoismo collettivo, di accaparramento e di prevaricazione» (n. 15). Poi vi è scritto: «Oggi la questione ecologica ha assunto tali dimensioni da coinvolgere la responsabilità di tutti» (n. 15).

ATLETICA LEGGERA Il 24 marzo al 18° Campionato del Mondo di Cross ad Aix Les Bains in Francia, vittoria per il marocchino Khalid Skah e per la statunitense Lynn Jennings con 5° posto per Nadia Dandolo. L'Italia è al 6° posto maschile tra le nazioni. La classica 100 km del Passatore del 26 maggio è vinta dal polacco Przemyslaw Jamont (6h38'53") alla sua seconda 100 km e dall'ungherese Marta Vass (7h57'25"). Alla staffetta 24x1h di Asti a giugno per la prima volta due atleti africani partecipano alla gara: sono i senegalesi Adam Fall e Thiernò Diop. Dal 30 giugno al 7 luglio 1990, Budapest ha ospitato la 7^a edizione dei Campionati Europei Veterani. Era la prima volta che questa manifestazione era organizzata in un Paese dell'Est. 22 i record mondiali battuti, 36 quelli europei, 21 quelli italiani. L'Italia è presente con una rappresentativa di 230 ultraquarantenni, che si sono ben comportati, affermandosi in diverse gare. Luciano Acquarone (Cus Torino) vince la medaglia d'oro nella maratona, tra gli M55 e così Giovanni Bonora (Club Universo) tra gli M75. Altro oro in maratona per Severina Pesando (Cus Torino) tra le W45. Dall'8 al 12 agosto, Plovdiv in Ungheria ospita il 3° Campionato Mondiale Juniores. Nei 5.000 m, vittoria per l'etiope Byssa

(13'44"59), 3° posto per Francesco Bennici (13'47"10") e 6° per Stefano Baldini (13'54"38). Dal 27 agosto al 1° settembre si svolgono i Campionati Europei di Spalato. Vittoria in maratona per Gelindo Bordin (2h14'02") davanti a Gianni Poli (2h14'55"). Salvatore Antibo vince i 5.000 m (13'22") e i 10.000 m (27'41"27). Francesco Panetta è 1° nei 3.000 sp (8'12"66). Anna Maria Sidoti vince i 10 km di marcia (44'00"). Il 15 e 16 settembre alla 6^ Coppa del Mondo per Nazioni, a Telfes, in Austria, nel cross lungo (14,3 km) vittoria per Bertolla e nel cross corto (9,63 km) di Severino Bernardini. Numerosi piazzamenti degli azzurri e 1° posto sia nel cross lungo che in quello corto maschile nella classifica per Nazioni, mentre nel settore femminile l'Italia è al 2° posto dietro la Svizzera. Il 16 settembre il messicano Dionicio Ceron realizza a Philadelphia la migliore prestazione mondiale sulla mezza maratona (1h00'46"). La migliore prestazione stagionale italiana dell'anno è di Antonella Bizioli a Londra (2h31'34") seguita da Emma Scaunich siglata al Campionato Italiano a Carpi (2h32'46") e da Anna Villani ancora a Carpi (2h33'41"). 32 atlete sotto le 3h. Secondo la maxiclassifica pubblicata sulla rivista milanese Corriere, sarebbero state 378 le atlete a concludere una maratona in Italia e all'estero, nel 1990. Per il settore maschile, miglior tempo stagionale per Gelindo Bordin a Boston (2h08'19"), 2^ migliore mondiale annuale e 14^ di sempre, seguito dall'altro azzurro Salvatore Bettiol a Londra (2h10'40"), 3° l'esordiente Severino Bernardini al Campionato Italiano a Carpi (2h11'53"). Il mitico stacanovista William Govi ha corso 22 maratone nel 1990, con 2 sotto le 3h. 8'453 italiani sono stati finisher in almeno una maratona. Migliore prestazione mondiale femminile della portoghese Rosa Mota il 16 aprile alla 96^ Boston Marathon (2h25'24"). Il miglior tempo di sempre rimane dell'etiopese Belayneh Dinsamo (2h06'50") a Rotterdam (17.04.88) e della norvegese Ingrid Kristiansen (2h21'06") a Londra (21.04.85). A quei tempi l'AIMS riconosceva le migliori prestazioni mondiali in maratona e non si parlava di "record" sulla distanza classica. Nella regione Lazio nasce il quindicennale Il Podista, che comprende risultati, percorsi di allenamento, barzellette e altro. Dal 18-24 novembre a Campbelltown in Nuova Zelanda c'è la 6 ore dove la neozelandese Sandra Barwick realizza la miglior prestazione mondiale femminile con 883,631 km.

ESPERIENZE DI VITA Nel 1990 lavoravo a Frosinone come impiegato. Inizialmente feci il pendolare, poi dormivo in un albergo, quindi trovavi una stanza in una mansarda. Dopo le canoniche otto ore di lavoro, nei giorni feriali correvo. Il programma era quello classico con corsa lenta continua 1h15' il mercoledì e il venerdì, due lavori di variazioni il martedì e il giovedì, il lunedì e il sabato 1h e allunghi e la domenica il lungo o la gara. Quell'anno partecipai a circa un paio di gare al mese. Il 28 gennaio la "Regina d'Inverno", la Maratonina dei Tre Comuni (Civita Castellana, Nepi, Castel Sant'Elia) di 23 km, molto frequentati dai podisti laziali (892 iscritti totali). Poi il Tris del Tevere, che comprendeva due mezze maratone e una 10 km sul giro dei Ponti, che poi sarà il percorso de La Corsa di Miguel delle prime edizioni. Il 18 marzo la classica 14^ Roma-Ostia sulla distanza di mezza maratona (1h18'47"), che registrò 3'856 finisher e 20 nazioni partecipanti. Conservo la foto in cui corro sulla Via Ostiense e clicco un passaggio sull'orologio Casio, che moltissimi corridori avevano in quegli anni in cui ancora non esistevano né chip né gps, l'atletica era meno elettronica e più "artigianale". La domenica sono andato sei volte tra febbraio ed aprile a correre l'allenamento di lungo al lago di Bracciano sui 36,6 km, un giro molto bello con alcuni saliscendi e aria pura. C'erano Vincenzo Grenga, Maurizio Picca, Silvio Minervini, Giorgio Karajannins, Franco Daguanno e forse qualche altro. Era quasi una gara, sui 4' al km e finale in progressione, ma ci divertivamo. Il 27 maggio partecipai alla 4^ BolognaMaratona. 1^ donna Franca Fiacconi in 2h46'41" su Maria Grazia Navacchia (3h00'41") e 624 classificati. Giunsi 51° e 1° di categoria in 2h44'22", vinsi una

medaglia d'argento e un borsone New Balance, in una giornata molto calda. Come non dimenticare che sulla linea del traguardo a piazza Maggiore mi dovetti fermare, in quanto un vigile fece passare un autobus...

A giugno corsi a Ostia i 10'000 m in pista in 35'13"6 in una gara con tanti partecipanti fra cui il 42enne Antonio Trabucco (1h09' sulla mezza) e ancora oggi eccellente master. In estate un altro 10'000 m a Casal del Marmo e un 5'000 m alla Farnesina. Il 1° luglio il Giro del Velino sui 21,097 km con suggestivo passaggio alle Cascate delle Marmore. Il 19 agosto per la seconda volta partecipai all'Amatrice-Configno di 8,6 km una classica estiva internazionale IAAF sull'ondulato percorso abruzzese che ha avuto al via tanti campioni in quasi cinquant'anni di storia e quell'anno Alberto Cova.

Il 30 settembre partecipai alla 17^ Berlin International Marathon, unica mia gara estera, che quell'anno registrò il nuovo record di Steve Moneghetti (2h09'16") e anche la migliore prestazione dell'anno con percorso variato, circa 20mila partecipanti da tutto il mondo. Per la prima volta la maratona è trasmessa in diretta dalla televisione tedesca. Partenza alle ore 9 dalla porta di Brandeburgo con pioggia e umidità. Chiusi in 2h53'49", con alcuni problemi fisici e comunque una prestazione non ottimale soprattutto, in quanto la preparazione era stata effettuata nel periodo estivo. Non posso dimenticare all'arrivo in piazza KaDeWe la lunga fila di lettini per il massaggio post-gara e la doccia salutare all'aria aperta. Il 4 ottobre riprovai sui 42,195 km con la 5^ Venice Marathon, dal percorso affascinante lungo la riviera del Brenta. Pioggia continua lungo tutto il percorso e 2'188 finisher. Sul ponte attorno al 32° km avvertii un dolorino al ginocchio, spostai il busto in avanti, modificando così i carichi e il problema scomparve. Terminai la maratona in 2h48'27" che – quasi magicamente – è 4' al km precisi. A quei tempi la Venicemarathon era la 42,195 km italiana con il più alto numero d'iscritti e classificati con tempo massimo di 6 ore. A ottobre ricordo la Maratonina d'Autunno (1h19') a Morena, un percorso molto suggestivo, verso i Castelli Romani e transito a Vermicino, il paese del piccolo Rampi, tragicamente scomparso. Il 1° novembre partecipai a un'altra classicissima romana, la Maratonina delle Tre Ville di 19,6 km (1h20'). Il 18 novembre partecipai alla 3^ Maratona di Romacapitale, dal percorso "simpatico", meno centrale rispetto a quello odierno, con partenza al Colosseo, passaggi all'Eur, sulla Laurentina, gli ultimi chilometri sull'Appia Antica e arrivo allo stadio a Caracalla, poi battezzato "Nando Martellini". Una vescica a sangue sotto il primo metatarso del piede destro, con le mie Nike Duellist leggerissime, categoria A1 di appena 165 grammi a cui ero molto affezionato (2h51'08"). 1'220 i finisher su 1'450 partecipanti e vittorie straniere. Tassa iscrizione 20mila lire. Ancora a novembre partecipai a Corri al Tiburtino sui 10 km. Nel 1990 in Italia ci furono 22 maratone certificate.

ALLA VIGILIA DEL PASSATORE

di Stefano Sestaioni

Giovedì 21 maggio 2020, è il giorno giusto per vedere le previsioni meteo, sono attendibili... mancano solo due giorni!

26 gradi e sole pieno... alle Cascine le foto e le chiacchiere di rito saranno accompagnati da caldo, luce, tanti sorrisi, preludio dello splendore di Piazza del Duomo ricolmo di gente, di emozione, di adrenalina... Contino a scorrere le previsioni meteo, la notte non si scenderà mai sotto i 15 gradi, sarà una notte inondata di stelle, come nelle fresche notti di inizio di estate.

Tutto quadra perfettamente...ma... no, non è così, Passatore 2020, non ti potrò vivere come sto immaginando, tutto resterà nella mia immaginazione, nella mia testa.

Un evento così eccezionale può essere fermato soltanto da qualcosa di altrettanto eccezionale, e tu, signor Passatore, come da vero gentiluomo, non ti imponi quando non è il caso, ma abbassi la testa, ti fai da parte e lasci passare questo mostro, questo virus che ha cambiato la storia.

Signor Passatore tu sei il simbolo dello stare insieme, della salute, della vita che scorre nella semplicità di una corsa o di una camminata e sai che è giusto così, è giusto rimandare al prossimo anno.

E quindi io ti voglio omaggiare con qualche ricordo delle tue precedenti edizioni, ricordi che vanno dal 2013 al 2019, le 7 volte in cui mi sono approcciato a te e tu mi hai accolto ogni volta in modi diversi, ma lasciandomi sempre ricordi straordinari.

Mi mancherà non arrivare all'Olmo, luogo in cui sono sempre sicuro di trovare i miei genitori e tante persone pronte ad incoraggiarmi (il "saluto dei Fiorentini!"), mi mancherà tagliare il traguardo, il primo, di Borgo San Lorenzo, in cui mi carico per l'attacco al monte (Ronta), dieci km che ti portano tra tornanti , natura, aria limpida e tanta motivazione, al passo della Colla, km 48, quando molti credono di essere alla metà della sfida e invece non è così. Tuttavia essere alla Colla significa essere nel vivo del Passatore, le distanze rispetto alla partenza si sono ampliate: puoi essere solo, puoi avere ancora al tuo fianco la persona con cui hai scelto di arrivare insieme al traguardo, puoi fare confronti rispetto a quando ti sei trovato lì, in quel punto, l'anno prima, ed era notte, mentre adesso è ancora giorno, e la soddisfazione di migliorarsi e di stare bene, di vivere questa esperienza, ti ricaricano come un sorso di acqua quando sei assetato!

Signor Passatore, quante immagini, quante sensazioni... vivendo te e preparandomi per affrontare questa esperienza, ho amato la corsa al buio, ho amato ascoltare il suono silenzioso della notte, mi sono raccontato mille storie per non perdere il ritmo, per non mollare, per crederci ancora di più.

Ho aspettato una chiamata, un messaggio, un incontro fortuito in quelle lunghe notti, per avere un po' di energia esterna, ma è dentro di me che l'ho cercata e l'ho trovata quella energia!

Perché tu, signor Passatore, mi hai insegnato come fare, anno dopo anno, come un maestro paziente e attento, pronto a rispiegare ad ogni incontro le stesse cose, ma sempre con nuovo entusiasmo. Mi hai insegnato l'arte di contare su sè stesso, di credere nella propria forza, di trovare le energie più nascoste!

E così da Crespino a Marradi, tra un borgo e l'altro, salutando la mia Toscana e accolto dalla calda Emilia, ripenso al quarto traguardo, San Cassiano, e a Brisighella, con il suo bellissimo Castello e con il ristoro più importante... sto attraversando il tratto della Gloria! Km 88, un km pieno, completo, tondo, con il simbolo dell'infinito ripetuto per due volte... e l'infinito parte proprio da qui, quando stai per arrivare a Faenza e le gambe di tutti noi cominciano a girare in modo diverso, inconscio!

Ecco che siamo arrivati al traguardo, una piazza splendida, tante straordinarie persone da ore ferme per dare un sorriso ad ogni atleta, lacrime, gioia, fatica, adrenalina, tutto si incrocia in questa piazza creando la sua magia, la Tua magia, signor Passatore!

Io ti ho attraversato camminando, zoppicando, correndoti in 10 ore ma anche in quasi il doppio delle ore... ho fatto mille foto a volte, altre volte non ho voluto perdere un attimo di tempo e concentrarmi soltanto sui miei passi, guardando in terra la riga del ciglio della strada e la mia scarpa che la affiancava, cercando così di distrarmi dalla fatica passo dopo passo...

Non esiste un Passatore più bello dell'altro, esiste IL PASSATORE, esistono i ristori con gli amici di sempre, con gli amici del momento, esistono i tuoi personaggi caratteristici, la sfilata di umanità per eccellenza, nelle sue diversità, nella fantasia estrema che il popolo dei runners sa tirare fuori nelle grandi occasioni.

Nel 2021 sarà doppia emozione incontrarti e viverti, signor Passatore, aspettati centinaia di persone che null'altro desiderano che "attraversarti" ancora una volta! A presto...

UNA COPPIA DI PASSATORI PER IL PASSAVIRUS

di Alessandro Savoia

Il mio avvicinamento al Passatore, la 100 km più bella del mondo è iniziato nel 2016, dopo lo svolgimento dell'edizione n.44. A quella edizione partecipò l'amico Davide per la prima volta come concorrente ma la conosceva molto bene avendola vissuta tanti anni come accompagnatore del padre Remo.

Nonostante la grande sofferenza patita, all'apertura delle iscrizioni dell'edizione 2017, Davide si iscrisse immediatamente e fin da subito cerco di convincermi a seguirlo.

Fino a quel momento avevo corse solo un paio di maratone e una corsa di 100 km era per me qualcosa di inimmaginabile e di totalmente sconosciuto, dagli allenamenti ai preparativi ma anche il fascino di una corsa come questa ed era facendo forza su questa leva che Davide poco per volta mi aveva portato dall'escludere totalmente a farci un pensierino.

Come per la mia prima maratona, Atene nel 2015, avevo bisogno però di condividere questa esperienza con un amico con l'obiettivo di farla assieme dall'inizio alla fine e così mi rivolsi all'amico Maurizio con il quale avevo vissuto belle esperienze di corse soprattutto in montagna, dalla Primiero Dolomiti Marathon al Challenge della Montefortiana. Della 100 km del Passatore ne avevamo sentito parlare molto e tutti ci dicevano, state attenti, non fatela, poi ve ne pentirete, vi ritroverete a non essere più capaci di correre. Forse una piccola dose di incoscienza ma soprattutto convinti dagli innumerevoli consigli di Davide sia per i preparativi che da comportarsi durante la corsa (non bevete l'acqua da quella fontana, se ad un certo punto vi sentite bene non fatevi prendere dall'entusiasmo ma rallentate, fermatevi a tutti i ristori a bere e a mangiare, la salita della Colla fatela camminando, ecc), alla fine ci siamo convinti che ce la potevamo fare con l'intenzione di farla insieme dall'inizio alla fine, sostenendoci a vicenda nei momenti di difficoltà.

E così ci iscrivemmo e così andò a finire; una delle esperienze più belle sicuramente della mia vita, insieme a Maurizio dalla partenza di Firenze fino all'arrivo in centro a Faenza.

Con Maurizio ho corso anche la scorsa edizione, quella del 2019, forti dell'esperienza precedente, la concludemmo con un tempo migliore ma soprattutto con le gambe meno provate, o almeno, dopo l'arrivo eravamo ancora in grado di camminare e scendere le scale a differenza della prima volta.

Per ricordare questa edizione, 2020, annullata dal coronavirus, abbiamo pensato di fare una corsa insieme sulle colline mantovane, nulla a che vedere con lo scavalcare gli Appennini ovviamente ma purtroppo di questi tempi ci dobbiamo accontentare di questo, una ventina di chilometri in collina corsi con la maglia ricordo del Passatore 2019.

IL PASSATORE A... LORETO

di Cinzia Spataro

Oggi il Passatore! Quanti iscritti su questa gara che più che una gara è un'avventura straordinaria. Chiunque l'abbia fatta, anche una sola volta, ne continuerà a parlare per tanto tempo e sono stati proprio i racconti degli altri che mi hanno affascinato e convinto a fare quest'esperienza.

Le due volte che l'ho fatta mi ha sempre accompagnato mio marito che mi ha spronato, mi ha aspettato con una pazienza straordinaria che io non avrei avuto. Allora questo Passatore "virtuale" l'ho voluto vivere proprio con lui, partendo da casa, e dopo aver corso una ventina di chilometri da sola ho raggiunto Stefano per fare un percorso che aveva pensato lui (poco più di 25 km) per raggiungere Loreto, un luogo mitico di spiritualità per noi Marchigiani e non solo.

Il Passatore si snoda attraverso l'Appennino tosco-romagnolo; noi invece oggi abbiamo attraversato le nostre colline, siamo saliti e discesi per strade secondarie, ammirando le verdi campagne, i campi di grano, le querce, i fiori... abbiamo percorso sentieri faticosi, ma come scrive in una canzone Niccolò Fabi "Raro è trovare una cosa speciale nelle vetrine di una strada centrale, per ogni cosa c'è un posto, ma quello della meraviglia è solo un po' più nascosto".

È stato bello rivedere la basilica dove abbiamo fatto tappa molte volte nella nostra vita familiare e mescolando sacro e profano mi è tornata in mente l'immagine della statua della popolare figura del folklore romagnolo che ogni anno accompagna "I matti della 100".

PIU' VIVO CHE MAI

di Angelo Squadrone

In questa 2^a fase del Corona Virus 19, abbiamo ricevuto le istruzioni per compilare l'autocertificazione per ben cinque volte. La sensazione è stata che il Governo o chi per esso, non avesse le idee molto chiare. Da queste informazioni mancavano le più indispensabili specialmente nell'agricoltura. Per potare vigneti, ulivi, frutteti e curare gli ortaggi, gli operatori non potevano essere più di due, indipendentemente dal numero degli alberi da potare o dall'estensione dei vigneti. Così siamo arrivati alla fine di aprile, mentre gli alberi sono in fioritura e le viti ormai in vegetazione, senza essere stati potati, compromettendo il prossimo raccolto. Una domanda sul comportamento che i Cittadini dovevano tenere: se il Corona Virus 19 colpisce i polmoni, come mai sono stati chiusi boschi, giardini e pinete e ristretti in quarantena ed in casa Bimbi ed Anziani in poche stanze, specialmente in quelle situate nei Centri Urbani in palazzoni di molti piani, privandoli dell'ossigeno che queste piante emettono? Non si è sempre predicato che l'anziano non deve impoltronirsi e che bisogna muoversi e far correre i bimbi per farli crescere e sviluppare? Non vi pare che ci sia stata coerenza? Si è cominciato ad elargire contributi esenziali senza considerare che l'Italia non possiede un pozzo di San Patrizio? E che fra poco non avrà più un Euro da distribuire? Per fortuna che il Popolo Italiano è abituato a superare le gravi crisi ed anche questa volta le supererà. Diceva il grande statista Kissinger: "ho conosciuto e capito le qualità di tutti i popoli del Mondo, ma non ho mai capito quello Italiano, la sera si corica preoccupato della situazione fallimentare del Paese, e l'indomani si trova sulla cresta dell'onda, più vivo che mai". Speriamo che anche questa volta si avveri e l'Italia torni a risplendere più viva che mai.

IL CUPOLONE NEGLI OCCHI

di Franco Tozzi

Quando si parla di Passatore dopo il mito di Re Giorgio Calcaterra la riflessione che racconto sempre avendone corse 2 edizioni è che alla prima uno è incosciente, ma per fare la seconda bisogna essere proprio matti!!! Si parte dalla trasversa accanto a Piazza della Signoria alle 15 e fa un caldo bestiale, non meno di 25 gradi ma anche di più ed il primo traguardo è 1000 metri lassù in cima alla Colla dopo aver corso 48 km!! Sono arrivato sempre al tramonto inoltrato, e anche in questa particolare edizione sono arrivato in cima alla Colla al tramonto. Intorno invece dei boschi dell'Appennino ieri avevo il panorama con la vista della Cupola di San Pietro.

Ricordo che si scendeva dalla Colla dopo il cambio di abbigliamento per affrontare la notte sempre umida. Si attraversava Marradi e Brisighella, il mio arrivo dopo 11 ore ed oltre sempre a notte fonda. La discesa sembrava attutire la fatica ma il rallentamento era automatico. Nella prima edizione al 75esimo km mi sono fermato per un massaggio e per poco non mi addormento sul lettino, però l'organizzazione era encomiabile!!! Invece ieri in questa edizione virtuale la discesa è iniziata la mattina di domenica 24 e prima dell'arrivo ho fatto un doveroso saluto alla mamma novantenne!!

In concomitanza al Passatore abbiamo corso la 6^a e la 7^a ed ultima tappa della maratona delle mense della Comunità di Sant'Egidio perché l'iniziativa del Club Super Marathon è stata replicata da molti altri gruppi sportivi sempre con l'obiettivo della solidarietà sociale grazie alla sensibilità di questo favoloso gruppo.

Emozionante nel ricordo questa 9 tappa. Grazie Presidente.

SIAMO ANCORA FORTI

di Maria Martina Vigliante

Con la mia squadra NPL (Nuova Podistica Latina), nonché la mia seconda famiglia acquisita, abbiamo rispettato le regole per circa due mesi con il fermo di ogni attività sportiva, allenamenti e gare, causa CVD-19 e probabilmente per quest'anno 2020 la ripresa del calendario delle gare podistiche è ancora molto lontana. Un periodo questo che ha segnato la storia del nostro paese e del mondo intero. Non è semplice ripartire, ma la forza di volontà e l'ottimismo non mancano!

Il runner tanto apostrofato, vittima di un sistema debole e impreparato, non lo fermi!

Il mio motto di vita? Star bene correndo! Non importa la distanza o la velocità, importa come ci si sente dopo, nel rispetto di sé stessi.

Tra le tante gare sportive annullate, così anche la 48a edizione della 100 KM del Passatore, una competizione podistica di ultramaratona dal 1973 con partenza da Firenze e arrivo a Faenza in un tempo massimo di 20 ore, ricca di storia e folklore romagnolo, con premi speciali ogni cinque edizioni portate a termine.

Ecco che arriva l'opportunità di percorrere i fatidici km del Passatore con il gruppo "100 km di Passione da casa", gruppo molto animato e amato, che ha fatto un gran bel lavoro con un successo inaspettato.

Pensando con grande dispiacere alla drammaticità degli eventi negativi CVD-19, a quanti non ci sono più, a tutte le famiglie private improvvisamente dagli affetti più cari, ti rendi conto di quanto sei stata fortunata! La voglia di vivere, il grande affetto per la propria famiglia e l'amore per la sorella corsa, mi permettono di affrontarla da casa!

Ho già quattro edizioni alle spalle (2016-2017-2018-2019) e anche se questa del 2020 non sarà una gara omologata, ho comunque la possibilità di utilizzare il pettorale già assegnato in fase di prenotazione e avere la prosecuzione delle MIE cinque edizioni del Passatore!

Così decido di correre rispettando il percorso autorizzato per me nel periodo di quarantena. Il mio percorso residenziale: un giro equivale quasi a 700 metri, 8 giri sono poco più di 5 km, pausa ristoro ogni 5 km come in gara, quindi, mi dico, 160 giri e la 100 è fatta!

Ma non ho il chip, non ho il grande display con il cronometro, io che corro a sensazione senza sofisticazione alcuna, insomma... mi devo inventare qualcosa per gestire i giri e i ristori, perché sono utili ma non sono sufficienti gli orologi sportivi con GPS... e allora riempio una bustina di plastica con 160 tubetti di pasta e suddivido i 5 km in lotti di giri 3+3+2 e a ogni lotto al passaggio da casa getto a terra i tubetti di pasta corrispondenti, terminati i lotti arriva il ristoro dei 5 km e così via, un po' come il filo di Arianna.

Partita alle 23.00 del 23/05/2020 e arrivata alle 15.10 del 24/05/2020 con 100,77 km in 16.10h non ho mai mollato. Il mio percorso, le mie strade tanto vissute da piccola con i miei cugini giocando e andando in bicicletta, la mia vita, la mia storia! Rispetto i ristori ogni 5 km, preparati così come richiede una signora gara, seguo i cambi di abbigliamento e di calzature secondo la temperatura e l'orario notturno e diurno. Arrivo al km 80 senza accorgermene, come il vero Passatore, mi inizio a svegliare da quel viaggio, arriva la fatica degli ultimi 20 km sotto un sole cocente, ma la voglia di chiudere è più forte e non mollo! Scandire sempre i momenti difficili da quelli meno faticosi e applicare ai primi una giusta metafora e per questi miei ultimi 20 km non potevo non applicare la parabola della "rana sorda" riuscendo così a tagliare un traguardo felice, spensierato, colorato, emozionante!

Mi preoccupa subito di inviare il tracciato del percorso con tempi e km al gruppo per

questa gara virtuale, in circa 2.000 iscritti in tutta Italia e non solo, ognuno con il proprio percorso ma tutti con gli stessi numeri e replicare “Io c’ero” al Passatore 2020!

Grazie al mio compagno di squadra e di vita, unico e speciale, Elio Pulciani per aver organizzato nei dettagli la partenza e l’arrivo; grazie al sostegno, con grande spirito sportivo, nella parte finale ai due compagni di corsa nonché componenti del Direttivo dell’organizzazione sociale della NPL Andrea Balzini e Clotilde Sofra; grazie ad un altro compagno di squadra e componente della NPL per il servizio stampa dell’ultimo minuto efficientissimo Emanuele Molena; grazie ai miei genitori che hanno vegliato su di me tutta la notte, dietro una finestra al buio per non farsi vedere, perché non volevo che si stancassero Antonio Vigliante e Pina Canelli sorprendendomi alle 3.30 di notte con un ottimo caffè caldo; grazie ai miei cugini, ai figli dei miei cugini e ai miei zii che mi hanno sempre supportato e

e a tutto il vicinato di casa con tanto di applauso finale dai balconi e brindisi festeggiando anche l’arrivo in famiglia della piccola Flaminia Gabriella, la figlia dei miei cugini.... non ci siamo fatti mancare nulla!

La mia quinta 100 km portata a termine grazie anche alla solidarietà del mio compagno di squadra Paolo Reali il cui animo da ultramaratoneta, ha motivato fortemente, questa mia partecipazione alla 100 KM edizione 2020, confrontandoci e consigliandoci, ...anche lui ha portato a termine la grande impresa ma su un percorso diverso, sempre in solitaria, ma lo spirito della ci ha tenuti uniti a distanza!

E’ stato importante partecipare, vivere il viaggio che è nella corsa e con la corsa. Credere nel futuro, nella ripresa, nulla è semplice ma tutto è possibile. Tutti abbiamo subito in questo momento storico, ma già dopo il traguardo della mia quarta edizione del Passatore, nel 2019, raccontavo: Anche quest’anno sono riuscita a portare a termine la mia 4a km; il mio obiettivo è sempre stato “partire-arrivare” affiancandomi al Passatore sempre con grande umiltà, rispettando me stessa durante il viaggio senza grandi pretese, perché è pur vero che diversamente il Passatore non perdona....è un po’ come il mare che va rispettato e temuto! Per come nasco io per la corsa, tagliare il traguardo della 100 e per quello che vedo durante il viaggio, si consolida in me, sempre più, la consapevolezza che sono davvero FORTE. E già, la vita presenta il conto un po’ a tutti, gioie e dolori, non possiamo scegliere, ma essere FORTI si e aiuta ad accompagnare quello che è il percorso della vita con tutte le sue insidie! Si può scegliere, scegliere di essere FORTI, per una buona ripresa!

SULLA STRADA (ovvero l'importanza del Titolo) di Adriana Zappalà

Una originalissima trasposizione del Passatore usando solo Titoli Famosi di Libri. Ho ricevuto questa missiva da una delle nostre socie storiche Adriana Zappalà che fa molto riflettere. Quando scrolli su FB o sul nostro sito, cosa attira l'attenzione dei tuoi occhi? In generale, la prima cosa è la foto, come la copertina per tutti i romanzi e i libri di narrativa. Poi viene il titolo che la fa da padrone. Online l'importanza del titolo è tutto. Immagina quando navighi su internet e apri un sito o un blog: anche qui, è opinione comune ormai consolidata da milioni di prove, che il tuo cervello deciderà se rimanere sul sito in appena 3-5 secondi. E cosa puoi fare per convincere il tuo lettore in un tempo così breve? Beh, creare una combinazione ben studiata di immagine, colore e titolo è l'unica cosa che può fargli decidere di rimanere. Nessuno ha più tempo per leggere per come diceva Mario Liccardi "lenzuolate" di parole. Ma il titolo ha anche delle responsabilità: un esempio pratico. Ieri ho messo su Facebook l'articolo di Francesco Capecci che raccontava in modo commovente il correre il Passatore in memoria di un amico. Rischiando un po' ho usato il titolo: FRANCO E' PASSATO VIA COL PASSATOR CORTESE. Bastava leggere una riga dell'articolo per non fraintendere che Francesco era vivo e raccontava di Franco. Ma nessuno ha sei-sette secondi per andare oltre il titolo in Facebook e ho ricevuto almeno 10 chiamate di amici che si preoccupavano per la sorte del Vicepresidente. Risultato ho lasciato solo il titolo PASSATOR CORTESE (solo in FB). Adesso non chiama più nessuno... (Paolo Gino)

Ma torniamo ad Adriana:

Ciao Paolo, ti invio il mio racconto. Una cosa da precisare, le parole che vedi in MAIUSCOLO sono tutti titoli di libri, perciò ti chiedo, in caso venga pubblicato, di mantenere il testo com'è. Altrimenti si perde il gioco di questa composizione. E fai presente le mie scuse alle "nostre professoressa", per la sintassi, ecc. Grazie di cuore. ADRIANA ZAPPALA'

SULLA STRADA

NOI, AL DI QUA DEL PARADISO, per CAPRICCI DEL DESTINO, le nostre STORIE DI ORDINARIA FOLLIA, di colpo, come nei RACCONTI DI FANTASCIENZA, hanno perso L'ARMONIA DEL MONDO e L'ARDORE, quando questa PRIMAVERA NERA, ci ha fatto trovare IL BUIO OLTRE LA SIEPE.

LA NUVOLA NERA, L'OMBRA NEL VENTO, L'EVOLUZIONE COSMICA, senza avvisare ci ha negato L'ARTE DI CORRERE, ma, ci ha dato tempo di leggere e anche studiare LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA e L'ULTRAMARATONA.

Siamo stati chiusi dentro LA CASA DELLA GOIA, abbiamo passato lunghe ore con L'ETERNO MARITO, non abbiamo potuto vedere L'AMANTE degli OCCHI BLU E CAPELLI NERI.

Alcuni di noi abbiamo sentito IL RICHIAMO DELLA NOTTE, in questo PICCOLO MONDO ANTICO guidati dal TERZO OCCHIO, uscendo quando LE PRIME LUCI DEL MATTINO si affacciavano.

UNA DONNA, ETERNA RAGAZZA, sicuramente camminava per I SENTIERI DEI NIDI DI RAGNO,

Chissà come saranno le CONFESSIONI DI UNA MASCHERA. Ci siamo accorti che era finita L'ETA' DELL'INNOCENZA.

Tra poco sentiremo LA TERRA CHE SUSSURRA. Non ci faranno paura né le CIME ABISSALI né le CIME TEMPESTOSE.

Attenzione! Che non ci sorprenda per PICCOLI EQUIVOCI SENZA

IMPORTANZA, IL COLPO DI GRAZIA.

Tra poco potremmo andare TUTTI AL MARE per abbronzare LA PELLE. Correre con L'AMICO RITROVATO, insieme a TRE UOMINI A ZONZO.

Tutto rimarrà nelle MEMORIE DI ADRIANO, STORIA DI UN UOMO.

Tornerà dopo questa ORA DIFFICILE il DESIDERIO DI FELICITA', dovremmo RIPRENDERE I SENSI e ricordiamoci che DOVUNQUE TU VADA CI SEI GIA'.

Ci sentiremmo come ALICE NEL PAESE DELLE MARAVIGLIE. Dovremmo avere ancora LA PAZIENZA DEL RAGNO.

Finalmente vedremo un ARCOBALENO nell'orizzonte. Come I GRANDI INIZIATI correremo, correremo FINO ALL'ESTREMO.

E COSI' VIA, sarà il gran SOGNO DI UNA NOTTE DI MEZZA ESTATE.

Con affetto, Adriana Zappalà, LA FORMICA ARGENTINA.
Gattinara, 25 maggio 2020

RINASCERE

di Gregorio Zucchinalli

Oggi un bel giretto, un passatorino correndo da casa a Pontirolo Nuovo dove i miei avi coltivano i campi a patate per poi arrivare a quella che oggi è Canonica d'Adda ma tempo fa era Pontirolo Vecchio o meglio Pons Aureoli, luogo di battaglia sulla via che portava a Milano e poi lungo l'alzaia del Naviglio Martesana, ammirando i luoghi Leonardeschi di Vaprio d'Adda per poi arrivare al Santuario dedicato alla Madonna a Concesa. Una emozione poter di nuovo attraversare l'Adda sulla passerella ed arrivare a Crespi d'Adda, il sogno industriale di Benigno Crespi, ed ora con la sua Archeologia industriale magnifica sito dell'Unesco.

Bellissimo dietro il mausoleo del camposanto poter correre lungo la ciclo pedonale in riva al fiume per arrivare a Brembate... il tempo di un autoscatto (selfie) sul ponte sul Brembo rimesso a nuovo dopo la tragedia del crollo di molti anni fa e poi via a Boltiere, ricordando la Dogana tra la Repubblica Veneta ed il Ducato di Milano eccoci a girare attorno a Ciserano, il mio paese terra di confine secoli fa, ma questa è una altra storia ma per me è come rinascere dopo aver salutato amici e gente incontrata lungo tutto il tragitto. Siamo a casa, un saluto a tutti voi.

CAPITOLO 10

“RECORDANDO LA STRADA”



31 MAGGIO 2020
RECORDANDO LA STRADA
di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA RECORDANDO
LA STRADA DI TORINO.
25.000 EURO DI DONAZIONI.

Il Pluri-Guinnessman Enzo Caporaso, con Stefano Romano e Simone Leo darà il via domenica 31/05/2020 alle ore 9.00 al 9/24 Ore di Torino ribattezzata Recordando la Strada. Enzo sarà

con un manipolo di Fedelissimi al mitico Parco Ruffini di Torino da dove si partirà virtualmente. Collegatevi via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Paolo Gino si collegherà dal gran prato del Parco Sempione il fairway con vista a un 2 km del Castello Sforzesco e dall'altra parte a 1 Km l'Arco della Pace da dove sempre dritto si arriva a Parigi con Piero Ancora, Pino Tundo e l'Arrotino.

Correre e non solo per passione e non solo per difendere l'azzurro della maglia della nazionale 24 ore, Stefano Romano da qualche mese sta correndo per i più bisognosi.

Presidente di una delle case di quartiere della Città di Torino, con il suo gruppo di lavoro ha ideato il progetto che vedete nella locandina diventando in pratica un importante snodo alimentare, in collaborazione con il Comune di Torino.

Forniscono in pratica, pacchi di prima necessità (alimenti, vestiti, mascherine ecc...) a circa 200 nuclei familiari che risiedono nella loro zona, per un totale di oltre 600 persone.

Oltre 100 volontari aiutano e tutto il personale, fa centinaia di ore di volontariato.

Domenica mattina ci sarà anche lui al via della 24 ore di Torino, che ovviamente sarà più breve e gestita nel rispetto delle normative di distanziamento sociale e divieti di assembramenti.

Sono già tanti gli amici che hanno confermato la propria presenza e anche tanti che sarebbero intervenuti ma non potranno farlo per le limitazioni interregionali.

Tuttavia chiunque potrà partecipare, come?

La gara fa parte del circuito solidale del Club Supermarathon che ha raggiunto più di 25.000 euro di donazioni. Fai anche tu una piccola donazione al progetto di Stefano un modo vincente per poter dire io c'ero.

Vinci la gara più importante, quella della solidarietà, ISCRIVITI ALLA GARA SCRIVENDO A info w/app 3404525911 presidente@clubsupermarathon.it. E fai un bonifico all'IBANIBAN IT08I0306909606100000079052 intestato a "Associazione La Casa delle Rane Onlus" causale "24 ORE DI TORINO". Useremo le vostre donazioni per acquistare prodotti per l'infanzia (pannolini, omogeneizzati, latte in polvere), assorbenti, scatolame, prodotti freschi. la causale "24 ore di Torino" e trasformiamo il moto del fondatore della 24 ore di Torino "Più siamo e più ci divertiamo", in: "Più siamo e più siamo solidali."

VISITA: <https://www.facebook.com/pg/Più-SpazioQuattro-240404776050944/posts/>

Intanto a Milano sono atterrati I MARZIANI. Ettore Comparelli per la 24 ore di Torino ne ha pensata una delle sue e dice: “la faccio diventare una Missione Marziana virtuale, coinvolgo i miei Marziani, la trasformo in una 24x1h, 48x30’, 96x15’, 48x1h e chi più ne ha più ne metta”.

“Il virus ha bloccato anche le Missioni Marziane, le nostre corse solidali nel centro di Milano, fatte di allegria e generosità; mi manca da morire lavorare con le onlus ed i loro progetti e correre in mezzo ai Marziani allegri e scatenati, regalando sorrisi a tutti i passanti”.

Per questo la 10° Maratona della Speranza sarà una Missione Marziana virtuale; abbiamo realizzato una bellissima mascherina gialla marziana che sarà il “regalo” per tutti i Marziani che parteciperanno alla Missione con il pettorale personalizzato; basta che facciano una donazione.

Ogni Marziano può donare all’associazione a cui è più legato; per chi è indeciso abbiamo segnalato il Banco Alimentare della Lombardia Banca INTESA SANPAOLO SPA iban IT91L 03069 09606 1000 0000 9292 che tanto sta aiutando tutte quelle famiglie in difficoltà che fanno fatica e mettere in tavola qualcosa da mangiare, ancora di più adesso che sono anche chiuse le mense dei poveri.

I Marziani hanno un cuore GRANDE e la loro risposta è stata entusiasmante; al momento abbiamo 57 iscritti e le donazioni hanno già superato quota 1.000 euro ed altre ne stanno arrivando. Alle donazioni individuali ne aggiungeremo una come associazione I-Marziani di 1.000 euro.

Ci vediamo tutti tra sabato e domenica a correre la 24 h, ognuno a casa sua; io correrò su Marte!

Ettore “Mascherina Marziana” Compa

L’emergenza sta rientrando ma non è finita specie qui a Milano se correte mantenete le distanze e portate la mascherina per quando vi fermate. Per quanto riguarda il Club abbiamo superato la cifra di 22.000 euro donati mentre i Racconti al momento sono 335 e 80 gli autori naturalmente trovate tutto su <http://11marathon.orta10in10.com/>

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTA DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA
O CORRENDO LE 11 MARATONE DELLA SPERANZA
O FACENDO UNA DONAZIONE ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19
E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Con le prime Iscrizioni il passatore abbiamo superato la cifra di 25.000 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all’Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

Allegato l’elenco dei partecipanti coi km percorsi al Passatore Passavirus

I partecipanti sono stati 114 e i racconti UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI Che trovate al capitolo 9 del libro <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>.

Pensate che in solo 10 maratone abbiamo raccolto 335 racconti.

Appuntamento il 31 maggio 2020 con il grande Juan alias Daniele Alimonti avrà ospite Enzo Caporaso,

Stefano Romano e Simone Leo, Piero Ancora, Pino Tundo, l'Arrotino e Paolo Gino e altri. Diretta FB 8.45 su pagina FB JUAN k5. Poi un giro gratis sul km e mezzo del Parco Ruffini.

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 11 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto
<http://11marathon.orta10in10.com/>

LE 11 DIVERRANNO 20 SE LA SITUAZIONE NON SI SBLOCCA. PURTROPPO VORREMMO CORRERLE DAVVERO MA NON SI PUO'.... LA PROSSIMA SETTIMANA USCIRANNO LE DATE E IL REGOLAMENTO AGGIORNATI.

info w/app 3404525911 presidente@clubsupermarathon.it

regolamento: <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/4830-11-maratone-della-speranza-milano-resisti-marathon.html>

IL PARCO DEI RECORD: IL RUFFINI

di Luigi Ambrosino

Sì, Parco Ruffini, per noi di Torino è un'istituzione!

È nella periferia Nord/Ovest di Torino ed è un anello di circa 2 Km.

Che gira intorno al palazzetto dello sport 'Palaruffini' e al campo di atletica leggera 'Primo Nebiolo'.

Il "periodo d'oro" del PalaRuffini è collocabile negli anni Ottanta, con alcuni memorabili concerti rock e i trionfi dell'Auxilium Torino nel basket e del CUS Torino nella pallavolo. La costruzione nel 1994 del PalaStampa (poi divenuto PalaMazda) in corso Ferrara, di fianco allo stadio Delle Alpi per un certo periodo ha messo in secondo piano l'impianto, che nel 2004 è stato completamente ristrutturato. Oggi ospita nuovamente concerti e, dal 2009, il basket, con le partite della PMS (Pallacanestro Moncalieri - San Mauro) che gioca nel campionato dilettanti.

Ma il Parco per noi podisti rimane il parco dei Record, il Parco dove Enzo Caporaso, Cristina Borra e Marinella Satta si sono inventati una serie di record da Guinness dei primati.

Cristina Borra: 13 Maratone in 13 giorni consecutivi;

Marinella Satta: Maratona corsa palleggiando una palla da basket;

Enzo Caporaso: 51 Maratone in 51 giorni consecutivi, 7 100 Km in 7 giorni consecutivi.

E poi la sua ultima idea! 59 alla terza, cioè 59 km, per 59 giorni, per 59 il suo anno di nascita.

Era il 10 luglio del 2018, il giorno che lo sport italiano ricorderà come il giorno dell'arrivo di CR7 a Torino, quando Enzo Caporaso, dalle sale del Comune in Piazza Palazzo di Città di Torino, annunciava la sua nuova sfida battezzata 59 alla terza.

A ben guardare un giorno in verità poco indicato per dare una notizia di carattere sportivo, visto che la notizia del fenomeno portoghese in bianconero occupò per settimane le prime pagine di quotidiani e telegiornali.

Tuttavia non è stato solo quello l'ostacolo che l'atleta torinese ha dovuto affrontare da quel giorno. Infatti rispetto al progetto iniziale, sono diverse le modifiche che è stato necessario apportate in corso d'opera, ma andiamo con ordine.

"Nonostante il trascorre degli anni sento ancora il desiderio di mettermi in gioco ed ecco dunque nascere il progetto 59 alla terza"

Fu con queste parole che Caporaso, inserito nel 2010 durante i fuochi di San Giovanni, dall'amministrazione cittadina tra le eccellenze dello sport torinese, annunciò il suo desiderio di cimentarsi in una nuova sfida Guinness World Record.

Dopo aver coronato con successo la rincorsa al record di maratone consecutive (51/2008), di cui è tuttora detentore e quello del maggior numero di ultramaratone corse in giorni consecutivi (7 gare da 100 Km/2010), Caporaso è pronto a questa nuova impresa che potrebbe garantirgli il terzo Guinness World Record.

La scelta del nome dell'evento però, non è stata dettata da questa possibilità.

Spiega Caporaso: "Sono nato nel '59, dunque a luglio ho compiuto 59 anni e allora mi son detto, perché non provare a correre 59 maratone di fila?"

Inizialmente era previsto che l'evento sbarcasse anche a Milano, che di fatto avrebbe diviso con Torino il numero di corse quotidiane, con data fissata per lo start day al 7 settembre.

Per Enzo però, tirare i dadi e finire ogni volta sulla casella IMPREVISTO, si può dire sia stato il denominatore comune di tutto il lavoro di preparazione.

Solo nell'ultima settimana è naufragata definitivamente la possibilità di fare approdare anche solo una tappa dell'evento a Milano, sebbene l'amministrazione della

Città avesse accolto con entusiasmo la possibilità, lasciando spazio così solo alla possibilità che fosse Torino unica sede ad ospitare il tentativo di Guinness World Record.

Poco male, Torino è una città meravigliosa, il Parco Ruffini una location adatta e collaudata, il Comitato Regionale Fidal, una garanzia consolidata essendo già stato protagonista in passato di altre quattro avventure da Guinness, tutte coronate con successo.

Al fine di poter garantire a tutti la possibilità di partecipare si è deciso di procrastinare di una settimana la partenza e così dal 7 settembre, siamo passati al 14.

Ci siamo, si parte!!! E invece no, misteriosi cavilli regolamentari federali vietano di correre gare sulla distanza di maratona. Vuoi correre 41 Km? Va bene, vuoi correre 43 Km? Va bene, vuoi correre la maratona? Non va bene e visto che le gare sono tutte approvate Fidal, una soluzione andava trovata.

Anche stavolta nessuna polemica da parte di Enzo convinto che: “i regolamenti ci sono e vanno rispettati”, certo è che a una settimana dal via, l’ennesima mazzata sembrava mettere la parola fine a tutto.

Ma evidentemente tentare di portare a termine un tentativo così estremo, non passa solo da un’adeguata preparazione dei muscoli a sopportare lo sforzo, quanto forse passi di più dalla preparazione della mente ad imparare a reagire alle difficoltà.

Ecco che allora Enzo non si è perso d’animo, ha scritto alla Guinness World Records, chiedendo di cambiare il tentativo da “maggior numero di maratone corse in più giorni consecutivi” in “maggior numero di ultramaratone corse in più giorni consecutivi”.

Per effetto di questa variazione dunque le 59 tappe non saranno più da 42.195 Km, bensì da 44.204 Km, in pratica 22 giri anziché 21.

In tutto questo però, fortunatamente è possibile trovare un lato positivo e cioè che, il totalizzatore del record per maggior numero di ultramaratone corse è fermo a 22, il che vuol dire che se non ci saranno imprevisti, il 6 ottobre, proprio durante la 100 Km delle Alpi, Enzo ha coronato un nuovo Guinness, ed è stato anche un motivo in più, per tutti gli appassionati alle lunghe distanze, di non mancare all’appuntamento con la 100 Km più bella del mondo.

L’evento era facilmente seguibile: aggiornamenti quotidiani sul sito www.giroitaliarun.it, sulla pagina facebook del protagonista e anche sul canale Youtube 59 alla terza, oltre naturalmente il poter verificare di persona direttamente al Parco Ruffini dal 14 settembre al 11 novembre con partenza tutti i giorni alle ore 11.00 (stadio Primo Nebiolo), lo sviluppo della performance di Enzo.

Alle gare, tutte approvate Fidal, potevano partecipare tutti gli atleti tesserati alla federazione o ad un ente di promozione sportiva, possessori di Run Card o non competitivi in possesso di certificato medico agonistico.

A tutti gli iscritti ogni giorno in regalo maglia tecnica dell’evento e medaglia ricordo per i finisher.

Quote di iscrizione popolari: 15 euro dal lunedì al sabato, 20 euro la domenica.

È stata un gran bella avventura ed esperienza da poter raccontare per noi podisti di Torino e non.

Ne ho corse 11 e sono state gare che non dimenticherò mai, perché in quelle gare c’era lo spirito vero della corsa. L’amicizia, la voglia di stare insieme, la voglia di correre e la giusta competizione sportiva.

C’era l’orgoglio di sentirsi parte di un evento importante.

Quelle 11 magliette, le 11 medaglie e l’esperienza di correre con chi è riuscito a scrivere pagine di storia nel podismo Piemontese, Italiano e Mondiale rimarrà sempre fonte di orgoglio e potrà sempre dire un giorno ‘Io c’ero!’.

Ah!!! Dimenticavo... un piccolo dettaglio... in occasione delle gare 59 alla terza fatte con Caporaso ho conosciuto Fiore Albarosa!!!

Grande Enzo!

P.S. – E l'anno prossimo tutti a Torino!!!

LA NOSTRA STRADA DA RECORDARE

di Simona Bacchi

Sfruttando l'ultima domenica di limitazioni legate al divieto ad uscire dalla regione ci è venuto in mente di cogliere l'occasione per ricordare a modo nostro la maratona legata alla città di Modena: la Maratona d'Italia che nelle ultime edizioni partiva da Maranello per arrivare a Carpi e che purtroppo da qualche anno non è più in calendario. Un ricordo speciale ci lega all'edizione del 2014. Per noi è stata la prima volta con un pettorale appuntato sul petto, spingendo il passeggino con Aurora di pochi anni. Ci cimentammo nella mezza maratona, che per noi era comunque già un azzardo vista la nostra inesistente preparazione su quella distanza, ma diede il via alla nostra passione per i km, infatti ci iscrivemmo alla prima maratona solo due mesi dopo. Come ormai di prassi la partenza di questa mattina è avvenuta all'alba da casa per arrivare 10 km dopo sotto all'immaginario arco gonfiabile davanti al museo Ferrari, dove tutt'ora è apposta una targa che indica l'esatto punto di start. Abbiamo cercato di rimanere fedeli al tracciato originario, facendo solo qualche piccola deviazione per evitare i tratti più trafficati e pericolosi. Da Maranello la strada è leggermente e costantemente in discesa; quando arriviamo davanti al castello di Formigine solo i più mattinieri iniziano a popolare i bar per la colazione. Ci vogliono poco più di 10 km per arrivare in piazza Duomo e ammirare la Ghirandina simbolo di Modena e passare davanti all'accademia militare; nella maratona si attraversava il piazzale interno e ci si commuoveva passando in mezzo allo schieramento dei cadetti posizionati in fila ad applaudire fino all'ultimo atleta. Per raggiungere Soliera e il suo castello abbiamo dovuto utilizzare qualche strada alternativa, magari un po' più lunga ma più tranquilla. Poco dopo pranzo arriviamo nella maestosa piazza di Carpi, desolata ma di una bellezza impagabile. Durante il viaggio abbiamo avuto il tempo per pianificare la maratona della prossima domenica mentre attendiamo le nuove proposte e iniziative del club per motivare la nostra estate.

PIGIAMA RUN

di Nicoletta Belloli

Io devo ancora capire come mai se il compa (Comparelli Ettore) mi chiede una cosa io non so dirgli di no... ecco qui la mia tappa di 7 km della Recordando la strada... a me è stato chiesto dal compa di coprire l'orario notturno e... ho eseguito... dimostrando però con il mio abbigliamento il disappunto. Alla fine una tappa notturna in pigiama. Panta rei.

Ps. Io al Compa voglio un gran bene... non fosse stato per lui non vi avrei mai conosciuti.

FAVORITA E PAPPAGALLI

di Marcello Arena

Torino con il ricordo dell'impresa da RECORD mondiale di Enzo Maria Caporaso che nel 2008 ha portato a termine 51 maratone in 51 giorni e rimasta non unica sua prestazione da GUINNES. Dato il rinvio per il COVID 19 il Club Supermarathon Italia ha inserito la manifestazione nelle gare alternative RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" promuovendo la super solidarietà con la Protezione Civile.

Oggi è in programma la DECIMA RACE "RECORDANDO LA STRADA" ed il mio pettorale rimane con il numeratore sempre inchiodato a 254. Il collegamento FACEBOOK di Juan K5 coadiuvato dalla elegantissima VALLETTA da Roma è con - Il Presidente Paolo insieme a Piero MISTER 1285, Pino e Sergio l'ARROTINO dal Parco Sempione di Milano - Enzo Maria Caporaso con Gigi, Albarosa, Franco, Giorgio, Sebastiano, Antonio, Marinella e Franchina dal Parco Ruffini di Torino - Simone Leo con Anna e Luigi da Milano che, dopo preamboli e notizie sulla gara ci notiziano sulle nuove motivazioni delle donazioni, e, con il rocambolesco conto alla rovescia partendo da TRE, dopo gli immaneabili diciannove secondi DELAY, in maniera corale danno lo START ufficiale alla GARA. Siamo alla fase 2 ed allora decido di correre a Villa Ada di Roma facendo Km 15 con due giri da km 6,5 ed un giro da Km 2. Tempo aperto con cielo celeste chiazzato a nuvolette bianche che danno la giusta temperatura ed il sole che sicuramente incrementerà la caratteristica running tintarella che rende uniche le prime passeggiate da runner in ciabatte. Vado subito subito in salita salita salitone pianetto discesetta scalette salita discesa pianetto salita discesa pianetto discesona pianetto e finisco il primo giro da 6,5. Attacco subito subito il secondo. Poi la passerella con pianetto giro interno del laghetto pianetto e fine fine co tanto di VIRTUAL medaglia e foto ricordo e real important ristoro finale. Mi rendo, SOLO ora, conto che - non ho risentito pegnente delle salite e riflettendo riflettendoci mi rendo conto che la Villa è piena di gente che passeggia, corre, va in bici, giocava sui prati ed ero completamente DISTRATTO e che la STRADA in salita mi sembrava quella FAVORITA come lo era in pianura ed in discesa dove pefforza era facilmente FAVORITA - tra gli alberi, che davano la giusta frescura, svolazzavano e si posavano degli splendidi colorati e striduli PAPPAGALLI. Ed i FANCLEBBESSE che fine hanno fatto? A premessa che la repentina ed improvvisa decisione di cambiare il piano della VIRTUAL RACE ha completamente disorientato le presenze inficiando quelli DATUTTELEQUOT e FRONTESTRAD ma gli altri hanno tenuto egregiamente alta la partecipazione incitandomi e sostenendomi su tutto il percorso che logicamente era quello degli allenamenti DI CASA confermando così la nobile causa della solidarietà. ECCO giust'appunto che la quota di solidarietà che il Club sta raccogliendo a favore della Protezione Civile che insieme ad altre Associazioni ed Enti lotta per la prevenzione al virus CODIV-19 sta a quota 25 mila ma AI HOPPE che superi euro 42,195 per confermare il nostro VERY ULTRA e la speranza di arrivare alla FASE 3 per "aggiungere il famigerato + 1 a questo bruttissimo diciannove". ALLORA non ci resta che dare a tutti i FANCLEBBESSE l'appuntamento domenica prossima alla bellissima undicesima VIRTUAL RACE, purtroppo sicuramente NON ULTIMA con la possibilità di un'estencion alle 20 VIRTUAL RACE, con il famoso CARMA e ridondante MANTRA.

UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

RIPORTARE AL CUORE

di Marco Bertoletti

E 10! Le Maratone della Speranza arrivano in doppia cifra, ma invece di volgere alla fine (dovevano essere 11), pare che siano semplicemente al... giro di boa. In questi mesi da "ospite privilegiato" ho avuto modo di imparare che il Presidente è un amante dei numeri iperbolici e anche questa volta non si è smentito: visto che le competizioni continueranno a essere vietate per chissà quanto, il progetto delle Maratone della Speranza non lascia, ma raddoppia... quasi... diventando le "20 Maratone della Speranza".

E non sono del tutto sicuro che si fermerà a 20, anche se la "speranza" di tutti è che si possa tornare, prima o poi, a disputare le gare senza limitarsi a viverle a distanza.

In ogni caso questa settimana con il cuore e con lo spirito siamo a Torino per onorare la Recordando la strada. Nella mia ignoranza podistica confesso di non aver capito bene la natura di questa gara: maratona? 50 Km? 24 ore? Le varianti di cui ho letto o sentito sono tante, perché Torino le ha vissute tutte negli anni... ricordo persino un mondiale di 24 ore.

Comunque per me non è certo un problema. La mia distanza odierna sarà, come al solito, molto inferiore e commisurata alle mie limitate possibilità, anche se... Non so se ci avete mai fatto caso, ma una legge non scritta prevede che dopo una affermazione categorica nel 90% dei casi c'è sempre un "ma...", un "però..." o un "anche se...". Così per non fare eccezione pure io metto il mio, anche se... proprio ieri al termine della mia uscita ho visto che il contatore mensile dei km segna 182 (anzi 181,8 per essere precisi) e la tentazione di fare cifra tonda è troppo forte. Chissà se e quando mai mi ricapiterà una occasione simile, visto che mediamente viaggio tra i 120 e i 150 km al mese. Per di più mi sembra quanto mai appropriato usare una Maratona della Speranza per tagliare il traguardo dei 200 km (oltre che necessario visto che è l'ultimo del mese!).

Ovviamente come è pensata è anche decisa. Nelle corse sono un tipo impulsivo e una volta accarezzato il sogno non c'è verso di scacciarlo. Non ci riescono neanche i problemi che il "poi" inizia a porre. Il tempo da dedicare all'uscita che, passando da 10-12 a 18 km, non raddoppia ma lievita considerevolmente. Le esigenze del menage familiare domenicale che, essendo l'unico "atleta" di casa, è poco conciliante con lo sport praticato. E non ci riesce nemmeno una improvvisa emergenza lavorativa che a partire dalla metà del sabato mi piomba tra capo e collo tenendomi inchiodato al pc.

Non a caso sono un appassionato cultore di puzzle: anche stavolta mi riesce il delicato incrocio di tutti i pezzi e, con solo qualche minuto di ritardo sulla tabella di marcia, poco dopo le 17 di domenica 31 maggio sono pronto per completare la mia ultra a tappe da 200 km.

Naturalmente il clima si è mantenuto perfetto per tutto il weekend, ventilato e coperto con una temperatura tra i 16° e i 21°, tenuto conto che siamo a fine maggio è l'ideale per correre. Altrettanto naturalmente, un'ora prima della partenza prevista le nubi si dileguano del tutto, lasciando il posto a un bel sole che immediatamente inizia a farsi sentire.

L'adrenalina è comunque a mille e una bella corsa è proprio quello di cui sento la necessità per mettermi alle spalle un faticoso weekend lavorativo. L'entusiasmo è tale che parto effervescente come un tappo di spumante accarezzando sogni di gloria: perché limitarmi ai 18 km e spiccioli che mi separano dal traguardo? Già che ci sono potrei fare una mezza. Per fortuna a limitarmi viene in soccorso il titolo della gara odierna e mi dico "ricorda che la strada è lunga".

Non ho fatto programmi sul percorso da seguire: l'obiettivo è fare i 18,2 km che mi

mancano al traguardo, per il resto mi muoverò a sensazione seguendo l'ispirazione del momento. Ho una sola cosa chiara: non voglio fare un circuito da ripetere più volte.

Così punto diretto verso San Siro tagliando per strade così poco trafficate che posso correre sulla sede stradale in tutta tranquillità evitandomi il su e giù dai marciapiedi o di fare lo slalom per evitare i rari passanti. L'unica difficoltà la incontro nel superare un ciclista che procede più lento di me. Non che io sia particolarmente veloce; anzi, c'è da chiedersi come faccia a stare in equilibrio, e infatti ondeggia talmente che rischia quasi di investirmi.

Arrivato allo stadio, l'immenso piazzale asfaltato è quanto mai generoso nell'inondarmi del calore immagazzinato nelle ultime ore, perciò mi affretto ad attraversarlo velocemente puntando verso l'ippodromo che decido di costeggiare in senso antiorario. Punto sugli alberi che lo circondano per godere del fresco della loro ombra.

Fa caldo e ieri ho fatto i miei 12 km con un 5.000 tirato, ma non avverto nessun problema lasciandomi trasportare dal mio incedere e svuotando la mente di tutte le scorie della giornata. Provo una assoluta sensazione di pace e di benessere e godo di questo vagare... solo apparentemente senza meta. Infatti giunto all'altezza di via Sant'Elia abbandono l'ippodromo e punto diretto verso la Montagnetta.

Il mio stato di esaltazione è tale che, appena possibile, mi faccio la salita fin quasi in cima andando a tutta (si fa per dire). Sulla successiva discesa inizio a fare un pensiero alla collina del Portello che mi ha sempre affascinato per il suo percorso a chiocciola. Purtroppo quando vi arrivo la trovo gremita di gente. Anche il parco circostante è pieno costringendomi a continui scarti per evitare qualcuno. Fuggo a gambe levate: è proprio il caso di dirlo. Costeggiando il centro commerciale punto verso il Tiro a Segno per fare ritorno alla Montagnetta.

Qui in un tratto di strada solitaria mi trovo a riflettere, a partire dal titolo "Recordando la strada" sulla natura dei ricordi e sui ricordi che porteremo di questo periodo. In una traduzione un po' libera, "ricordare" vuol dire riportare al cuore. E che cosa si riporta al cuore se non le cose belle e buone? Fa un po' specie allora pensare che un domani e per sempre "ricorderemo" questi giorni fa specie e mi fa pensare che, in fondo, anche in questi giorni, in queste esperienze (in tutte le esperienze), c'è qualcosa che merita di essere ricordato. Qualcosa che vale.

Forse ci metteremo un po' a scoprirlo. Avremo bisogno del tempo per vedere cosa ricorderemo. Ma qualcosa lo porteremo con noi...

Intanto perso dietro questi pensieri attraverso il ponte di pietra sono tornato alla Montagnetta. Ho appena superato i 10 km a un ottimo ritmo e così, in fondo alla discesa che porta al campo XXV Aprile mi fermo alla fontanella. Tutte le gare che si rispettino ogni 5 km offrono spugnaggi e ristori e questa mia fatica non deve fare eccezione.

Bagno la bandana che uso anche come filtro quando incrocio qualcuno, i polsi, la faccia. Un sorso d'acqua e via, riparto: mancano solo 8 km e... di colpo si spegne la luce. Come se un interruttore fosse stato girato da ON a OFF, il mio corpo si rifiuta di rimettersi in moto. Le gambe pesano tonnellate e i piedi sembrano due mattoni che butto avanti con fatica in maniera alternata.

Provo a fare un giro dell'anello di via Cimabue. È poco più di 1 km e magari mi aiuta a carburare... macché, niente. E a nulla serve un secondo giro dello stesso anello (alla faccia del proposito iniziale di non fare circuiti da ripetere più volte).

L'unica cosa positiva è che ho fatto altri 2 km o poco più, per il resto sono irriconsolabile. L'esaltazione e la sensazione di benessere di poco fa sembrano appartenere a un'altra era o a un'altra persona. Fino mezz'ora fa cullavo addirittura l'illusione di fare una mezza maratona ora il correre mi è di peso. Mi sento svuotato

più che di energie fisiche, di energie mentali. Mi trovo coinvolto in una grossa battaglia di testa in cui devo continuamente obbligarmi a proseguire.

Decido di prendere la strada di casa: ora per me non si tratta più di puntare ai 200 km, ma semplicemente di tornare a casa. Istantaneamente sento che se dovessi fermarmi un'altra volta non sarei in grado di ripartire. Inizio con la tecnica dei piccoli tratti: non penso più al percorso nella sua interezza e a quanto manca per arrivare, ma mi pongo un obiettivo a breve, in bella vista: un albero, una svolta, un cartello. Arrivo fino a lì, mi dico, e poi vediamo... Così di obiettivo in obiettivo rifaccio a ritroso il percorso dell'andata, ma che differenza: prima era tutto affrontato con baldanza, ora è un duello tra sofferenza e volontà: chi vincerà? Quando arrivo al piazzale di San Siro mi rianimo un po'. Manca poco più di 1 km. il sollievo purtroppo è di breve durata: come all'andata il calore emanato da questa colata di asfalto mi assale, ma a differenza di prima il passo con cui l'attraverso non può dirsi leggero e spensierato, ma pesante.

Per fortuna le successive stradine sono in ombra. Poco distante c'è anche una fontanella, ma preferisco puntare diretto senza fare deviazioni. Alla fine trascorre anche il 18° km. Ora mancano "solo 200 metri" al mio traguardo, ma registro il fatto in un angolo della mente senza alcuna soddisfazione. Anzi mi trovo a pensare che a questo punto è come se mi trovassi in una maratona: hai fatto 40 km, hai fatto anche i 2 successivi... ma non sei arrivato e quei soli 200 metri (anzi 195) rischiano di sembrare lunghi come i precedenti 42 km.

È fatta. Sono sotto casa. Il GPS segna 18,450 per un totale nel mese di 200,2 km e spiccioli. Ho raggiunto il mio traguardo, ma non provo nessuna gioia, anzi sono come nauseato dalla corsa. Mentre salgo le scale (4 piani rigorosamente a piedi da quattro mesi a questa parte) mi trovo a pensare a questa esperienza cercando di analizzare le emozioni contrastanti provate: l'esaltazione e il tracollo, l'aspettativa e l'insoddisfazione, il benessere e la fatica. L'unico pensiero coerente che mi viene è che come nelle gare "vere" anche le Maratone della Speranza hanno avuto la loro spina, la loro giornata storta (segno che non sono poi così "virtuali"). Per il resto decido di accantonare i pensieri per una analisi a freddo. Probabilmente ora saprei solo vedere il bicchiere mezzo vuoto, mentre l'ottimismo di domani saprà sicuramente rivalutare gli aspetti positivi di questa esperienza e renderla un qualcosa da ricordare.

E a proposito di ricordi... è tardi e sono già a letto quando ricordo all'improvviso che, s-travolto dagli eventi, ho dimenticato persino di farmi la foto finale.

CAPRA LIBERA TUTTI (DAL VIRUS)

di Giorgio Calcaterra

Ieri si sarebbe dovuta correre una gara a Torino, una gara a ore nel parco Ruffini. Questa volta la gara virtuale è stata chiamata Recordando la strada. Per correrla era necessario semplicemente fare una donazione a un ente che aiuta a superare l'emergenza Covid. Era la decima tappa di quelle che sono state nominate le 11 maratone della speranza. Io che ieri di mattina ho voluto prendere parte anche ad un'altra iniziativa a favore degli animali, ho corso la sera. Non ho foto della corsa e quindi posto la schermata ricavata dal mio Polar. So che sono stati raggiunti i 25000 euro e questo mi rende felice. Il 7 giugno ci sarà l'ultima tappa, ma già si pensa di farne altre e di arrivare a 20. Quindi prima della fine di questa iniziativa c'è tempo per correre e donare. Buon lunedì a tutti, allego anche il selfie che ieri mattina mi ha concesso cinghialina, presso il santuariocapraliberatutti.

MIA 6 ORE SOTTO LE STELLE

di Francesco Capecci

Questa notte il cielo sopra a San Benedetto era tutto stellato, allora ho preso la decisione di fare la 6 ore sotto le stelle. Ore 4.00, mi sono diretto sul molo Sud, mi sono dato il via, il percorso collaudato e rimisurato, 1,500 mt a giro, a quest'ora il molo è deserto (o quasi), visto che l'illuminazione è abbastanza scarsa. Qui fino a pochi anni fa organizzavo la 6 ore (appunto) sotto le stelle. Ricordo il primo anno, fu uno spettacolo nello spettacolo, coincise con La Notte Bianca, partenza alle ore 24, dopo un'ora a sorpresa, poco distante sulla scogliera verso Sud da dove eravamo noi ha correre, iniziano i fuochi d'artificio, che spettacolo, per quelli che avevano fatto il giro di boa e tornavano verso la partenza se li trovarono davanti, per coloro che andavano sul lato opposto dovettero voltarsi per vedere lo spettacolo, ma anche loro al giro di boa potettero vederli senza voltarsi, anche perché la durata fu abbastanza lunga. Il via alla partenza fu dato da l'assessore allo Sport del Comune di San Benedetto, visto che questa era una novità assoluta, partenza alla mezzanotte, lo spunto mi venne, siccome da un po' di anni andavo alla 6 ore di Curinga, la quale partiva alle ore 18 e terminava alle 24, allora mi dissi tra me e me, perché non proseguire? Noi partiamo alla mezzanotte e terminiamo alle 6 del mattino. Questa idea ebbe successo, in molti la gradivano, ma le cose si complicarono dopo alcuni anni, quando dopo aver avuto il permesso dalla Capitaneria di Porto, tutto era pronto, per andare avanti, alle ore 14,00 di sabato, (quindi a meno 10 ore dalla partenza), ricevo una telefonata dalla Capitaneria di Porto che mi comunica: visto le previsioni del Bollettino del Mare, è prevista mareggiata, il permesso è revocato ecc. ecc. fu come un macigno che mi cadde addosso, ormai non potevo annullare la "gara", a quell'ora tutti erano in viaggio o erano già arrivati per prendere parte alla "gara", dovetti ridimensionare il percorso, rimisurare, naturalmente molto più corto, poco più di una pista d'atletica, 470 mt. guarda caso, l'unico tratto del porto che non è illuminato era proprio quello, allora, corri ad acquistare delle lampade, (spesa non prevista 220,00 € buttati). Morale: tutta la notte il mare BONAZZA MORTA (calmo).

Da allora non ho più organizzato la 6 ore sotto le stelle, anche se sono in molti ad invogliarmi di rifarla. La voglia ci sarebbe e come, ma gli anni passano, le forze scendono, i tempi sono quelli che sono, soprattutto OGGI trovare uno sponsor è difficilissimo.

Questa 6 ore si doveva correre a Torino (Parco Ruffini), un percorso che conosco benissimo, dove ho partecipato ha diverse maratone, quando Enzo C. fece le 51 maratone in 51 giorni, e 2 volte 24 ore di Torino. Quest'anno avrei ritentato la 24 ore, sarà per il prossimo anno.

Oggi avrei voluto scattare delle foto, ma al momento del sorgere del sole a Est cerano dei nuvoloni quindi niente foto con il sole nascente. Nel frattempo sugli scogli man mano si riempiva di pescatori, attrezzati di canne, (di questo periodo si prendono le Mormore). Sono passate diverse ore, mi sono diretto sul viale dove avevo l'auto parcheggiata, per prendere la mia solita barretta ai cereali, una bottiglietta d'acqua e mi sono diretto verso Sud. Come ogni domenica metà del Lungomare viene chiuso al traffico, quindi si può correre al centro della carreggiata. A quest'ora il sole inizia a scottare, anche se l'aria è ancora frizzantina, (quest'anno la stagione tarda). Sono quasi le 10,00, stranamente riesco a correre ancora abbastanza bene, non sono stanco, ma le mie 6 ore sono terminate, i miei chilometri li ho fatti. Per la cronaca qui sembra tutto normale, sembra che il CORONAVIRUS non abbia lasciato nessun segno, anzi, ma sarà vero???

MA CHE BEL CASTELLO

di Maria Grazia Caroli

Per ricordare una gara che si svolge nel parco di Torino, altra gara che non ho mai fatto.

Per onorare in parte questa distanza decido di partire presto e per poter fare più km di correre lungo la ciclabile sperando di non trovare troppi ciclisti... che idea!!!

Dopo una decina di km arrivo nel paese di Terlano e vedo il castello Maultausch, stanca della pianura e del caldo afoso decido di raggiungerlo anche se ovviamente si inerpica in salita.

Almeno nel boschetto c'è un po' di fresco. Rientro a Bolzano con un venticello che come sempre, chissà perché, è sempre contro o di lato e mai a favore.

Ormai direi che la gente è sempre più rilassata, almeno per quanto riguarda il mondo dello sport... pochi quelli con le mascherine indossate correttamente.

Ci aggiorniamo domenica prossima con l'ultimo di questa prima serie di appuntamenti virtuali.

Un modo di tenerci in collegamento e sicuramente allenati.

“L” DI LIBERTÀ

di Paola Caroli

Mentre le uscite in tempo di Covid (...non che sia tutto passato...) avevano tutte la forma di mascherina, oggi, complice “dover documentare” i 10 km, la forma del tracciato è stata inaspettatamente a forma di “L”... e lungo il nostro meraviglioso Ponte che nel mio immaginario è una pista di atletica fantastica (vero Gabriele?) ho incrociato e salutato gridando W LA LIBERTÀ un sacco di amici: Alessandro, Luca, Stefania e Andrea e tanti altri!!!

Tre gli eventi a cui ho partecipato:

-11 Maratone della Speranza, promosse dal Clubsupermarathon.it per raccogliere fondi per l'emergenza Covid;

-la 10km Virtuale di Quellidelmartedì;

-la 40ena Virtual RUN - Staffetta 4x10km con le mie colleghe/-amiche Daniela, Monia e Caterina, in staffetta (assieme a tanti amici in tutta Italia) per la SOD ITALIA.

Il bello di questo periodo è proprio questo: corri “dove vuoi” e partecipi ad un sacco di bellissime iniziative.

W LA LIBERTÀ!!!

Ps.: crew d'eccezione, mio cognato Claudio che mi ha seguito in bici.

CICATRICI E RICORDI

di Pasquale Castrilli

Questa ce l'ho! Ho corso la maratona a Torino il 4 ottobre 2015. Ricordo il bel panorama innevato delle Alpi una volta usciti dalla città e naturalmente il lungo rettilineo finale. Fu una bella maratona e oggi l'ho "recordata" con piacere. Alle strade che abbiamo percorso nella vita (sia quelle fisiche che quelle simboliche) abbiamo consegnato in qualche modo un pezzo di noi: pensieri, ricordi, persone, affetti... Ad una gita negli ultimi anni di Liceo sulla Costa Azzurra ci dissero: "Oggi andiamo a Monaco". Una volta sul posto, ci furono date un paio d'ore di visita libera... Mi ritrovai su una discesa, tornante a sinistra e, dopo la curva a destra, l'inizio del lungomare e una lunga galleria. Avevo la sensazione di essere già stato su quella strada... Ma com'era possibile? Era la prima volta in vita mia che entravo in Francia! Un po' preoccupato di questa sensazione lo ero. Dieci minuti dopo, la soluzione: ero sul circuito di Montecarlo che avevo visto tante volte in TV per il Gran Premio di Formula1. Ci avevano parlato di "Monaco", che io non avevo associato a "Montecarlo!".

Alle volte ci sono segni che ci ricordano i percorsi e gli eventi della vita. Ad esempio le cicatrici che portiamo sul corpo: segno di una caduta, di un intervento chirurgico... Poi ci sono le cicatrici dell'anima e qui il discorso diventa più personale e complesso. Che segni ci lascia dentro l'emergenza sanitaria? Tanti. Tra questi ce n'è uno molto bello: le 11 maratone della speranza. Credo le "recorderemo" anche in futuro.

I NOSTRI CUORI SUI NAVIGLI

di Stefania Focarelli

E per questa "maratona" della solidarietà ho deciso di visitare la zona Navigli di Milano con un gruppo di amici due dei quali anch'essi iscritti a questa "maratona" benefica.

Obiettivo: tornare a correre con gli amici, apprezzare la grande fortuna che abbiamo stando in salute e nel nostro piccolo facendo qualcosa di buono.

Tra poco "libereranno" anche la Lombardia e sempre di più queste maratone segnano e segneranno una storia che al pari delle maratone "ufficiali" ci lasceranno qualcosa di importante nei nostri ricordi e nei nostri cuori.

E anche questo traguardo è andato!

L'ELOGIO DELLA FOLLIA

di Maurizio Colombo

Una strana e “folle” storia quella di questa gara la “Recordando”: nel 2008 un personaggio, perché tale è, di nome Enzo e di cognome Caporaso, pensò di poter battere il record del maggior numero di maratone corse in giorni consecutivi che apparteneva ad un atleta americano che si era fermato a 50 (sì, 50 maratone in 50 giorni consecutivi..... Una follia!).

Ebbene, il personaggio di cui sopra, tra febbraio ed aprile, riuscì nell'impresa di battere tale record correndo consecutivamente 51 maratone in 51 giorni all'interno del Parco Ruffini, a Torino. Pazzesco....

Dall'anno successivo, proprio per celebrare il suo record, si corre “Recordando”: nelle prime 4 edizioni sulla distanza della maratona e successivamente su una gara a tempo di 6 ore.

Inizio proprio qui, a marzo del 2018, alla X° edizione della competizione, a correre la mia prima gara a tempo, complice anche il fatto che era stata organizzata una trasferta dal gruppo podistico di cui faccio parte, Road Runners Club Milano, in quanto la manifestazione era valida come Campionato riservato alle società. Una nuova esperienza mai provata prima d'ora, su un anello di 2000 metri, perfettamente misurato e omologato IAAF, lungo i viali pianeggianti del parco, con partenza e arrivo sulla pista di atletica dello stadio Primo Nebiolo, presidente della IAAF dal 1981 al 1999 anno della sua scomparsa e dove nel 2015 si disputò il campionato mondiale di 24 ore.

Non avendo minimamente idea di come la mia testa avrebbe reagito correndo come un criceto per 6 ore, non mi ero posto alcun obiettivo. Volevo solo contribuire a livello societario correndo il maggior numero di km, ma non pensavo di superare i 50, anche perché la domenica successiva era in programma la partecipazione alla maratona di Brescia. Invece, mi ero trovato talmente bene a correre quel tipo di gara, correvo a volte solo ma spesso in compagnia di altri amici che raggiungevi o che ti raggiungevano e con i quali correvi qualche chilometro parlando del più e del meno, le ore che passavano velocemente e alla fine conclusi la gara percorrendo 54 km. Non male come prima esperienza...

Nel 2019 nuova trasferta in quel di Torino ma questa volta, pur mantenendo lo stesso percorso dell'anno precedente, la gara si correva non più a tempo ma sulla distanza di “soli” 50 km.

Nel 2020, l'organizzazione della gara sarebbe dovuta passare nelle mani del Club Super Marathon ma, causa virus, niente da fare! E quindi? Ecco che il Club inserisce la competizione nell'iniziativa delle “Maratone della Speranza” e ognuno corre dove vuole, quanto vuole, al passo che vuole....

Sono alla penultima gara di questo circuito; non potendo andare al Parco Ruffini di Torino, corro 22 km all'interno del mio Parco Nord a Milano (ma che in realtà tocca altri 6 comuni della periferia nord del capoluogo lombardo). Un'altra bella mattinata è terminata e domenica, per l'ultima gara, si correrà sull'appennino emiliano, la maratona del lago di Suviana.

2.000 EURO MARTE

di Ettore Comparelli

Bagà,

le 11 Maratone della Speranza sono state un'idea grandiosa che, in questo periodo del menga, ci ha permesso di restare "uniti seppur lontani"; e ci ha consentito di respirare l'atmosfera delle manifestazioni del Club.

Però per chi come me è "fisicamente non predisposto per la corsa" finire delle maratone, seppur virtuali, è una faticaccia; passare poi da una Maratona ad una Sei Ore, da una Nove Colli ad un Passatore... ho dovuto ri-correre di brutto alla fantasia!

Stimolato dalla genialità delle idee del nostro Mega Presidente, per la 24 ore di Torino ne ho pensata una delle mie: la faccio diventare una Missione Marziana virtuale, coinvolgo i miei Marziani, la trasformo in una 24x1h, 48x30', 96x15', 48x1h e chi più ne ha più ne metta.

Il virus ha bloccato anche le Missioni Marziane, le nostre corse solidali nel centro di Milano, fatte di allegria e generosità; mi manca da morire lavorare con le onlus ed i loro progetti e correre in mezzo ai Marziani allegri e scatenati, regalando sorrisi a tutti i passanti.

Per questo la 10° Maratona della Speranza sarà una Missione Marziana virtuale; abbiamo realizzato una bellissima mascherina gialla marziana che sarà il "regalo" per tutti i Marziani che parteciperanno alla Missione con il pettorale personalizzato; basta che facciano una donazione.

Ogni Marziano può donare all'associazione a cui è più legato; per chi è indeciso abbiamo segnalato il Banco Alimentare della Lombardia che tanto sta aiutando tutte quelle famiglie in difficoltà che fanno fatica e mettere in tavola qualcosa da mangiare, ancora di più adesso che sono anche chiuse le mense dei poveri.

I Marziani hanno un cuore GRANDE e la loro risposta è stata entusiasmante; al momento abbiamo 57 iscritti e le donazioni hanno già superato quota 1.000 euro ed altre ne stanno arrivando. Alle donazioni individuali ne aggiungeremo una come associazione I-Marziani di 1.000 euro

Ci vediamo tutti tra sabato e domenica a correre la 24h, ognuno a casa sua; io correrò su Marte!

MEDITARE IN MOVIMENTO

di Sandro Gaffurini

Oggi ho corso con due GRANDI AMICI, Sandro e Emanuele, questa corsa ha un significato per noi: MEDITARE IN MOVIMENTO. Significa sgombrare il campo da tutti i pensieri inutili che ci hanno inseguito, guidato e condizionato durante tutta la giornata. Significa essere finalmente sè stessi, la propria dolce fatica, il proprio sudore, il proprio cuore che batte, ritrovando la propria unità mente/corpo. Significa imparare a sentire il suono di una sola mano, e imparare a vedere il buco anche senza il formaggio. Significa stravolgere i meccanismi consueti della nostra vita ingabbiata e condizionata, per essere completamente noi stessi al di fuori di ogni schema. La corsa ci insegna: gentilezza, amicizia, compassione verso chiunque stia vicino a noi, o condivide con noi le nostre passioni. Un abbraccio forte a tutti e GRAZIE DI CUORE.

Fulvio e Sandro

L'ABBRACCIO DI BERGAMO, UN GRANDE CUORE

di Fausto Dellapiana

La fine lockdown non vuol certo dire che siano riprese le competizioni e le camminate non competitive. Ancora troppo alti i rischi di contagio e, se dovessero essere applicate le regole che la FIDAL imporrebbe (per ora è in rete solo la bozza), credo che sarebbe quasi impossibile per qualsiasi organizzazione programmare una gara. La clausura imposta dal lockdown di certo non ha impedito a molti di correre. Certo, su percorsi “da criceto”, fino all'inizio di maggio, su percorsi più liberi... ma in solitaria, successivamente. Un fattore unisce molte di queste gare “corse per stare vicini pur essendo lontani”: la solidarietà. Sono numerosi gli esempi che hanno visto in campo associazioni (ed es. Club Supermarathon), società (ad es. Fò di Pè), semplici atleti (ad es. Rosa la “Tartallegra”), che hanno programmato competizioni “diffuse” (cioè sparse sul territorio). Pettorale o meglio pettorali (in quanto in molte era richiesto pure la creazione del proprio pettorale di gara) indossati, quota pagata (a volte era indicato il beneficiario, a volte era lasciato alla volontà dell'atleta), poi: pronti, partenza ... via!

Potevano i Runners Bergamo essere assenti in questa “competizione solidale”? Per la verità, mancava solo la parte “agonistica”, in quanto per la parte economica avevano già “dato”. Ecco quindi che i Runners Bergamo hanno appoggiato di buon grado l'iniziativa di Thomas Capponi, che, per non “stare fermo”, ha deciso di correre, o meglio “di vivere”. attraversando la provincia di Bergamo, chiudendola in un enorme abbraccio. L'idea iniziale prevedeva una prima parte in solitaria e quindi l'ultima parte (lunga come una maratona) da Lecco a Bergamo o, per essere più precisi, all'Ospedale Papa Giovanni, in compagnia di molti atleti. Considerata la situazione che ha visto in molte parti d'Italia runners che correvano in solitaria essere (per)seguiti da droni, pattuglie di vigili urbani, auto di servizio con sirene accese, quasi fossero gli untori di Manzoniana memoria, si è optato per far sì che molti atleti potessero abbracciare (virtualmente) Bergamo, pur non partecipando direttamente all'evento. Ecco quindi la possibilità di aderire all'iniziativa, di avere un pettorale e correre (beh, era ammesso anche camminare). L'unica cosa richiesta era il pagamento della quota di iscrizione di un euro per ogni chilometro corso, quota che lo stesso Thomas si è impegnato a donare. Mi iscrivo e, non avendo uno smartwatch e considerando che il tracciato della “Mezza sul Brembo” transita a poche centinaia di metri da casa mia, opto per questa soluzione. Avevo programmato di correrla domenica 31 maggio, ma, visto il meteo che preannunciava pioggia, opto per sabato. Partenza alle sette (beh, più o meno, questo è il vantaggio di queste gare: appena pronti, subito il via). Penso a Thomas, anche lui partito da poco, certo il suo percorso sarà molto più lungo, ma l'impegno che sto mettendo lo posso paragonare al suo (e non ridete ;-)). Per fortuna il traffico, considerato il periodo, non è molto e posso correre tranquillamente, a parte qualche “rallentamento” in qualche bivio lungo il tracciato. Finalmente raggiungo il centro CUS, dove è posto l'arrivo della “Mezza sul Brembo”. Beh, sarebbe l'arrivo se fossi partito da qui, ma al “mio” arrivo mancano ancora circa sette chilometri. Non vi tedio oltre con inutili dettagli. Continuo a correre e taglio finalmente il mio traguardo, con il tempo di 2h 38' e ... diciannove secondi!

La notte tra sabato e domenica, come previsto, è costellata da frequenti temporali, con pioggia (almeno a Treviolo) battente. Mentre penso a Thomas che sta correndo sotto l'acqua, penso che la scelta di correre il sabato anziché la domenica sia stata una scelta saggia. Ma, come ho avuto modo di stigmatizzare in altri post, è la “pazzia” in senso buono che mi fa fare scelte “pazze”.

Domenica mattina alle sei non piove! Bella notizia, potrei stare tranquillamente a

letto, far riposare la schiena, smaltire il dolore alle gambe. Beh, queste cose le farebbero i sani, quelli pazzi decidono di alzarsi, rimettersi il pettorale di gara, indossare scarpette ed uscire di casa per ripetere la gara del giorno prima (non avevo corso per 5 giorni di fila la scorsa settimana nella 100 chilometri “Il Brigante non molla?”). Stesso copione, anzi meglio, traffico ancora più diluito e, avendo rifatto il percorso ieri, meno dubbi in certi passaggi. Questi fatti mi fanno pensare di poter abbassare il tempo fatto registrare ieri. Una piccola digressione: allo stato attuale non sarei in grado di correre una mezza maratona nei tempi generalmente concessi dall'organizzazione. Tra i numerosi runners che incontro lungo il percorso, incrocio Vanni, che sta correndo in compagnia di Walter (beh, lui è l'allenatore e se la prende comoda: è in bicicletta). Posso continuare a correre senza una breve pausa per due parole? Certo che no! La pausa in effetti è abbastanza breve, solo il tempo per sapere che Vanni sta riprendendo la corsa ed i suoi dolori si sono attenuati. In realtà, Vanni, quest'anno, ha già corso, vincendo nella sua categoria la “Mezza sul Brembo”. Mancano cinque chilometri al “mio” arrivo, mi sembra di andare bene, forse il proposito di abbassare il tempo sarà possibile. Corro (e questa è una notizia) entrambe le salite che mi separano dall' arrivo, ma il risultato del cronometro è impietoso: 2h 39' e diciannove secondi! Solo un minuto in più di ieri, ma... in più!

Seguendo una moda italica di trovare sempre un colpevole, anche per demeriti nostri, do la “colpa” di questa mia defaillance a... Vanni, che mi ha fatti perdere il ritmo! In ogni caso, seguendo la mia filosofia di corsa: “comunque vada, sarà un successo”, anche oggi è stato un successo. Questo per due motivi: ho corso una maratona (beh, in due giorni) e posso contribuire con altri 21€ alla causa del Papa Giovanni.

Un ultimo pensiero a Thomas; mentre io sono sotto la doccia, lui sta ancora correndo: per una volta posso fare la doccia prima dei top runner! Ringrazio i Runners Bergamo per aver contribuito, in tutti i sensi, alla realizzazione di questo abbraccio, tutti quelli che hanno condiviso questa esperienza, ma soprattutto Thomas, che ha voluto dare un ulteriore segno della voglia di risorgere che contraddistingue Bergamo ed i Bergamaschi.

Lascio alle sue parole la chiusura di questo post: “Un sogno è solo un sogno. Un obiettivo è un sogno con un progetto e una scadenza.”

(Thomas Capponi 27.09.2019)

“Bèrghem , leà sò ‘n pé!”

TORINO NEL CUORE, RUFFINI NEI PIEDI

di Fabio Gonella

Torino è stata per otto anni la mia città. Torino è la città dove ho cominciato a correre nel 2014, molto sovrappeso ed orribilmente fuori forma. Torino è la città in cui ovviamente ho corso la mia prima maratona nel 2016, quasi improvvisata, preparata in poco più di un mese e mezzo, replicata anche l'anno successivo quando ormai già vivevo a Milano. Torino è la città in cui ho lasciato amici che non vedo da troppo tempo. A Torino sarei dovuto ritornare ad ottobre scorso per correre la 100 km delle Alpi, se non mi fossi infortunato a fine estate. A Torino vivevo vicino al parco della Pellerina, dove ho mosso i miei primi passi da podista, ma l'ho girata un po' tutta di corsa. Al parco Ruffini ci arrivavo correndo lungo i corsi Telesio e Brunelleschi e dopo qualche giro del mitico circuito da 2 km esatti tornavo a casa lungo i corsi Rosselli, Castelfidardo, Inghilterra e Francia. Non ci ho mai gareggiato, ma sicuramente ci farò un pensiero per il 2021.

MA QUANTE GARE HO FATTO?

di Paola Falcier

Sette gare virtuali in due giorni... questo dice il medagliere di cartone! In realtà ho camminato per un giorno, sabato, solo ma li vale tutti.

Avvertita all'ultimo momento dall'Associazione del Cammino di Sant'Antonio, che, in sostituzione all'usuale camminata notturna di fine maggio, ha organizzato l'Ultimo Cammino "a gruppi". Noi siamo partiti da Mira ed abbiamo raggiunto la Basilica del Santo a Padova insieme ad altri tre gruppi partiti da Monselice, Vò Euganeo e Camposampiero. Perché io, prima di essere una ultramaratoneta, sono una pellegrina, e camminare per ore ed ore in tutte le situazioni non mi spaventa, sia da sola che in compagnia, con in spalla un camel bag o uno zaino di 12 kg.

Quindi, sveglia alle tre di mattina, e alle quattro ero già in pullman in viaggio verso Mira, dove avrei incontrato gli altri per raggiungere Padova. La compagnia ha reso piacevole il percorso tutto sull'argine e sotto il sole, e non mi ha fatto pensare ai dolori provocati dalla mia compagna di vita, una cavigliera elastica che puntualmente si muove assassinandomi un piede. Ovviamente, dopo quasi tre mesi di fermo quasi assoluto, la stanchezza si è fatta sentire, ma quando siamo giunti in vista della Basilica di Sant'Antonio, quando abbiamo visto apparire davanti a noi le meravigliose guglie, è stato impossibile trattenere un sorriso. E' stato come quando, alla fine di una gara, si avvista in lontananza il tanto agognato traguardo col suo gonfiabile. Alla fine, ci siamo fatti una mezza maratona, 21 km di allegria.

RECORDANDO TAMPIERI

di Leonardo Manfredini

Ciao a tutti in questo weekend lungo mi sono messo in pari con le maratone della speranza, dopo il Passavirus ho deciso di fare delle distanze un po' soft, però che bello sarebbe stato al Parco Ruffini, mi auguro che verrà riproposta anche il prossimo anno, il presidente non ci deluderà visto che martedì si dovrebbe riaprire alle regioni, incrociamo le dita, sarebbe bello ritrovarsi, organizziamo un pranzo o una cena da qualche parte visto che non si possono fare maratone, ci mettiamo seduti a tavola.

Per quanto riguarda la maratona del Santo a Padova ho dei ricordi bellissimi, ho fatto la mia 100* maratona e il mitico Sergio Tampieri, allora presidente, mi fece avere uno splendido diploma che tengo fra i miei cimeli più cari. Che splendida persona Sergio, chissà se riusciamo a fare la maratona a lui dedicata visto che non siamo in tantissimi, sarebbe troppo bello per iniziare a correre.

Saluti a tutti ci si vede a Suviana.

PRENDERE IN GIRO PADOVA

di Paolo Farina

Ricordando la strada: chissà come sarebbe stato bello partecipare alla 24 h di Torino! Ho un legame speciale con Torino, sin da quando ero bambino eppure non ci ho mai corso: magari questo sarebbe stato l'anno giusto e invece...

E invece mi sono dovuto accontentare di "prendere in giro Padova": 15 modesti km lungo l'anello dei canali che la circondano, prima sull'argine, poi nel centro di Padova, sfiorando gli Scrovegni, poi lungo la riviera san Benedetto, la Specola e infine di nuovo lungo l'argine. Una corsa tra natura e storia, senza forzare e per il sol gusto di correre ascoltando il proprio corpo.

La sensazione più strana è stato pensare che siamo già alla decima tappa delle undici maratone della speranza. Quando lanciammo l'idea, sembrava una follia: ricordo ancora la "Milano resisti marathon", corsa nel giardino di casa su un circuito di 40 metri, così come ricordo la "Che il Santo ci aiuti marathon", corsa su un circuito di 200 metri davanti a casa.

A confronto, il fatto di poter correre su un anello di 15 km e senza mascherina è già una conquista incredibile: eppure, la sensazione è che qualcosa è cambiato per sempre e che il ricordo di quei giorni non ci lascerà mai più. Di certo, quando speravamo che la undicesima tappa fosse quella del ritorno alla normalità, non siamo andati così lontani dal vero, visto che dal 3 giugno in Italia tornerà la libertà di movimento.

Ma la gara, lo stare spalla a spalla ad una partenza, in centinaia o persino migliaia, l'abbracciarsi dopo un arrivo: sono sensazioni del tutto differenti e che chissà per quanto ancora non potremo rivivere.

Quel che possiamo fare è non arrenderci. Quel che possiamo fare è rilanciare. Ad esempio: come sarebbe bello se la raccolta benefica delle undici maratone della speranza toccasse quota 30.000 domenica prossima! Ci dai una mano? Basta scegliere una qualsiasi ente no profit, fare una donazione, correre o camminare per una distanza qualsiasi, anche minima, e comunicarci l'importa dell'offerta. Ci stai?

UNA MALEDETTA SEVIZIA MENTALE MA NON MOLLO

di Sole Paroni

Nulla di personale, ma alla mia decima Coronamarathon, senza tante eccezioni, ho maledetto un po' tutti. Da chi ha avuto questa iniziativa, a chi mi ha convinta ad aderire, a chi vi partecipa, tutte le persone coinvolte insomma. Alla fine al più avrei dovuto maledire solo me stessa per ritrovarmi ancora per la decima volta nella stessa identica situazione già vissuta 9 volte, a turpiloquiare in turco. Sono partita alle 13.30 di pomeriggio, volevo approfittare del fatto che il mio congiunto Giovanni lavori a Desenzano, a circa 20 km da casa, per poter fare un percorso da A a B e ritornare con lui. Ho cercato di zigzagare il più possibile per allungare il percorso, sono arrivata da lui al km 29 dove ho fatto una piccola sosta e sono partita in volata verso Sirmione con una andata e ritorno di 6,5 km in una corsa contro il tempo: entro le ore 20 dovevo tornare in negozio da Giovanni o avrei ricevuto i cazziatoni di chi ha voglia di tornare velocemente a casa dal lavoro e trovarsi la tavola imbandita, cosa che ovviamente non c'era, quindi non era assolutamente il caso di farlo attendere. Correre da soli così, senza compagnia, senza i ristori pronti, senza stimoli è difficile, a volte una sevizia mentale. Ma ho preso questo impegno e non è da me tirarmi indietro.

L'ANIMA VOLA SUI GESSI

di Paola Grilli

Come ogni domenica dal 5 di aprile... un dolce risveglio, colazione, maglietta, pantaloncini e scarpette... pronta per la diretta delle 8.45... 19 secondi di silenzio e si parte per Ricordando la strada di Torino. (9/24 ore di Torino).

Competizione a cui non ho mai partecipato, ma prima o poi riuscirò a correrla e portarla al traguardo.

La giornata mi augura il buongiorno con il cielo disegnato di nuvole grigie con l'aria frizzante che punzecchia la mia pelle... un piede davanti all'altro lentamente con graduale aumento fino a stabilizzare il mio passo verso il percorso " I GESSI" che non avevo più calpestato dall'inizio di marzo.

Attraverso inizialmente la città che piano piano sta riprendendo una nota di normalità, le vetrine sono tornate a vivere con i loro manichini vestiti dei colori del sole, del mare, dell'estate... le strade si popolano di uomini, donne, bambini che camminano, corrono, parlano, ridono, si raccontano passeggiando... o seduti su di una panchina, con l'ormai famigliare mascherina...

Proseguo la mia corsa verso la collina, meta dei miei allenamenti... lasciando cullare e accarezzare la mia mente, il mio cuore da suoni, immagini, colori ritrovati, mentre le emozioni fluiscono piacevolmente dentro di me... fino a farmi giungere ai piedi della salita.

Rallento il passo ed inizio a camminare circondata dall'aria piena di profumi, dalla luce del sole che si insinua in mezzo alle foglie degli alberi che vibrano al leggero soffiare del vento...

Ed ecco la cima, riprendo fiato, lo sguardo si volge verso l'orizzonte dove la collina col verde dei prati e dei campi si distende fino ad incontrarsi con l'azzurro del mare.

Sono spettatrice e protagonista di questo paesaggio così famigliare che mi teneva compagnia nei giorni più duri del lockdown...

Affascinata riprendo la mia corsa, leggera e l'anima vola portandomi al traguardo di questa decima maratona della speranza, della solidarietà dell'amore e della passione...

TORINO DA CORRERE

di Guido Vincenzo Ponzio

Decima tappa a Torino del circuito virtuale "11 Maratone della Speranza". Molti i miei trascorsi podistici, e congressuali di lavoro, nel capoluogo piemontese. Due Turin Marathon negli anni novanta, in compagnia del fraterno, nonché compare alle sue nozze, Pepe il Fantasma. Non dimenticherò mai quel torinese lungo il percorso che sventolando due bandiere granata ci gridava "Con questi colori vincerete". Una Torino-Saint Vincent nel 2012, seguita due anni dopo dalla 24 Ore di Torino, perfettamente organizzata all'interno del Parco Ruffini. La 24 Ore, però, ha per me un sapore tutto particolare: andai a Torino con Gianni e Marco, i miei figli. E mentre io correvo i miei 133 km, essi hanno partecipato in una paninoteca ad una singolare gara, su chi riusciva a mangiare in un tempo ristretto un maxi panino con wurstel gigantesco, accompagnati da non so quante patatine fritte e litri di birra. Indovinate chi ha vinto? Un molisano, Marco (e non c'erano dubbi). Gianni si è consolato come DJ in una discoteca, ospite di alcuni suoi amici torinesi. Insomma, proprio una bella famiglia.

MARATONE DELLA SPERANZA DA 11 A 20 SI VA AL RADDOPPIO

di Maurizio Lorenzini da Podisti.net

“Stiamo andando così bene che... perché fermarsi ora?” Queste potrebbero essere le parole di molti dei partecipanti alle Maratone della Speranza. Di certo sono state quelle del presidente del Club Supermarathon Italia, Paolo Gino, questa mattina alla partenza della tappa numero 10, Recordando la strada (Torino). Quindi avanti tutta, nuovo obiettivo 20 maratone e... anche di più come distanza, del resto i numeri dicono che l'iniziativa è piaciuta a tanti. Ad oggi sono stati 1200 i partecipanti, che oltre ad aver corso hanno anche voluto far conoscere la loro personale esperienza, 335 racconti di fatica, di emozioni, di speranza. Domenica 7 giugno sarà la volta di Suviana e poi si riparte, anzi, si continua. Cagnano Varano, Valle d'Aosta, Pistoia-Abetone e via via tutte le altre, con la speranza che si possa correrle per davvero, in una gara vera, ma purtroppo questo dipende da altrui decisioni. In settimana verrà pubblicato il programma completo di regolamento. Un altro successo, per molti aspetti il più importante di questa iniziativa, è relativo alla raccolta di fondi, ad oggi sono 25.000 euro! Il “botto” lo hanno appena fatto gli amici Marziani, già, perché in mancanza delle consuete iniziative solidali e le missioni marziane, si sono messi in gioco e portato da soli un contributo di 2.500 euro.

Questo il calendario attuale delle Maratone della Speranza:

5 Aprile Milano Resisti Marathon

13 Aprile (Pasquetta) Donando sul Lago dorato. Lago d'Orta Marathon.

19 Aprile Che il santo ci aiuti! Padova Marathon

25 Aprile 50 km. Romagna mia ce la fai

1 Maggio Riso Amaro Marathon

3 Maggio Barchi Fano Fatta in Casa

10 Maggio 6 ore di Foiano dalla Terrazza

17 Maggio Nove Colli oltre la speranza

23 Maggio Passatore. Passavirus

31 Maggio Recordando la strada

7 Giugno Suviana Suchèfinita

Questo alcuni racconti e testimonianze già pubblicati su Podisti.Net:

<https://www.podisti.net/index.php/in-evidenza/item/6172-il-passatore-virtuale-e-stato-la-prima-cento-per-padre-vincenzo-puccio.html>

<https://www.podisti.net/index.php/cronache/item/6154-maratone-della-speranza-7-su-11-per-ora.html>

<https://www.podisti.net/index.php/cronache/item/6048-maratone-della-speranza-avanti-tutta.html>

<https://www.podisti.net/index.php/notizie/item/6108-11-maratone-della-speranza-raccolti-20-058-euro.html>

<https://www.podisti.net/index.php/notizie/item/6009-11-maratone-della-speranza-si-comincia-con-milano-resisti-marathon.html>

art Originale <https://www.podisti.net/index.php/notizie/item/6185-maratone-della-speranza-si-va-quasi-al-raddoppio.html>

RECORDANDO LA STRADA... DELLA FASHION MARATHON

di Pasqualino Onofrillo

Siamo agli sgoccioli delle super maratone virtuali: con la “Recordando la strada” di Torino il nostro Presidente Paolo Gino ci comunica ufficialmente che abbiamo superato la raccolta benefica di € 25.000,00... bel risultato per essere un po’ di matti che pur di correre (e, aggiungo io, scrivere...) si sono inventati questa manifestazione che ci ha fatto compagnia per tutto il periodo del lockdown.

Non ho mai corso questa ultramaratona sotto la Mole Antonelliana ed approfitto dell’occasione per parlare di un’altra gara che ho corso esattamente sei anni fa in Toscana e precisamente a Reggello: la 1° edizione della Fashion Marathon.

Venivo invitato dagli amici e colleghi della Banca di Credito Cooperativo di Valdarno Fiorentino, località vicino a Reggello, che organizzavano la 1° Edizione del Campionato Italiano delle Banche del Credito Cooperativo ed insieme all’amico Alfredo, ci organizzavamo per un bel week end in terra toscana, dalla quale abbiamo riportato finanche due trofei per la gioia dei nostri piccoli (all’epoca) tifosi!

Ecco di seguito l’articolo scritto per l’occasione.

“Con la banda dei Bersaglieri della sezione di Montevarchi che intonava l’inno di Mameli attorno ad un folto pubblico festante, si è aperta lunedì 2 Giugno la Prima edizione della FASHION MARATHON, che si è svolta lungo le due sponde del fiume Arno nel Comune di Reggello (FI), nella Fashion Valley, nel cuore della campagna toscana.

La gara podistica è consistita in una mezza maratona valevole anche come Campionato Italiano BCC (riservata ad amministratori/sindaci, dirigenti e dipendenti), organizzata nei minimi particolari dalla locale Banca di Credito Cooperativo Valdarno e Cascia, presieduta dal Presidente Moreno Capanni e dal Direttore Generale Paolo Bracaglia, che ha partecipato attivamente alla gara.

La banca di Credito Cooperativo della Valle del Trigno ha ben figurato anche se ha partecipato alla manifestazione con soli tre atleti (i dipendenti Alfredo Troilo e Marco Delle Monache e l’amministratore Pasqualino Onofrillo) conquistando la terza posizione nella speciale classifica per gruppi preceduta sul podio dalla BCC Rovigo (con sette atleti all’arrivo) e dalla Cassa Padana BCC (con ben nove atleti), grazie anche alla vittoria nella categoria amministratori.

La vigilia della gara è stata caratterizzata da un conviviale (allietato dalla musica dal vivo, balli e canti) tra tutti gli atleti delle oltre 20 BCC presenti alla manifestazione, nonché dalla ASSIMOCO, dalla ASSICOPER e dalla Federazione Toscana, i quali, nell’occasione, hanno abbandonato la classica giacca con cravatta d’ordinanza per dare spazio alle più comode scarpe da running e tuta, vista la fatica ed il sudore che aspettavano gli atleti/bancari il giorno seguente.

Per quanto riguarda l’aspetto tecnico la gara è stata dominata dagli atleti africani (primo il keniano K. Kipruto, con il tempo di 1h 05’, che ha preceduto il connazionale D. Abdelilah ed il marocchino H. Midar), mentre il primo degli italiani è stato il pescarese Alberico Di Cecco arrivato in terra toscana all’ultimissimo momento e piazzatosi al quarto posto assoluto.”

UN TUFFO NEL PIAVE

di Federico Roiter e Antonella Feltrin

Ricordo Torino a una sei ore in pieno inverno con un po' di neve, oggi non è così, quindi manica corta per assaporare il sole che in questi giorni passati rinchiusi ci ha fatto un po' desiderare.

Ripercorriamo il nostro percorso direzione Piave con una variante più lunga, oltrepassiamo il confine ideale della ferrovia sempre accompagnati dalla corrente del sacro fiume Piave, percorso praticato da molti passeggiatori e ciclisti impolverati, serpentone tra campagne di frumento, vigneti e moreri, tipici alberi che danno dei piccoli frutti bianchi e neri dolcissimi e foglie tenere che fino agli anni 50 era il cibo che i nostri nonni o genitori davano ai bachi da seta che allevavano in casa.

Arriviamo a scorgere i tralici che compongono l'importante ponte sul Piave che collega Musile di Piave con San Donà di Piave, statale 14 detta triestina, tanta gente, che liberata passeggia, il maestoso bersagliere all'imbocco del ponte ricorda i nostri della classe '99 e come pure la nostra passione del correre.

Camminata per il centro di San Donà, dietrofront e gelato a Musile di Piave in attesa che nostro nipote arrivi accompagnato da Valentino, scarichiamo la sua bike e riprendiamo la via del ritorno sempre sopra l'argine del fiume, in un punto di questo serpentone troviamo una zona spiaggia giochi tipo Acqualandia dove i giovani vengono a tuffarsi nei giorni più caldi, Antonella prova una di queste attrazioni senza lasciarsi andare in fiume.

Fossalta con rifornimento acqua in cimitero, poi Monastier di Treviso, quindi centro Vallio (750 anime).

Siamo a casa.

Ristoro in giardino e grazie a tutti i partecipanti.

VIAGGIO PER MONTEROSSO

di Giorgio Saracini

Oggi ho concluso la decima maratona della speranza, normalmente dopo il Passatore terminavo l'attività per andare in vacanza in Liguria nella media Val di Vara, località Padivarma, 10 km in linea d'aria da Monterosso ultimo paese delle 5 Terre verso Genova.

Ho scoperto questa ultra con piacere e spero di averla onorata nel migliore dei modi.

Ringrazio tutti quelli che hanno fatto in modo di poter usufruire di queste maratone della speranza in modo di aver avuto presente un futuro roseo e ambizioso.

Essendo aperte la prossima settimana le comunicazioni fra le varie Regioni, ritornerò in Liguria per vedere amici e parenti e possibilmente fare il primo bagno dell'anno.

Spero dopo tanto tempo di ricordarmi la strada per ritornare alla mia casa.

Un caro arrivederci!

DISTANZIAMENTO SOCIALE PER CAMMINARE E CORRERE: LO STUDIO DI UN GRUPPO DI RICERCATORI OLANDESI E BELGI

Fonte FIDAL di Stefano Severoni

PER UN EQUIVALENTE AERODINAMICO AL DISTANZIAMENTO SOCIALE DI 1,5 M DEL COVID-19 PER CAMMINARE E CORRERE (Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5m social distancing for walking and running) Blocken B., Malizia F., van Druenen T., Marchal T. Eindhoven University of Technology, preprint Parole-chiave: distanziamento sociale / ingegneria del vento / aerodinamica dispersione di goccioline / sport.

Un team di ricercatori olandesi e belgi dell'Università di KU Leuven (Lovanio, in Belgio) e dell'Eindhoven University of Technology (Eindhoven, in Olanda) ha dettagliatamente indagato la problematica del distanziamento sociale per camminare e correre.

Ecco le indicazioni dell'equipe:

In pochi mesi, il virus Covid-19 ha iniziato a diffondersi in moltissimi Paesi in tutto il mondo. Precedenti ricerche hanno mostrato che la diffusione di questo tipo di virus avvenga attraverso la saliva, spesso sotto forma di micro-goccioline. Quando una persona starnutisce, tossisce o anche respira, questa emette piccole goccioline - spesso troppo piccole per poter essere viste ad occhio nudo - che possono trasportare il virus. La persona ricevente può essere infettata inalando queste goccioline, o prendendo queste goccioline nelle proprie mani e poi toccandosi la propria faccia. Per questo motivo durante la crisi del Covid-19, gli stati di tutto il mondo hanno dichiarato - spesso attraverso la legge - un 'distanziamento sociale' di circa 1.5m che deve essere tenuto tra ciascuna persona. Questo è stato considerato importante ed efficiente metodo di prevenzione, poiché ci si aspetta che il maggior numero di goccioline cada verso il terreno e/o evaporino prima di riuscire a percorrere una distanza di 1.5m. Tuttavia, questa distanza sociale è stata definita su persone che stavano in piedi ferme. Non sono stati considerati i potenziali effetti aerodinamici introdotti con il movimento della persona, come una camminata veloce, la corsa o lo spostarsi in bicicletta. Questo studio aerodinamico investiga riguardo al possibile scambio di goccioline da una prima persona che si muove vicino a una seconda a una distanza di 1.5m o più. Simulazioni CDF, precedentemente validate e calibrate con misurazioni del movimento delle goccioline e la loro evaporazione e movimento nell'aria intorno a un corridore in un tunnel del vento, sono state eseguite sul movimento delle goccioline emesse da una persona che respira durante una camminata o una corsa vicino a un'altra persona che cammina o corre. Il vento esterno è stato considerato assente e differenti posizioni delle persone sono state analizzate, fianco a fianco, in linea e sfalzati, ed è stata definita l'esposizione della seconda persona alle goccioline emesse dalla prima. I risultati indicano che la più grande esposizione della seconda persona alle goccioline della prima, durante il cammino o la corsa, si ottengono quando la persona ricevente è in linea dietro alla prima, come se fosse in scia. L'esposizione incrementa con il decrementare della distanza tra le persone. Al fine di evitare l'esposizione alle goccioline di un'altra persona e mantenendo una distanza di 1.5m questo studio suggerisce di effettuare una delle seguenti due azioni:

- evitare di camminare o correre sulla scia di un'altra persona e mantenere una distanza di 1.5m in maniera sfalzata o di fianco,
- oppure mantenere una distanza sociale maggiore, dove questa distanza incrementa con l'aumentare della velocità di camminata o corsa.

In assenza di vento contrario, per camminare veloce a 4 km/h (15'/km) questa distanza è di circa 5 mt e per correre a 14,4 km/h (4'10"/km) questa distanza è di circa

10 mt.

FONTE:<http://www.fidal.it/upload/files/CENTROSTUDI/Correre%20e%20camminare-COVID-19.pdf>

CONTINUARE A SOGNARE

di Cinzia Spataro

Oggi una 24 ore! Imprese inimmaginabili per me, dove è necessaria una gran forza di volontà negli allenamenti, nella perseveranza. Ho una grande ammirazione per chi compie esperienze estreme, per il cosiddetto "popolo delle lunghe", e più in generale per chiunque ha scoperto la corsa come strumento di libertà e di dignità.

Ricordo sempre alcuni dei libri sulla corsa che ho letto: "Non dirmi che hai paura" di Giuseppe Catozzella, in cui si racconta la storia di Samia, una ragazzina di Mogadiscio che sogna di correre le Olimpiadi e che diviene simbolo di speranza e di liberazione per le donne somale; "La solitudine del maratoneta" di Alan Sillitoe, dove il protagonista trasformerà la corsa in arma di lotta e ribellione.

E anche per i ragazzi autistici e con disabilità che seguo con il Progetto Filippide Marche, la corsa è uno strumento di riscatto personale; è un modo per essere e sentirsi uguali agli altri.

Oggi ho scelto di tornare a correre con loro; non ho corso grandi distanze, ho corso la giusta distanza per coloro che ho accompagnato, tutto è relativo, cioè, che per me è poco per qualcun altro è il massimo. L'importante è ripartire, ricominciare e continuare a sognare.

PIENI DI FANTASIA

di Franco Tozzi

Cronaca della Recordando la strada interamente corsa sullo sterrato delle ville pubbliche vicino casa che al mattino presto sono tornate popolate solo da podisti e qualche ciclista. Villa Pamphilj è talmente grande piena di boschetti, laghetti ruscelli e monumenti dal 600 in poi pieni di storia, poi villa Carpegna e la pineta Sacchetti, tutte nobili casate che hanno lasciato il segno della loro presenza. L'estate arriva quando arriva il cocomero, anche al tempo del coronavirus in tutta sicurezza siamo proprio italiani pieni di fantasia risolviamo ogni problema. Massima sicurezza il ristoro al 20 km. E per finire non poteva mancare la vista su San Pietro!!!!

Semo romani e romanisti.

Grazieeeeeee!

UN LIBRO AL KM

di Adriana Zappalà

In occasione della Recordando la geniale formica argentina ha escogitato questo emozionante viaggio pieno di rimandi ad ogni km a titoli di Libri famosi (P. GINO)

0. BAR SPORT.
1. FUGA.
2. ESCO A FARE DUE PASSI.
3. UNA SOLA MOLTITUDINE.
4. OGNUNO POTREBBE.
5. IL PRIMO BICCHIERE, COME SEMPRE, E' IL MIGLIORE.
6. CAMBIARE IDEA.
7. STANARE L' ANIMALE.
8. TUTTO CIO' CHE HO BISOGNO E' DENTRO DI ME.
9. STATI DI GRAZIA.
10. LA VOCE DEL CUORE.
11. I SENSI INCANTATI.
12. IL TUO TEMPO E' ADESSO.
13. CREATURE OSTINATE.
14. QUANDO SIETE FELICI, FATECI CASO.
15. IL BELLO DI USCIRE DAGLI SCHEMI.
16. CONTROCORRENTE.
17. GRANDI SPERANZE.
18. CARI MOSTRI.
19. GUARDAMI.
20. SMETTILA DI PIANGERE.
21. TI ASCOLTO.
22. VA TUTTO BENE.
23. MA DOVE CORRI?
24. IL MOMENTO E' CATARTICO.
25. UNA VITA.
26. MOSHI MOSHI.
27. RICORDI DI UN VICOLO CIECO.
28. NON E' LA FINE DEL MONDO.
29. DOLORE.
30. PRESAGIO TRISTE.
31. FORSE CHE SI, FORSE CHE NO.
32. TUTTO QUELLO CHE SAI.
33. UNA COSA DIVERTENTE CHE NON FARO' MAI PIU'.
34. L' IMPORTANZA DI ESSERE ONESTO.
35. VERTIGINI.
36. RISPOSTE SUL SENSO DELLA VITA.
37. NE' GIUSTO NE' SBAGLIATO.
38. INFERNO.
39. NON TI FIDARE.
40. IL MIGLIORE.
41. SONO GRADITI VISI SORRIDENTI.
- 42,195. DESTINO.

Con affetto, Adriana Zappalà, LA FORMICA ARGENTINA

BELLEZZE PAESAGGISTICHE

di Gregorio Zucchinalli

Un bel giro fatto da Ciserano oltre il Fosso Bergamasco verso il polmone verde che è la zona umida tra Castel Cerreto e Geromina, frazioni di Treviglio con il bellissimo parco del Bosco del Castagno, per poi tornare verso casa fermandomi sempre in territorio che apparteneva al Ducato di Milano per chiacchierare con il volontario del Parco del WWF, chiamato Renova Park, sorto sopra una ex discarica a Pontirolo Nuovo con la scommessa, speriamo, di un futuro con il laghetto ora chiamato dei 3 Cantoni tra Pontirolo, Arcene ed appunto Ciserano. Si torna a casa contento dei 20 km circa a passo turistico, corricchiando quando mi andava, salutando gente ed amici. Siamo a casa e siamo pronti a metabolizzare le bellezze paesaggistiche viste e vissute in una zona dove abito che pian piano merita riscoperta.

CAPITOLO 11

“SUVIANA SU’ CHE E’ FINITA”



7 GIUGNO 2020. SUVIANA SU’ CHE E’ FINITA, . di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA SUVIANA SU’ CHE E’ FINITA. COMPAGNI DI MERENDA CON OLTRE 25.500 EURO DI DONAZIONI E 382 RACCONTI.

Il via verrà dato dalle sponde del Lago di Suviana alla gara virtuale che sostituisce la Maratona di Suviana, alle ore 9.00 del 7/6/2020. Ribattezzata in tono augurale Su che è finita la 11esima maratona della Speranza con la quale si sarebbe dovuto concludere il ciclo di maratone virtuali che stando così la situazione verranno riproposte nel numero di altre 9 portando il totale a 20. Un manipolo di fedelissimi che rispettando le disposizioni attuali in materia di distanziamento effettueranno una sgambata per il circuito di 8.3 km, tra gli altri il segretario e il presidente del Club Super Marathon Italia. Al termine del giro merenda distanziata presso il Ristorante Mistral. Telefono 053442778. (obbligatoria prenotazione x distanziamenti). Collegatevi via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Simone Leo si collegherà da Milano. Noi dal Lago,

Se qualcuno vuole unirsi al gruppo ben venga, ma sia al ristorante che in corsa dovremo attenerci alle regolamentazioni vigenti. Telefoni pure a me 3404525911. Inoltre vi avviso che il giro completo del Lago non si può fare per una frana in corso.

IN AUTO—Da Bologna SS 64 Porrettana fino a Riola di Vergato, entrare in paese a sinistra per la SP 23 Verso Castel di Casio seguendo poi le indicazioni per Suviana, Giunti alla diga seguire il lungolago a destra fino al Suviana Camping posto sul lato sinistro della strada.

Da Pistoia SS 64 fino a Taviano poi deviare a destra per Badi-Suviana. Vi sono indicazioni di deviazioni in loco poiché la strada è franata.

**POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA
O CORRENDO LE 11 MARATONE DELLA SPERANZA
O FACENDO UNA DONAZIONE ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19
E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911**

Con le prime Iscrizioni a Suviana abbiamo superato la cifra di **25.500** euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all’Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

Allegato l’elenco dei partecipanti coi km percorsi alla Recordando.

I partecipanti sono stati da record, 190, mentre i racconti sono 382, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI che trovate al capitolo 10 del libro <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Pensate che in 10 maratone abbiamo raccolto 382 racconti, 400 pagine e 82 autori

Appuntamento il 7 giugno 2020 con il grande Juan alias Daniele Alimonti. Diretta FB 8.45 su pagina FB JUAN k5. Poi un giro gratis sul km e mezzo del Parco Ruffini.

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 11 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.ortaloin10.com/>

info w/app 3404525911 presidente@clubsupermarathon.it

regolamento: <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/4830-11-maratone-della-speranza-milano-resisti-marathon.html>

E' FINITA

di Luigi Ambrosino

Suviana Suche'finita (Maratona di Suviana). E' finita? E' finita davvero? Mah! Chissà!

A sentire la TV, anche se dicono che tutto va meglio poi sono subito pronti a 'rincurarci' con notizie poco rassicuranti, tipo con la riapertura degli spostamenti dovremmo aspettarci una nuova ondata!! Con l'autunno il virus tornerà!! Per fortuna non ci hanno preso!!

Come con quella prima del lockdown, con la fuga al sud, dicevano che c'era da aspettarsi un'esplosione di contagi al sud, ma per fortuna ciò non è avvenuto! Poi con l'apertura dei bar e relativi aperitivi, tanta gente per strada, si diceva inevitabile un ritorno a numeri altri di contagi.!! Neanche questo è avvenuto!

Sarà mica che siamo più forti del virus?? Sarà mica che, va bene tutte le misure di sicurezza adottate, ma il virus ha fatto la sua corsa? E' nato, ha contagiato e ora si sta ritirando.

Noi comunque non abbiamo mollato. Da uomini duri, quali siamo, non ci siamo fatti sopraffare da un virus.

Sì, per qualcuno ha colpito duro e avrà per sempre un amaro ricordo di questo inizio 2020, ma per chi ha avuto la fortuna di non essere colpito se non per le sole misure restrittive allora possiamo cantar vittoria!

Abbiamo corso le nostre 11 maratone virtuali della speranza.

Le prime si correva in casa, nei cortili, sui terrazzi, poi con un po' di libertà in più si è riusciti a correre nei giardini vicino casa, e le ultime anche oltre il proprio giardino.

Ci siamo sentiti sempre vicini anche quando non ci si poteva incontrare e l'avarsi rincontrato domenica scorsa al Parco Ruffini è stato sensazionale.

Rivivere in un certo qual modo quel senso di normalità che tutti vorremmo ritrovare. La normalità di correre, di vivere, di incontrare gente, di viaggiare, di sentirsi parte di un modo che vive.

Grazie all'iniziativa delle 11 maratone della speranza, abbiamo superato anche questo brutto momento. Chi da solo, chi in compagnia, è comunque servito a non farci sentire soli in un momento in cui stare da soli era dura.

Ora aspettiamo di poter veramente correre di nuovo tutti insieme.

Partire su una linea di star vera e raggiungere insieme quei tanto sospirati traguardi.

Sono sicuro che tutto sarà più bello! Vissuto più intensamente e la voglia di stare insieme sarà sempre più forte.

Grazie a Juan per l'idea, grazie a Paolo per l'organizzazione, grazie a noi tutti per esserci stati!!

Buona corsa!

TURTLES

di Marcello Arena.

Splendido e caratteristico Lago di Suviana incastonato nell'appennino Tosco-Emiliano, cornice all'impegnativa Maratona di Suviana purtroppo annullata causa COVID 19 ed inserita dal Club Supermarathon Italia nella manifestazione delle gare alternative RESTAMOSENE a casa VIRTUAL RACE "11 Maratone della speranza" promuovendo la super solidarietà con la Protezione Civile e rinominata GOLIARDICAMENTE "SUVIANA SUCHE'FINITA". Il mio pettorale rimane SEMPRE con il numeratore inchiodato a 254, Il collegamento FACEBOOK di Juan K5 da Roma è con il Presidente Paolo dal Lago di SUVIANA, Simone Leo da Torino che, dopo averci notiziato sull'EXTENSION dei prossimi VIRTUAL impegni e sull'UNDICESIMA RACE di oggi che di fatto chiude il ciclo delle 11 ed apre al prossimo impegno delle "Venti Maratone Virtuali". Dopo il puntuale aggiornamento dell'importante cifra raggiunta con le donazioni, con il conto alla rovescia partendo da TRE e trascorsi gli immancabili diciannove secondi DELAY, in maniera COUNTDOWN scandendo ognuno un numero, danno lo START ufficiale alla GARA.

Deciso vado a correre alla sempre sorprendente Villa Ada di Roma facendo Km 6 con 3 giri da km 1,3 ed un giro da Km 2,1. BLUE SKY con sole picchiante mitigato dalle fluenti fronde degli alberi e dai laghetti che caratterizzano la Villa, ed è PROPRIO questa la motivazione che OGGI mi ispira particolarmente.

Le caratteristiche della Virtual RACE sono di gareggiare con la NOBILE solidarietà e con l'obiettivo di una gara svolta in MODALITA' senza tempo ed allora mi prendo tutto il tempo per costeggiare i tre laghetti che mi ricordano i TRE giri di Suviana e con soddisfazione ritrovo su tutti e tre le TARTARUGHINE d'acqua intente alle loro frenetiche attività. In un certo senso, proprio le TARTARUGHINE, con la loro indiscutibile tenacia, corrispondono alla motivazione di oggi.

"SUCHE'FINITA" sta prima parte di undici Maratone e "CHECOMINCIA" subito subito l' EXTENSION di altre nove. Oggi il percorso è quello degli allenamenti e Scorrendo correndo ho avuto gli immancabili incitamenti dai SOLIDI FANCLUB che mi hanno sostenuto su tutto il percorso con le motivazioni e la grande volontà di riprendere le gare e lasciare alle spalle questo momento di pausa forzata. E così mi si presenta all'improvviso il VIRTUAL striscione da FINISHLINE ed essendo UNICO sul percorso ho anche il piacere di strapparlo e trascinarlo verso il VIRTUAL podio così tanto di coppa, medaglia, foto e REAL ristoro finale.

Speriamo che queste gare virtuali organizzate dal Club Supermarathon servano ad un momento di VERA SOLIDARIETA' verso la Protezione Civile o Enti e Associazioni che lottano per la prevenzione al virus CODIV-19 e superare euro 42,195 per confermare il nostro VERY ULTRA e la speranza di arrivare alla FASE 3 per "aggiungere il famigerato +1 a questo bruttissimo diciannove".

ALLORA non ci resta che dare a tutti i FANCLEBBESSE l'appuntamento domenica prossima alla bellissima dodicesima VIRTUAL RACE con il famoso CARMA e ridondante MANTRA.

UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

FINALMENTE IN GITA AL LAGO

di Simona Bacchi

Quante volte abbiamo sognato a occhi aperti questo momento. Mentre correvamo tra le vigne, il pensiero spesso è andato al riflesso dell'acqua, la leggera increspatura del vento sulla superficie liscia. Quando ancora non si poteva uscire dal cortile di casa, la nostra mente di tanto in tanto si perdeva sulle strade tortuose che fiancheggiano lo specchio d'acqua, a tratti così vicine da sentire lo sciabordio, altre lassù in alto da vedere i colori del lago riflettere il cielo. Questa maratona era calendariata come l'ultima delle maratone della speranza, quindi avevamo già da subito programmato di farla diventare una vera gita, se ci fosse stato permesso. Il fascino del lago di Suviana ci aveva già incantato 3 anni fa e da allora, ogni anno, la maratona era un'occasione per tornare a vederlo. Oggi, la maratona vera purtroppo ha dovuto arrendersi al momento che stiamo vivendo, ma il lago era lì, ad aspettare il nostro arrivo e noi non lo abbiamo deluso. Insieme ad un piccolo gruppetto di amici macinatori di km (Paolo e Mauro Malavasi soci del club e altri due amici temerari), zaino in spalla, abbiamo deciso di rifare la maratona sul vecchio percorso: primo giro da 7 km sulla parte alta e secondo giro da 14 km intorno al lago. Tutto da ripetere due volte; facile da ricordare e logisticamente comodo perché abbiamo utilizzato come punto d'appoggio il camping Mistral, per l'uso del bar, dei bagni e delle docce. Gradevole incontro con il presidente Paolo Gino sul primo tratto del percorso; qualche simpatica chiacchiera, foto di rito e si parte per l'avventura. I panorami, che sono impagabili in questo tragitto, anche oggi ci hanno regalato colori incredibili: tanto verde della fitta vegetazione sulle colline tutto intorno al lago e i colori dell'acqua che passavano dal verde smeraldo al celeste intenso in relazione all'altitudine del panorama. Qualche difficoltà nel tratto sterrato che ora ha rovi e ortiche incolti e una frana che ha interrotto la strada verso Treppio provenendo da Badi ma transitabile per i pedoni. Il vento ci ha accompagnato per tutta la giornata, in alcuni momenti piuttosto sostenuto, ha però spostato nuvole minacciose di pioggia, facendo cadere solo poche gocce. La birra e le risate seduti al chiosco del camping sono stati la giusta gratificazione e l'epilogo di una bella giornata di sport.

Pronti per la prossima avventura!

RILASSATI CON SE' STESSI

di Fulvio Gaffurini

Questa domenica a Suviana ho corso solo senza i miei amici d'avventura. Correndo ho provato, che la beatitudine è la tua stessa natura. Semplicemente ti rilassi in te stesso, nel più profondo del tuo essere. E sei luce e sei verità, e sei bellezza e sei amore, e sei tutto ciò che si possa desiderare. La gloria lo splendore dell'intera esistenza sono tuoi. La CORSA è una via per assestarsi in noi stessi, nell'esistenza più intima del proprio essere. Così si trova il centro della propria esistenza, si sono trovate sia le radici che le ali. Buona domenica a tutti e GRAZIE DI CUORE.

Fulvio e Sandro

SUPER-ACQUA

di Nicoletta Belloli

Concedetemi di scrivere una cosa impopolare in questo mio racconto: si stava meglio quando si stava peggio ... dalla fine del lock down sono tutti impazziti soprattutto sul lavoro e sembra che si debbano recuperare i mesi perduti tutti in questi giorni... tanto che mi trovo a scrivere le mie due righe di “commiato” dalle 11 maratone della speranza alla vigilia del nuovo inizio della dodicesima.

Ma bando alla ciance... domenica avrebbe dovuto essere l'ultima tappa delle 11 maratone della speranza che tanto mi hanno tenuto compagnia in questi strani mesi... sia con i racconti meravigliosi di tutti i partecipanti, sia spronandomi a provare l'ebbrezza delle giardino run, delle staffette con Ettore, sia dandomi il piacere e l'onore delle chiacchierate virtuali con il presidente... insomma pensare che tutto questo stava per avere fine mi rattristava parecchio... ma mai avrei pensato che il mio umore bigio avrebbe potuto influenzare anche il clima intorno a me!!!

Ho avuto a brillante idea di correre i miei 10 km vicino al lago (che come puoi vedere dalla foto ad un certo punto ha iniziato anche ad uscire e inondare la pista ciclabile) quindi avevo acqua sopra, acqua sotto, acqua fin dentro le ossa... ok che doveva essere l'ultima tappa, ok che come nei migliori film l'atmosfera doveva essere cupa e funerea ma, presidente, adesso stiamo esagerando... ok che siete il club SUPERmarathon, ma con gli effetti speciali del clima non potreste essere un po' meno super? Soprattutto perché ora, con il prolungamento, mi hai pure fregato la chiusura crepuscolare delle mie corse virtuali! Va beh, mi preparo l'iscrizione al secondo ciclo di corse e.... ci si scrive presto!

Un abbraccio ancora piuttosto umido.

UN VIAGGIO NECESSARIAMENTE LENTO

di Fabio Gonella

SU VIA CHE È FINITA. Ieri domenica 7 giugno era in programma l'ultima delle 11 Maratone della Speranza del Club Super Marathon Italia. In realtà, con il perdurare della situazione di incertezza e lo stop forzato alle gare, la serie è stata estesa per altre 9 domeniche, per arrivare al faticoso numero 20.

Finalmente, dopo 3 mesi, hanno riaperto i confini regionali e sono potuto andare a visitare i miei genitori, che non vedevo da Natale. Il mio paese, Igliano, è sperduto tra le colline dell'Altalanga, tra boschi e prati e nemmeno un chilometro pianeggiante. Ho corso 33 km collinari tra i paesi e le borgate dove sono cresciuto: negli ultimi anni da quando ho cominciato a correre rivedo gli stessi luoghi con occhi nuovi. Correre è un viaggio necessariamente lento, si colgono panorami e dettagli, scorci e vedute normalmente nascosti al passaggio.

SUCHENONE' FINITA

di Marco Bertoletti

L'undicesima tappa delle nostre Maratone della Speranza ci porta nuovamente in Emilia Romagna, a Suviana. Nessuno me ne voglia, ma devo confessare candidamente che non solo non avevo idea che al lago di Suviana si corresse una maratona, ma non sapevo neanche che Suviana fosse un lago (artificiale) e non una cittadina e neppure dove si trovasse. Per fortuna Google Maps e la rete sono stati rapidissimi e utilissimi nel colmare ogni mia lacuna.

Anche se sembra ieri sono passati già due mesi da quando, il 5 aprile, siamo partiti in questa nostra avventura con la Milano Resisti Marathon. Due mesi fa eravamo così ottimisti da ribattezzare questa gara "Suviana Suchèfinita" vedendola un punto di arrivo in cui poter festeggiare la fine del nostro digiuno. Due mesi sembravano un'eternità, sono volati, e anche se molte cose sono cambiate, non si intravede ancora la fine.

Potremmo cambiare il Suchèfinita in un Suchesiamoametà o, se non fosse sufficiente, Suchesiamoaunquarto ma a me piace pensarla diversamente: Suchenonèfinita. E non è un grido di rassegnazione, ma un incoraggiamento e uno sprone ad andare avanti. Non è finita.

Tutti ci auguriamo che il peggio sia passato, ma non è finita e non è questo il momento di fermarci. Passata la prima ondata, quella delle emozioni a caldo, il rischio è di dimenticare, di passare oltre, di pensare che sia tutto finito o che rientri in una nuova "normalità". Invece guai a fermarci, sarebbe un errore gravissimo, un fermare la speranza che abbiamo costruito mattone dopo mattone in queste settimane. Ora più che mai c'è ancora bisogno di noi.

C'è bisogno del nostro aiuto fino a quando esisterà ancora qualcuno che lotta per sconfiggere la malattia o per rimettere in piedi la propria vita. C'è bisogno di noi e del nostro fare comunità anche a distanza tenendo viva la speranza e il desiderio di poter tornare a dar vita a tutte queste gare che in queste settimane ricordiamo con il cuore dandoci appuntamento al futuro.

Dunque non è finita e c'è ancora bisogno di noi, ma, ironia della sorte, proprio la settimana in cui ho realizzato questo ho corso il serio rischio di non poter essere ai nastri di partenza di questa maratona o di doverla surrogare con un paio di giri in salotto a tarda ora della domenica. Tutto il weekend sembrava congiurare contro di me. Da un lato il tempo, con un sabato mattina splendido e un progressivo peggioramento fino a una domenica da allerta meteo; dall'altro una serie interminabile di incombenze e attività che sembravano fare a gara per esaurire il mio tempo libero.

Confesso che all'inizio nel vedere che tutti questi impegni stavano esaurendo tutto il tempo a disposizione comprese quelle insperate dilazioni meteorologiche rispetto alle catastrofiche previsioni per la domenica, ho vissuto questa situazione con un senso di frustrazione e, perché no, di fastidio. Poi, grazie alla riflessione condivisa da una amica, ho iniziato a pensare all'esempio di quanti in questi mesi, vuoi per dovere, vuoi per amore, hanno messo da parte il proprio io e le proprie necessità per prendersi cura degli altri e mettersi al loro servizio.

Pian piano ho rivisto le mie prospettive... non più un tempo perso, ma un tempo donato... non più un sacrificio, ma una scelta... ed è avvenuto un piccolo miracolo. Non solo il peso dei vari impegni è diventato lieve, ma alla fine come se fosse arrivato un vento improvviso a spazzare via i nuvoloni, mi sono ritrovato totalmente libero a metà del pomeriggio della domenica e (doppio miracolo) senza che si fossero ancora scatenati gli elementi atmosferici.

Al settimo cielo mi preparo in un baleno e sono pronto a prendere il via della mia

personale Suviana Suchenon è finita proprio mentre iniziano a cadere le prime gocce di pioggia. Per fortuna sono poche e rade, segno che qualcuno lassù mi vuole ancora bene, e di buon passo mi dirigo verso il Parco delle Cave che è totalmente a mia disposizione: in un'ora e mezza non riuscirò a incrociare nemmeno 10 persone.

Dopo quasi un'ora dalla partenza si scatena anche un bell'acquazzone, molto intenso ma per fortuna di breve durata. Neanche questo imprevisto riesce però a scalfire il mio buonumore. Del resto mi ritrovo in una situazione per me nuova: da che ho iniziato a correre un anno e mezzo fa, non mi è mai capitato di fare una gara o un allenamento sotto la pioggia. Anche le due volte in cui sembrava inevitabile, ha smesso come d'incanto mezz'ora prima della partenza. Ho così modo di apprezzare l'incredibile fortuna che mi ha fin qui accompagnato.

Poi approfittando di una nuova tregua dal cielo decido di non sfidare troppo la sorte e di fare rientro verso casa. Va bene l'euforia della giornata, ma non mi pare il caso di esagerare a stare in giro zuppo come un pulcino. Mi aspettano (almeno) altre 9 maratone della speranza e non ho intenzione di saltarne alcuna... non è (ancora) finita.

COLTIVARE SOGNI IN RINNOVATA DIGNITA'

di Pasquale Castrilli

E' finita col vento. A Suviana come qui al sud... Le 11 maratone della speranza sono terminate. Mi mancheranno e mancheranno anche i bei racconti, desiderio di condivisione non solo di sensazioni, ma anche di riflessioni profonde, umane, vere. Due mesi in compagnia delle "maratone della speranza" per sconfiggere la solitudine, mettere in campo la solidarietà, mantenersi in forma, coltivare sogni.

Devo dire che le prime sette/otto hanno avuto davvero un sapore speciale. Sarà stato sicuramente a causa della chiusura forzata e dell'impossibilità di uscire. Siamo stati privati del gesto più naturale che ci sia e soprattutto della libertà. Forse possiamo dire, con altre parole, che ci siamo esercitati a costruire e coltivare la vera libertà che è anzitutto interiore. Anche se fossimo rinchiusi in pochi metri quadrati, potremmo avere orizzonti ampi e un cuore generoso e questo ci rende liberi, ci rende esseri umani.

Per festeggiare la libertà, di recente ho fatto un mini tour in bicicletta. Tre giorni da Messina a Palermo sulla costa tirrenica passando per bellissimi posti: il santuario della Madonna del Tindari, Patti, Capo d'Orlando, Cefalù... Un percorso lento e meditativo, drizzando i sensi per cogliere particolari e soprattutto incontrare e ascoltare le persone. La voglia di normalità è tanta. I siciliani aspettano i turisti fonte di un'economia che, come in tante altre zone della Penisola, è in grande sofferenza. I lidi sono quasi pronti, le spiagge pulite, i paesi si rifanno il trucco per una rinnovata dignità.

A questo link, un diario minimo del mio viaggio: <http://www.pasqualecastrilli.it/i-miei-trekking/biking-messina-palermo>

SUCHEFINIDA

di Goffredo Campi

Eccoci all'11° delle 11 maratone della speranza, momento quindi di fare alcune considerazioni.

Appuntamento virtuale iniziato con la Milano Resisti Marathon, abitando a Bareggio, a 11 km dallo stadio di San Siro, la sento come la mia maratona. Il paese in cui la sindaca invitava gli abitanti a insultare e lanciare secchi d'acqua a tutte le persone che si trovavano in strada.

Su 19 edizioni della maratona di Milano, Purtroppo non ne ho effettuate 3: 2000 fermo per infortuni; 2002 operato al menisco da pochi giorni; 2006, l'unica edizione svolta in ottobre, coincideva con la maratona di Pechino, una delle poche che ho fatto all'estero.

La prima corsa virtuale l'ho fatta nel cortile del condominio, al termine il solito condomino odioso (ce n'è uno in quasi tutti i condomini) mi aspettava sulle scale per insultarmi, ai suoi insulti rispondevo ringraziandolo per la sua gentilezza di non avermi tirato secchi d'acqua.

Le corse successive effettuate nell'orto recintato, in assoluto isolamento, ma lontano dalla residenza qualche metro in più dei 200 concessi e vista la situazione tesa ho fatto dei racconti in forma anonima, per la prima volta nella vita a 66 anni. Da quando si è potuto, poi fatte all'aperto in piena campagna.

Per il futuro, attualmente, non c'è nessuna previsione di quando si potranno fare le corse, sia competitive che non. Dato le norme di sicurezza e distanziamento, giustamente emanate, per poter convivere con il virus non ancora debellato. Mentre per il paese lentamente tutto sta ripartendo, prima iniziandoci a spostare tra i singoli paesi e città, da pochi giorni tra le regioni e prossimamente anche in Europa e nel mondo.

Anche le varie attività, con le dovute precauzioni, stanno riaprendo e sta ripartendo anche il turismo, purtroppo il tutto con personale ridotto con il conseguente alto grado di disoccupazione che speriamo possa riassorbirsi in tempi rapidi.

Stanno anche arrivando valangate di soldi che dovrebbero essere utilizzati per un rapido rilancio senza precedenti. Ma la sensazione è che molto probabilmente una parte finirà nelle tasche dei soliti e non a chi serviranno veramente. Ogni crisi porta ad arricchire chi è già ricco, a impoverire i poveri e navigare con fatica o affondare chi è sulla linea di galleggiamento. Essendo questa crisi la più grave mai vista penso che alla fine il divario sarà ancora più marcato.

Una parte consistente di questi soldi dovrebbe andare alla sanità e poter ritornare ad essere la migliore del mondo, che secondo me è così degradata e ha portato a tanti morti principalmente per la somma di due fattori: i continui tagli e la pesante privatizzazione dove l'obbiettivo non è più la salute pubblica ma il guadagno di pochi. Fondi consistenti dovrebbero andare poi alla scuola, alle infrastrutture e tutto il mondo del lavoro e alle diverse riforme che il paese attende da anni.

Certo che le premesse non sono le migliori visto che i nostri governanti, a tutti i livelli, invece di mettersi attorno ad un tavolo per trovare le formule migliori e le linee guida per una partenza massiccia, non sanno fare altro che litigare.

L'augurio è quello di sbagliarmi e che ci sia veramente una svolta epocale, un grande rilancio del paese e tornando all'argomento iniziale riprendano le corse in sicurezza.

SUVIANA SI SUVIANA NO!

di Francesco Capecci

Sul programma della manifestazione si dice che il percorso è completamente rinnovato (per fortuna). Del 2008, quando presi parte alla Maratona di Suviana, ho un brutto ricordo, quando lasciammo una strada principale per immerterci su una stradina in discesa, con una pendenza molto ma molto ripida, mi impallai e alla prima curva mi fu d'aiuto un albero per non finire fuori strada (sicuramente mi sarei fatto molto male). Una di quelle gare che vai o in salita oppure in discesa, l'unico breve tratto in pianura è quando si attraversa il ponte della diga. Poi dopo un paio di anni hanno invertito il percorso e quella ripida discesa la dovevi affrontare in salita (buona anche quella). Era una gara a circuito, da ripetere 3 o 4 volte, l'ho fatta 5 volte ed è dal 2013 che non vado più a Suviana. Sicuramente località turistica da fare delle vacanze, sull'Appennino dell'Emilia Romagna e Toscana. Oggi non mi sono fatto mancare niente, come al solito i primi chilometri li percorro sul lungomare, per via dell'illuminazione, poi mi sono introdotto sulla Riserva Naturale Regionale della SENTINA, località di 178 ettari, con diversi laghetti artificiali, dove si possono ammirare diverse specie di uccelli, anche di grossa dimensione, tipo fenicotteri, spatola, aironi cenerino – rosso e bianco maggiore, il Cavaliere d'Italia, oltre ad altri uccelli di media e piccola dimensione, dal martin pescatore, storno roseo, ecc... (per vedere le foto su facebook DANTE GIOSIA). La vegetazione è ricca di molteplici tipi di fiori, canneti, liquirizia, (quante volte da ragazzino ci allontanavamo da casa per venire a cavare liquirizia, naturalmente di nascosto da i nostri genitori). Qui dopo aver attraversato diverse stradine, sono andato in spiaggia dove ho fatto circa 7 km sulla sabbia, per fare un finale su un percorso molto impegnativo di salite e discese, come al solito riprendo la strada di casa per percorrere gli ultimi chilometri in compagnia della mia vecchietta NINA, (il cane). Totale oltre 42 km.

E' ora di fare un bilancio, il mese di maggio è stato il mese in cui ho percorso più chilometri da quando faccio maratone e ultramaratone, 345,985 km (solo di queste gare della Speranza VIRTUALI), a parte quando ho partecipato alle 6 giorni, dove percorrevo anche 560 km in una sola "gara", non contano le ore che corro per concludere una maratona (anche se le ho chiuse tutte sotto le 6 ore) ma la resistenza, ad esempio, il giorno dopo aver corso la 100 km del Passatore (VIRTUALE) era come se non avessi fatto nulla, a dire la verità io tutti i giorni sono sul lungomare a fare delle lunghe passeggiate e corsetta leggera, di 2/3 ore, per il momento mi accontento, con la speranza di riprendere l'attività in compagnia dei tantissimi amici per riabbracciarvi tutti. Da domenica prossima vediamo cosa ci ha preparato il nostro Presidente, ancora non sono andato a vedere il nuovo calendario, lo farò domani, lunedì.

Qui in zona ho contagiato altri, una signora, Marina di Centobuchi, comune di Monteprandone, Mario di San Benedetto e Gabriele, quest'ultimo però lavora a Milano dove è rimasto bloccato per via del CORONAVIRUS, ma anche lui sta partecipando ad alcune delle nostre "gare" virtuali. Domenica prossima anche Gabriele sarà a San Benedetto e faremo una foto tutti e quattro insieme. Questi tre amici non fanno parte del Club Supermarathon Italia. Mi fa piacere che in zona ci sia qualcuno che un giorno mi darà il cambio (anche se dovranno aspettare ancora qualche anno).

CORRI SQUIGGHY CORRI

di Massimo Cardaci

Correre senza avanzare di un passo. Che sensazione strana. Aumento l'andatura, ma quel muro è sempre lì davanti a me. Sempre a un metro e mezzo di distanza, incolmabile. Il tempo non passa mai; i minuti sembrano ore. Anche lo spazio sembra estendersi: 100 mt... 200 mt... 300 mt... se prima arrivare a 5 chilometri significava aver appena cominciato a scaldarsi, ora sembra un traguardo lontanissimo.

Bisogna distrarsi. C'è chi usa un tablet o la TV per vedere un film o un video su internet. Ma io ho cominciato a correre proprio per staccarmi da schermi e affini che riempiono già la mia giornata lavorativa. Guardo per l'ennesima volta quel calendario appeso davanti a me, che oramai conosco a memoria. Compreso quell'errore tipografico su cui sistematicamente mi cade l'occhio e che invece è sfuggito a chi lo ha stampato. Scorro il mese presente, sognando corse all'aperto nei mesi futuri.

Mi manca il correre nel silenzio dei boschi, ma anche il cogliere frammenti di discorsi delle persone che incrocio, pezzi di vita a cui, per gioco, cercare di ricostruire storie sconosciute. Mi manca sentire l'odore dei funghi e del muschio, e quello molto meno gradevole dello stallatico sparso sui campi. Anche (da non credere!) quello nauseabondo di frizione bruciata presso uno stop in salita o di un fiume che scorre troppo piano in città.

Sposto lo sguardo su quel piccolo ritratto di Leonardo dipinto tanto tanto tempo fa da mio nonno, persona speciale, che con il suo sguardo beffardo sembra dire: guarda tu come vi siete ridotti...

Il tempo ha ripreso a correre, almeno un pochino, e così le distanze. L'occhio si sposta su due disegni, appesi anche loro su quel muro bianco. Due disegni tracciati con mano incerta e colori improbabili, due diverse grafie che riconosco dei miei due tesori, con quella scritta "Sei forte Papà, ti voglio bene!" che ogni volta scioglie il cuore e dà la carica, anche se so benissimo di essere tutt'altro che forte.

Il tempo continua a correre un po' più veloce, e i metri diventano chilometri. Mentre le gambe continuano quasi avessero vita propria e non necessitano del mio controllo cosciente, in un angolo della stanza vedo una gabbietta. La riconosco: devo ricordarmi di portarla in cantina, perché ora non serve più. Mi ricorda Squigghy: 10 cm di morbido pelo e un musetto birichino. Sorrido. Si a lui non serve più, ma non è una storia triste. Squigghy non è morto. E' solo scappato, e ora si gode la sua libertà correndo in campagna.

Corry Squigghy, corri almeno tu là fuori, per tutti noi che non possiamo farlo!

GOZZI NON SI STANCHERA'

di Leonardo Manfredini

Buongiorno a tutti i supermaratoneti.

E con Suviana si conclude il primo pacchetto, è passato troppo in fretta questo periodo, sarà perché tutte le domeniche avevamo un impegno imperdibile da svolgere e questo per una giornata ci distraeva dal pensiero virus.

La maratona di Suviana l'ho fatta quattro volte, bellissima finché volete a livello paesaggistico ma per me troppo impegnativa, specialmente dopo il Passatore, quindi è un po' di anni che manco ma sicuramente se Gozzi non si stanca tornerò.

Che dire, è stato bellissimo partecipare a questa avventura virtuale, ma visto che abbiamo un presidente fantastico non è finita qui, e allora avanti fino alla 20°.

Statemi tutti bene. Un abbraccio. Ciaoooooooo.

CO-CO-ROAD CONCLUDE ALLA GRANDE LE 11 MARATONE DELLA SPERANZA

di Ettore Comparelli e Maurizio Colombo

Siamo arrivati all'ultima tappa delle 11 Maratone della Speranza. E per concludere in bellezza (si fa per dire) con l'amico e socio Maurizio Colombo abbiamo deciso di affrontarla come coppia "CO-CO-ROAD". Lui racconta la sua esperienza in questa gara ed io lo seguo... col pensiero.

Prima che mi iscrivessi al Club Super Marathon, agosto 2016, il lago di Suviana non sapevo nemmeno dove fosse... *Anca per mi a l'è la stesa roba: confesso candidamente la mia ignoranza!*

È un lago artificiale situato nell'Appennino bolognese, formatosi a seguito della costruzione di una diga alta 91 metri, iniziata nel 1928 ed ultimata nel 1932.

Il bacino è alimentato principalmente dal torrente Limentra orientale ed è situato interamente in provincia di Bologna. La diga di Suviana venne costruita dalle Ferrovie dello Stato allo scopo di alimentare con le acque del lago una centrale idroelettrica, che esiste tuttora a valle della diga, affinché fornisca energia alla nuova linea ferroviaria Bologna-Firenze, detta la Direttissima. Il lago, che è compreso nel territorio del Parco regionale dei laghi Suviana e Brasimone, con un'altitudine che va dai 450 ai 1.280 metri sul livello del mare e su un'area di quasi 4.000 ettari, viene utilizzato non soltanto per la produzione di energia idroelettrica ma anche per attività balneari e per sport acquatici; è infatti attrezzato con vari punti di ristoro e con strutture balneari che lo rendono un luogo di villeggiatura nella stagione estiva.

Grazie al Maurizio adesso ho colmato la mia lacuna in geografia.

E dal 2009 si corre anche una maratona, sempre ben organizzata da un altro vulcanico ed ex presidente del Club Super Marathon, Gianfranco Gozzi.

Con il Gozzi ho condiviso diverse battaglie, tutte combattute rigorosamente ... nelle retrovie!

Venuto a conoscenza di questa maratona nel 2016, eccomi pronto al via insieme al socio Road, Daniel Facchinelli, l'anno successivo a metà giugno.

Un caldo bestia sin dalla partenza alle ore 9.00. Avevo saputo che il percorso era impegnativo, tra cui una bella ripida salita di poco meno di un km. e avevo pertanto già capito che sarebbe stata una gara "sudata".

E infatti...

Due giri da 21 km: belli, panoramici, ma tosti tosti soprattutto, com'era prevedibile, il secondo giro. Il gran caldo che ha toccato i 30° nel primo pomeriggio; 20' per camminare sotto il sole cocente, la famosa salita ripida lunga 800 metri; la stanchezza e le soste prolungate ai ristori mi hanno fatto concludere questo ultimo giro in poco meno di un'ora in più rispetto al giro iniziale. Insomma, una sofferenza terminata in poco meno di 6 ore.

Meno male che devo farla solo col pensiero: le salite a me mi fanno morire...

All'arrivo, nemmeno il tempo di cambiarmi e sedermi 5 minuti, l'amico Daniel viene a propormi di iscrivermi all'AlpeMarathon di Chatillon in Valle d'Aosta, due settimane dopo, dicendomi che il responsabile della manifestazione aveva atteso che io arrivassi per finalizzare l'iscrizione. Distrutto e confuso mi uscirono due parole dalla bocca: "va bene"! Ma a mente fredda, cominciai un po' ad odiare Daniel...

Meno male che non fai i corsi di nuoto con lui...

Nel 2018, a fine maggio, avrei dovuto correre il mio primo "Passatore"; sapendo che avrei dovuto affrontare due salite impegnative, soprattutto quella per raggiungere il passo della Colla, il week-end precedente, anziché scaricare (come si suol dire) e riposare, avevo pensato bene di ritornare a correre (o meglio a camminare molto), la

maratona di Suviana. Già, perché in quell'anno la gara venne anticipata di tre settimane, anche per evitare il gran caldo di giugno, e con un percorso completamente nuovo, ricco di salite naturalmente. Altrimenti che senso avrebbe andare fin su l'appennino? L'obiettivo, infatti, era quello di allenarmi in salita (camminandole tutte) per affrontare al meglio il Passatore e divertirmi come al solito. Naturalmente, tutti mi diedero del pazzo. Correre una maratona con 1000 metri di D+ la settimana prima del Passatore... Una volta arrivato sul posto, scambiando chiacchiere qua e là, venni a sapere che c'erano tanti amici che avrei rivisto il sabato successivo a Firenze.

Il mondo è pieno di matti ed il Club Super Marathon ne è un fulgido esempio.

La domenica mattina, in una splendida giornata di sole ma con un caldo sopportabile... Pronti via! Subito una leggera discesa fino a dove comincia la diga per poi raggiungere ed attraversare il piccolo borgo di Suviana. Da qui e sino all'arrivo sarà un susseguirsi di salite e discese con veramente pochi tratti in piano (ma del resto è quello che cercavo e volevo). Prevedo che sarà un'altra di quelle gare dove ci sarà da sudare, in tutti i sensi...

Suda, suda, che io intanto mi disseto al ristoro di Maria Grazia.

Da Suviana infatti, attraverso scorci bellissimi sul lago, si sale verso Badi per poi scendere e risalire di nuovo, oltrepassare il confine con la Toscana fino a Treppio, una piccola frazione del comune di Sambuca Pistoiese situata a 700 metri s.l.m. dove, sino a pochi anni addietro, veniva parlato un dialetto molto particolare simile al "garfagnino".

Il "garfagnino" lo parlava anche il mio amico Gino Fogacci che, prima di fare il panettiere, era un "maratoneta del lavoro"; ogni domenica sera partiva da Ceretoli, scarpe grosse e gambe in spalla attraverso valli e monti per arrivare il mattino dopo a cavare marmo nelle Apuane; ed il venerdì sera la maratona era meno faticosa perché il traguardo era rivedere la famiglia.

I panorami mozzafiato continuano ad accompagnarmi lungo il percorso, anche perché da qui e per un lungo tratto si percorrerà tutto il Monte di Badi (oltre 800 mt di altitudine), sempre in altura, costeggiando boschi di castagni ultrasecolari. In prossimità di un belvedere mi concedo una breve sosta, oltre che per riprendere fiato, soprattutto per ammirare il panorama davvero incredibile sull'ampia valle che accoglie il lago di Suviana. L'arrivo è quasi ormai prossimo. Dopo breve inizia infatti la discesa verso Castel di Casio; dopo di che gli ultimi 5 km tra tratti pianeggianti e discese prima di arrivare al traguardo finale quasi a bordo lago.

Meno male che le 11 Maratone della Speranza sono finite; non ho mai "sudato" così tanto neppure quando correvo.

I Co-Co-Road Colombo&Comp (Maurizio&Ettore)

NON RIESCO A RESPIRARE

di Fausto Dellapiana

Credo che la maggior parte dei lettori di questo blog, che penso siano podisti, abbia pronunciato questa frase almeno una volta nella sua carriera di atleta. Probabilmente avrà detto, proseguendo nella frase: "... rallenta, così arriviamo assieme". Tutto nella normalità. Certo, il comportamento del compagno di gara non era scontato. Nel migliore dei casi questi rallentava per proseguire affiancati fino all'arrivo, ma per alcuni era l'occasione sperata per poter battere l'amico, che in fase agonistica diventa avversario.

Terminata la gara, tutti al bar per una fresca birra e la rivincita rimandata alla prossima gara.

Purtroppo non sempre la frase produce lo stesso risultato finale, che in ogni caso ha un lieto fine: nel primo caso, sono in due felici all'arrivo, nel secondo caso, anche se tutti e due hanno un sorriso sulle labbra, osservandoli meglio, si può notare che un sorriso è a denti stretti.

"Non riesco a respirare ..." è stata la frase che in molti hanno pronunciato nelle sale di terapia intensiva degli ospedali italiani, soprattutto di quelli del Nord. Nei casi più fortunati il pronto intervento dei sanitari è riuscito a risolvere il problema, magari dopo diverse settimane di terapia intensiva.

Nei primi giorni di marzo, quando mancavano in mezzi di ventilazione, degli "inventori" hanno creato respiratori modificando semplici maschere da sub; in molti hanno creato con stampanti in 3D pezzi che si sono rivelati risolutivi per permettere ad apparecchiature "assemblate in casa" di funzionare. Non possiamo dimenticare che per la mancanza di bombole di ossigeno degli operai hanno lavorato su turni di 24 ore per incrementare la produzione.

"I can't breathe!" è l'ultima frase che George Floyd ha pronunciato. 8' 49" è durata la sua agonia. Qui non ci sono state mani pietose o invenzioni geniali che hanno alleviato il suo problema, anzi un "ginocchio" vigliacco ha preso il suo ultimo respiro.

Questo fatto ha scatenato la reazione di migliaia di americani, non solo di colore. Reazioni spesso violente (che personalmente condanno), ma anche reazioni di "umana pietà".

È diventato un simbolo l'inginocchiarsi. In un primo momento erano solo i manifestanti a compierlo; in seguito anche agenti di polizia lo hanno compiuto (mio papà era un poliziotto e non ho il minimo dubbio che anche lui si sarebbe inginocchiato).

E vabbè, ma che c'entra tutto questo con un blog che parla di corsa? Avete ragione, il tutto merita una minima spiegazione. Gare annullate, ma non la corsa.

Sono un PP (podista pigro): devo trovare un motivo per correre. Nei mesi scorsi lo stimolo era quello di poter essere di aiuto a chi si interessava della nostra salute. Ricorrenze a me care (25 aprile, primo maggio) offrivano spunti per poter organizzare gare a soggetto. Ora, come molti sportivi hanno fatto, anche io ho voluto essere presente per ricordare questo tragico evento.

Domenica la pioggia non ha fermato la mia personale corsa, disputata sul tracciato della "Mezza sul Brembo". Nulla di eccezionale, intendiamoci bene, ma inginocchiarsi alla fine della mia corsa, è stato gratificante e per un attimo mi sono sentito vicino non solo a George, ma anche a Lino, mio papà, che sicuramente avrà fatto gli onori di casa al nuovo arrivato.

LA FAMIGLIA LUMACHER

di Paola Falcier

Ennesima gara che non ho mai fatto. Onestamente, fino a ieri sera non sapevo nemmeno dove fosse Suvia, finché il Presidente non ha colmato questa mia lacuna, durante la cena che mi ha gentilmente offerto (beh, dovrei dire cene, visto che siamo usciti per ben due volte). Ed è stato pure divertente, visto che, anche se per poche ore, siamo diventati “virtualmente congiunti”... sennò al ristorante non ci avrebbero fatti entrare. Però, che onore!!!!

Comunque, oggi bisognava smaltire i bigoli in salsa, il fegato alla veneziana e pure la polenta (soprassediamo sulla panna cotta? Ma sì!), e così sveglia alle 5.30, che per me è orario normale, caffè e poi via, una bella camminata per continuare a conoscere i dintorni di questo paese che mi ospiterà per almeno un anno.

L'altro giorno avevo notato il cartello “forte Rossarol”, prendo la deviazione e mi ci dirigo. Purtroppo ho dovuto rinunciare perché il tempo non prometteva nulla di buono, meglio tenersi nei dintorni per ora conosciuti che almeno so quanto tempo ci metto a tornare a casa. Il sole faceva il dispettoso, apparendo a tratti, ma quei nuvoloni neri dietro di me non mi dicevano nulla di buono.

Dopo un paio di chilometri incrocio il mio amico Lumacher con tutta la famiglia, che cerca disperatamente di tagliarmi la strada ma io sono più veloce (di poco, lo ammetto, ho faticato parecchio a lasciarmelo dietro).

E... questo posto è pieno di sorprese: abbiamo pure i cerchi nel grano! Fantastico! Per un'amante di X-files come me è proprio il top.

La settimana prossima proverò ad allungare il percorso, vediamo se arrivo fino al Forte e oltre. I dintorni sono belli, campi a perdita d'occhio e montagne all'orizzonte, e la possibilità di arrivare fino alla laguna. Credo che qui mi ci troverò bene!

11 DI 11

di Cinzia Spataro

Siamo giunti all'ultima delle 11 Maratone della Speranza. Sì, lo so, c'è stata la proroga per continuare, ma io preferisco terminare qui.

L'iniziativa è stata bella e significativa, direi soprattutto tempestiva; nei mesi successivi ne sono seguite molte altre... gare virtuali, solidali, benefiche, ecc. ecc. e come tutte le cose poi, si rischia di perderne il senso. Il Club è stato il primo a prendere questa decisione e chi ha deciso ha dovuto anche dare spiegazioni a chi non era d'accordo.

Il valore aggiunto, nel nostro caso, secondo me è stata l'idea del libro; quando ci rivedremo ci riconosceremo meglio perché ci siamo "letti", raccontati, ascoltati. Tutto questo patrimonio di sensazioni, emozioni, ricordi costituisce un tesoro raro.

Anche oggi "corro col pensiero" una gara a cui non ho mai partecipato. Da tutta questa esperienza ne esco con una gran voglia di vedere realmente tanti luoghi solo immaginati, con tanti buoni propositi di partire, in un prossimo futuro, senza troppe situazioni e paure.

È d'obbligo un ringraziamento speciale al presidente Paolo Gino che in questo periodo ha lavorato tantissimo a questo progetto. Spero di poter presto farci una bella chiacchierata dal vivo, magari per strada.

GOODBYE NEW YORK

di Paolo Gino

Ore contate secondo il Corriere della Sera per la maratona di New York fissata per il 1° novembre.

Oggi finito il coprifuoco chiesto dal sindaco di New York, Bill de Blasio, chiesto ai leader delle singole comunità di agire e contribuire al mantenimento della calma si torna a parlare della Maratona.

L'estensione del coprifuoco decisa da De Blasio dopo l'uccisione di George Floyd si intreccia con l'attesa riapertura di New York dopo il coronavirus. La data fissata per la riapertura è stata oggi lunedì 8 giugno, il giorno successivo alla scadenza del coprifuoco. Nessuno poteva uscire dalle 20 alle 5 del mattino fino a ieri, la decisione è dettata anche dalle necessità di contenere il coronavirus, la cui diffusione poteva essere facilitata dagli assembramenti.

De Blasio, esprime preoccupazione per il mantenimento del distanziamento sociale nella gara che riunisce migliaia di atleti. L'anno scorso ci sono stati 53.627 corridori (record), che hanno tagliato il traguardo.

"Gli eventi veramente grandi sono l'ultimo pezzo del puzzle, quindi dobbiamo davvero riflettere attentamente su ogni grande incontro e penso che sia sicuro dire che ci vorrà un po' prima di sentirci a nostro agio nell'organizzare un grande evento - ha proseguito - Alla luce della crisi di alcune organizzazioni, come il New York Road Runners club, è stato avviato un programma di maratone virtuali come viatico per far andare avanti i grandi eventi mantenendo le distanze sociali dopo aver annullato tutte le gare fino al 15 agosto."

Le maratone portano milioni di dollari nelle più grandi città americane. L'analisi più recente della TCS New York City Marathon ha rilevato che la gara del 2019 ha iniettato 415 milioni di dollari nell'economia locale (fonte CNBC). Gli organizzatori della maratona non hanno ancora rilasciato dichiarazioni sul futuro della gara. Si recupererà in primavera o no?

E in Italia? Nell'articolo si dice qualcosa di nuovo:

Fabio Pagliara, segretario della Federatletica, coordina la task force che dovrà dare il via libera. «Lavoriamo su due ipotesi di ripresa — spiega Pagliara — ma temo che nel 2020 ci sarà spazio solo per piccoli eventi che testeranno i protocolli di sicurezza, come le corse in montagna. Non siamo nemici dei runner: i problemi sono tanti, dal via libera del governo alle norme regionali, a chi si assumerà la responsabilità in caso di contagio. Immaginare 2, 5 o 10 mila persone che partono assieme oggi non è realistico. Certo, chi organizza va aiutato: in settimana valuteremo l'abolizione delle tasse gara e aiuti alle società. Ma qualcosa dovrà cambiare. Non si può correre con la mascherina ma la si può indossare fino al via per poi distribuirsi responsabilmente sul percorso. Il governo dovrebbe concedere crediti di imposta agli sponsor, gli enti locali ridurre le pretese».

Link all'articolo: https://www.corriere.it/sport/20_giugno_07/maratona-new-york-l-annullamento-un-industria-cancellata-coronavirus-8bc31e08-a8eb-11ea-a00a-5e3865307963.shtml?refresh_ce&fbclid=IwAR0nfy7HaZ4_1fj7iqdrbxLoC1qVO1Unw4aGH723LsEOakb5H3HKpukdS_w

BACI GINNY

di Paola Grilli

Maratona di Suviana, che ho corso abbinandola alla virtual Marathon Bologna.

Pronta all'appuntamento di questo bellissimo viaggio, con l'undicesima maratona della speranza "Suviana suchèèfinita", speranza rimandata a causa del continuo annullamento delle gare, ma il nostro Presidente Paolo Gino, insieme al Club Supermarathon, ha proposto di continuare aggiungendone altre 9 arrivando così a quota 20, iniziativa alla quale continuerò a partecipare.

Questo primo traguardo mi porta come ad una raccolta di sentimenti, emozioni, riflessioni, che hanno caratterizzato questi 2 mesi.

Inizio a correre nel perimetro di casa con tristezza paura, dolore, incertezze per le notizie su questo nemico invisibile che si stava prendendo in primis la vita, la gioia, la libertà, gli affetti.

Piano piano i contagi diminuiscono, i numeri cambiano, le restrizioni si allentano e conseguentemente anche i miei percorsi si allungano ritrovando il sapore della gioia.

Oggi partendo dal perimetro di casa mia mi incammino verso le colline per ritornare a intraprendere la via verso il mare, come a voler raccogliere in questa corsa tutti i percorsi che mi hanno accompagnato da aprile fino ad oggi.

Con il sole che fa da padrone in questo cielo azzurro, il vento che accarezza i miei capelli, mi tornano alla mente le paure e le tristezze del periodo appena trascorso, ma in questo susseguirsi di pensieri, mi soffermo sui valori riscoperti:

- l'amicizia nata con i miei vicini....

- la gioia provata quando la loro bimba di 4 anni ha rappresentato me e la mia famiglia con un disegno con su scritto: "PAOLA MAURO GIACOMO VI VOGLIO TANTO BENE... BACI GINNY"...

- il ritrovarsi insieme in famiglia e condividere momenti forse un po' trascurati...

- la gioia delle prime uscite dopo il lockdown...

- ritrovare i genitori i figli i parenti ...

con tutta l'emozione e la gioia per ciò che sta ritornando.

Ed ora si riparte facendo tesoro di ciò che avevamo perso e piano piano stiamo ritrovando con la consapevolezza che non tutto è ancora finito, ancora dovremo combattere contro questo nemico invisibile, per vincere non solo le battaglie, ma la guerra, e noi con le nostre maratone della speranza, le nostre donazioni, possiamo essere un piccolo aiuto per sconfiggere il virus e ritrovare nuovamente le corse, gli abbracci, i sorrisi, la gioia di stare insieme...

LA VERA TRAGEDIA NON È MORIRE MA DIMENTICARE

di Paola Gueli

Dove eravamo rimasti? Le cose al giorno d'oggi si evolvono particolarmente in fretta, i ricordi del passato prossimo appaiono remoti, quello che ora è legge, domani è superato. Ma la situazione di fondo non è cambiata, il male non se n'è andato, seppur sembra si sia attenuato: si sono vinte tante battaglie, altre purtroppo se ne sono perse, lui però è ancora lì, dietro l'angolo e ciascuno di noi spera di non incontrarlo nel proprio cammino, o al massimo di averlo incontrato inconsapevolmente, e di esserne diventato immune.

Dicevo, le cose cambiano: fino a qualche mese fa correre era un tabù, un pericolo, una vergogna. La categoria dei runner è passata in poco tempo dall'essere condannata, al ritornare invisibile alla massa. Dalle case e dai balconi, ci siamo velocemente trasferiti, per gremire massicciamente le strade.

Già pochi giorni prima della fine del lockdown alcuni di noi, me compresa, si erano spinti fuori dal propriouscio per fare la sgambata, entro i limiti dei 200 metri dalla propria abitazione: non sarà stato nulla di che, ma già sembrava di toccare il cielo con un dito nel poter girare intorno al proprio palazzo e soprattutto nel non sentirsi più additati ed insultati!

Da quando hanno riaperto i parchi cittadini, la maggior parte delle persone si riversa in essi ed il grande assembramento di persone, inizialmente, mi procurava non poca paura. Ho così preso la decisione di allungare le distanze e di correre sciolta per le vie della città, evitando contatti pericolosi, scendendo all'occorrenza dal marciapiede qualora incrociassi qualcuno.

La voglia di ritornare ai gesti più comuni, ormai diventati inusuali, come uscire, correre, fare un giro in bicicletta o anche solo prendere una boccata d'aria era tanta, ma il pensiero di praticare luoghi troppo frequentati mi spaventava. Così mi allontanavo dai soliti percorsi, troppo affollati per i miei gusti, e sceglievo coscienziosamente di correre alla volta della bellissima collina torinese, da me frequentata solo in poche occasioni, momenti indelebili di vita, che durante le salite mi ritornavano alla memoria.

In una delle maratone "virtuali" di inizio fase 2, mi sono recata sull'affascinante collina di Superga, dove si erge l'imponente basilica commissionata dai Savoia all'architetto Juvarra, per celebrare la vittoria dei Piemontesi contro i Francesi al termine della battaglia di Torino del 1706, all'interno della quale sono conservate le tombe reali. In tempi di pandemia l'importante monumento era chiuso, così come la "dentera", caratteristica ferrovia con trenino a cremagliera che, attraversando i boschi, si inerpica fino alla sommità del colle, attirando in condizioni normali numerosi turisti. Sono egualmente riuscita a rivolgere la mia preghiera, in un luogo pacifico dall'atmosfera sacra, dinnanzi alla lapide eretta in ricordo della squadra del Grande Torino, che proprio su quella collina, esattamente settantuno anni fa, aveva visto la sua fine. Spontanei un pensiero, una dedica, un saluto, ma anche una richiesta di ispirazione ai fortissimi campioni che un'incredibile tragedia ha portato via dall'oggi ai domani. Per trarre energia positiva da quel luogo mistico, da un paesaggio quieto e poco frequentato, per ricevere forza da grandi atleti e coraggio da una tragedia del passato, in un presente di tristezza e di incertezze. Mi hanno colpito profondamente le parole che si leggono sul pannello posto a fianco della lapide dedicata ai cosiddetti "Invincibili": "Questo luogo custodisce il ricordo di personaggi divenuti autentici miti, eroi dei nostri giorni. Belle favole dal triste epilogo da raccontare alle nuove generazioni, perché in fondo la vera tragedia non è morire ma dimenticare". Espressione che si addice come nessun'altra al momento storico che stiamo vivendo,

che ha visto tante vite andarsene nel silenzio di una tragedia dei nostri giorni.

Inevitabili interrogativi mi passavano per la testa: la comparsa e la diffusione sul nostro pianeta di questo maledetto virus è tuttora avvolta nel più totale mistero e mi chiedo, in tutto ciò, quanta colpa abbiano avuto i Cinesi, e che cosa ci abbiano veramente omesso; dubbi ai quali, però, forse preferirei non ricevere risposta.

Ora stiamo vivendo la fase 3, il virus pare abbia allentato la sua morsa e ci lascia speranze per l'estate entrante e per il futuro, pur convivendo con il timore che tutto ciò che è stato possa ricominciare.

Il ritorno alla vita è graduale, gli incontri si effettuano ancora con diffidenza, almeno da parte mia, tuttavia non sembra quasi vero di poter tornare ad una vita simile a quella di inizio anno.

Certo, ci mancano e ci sembrano lontane anni luce quelle domeniche mattina alle gare, quando ci si salutava ancora con una stretta di mano o con un bacio, mentre si aspettava lo "sparo" uno a fianco all'altro, o ci si lasciava scappare un'affettuosa pacca sulla spalla del proprio vicino, in occasione dell'ultimo "in bocca al lupo". Com'erano belli i cari "vecchi" tempi, in cui uscivamo per allenarci, da soli per scelta e non per imposizione, o in compagnia di chi volevamo, che fossero amici, parenti o conviventi!

I miei progetti a inizio quarantena erano tanti, mi rendo conto di non essere stata in grado di onorarli, di avere forse un po' sprecato tutto quel tempo in più che avevo a disposizione. Ciò nonostante, non vorrei dimenticare quello che ho imparato: ascoltare il silenzio, godere del canto di gabbiani, merli e tortore, della corsa rapida di uno scoiattolo, del passaggio di una comitiva di paperi: gli animali si sono ripresi gli spazi cittadini, e questa forse è stata una delle situazioni più piacevoli e positive della quarantena.

Come per ogni aspetto della vita, abbiamo assistito a molteplici diverse sfaccettature della stessa realtà ed a sentimenti contrastanti: tanta umanità, solidarietà, sacrificio, cori di speranza, ma anche disperazione, rabbia, dolore fisico e psichico, preoccupazione per i problemi economici, sopportazione, odio, arroganza, presunzione, incomprensioni, ignoranza.

Mi auguro dal profondo del cuore che giunga presto l'atteso momento in cui si potranno lasciare alle spalle le anonime mascherine e liberare aperti e sinceri sorrisi!

SUVIANA E POI...

di Giuseppe Lallo

Oggi parto da Desenzano del Garda per fare in sicurezza 22 km, da solo questa volta, senza amici a farmi compagnia. Arrivo costeggiando il lago di Garda fino a Padenghe, per poi decidere di tornare indietro e concludere la mia undicesima ed ultima maratona, la "Suviana Suchèfinita". Avrei fatto anche più km ma purtroppo lungo il tragitto è presente solo una fontanella ed il sole ed il caldo mi fanno desistere dal fare più strada. Durante il tragitto incrocio pochissime persone, chi con la mascherina indossata correttamente chi invece utilizzata come "reggi mento". Io con la mia bandana, tirata su solo in presenza di altre persone, mi sento un po' costretto ed il caldo intorno al collo si fa sentire soprattutto verso la fine quando la temperatura aumenta ed il sole incomincia ad essere impietoso.

Durante la corsa ripenso a questo percorso che abbiamo iniziato subito dopo lo scoppio della pandemia e la chiusura forzata nelle nostre case. Penso a quante cose sono passate durante questi pochi mesi, a quante limitazioni ed alla graduale apertura. Ripensando indietro, mi sembra sia passato tantissimo tempo, un'eternità, ed invece così non è. Focalizzandomi solo alla corsa, ripenso alle corse sul balcone, a quelle nei box, alle corse lungo i 200 mt dalla propria abitazione, alle uscite nei parchi. Mi sembrano cose lontanissime ora, correndo per le strade che costeggiano il lago, quasi come se tutto fosse finito; ma non è così: non vedo tutta quella ressa di persone che prima c'era, ma solo singole persone mascherate. La strada per la "normalità", intendo quella che conoscevo io, è ancora lunga.

MARE E MONTI

di Rosetta Lettieri

Eh sì che ho corso!

Cominciamo dalla Montagna con il giro del Lago Segrino vicino a Lecco. In passato ho corso in pochi metri, adesso per fortuna si può uscire dal comune e allora domenica avevo voglia di fare una bella sgambettata nelle nostre montagne! Nonostante il tempo un po' incerto sono andata per la partenza alla sorgente dell'acqua Gaium da dove parte un bel sentiero che porta al Cornizzolo, ma appena arrivata la pioggia incomincia a scendere forte, allora decido di partire dal lago Segrino, la strada è più agevole! Bellissimo panorama, smette anche la pioggia, arrivata al rifugio Consigliere esce anche un pallido sole, allora decido di scendere dal sentiero delle roccette Terzalpe, fonte Gaium, giro del lago del Segrino, arrivo e mi aspetta Salvatore per andare a casa, abbondante pasta party.

E poi continuiamo con il Mar Ligure Riviera di Ponente. Come ogni domenica, grazie a questo legame con il club dei SUPERMARATONETI in questo periodo di gare sospese, continuiamo con le gare virtuali, oggi 11° maratona della solidarietà, SUVIANA, bellissima fatta tante volte, quasi sempre con molto caldo. Oggi il tempo non è molto clemente, ma non mi lascio scoraggiare, mattina presto parto da Verzi verso Boissano, passo per Toirano, arrivo a Borghetto via lungo il mare di Loano, arrivo al porto, poi risalgo a Verzi, quasi sempre sotto la pioggia, ma è stato bellissimo così!!!

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

di Caterina e Piero Lucarini

Domenica mattina di una giornata uggiosa e con mal di testa.

Mando il post sulla “maratona di Suviana per solidarietà” per il clubsuperMarathon a Paolo Gino. In privato. Come faccio sempre.

Lui mi risponde: “Vi voglio bene”.

“Anche noi”.

Mi manda delle loro foto.

Le faccio vedere a babbo e... ma sono a Suviana?

“Ma sei a Suviana? Se lo sapevamo venivamo!”

“Quasi quasi vengo io da voi a trovarvi!”

“Davvero?”

“Davvero! Per le 13 sono lì!”

“Allora rimani per pranzo!!!”

“Eh sì! Quando ci ricapita un’occasione così?”

Erano le 11.40.

Un’ora e mezzo dopo... eccolo!

Incredibile.

Non ci vedevamo dal Lago d’Orta, fisicamente.

Se non ricordo male.

Tutto all’improvviso ma con la gioia di accogliere in casa nostra una persona che è sempre stata amica.

Sono trascorse quattro/cinque ore che sono sembrate cinque minuti.

Con tutti gli argomenti della vita senza mancare, logicamente, il podismo e le maratone. Dei trent’anni di podismo di babbo con la sorpresa di Paolo nel leggere le varie medaglie, foto...

Abbiamo invitato anche Giorgio e la Daniela per il caffè e il gelato, cosicché avevamo ben tre ultramaratoneti a tavola: Paolo, Giorgio e Piero.

Ci sono giornate che partono in un modo e finiscono in un altro.

Ci sono sorprese inaspettate che rendono felici.

La vita non è quella vissuta ma quella che si ricorda.

E ieri, la sorpresa di Paolo Gino e la spontaneità genuina in cui è avvenuta, rimarrà un bellissimo ricordo.

SUVIANA MI RICORDA REGGIO EMILIA

di Pasqualino Onofrillo

Siamo giunti alla fine di questa esperienza podistica virtuale con la maratona del Lago di Suviana, ridente località sull'appennino emiliano-bolognese.

A dire il vero è una maratona che non conosco, e pertanto mi riesce difficile parlarne e quindi mi sposto di qualche centinaio di chilometri più a nord ricordando la mia Maratona di Reggio Emilia corsa nell'anno 2009, e rievocata virtualmente con la maglia dell'epoca e la medaglia con il tricolore.

Ho un piacevolissimo ricordo di quella maratona in quanto avevo una gran voglia di andare in quella città a correre, ma il periodo non era dei migliori per convincere mia moglie, che non gradiva affatto viaggiare nei periodi freddi. Allora mi inventavo che dovevo necessariamente andare per ritirare un premio...

Infatti, sul sito della Maratona di Reggio Emilia città del tricolore, mi saltava all'occhio l'esistenza di un concorso tra i partecipanti intitolato "*La Maratona di Reggio Emilia è.....*" e così durante l'ultimo lungo, ovvero circa tre settimane prima l'evento, mi inventavo uno scritto che inviavo all'organizzazione.

Così, dopo un paio di settimane, ricevevo risposta che il mio scritto, letteralmente inventato perché io a Reggio Emilia non c'ero mai stato, era stato selezionato per essere pubblicato sulla rivista della Maratona di Reggio Emilia ed avrei ricevuto, come premio, il pettorale gratis.

A quel punto, diventava cosa facile convincere mia moglie, che doveva accompagnare un maratoneta-scrittore a ritirare una "specie di premio letterario" nella città emiliana e, rileggendo oggi quel pezzo, ho notato anche un sapore profetico, in quanto proprio a Reggio Emilia ho stabilito il mio personale in maratona con il tempo di 3h e 34'.

Di seguito il mio "capolavoro letterario".

La Maratona di Reggio Emilia...

Sarà l'aria particolarmente frizzante di metà dicembre, sarà il profumo proveniente dalle cucine delle mamme reggiane che si può sicuramente annusare percorrendo le strade selciate dell'hinterland di Reggio, sarà quella voglia matta che ti si mette sempre in testa "questa è la volta buona", sta di fatto che alla Maratona di Reggio Emilia vale proprio la pena esserci.

Non ci sarà il fiume di persone tipiche delle maratone di Roma/Firenze/Venezia, non ci saranno le auto che strombazzano ad ogni incrocio, tipico della Maratona di Milano, non ci saranno motorini che gareggiano con i podisti tipico della Maratona di Napoli, non ci saranno i lunghi ed interminabili rettilinei tipici delle Maratone di Padova/Carpi, ma ci sarà quel sottofondo del vociare emiliano misto a qualche frenata di bicicletta, nonché un battimani continuo che ti incita e motiva a dar fondo a tutte le tue energie per poter arrivare in Corso Garibaldi e dare una prima occhiata allo sventolante tricolore e l'altra al display del cronometro: sarà il tuo personale! Aggiungi che quest'anno si correrà il giorno di Santa Lucia, giornata di per sé magica, e unisci anche tutta la proverbiale collaborazione dei volontari, che anche loro in questo giorno gareggiano tra loro per farti sentire che ti stavano aspettando a questa emozionante giornata di sport... e allora il risultato è là... basta prenderlo!!!

GIOCHI DI PAROLE FINCHE' E' FINITA

di Adriana Zappalà

1. FILASTROCCA

SOPRA LA STRADA LA SCARPA DANZA.
SOTTO LA SCARPA LA STRADA AVANZA.

2. POEMETTO

DETTO FATTO, CORRO LESTO
AL MATTINO PRESTO, PRESTO.
SE DI SERA SONO STANCO,
NON SGAMBETTO E ARRANCO.
TARDIGRADO LESTISSIMO
ACCORDATO O STONATISSIMO,
SERBO GRINTA PER DOMANI,
CORRENDO SULLE MANI
SAGGIO, SAGGIO...
FINO A MAGGIO
IL TRIMESTRE E' GIA' PASSATO
ED IL GIUGNO E' ARRIVATO
TANTE COSE HO IMPARATO
STANDO A CASA RITIRATO.
IL VIRUS PORTA LA CORONA
NON E' UN RE NE' UNA PERSONA
E' UN BANDITO MASCHERATO
INVISIBILE ED ARMATO
CHE CI PORTA ALLA ROVINA
SE NON METTIAM LA MASCHERINA.
PRUDENZA E ATTENZIONE
DISTANZA E SAPONE
IN CASA NON STO FERMO
MAI INCOLLATO SULLO SCHERMO.
DETTO FATTO, CORRO LESTO
AL MATTINO PRESTO, PRESTO.

Con affetto, ADRIANA ZAPPALA' (La formica argentina)

CAPITOLO 12

“STOP ALLE COZZE”



14 GIUGNO 2020. STOP ALLE COZZE di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA STOP ALLE COZZE
CON OLTRE 28.013 EURO DI DONAZIONI
E 410 RACCONTI.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 14/6/2020 dalla Piazza Principale di Cagnano Varano da Pasquale Giuliani e Paolo Gino. E' la gara virtuale che sostituisce la Stop a Mezzanotte la sei ore spazzata via dal Covid, ribattezzata “STOP ALLE COZZE” in memoria dei quintali di cozze consumati al termine delle gare organizzate da Pasquale Giuliani in tanti anni di gloriosa attività. E' la prima delle 9 che porteranno a 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Il solito manipolo di fedelissimi che rispettando le disposizioni attuali in materia di distanziamento effettueranno una sgambata verso il lago di Varano. Al termine del giro Cozze noStop. Collegatevi via FB con Juan Kappacinque da Roma. Simone Leo si collegherà da Milano. Noi dalla Puglia FB <https://www.facebook.com/juan.kappacinque.9>

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su: <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjcLpVIjQN2VepIzI?usp=sharing>

Con le prime Iscrizioni a Cagnano Varano abbiamo superato la cifra di **25.013** euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia. I partecipanti sono stati da record, 107 e 10 sul posto, mentre i racconti sono 410, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI che trovate al capitolo 11 del libro: <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Appuntamento il 14 giugno 2020 con il grande Juan alias Daniele Alimonti. Diretta FB 8.45 su pagina FB JUAN k5. Poi un giro gratis sul km e mezzo del Parco Ruffini, Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.orta10in10.com/>

DOVE CORRI

di Luigi Ambrosino

Spesso noi 'runner' ci sentiamo fare questa domanda e spesso, se si tratta di un runner, rispondiamo senza indugio con il luogo o la gara dove correremo la domenica successiva. Se invece chi ci pone la domanda non è un runner, allora non abbiamo subito una risposta, anche perché è una domanda che sotto intende l'altra domanda classica che ci viene fatta: 'Perché Corri?'. Per dare una risposta esatta, precisa bisognerebbe aprire una discussione, cominciare ad argomentare su tutti i benefici della corsa, sul proprio fisico e sulla propria mente, bisognerebbe cercare di raccontare cosa si prova nel tagliare il traguardo di una gara, bisognerebbe spiegare loro che certi incontri e amicizie fatte durante l'esperienza della corsa rimangano uniche.

Allora ci limitiamo a rispondere perché ci piace e ci far star bene.

A volte può bastare questa risposta alla persona che ci ha rivolto la domanda, a noi invece lascia un po' di amaro in bocca questa risposta. Ci lascia la sensazione che dovevamo dire di più di cosa la corsa è veramente per noi, la risposta doveva essere più ampia. Dovevamo dire che correre non fa solo bene alla mente e al corpo ma fa bene al mondo.

Se poi la domanda diventa 'perché corri?' allora formulare una risposta immediata diventa ancora più difficile.

Forse il perché non lo sappiamo neanche noi.

Sarà per vivere quella sensazione di benessere che ti ritrovi dentro come nessun'altra cosa dopo avere compiuto un'impresa correndo una maratona o semplicemente una 10 Km. Sarà per i volti che vedi di fianco a te ogni volta che corri, i loro sorrisi, la loro soddisfazione nell'essere lì in quel momento.

La solidarietà tra chi corre è unica, ci si capisce, si conosce benissimo come chi è di fianco a te il quel momento prima di partire per una gara quanto ha dovuto allenarsi, trovare il tempo, ragionare per arrivare dove è adesso. O semplicemente corri perché ti piace.

Un libro di tanti anni fa, che è stato poi il libro che mi ha iniziato alla corsa, diceva semplicemente 'Correre è bello'. L'ho trovato un titolo fantastico, un libro che spiegava come iniziare a correre e come piano piano si sarebbero apprezzati i suoi benefici.

Forse il segreto è tutto lì.

Nella vita tutti corriamo e spesso non per sport.

Corriamo per andare al lavoro prima che scatti l'orario, corriamo mentre lavoriamo per fare prima e bene il nostro lavoro, corriamo per arrivare prima di qualcun altro che può, come in una gara podistica, prendersi il podio al tuo posto. Poi corriamo in famiglia, corriamo per andare a prendere i nostri figli a scuola che abbiamo lasciato lì per troppo tempo, corriamo per tornare a casa e rivedere la nostra famiglia.

Corriamo per far presto e andare a correre!!

Ogni giorno e ogni momento della nostra vita è una gara di corsa in fondo.

Spesso senza premi e la soddisfazione che il sacrificio fatto per affrontare una corsa dovrebbe giustamente darti.

La corsa invece ti premia sempre, ti premia quando tagli il traguardo, come primo o come ultimo non conta. Ti premia perché quando ritorni a casa dopo una corsa sei felice, sai che hai fatto qualcosa che dovevi fare per star bene.

La corsa ti premia quando lungo un percorso difficile hai qualcuno che ti incoraggia.

Un bambino che ti tende la mano per battere 'un cinque' durante una gara è forse la cosa più bella e racchiude lo spirito stesso della corsa.

Dopo quel gesto non ci sono più domande o risposte, si corre per battere quel cinque,

per far capire a quel bambino che io ci sono e per completare la mia impresa ho bisogno di te e tu hai bisogno di me per uscire quella mattina e venire sul percorso per vedere dei 'matti' che corrono e sono felici. Ti dirò con il mio passaggio e il mio gesto che tu sei importante, che essere lì quella mattina era la cosa più bella che potessi fare per rendere la vita più felice a te e a me. E in quel momento anche se non ti conosco ti voglio un mondo di bene!

Le mamma e i papà questo lo sanno, se sono lì loro hanno capito. Hanno capito che i 'matti' di quella mattina stanno facendo un'impresa, hanno bisogno del supporto loro e dei loro figli. Gli altri problemi e altri pensieri quella mattina e in quel momento non esistono.

Hanno capito che è giusto far vedere ai propri figli cosa significa 'credere'. Credere nel riuscire a tagliare un traguardo con tanti sacrifici, un traguardo che può essere quello di una gara o della vita è uguale.

Quei bambini conserveranno nel cuore un ricordo importante e l'insegnamento che tutto si può nella vita, basta solo volerlo.

Decidere di partecipare e iscriversi ad una gara è sempre emozionante e entusiasmante. Ti immagini già le persone che incontrerai, il percorso che farai e la preparazione attenta che dovrai fare per tagliare il traguardo.

Immagini tutto tranne quella che sarà la vera fatica che dovrai sostenere per concludere la gara.

Te ne accorgerai quando sarai lì, dopo qualche chilometro dalla partenza, che fatica ci vuole per arrivare al traguardo e avrai sicuramente, qualsiasi sia la gara, un momento in cui dirai 'ma chi me lo ha fatto fare!!!' Ma sei lì e così vai avanti. A volte piano, a volte un poi più forte, scendendo i chilometri percorsi e quelli che ti mancano. Paragonando i km che mancano a quelli che fai durante gli allenamenti. Ti passano nella mente i percorsi che fai quando ti alleni e cosa significa fare questi ultimi chilometri. Gli ultimi 5, come quelli del giro del parco che faccio il pomeriggio dopo il lavoro e altri pensieri simili.

La cosa incredibile che nonostante la fatica che hai sentito, la voglia di fermarti e il pensiero di non iscriverti mai più ad una gara del genere, mentre tagli il traguardo la mente cambia completamente e pensi già quale potrebbe essere la prossima gara da fare.

E' difficile individuare il momento esatto in cui cominci a correre e diventi un podista vero.

Per non rimanere il 'podista della domenica' che si limita a fare una corsetta la domenica mattina nel parco cittadino è necessario superare un momento iniziale di difficoltà che tutti abbiamo.

Correre ti fa sentire indubbiamente bene ma è comunque faticoso. Per quanto si possa agevolare la fatica correndo con la musica, in un bel posto e con amici rimane comunque una prestazione sportiva faticosa.

Capita spesso che chi inizia a correre non ha la forza o il coraggio di superare quel momento di fatica in più richiesto per andare oltre la soglia della corsetta domenicale.

Significa sentire la fatica, aumentare il respiro, aumentare il ritmo e variare il percorso con salite, discese e sterrati.

La maggior parte si limita ad arrivare al punto di soglia critico della fatica per dire 'ok va bene così!'. Non è che faccia male, questo è certo ma questo modo di affrontare la corsa non ti permetterà mai di andare avanti verso un'attività podistica vera.

E' proprio il superamento di questo limite che ti porta a far diventare la corsa parte integrante della tua vita. Le endorfine che si sprigionano nel tuo corpo e che ti danno quella sensazione di benessere unico ti porterà ad una condizione in cui non potrai più fare a meno di correre.

Per un'anima rock non c'è niente di peggio di un futuro certo, programmato, in giacca e cravatta.

Per un'anima runner non c'è niente di peggio di un giorno senza una scarica di adrenalina.

Che la vita non è e non può essere solo calcolo, ma è ricerca di sensazioni, da far seguire a quelle appena vissute.

Tutto il resto è transizione.

Molto mi chiedono anche: "Perché corri?"

Beh corro perché... No, non posso dire perché mi fa stare bene, perché non è solo quello. Se facesse stare bene punto e basta, uno mica si sveglia alle 6 di mattina e si sbatte fuori dal letto 4 stagioni all'anno 4 giorni alla settimana. Se vuoi stare bene puoi correre anche 2 volte alla settimana, 1 volta alla settimana. Ognuno trova la sua misura.

Correre è uno sport per il corpo e per la mente

FUMO DI COZZE

di Marcello Arena

Siamo al 14 Giugno ed ancora non riusciamo a lasciarci dietro le spalle l'isolamento dovuto alla pandemia del COVID 19, e per mantenerci in smagliante forma il Nostro President Paolo Gino ha pensato di concretizzare l'ipotesi di prolungare le UNDICI VIRTUAL RACE iniziate a marzo con altre NOVE RACE portandole di fatto a VENTI. Tutto ciò con il nobile motivo della solidarietà per mantenere alto l'aiuto alla Protezione Civile o ad Enti ed Associazioni che fanno della lotta al Virus il loro principale obiettivo. Ad oggi la somma raccolta in questa itinerante iniziativa raggiunge Euro 28.500 sperando di superare la famosa quota di 42.195 per dimostrare realmente di essere effettivamente ULTRA. Ma ora c'è un MA... Le gare programmate potrebbero essere anche meno di NOVE. Tutto dipende dalle evoluzioni future dell'andamento della PANDEMIA che potrebbe consentire la partenza REALE delle ultime gare in programma a fine luglio e/o agosto in modo di correre le RACE finalmente anche in MANIERA reale. ALLORA iniziamo costoFUMO che ci continua a disperdere e partiamo per la DODICESIMA VIRTUAL RACE - STOP ALLE COZZE, motivandomi personalmente con il mix "FUMO DI COZZE". Il mio pettorale è sempre abbottonato al numeratore 254. Inizia la diretta FACEBOOK in collegamento con gli starter Juan Kappacchino dalla sua personale postazione di Roma, il nostro President Paolo con l'organizzatore Pasquale direttamente sotto l'arco virtuale della partenza/arrivo nella piazzetta di Cagnano Varano che, dopo averci reso note le nuove motivazioni delle gare virtuali e fatto un resoconto sull'organizzazione e la storia della gara, iniziano all'unisono il famoso conto alla rovescia partendo da tre preceduto dai consolidati e dovuti "19 secondi di silenzio". Decido di andare al polmone cittadino di Villa Ada di Roma seguito dai FANCLEBBESSE che subito iniziano l'assordante tifo sparpagliandosi su tutto il percorso. Il tempo è con il cielo a pecorelle con nuvolette da acqua a catinelle ma reggono bene e la temperatura è quella giusta per le migliori prestazioni. Oggi era programmata una sei ore così decido di fare 7 giri da Km 1,3 e un giro da 900 metri per un TOTAL di TEN CHILOMETERS. I pensieri si accavallano giro dopo giro e tra questi c'è anche spazio per il NOSTRO grande regista-attore-comico-cantante-doppiatore Albertone per la ricorrenza dei cento anni dalla sua nascita. Così pensieri su pensieri e slalomando tra runners, ciclisti anche avventati con e senza rotelle, famiglie a passeggio, improbabili cani con conduttori al guinzaglio e distratto da gruppi di fitness che eseguono i loro accurati esercizi arrivo alla FINISH LINE materializzata dalla fontanella dove mi aspettano MEDAGLIA FOTO e le ansiosamente desiderate VIRTUAL COZZE che caratterizzano il RISTORO FINALE del mitico Pasquale. Una considerazione va a domani per l'inizio della sospirata fase TRE pandemica con la speranza di proseguire per la giusta strada ed annullare definitivamente tutte le restrizioni in atto per tornare finalmente alle gare REALI. Ora non rimane che dare l'appuntamento a tutti i FANCLEBBESSE alla prossima settimana per un'altra strepitosa VIRTUAL RACE sperando che si concretizzi sempre di più la nostra straordinaria solidarietà con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA... UnbelgrandAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

STOP A MEZZOGIORNO SENZA COZZE

di Simona Bacchi

Le maratone virtuali per beneficenza proseguono e oggi era la domenica dedicata ad una 6 ore nel Gargano con arrivo a mezzanotte. Per motivi legati alla distanza e all'orario di svolgimento, non abbiamo mai partecipato a questa manifestazione ma ne abbiamo sentito parlare. La Puglia era anche per oggi una destinazione difficile da raggiungere, quindi non potendo essere direttamente sul posto, abbiamo cercato un'alternativa locale. Ci siamo divertiti a creare delle attinenze e assonanze con i nomi del luogo e della maratona vera e ne è uscito un divertente gioco di rime e collegamenti che a noi servivano solo per tracciare un nuovo percorso. Il luogo da raggiungere nella gara originale era il lago di Varano ma noi qui abbiamo solo i laghetti di Campogalliano e se lo stop era a mezzanotte perché non farlo diventare mezzogiorno! Ci siamo infilati gli zainetti sulle spalle all'alba; oggi non potevamo dimenticare cappellino e giacca per la pioggia perché il meteo non era per nulla favorevole. Dopo solo 9 km da casa passiamo sulla sponda reggiana del fiume Secchia, gonfio per la pioggia caduta la sera precedente. Un piccolo tratto di strada solitamente abbastanza trafficata, ma data l'ora praticamente deserto, ci crea il collegamento per raggiungere la riserva naturale dei laghetti Curiel di Campogalliano. Sono piccoli laghi artificiali a ridosso delle casse di espansione del fiume Secchia molto frequentati dalle famiglie e dai pescatori o da chi vuole praticare sport acquatici e non. Il nostro giro turistico è poi proseguito verso la città di Modena per visitare il Santuario di San Geminiano, il patrono locale. Piccole e tranquille strade agricole ci hanno condotto a casa per concludere la nostra 6 ore nel cortile. Senza cozze perché siamo vegetariani ma soprattutto senza una goccia d'acqua dal cielo.

COZZE DA REMOTO

di Maria Grazia Caroli

Cagnano Varano... fatta! Corsa nel 2018 con un caldo torrido ed una leggera brezza. Organizzazione quasi perfetta: ricco pasta party la sera precedente la gara e a fine gara, pettorale personalizzato con nome e addirittura foto stampata.

Percorso con lunghe salite e lunghe discese.

Diploma come seconda classificata di categoria molto bello e particolare consegnato di persona dall'organizzatore.

Unica nota negativa direi la medaglia... sicuramente originale ma non bella.

Ricordi comunque indelebili!

Purtroppo si continua a correre da "remoto", ognuno dove vuole e km a scelta.

Sempre più spesso ci si dimentica di essere in questo periodo particolare, gli impegni si fanno sempre più numerosi ed il tempo per la corsa torna a scarseggiare.

Non bisogna farsi cogliere impreparati da una ripresa delle gare... avanti con i buoni propositi e gli allenamenti!

HO COZZATO A VARANO

di Marco Bertoletti

Il 12esimo appuntamento delle Maratone della Speranza (primo delle 9PLUS) ci porta fino in Puglia a Varano per ricordare che qui avrebbe dovuto disputarsi la 6 ore “stop a mezzanotte” e tenere viva l’attesa per la prossima edizione.

Personalmente non sapevo nemmeno dell’esistenza di questa gara, e già l’aver colmato questa lacuna è uno dei tanti meriti di questa iniziativa del Club Super Marathon Italia, ma in ogni caso a Varano sono legati alcuni ricordi indelebili di quando la mia vita è “transitata” da quelle parti. Ricordi non legati alla corsa (anche se la corsa spesso me li richiama) e che oggi in particolare ho rivissuto in maniera molto vivida mentre correvo per le strade del Parco di Trenno sottoponendomi a una serie di ripetute sugli 800 metri. Per dimenticare lo sforzo era necessario distrarre le mente tenendola impegnata in altri pensieri...

Era l’estate 2014. Come famiglia, eravamo e siamo soliti fare una o due settimane di vacanza speciale in cui ci piace visitare nuovi posti. E proprio perché amanti della novità e curiosi, pur facendo base in un posto fisso, passiamo il tempo a girare visitando ogni giorno un posto (spiaggia, paese, ambiente naturale) diverso. Quell’anno però non era possibile. Mia figlia era reduce da un delicato intervento spinale per correggere una malformazione e dopo 4 mesi stava faticosamente riprendendo a camminare, per cui decidemmo per una vacanza stanziale unica nella nostra storia: 2 settimane in villaggio turistico. E, del tutto casualmente, la scelta cadde su un villaggio al Lido di Varano. Tolta una gita a San Giovanni Rotondo e una alle Isole Tremiti, per due settimane non uscimmo dal campeggio... o quasi.

Ricordo che era il secondo o terzo giorno. La giornata era incerta tendente alla pioggia per cui decidemmo di andare in auto a San Giovanni Rotondo. Tornati al camping vengo coinvolto nella classica partita a calcio genitori-figli... uno sgambetto da dietro e finisco lungo e disteso nella classica posa “a pelle di leopardo”. Mi rialzo e continuo, ma man mano che passa il tempo sento il braccio sinistro che si intorpidisce. Ora della fine della partita faccio fatica a muoverlo ed è insensibile, come anestetizzato. A cena riprende la sensibilità ma è un sollievo di breve durata: iniziano i dolori e la notte non dormo.

La mattina presto sono alla reception dove mi comunicano che l’ospedale con il pronto soccorso è a San Severo (non ho idea di dove sia, ma qualche vaga reminiscenza geografica mi dice che non è proprio dietro l’angolo), ma forse c’è un poliambulatorio a Rodi Garganico (questo almeno è vicino). Ovviamente siamo in giro con la macchina grossa e mia moglie non guida nulla che ecceda le dimensioni della sua CLIO. Per fortuna per guidare il braccio sinistro serve poco... e il solo problema è dove appoggiarlo.

Vado a Rodi e inizio la solita trafila: guardia medica, medico del poliambulatorio e, finalmente, dopo circa due ore vengo inviato a fare una lastra. Quando entro nella sala raggi resto a bocca aperta: la sala è un salone riempito quasi interamente da un macchinario immenso che produce un forte rumore di ferraglia. Da un momento all’altro mi aspetto di vedere entrare Roentgen in persona per fare i suoi esperimenti sui raggi X.

Invece entra una radiologa molto competente che in breve mi dà il responso: frattura del capitello radiale. La testa del radio, dove si innesta l’articolazione del gomito, si è rotta di netto. Per fortuna, visto il tipo di frattura, l’osso è rimasto fermo in sede e allineato per cui potrei evitare l’intervento che in genere in questi casi è inevitabile. Unica particolarità: per i gessi bisogna andare... a San Severo. Poi, mentre compila il referto mi dice una cosa che non dimenticherò mai: “Come dipendente pubblico devo

inviarla a San Severo, ma se fosse mio parente...” e mi ha guardato negli occhi “...le suggerirei di andare a San Giovanni Rotondo. Non solo sono bravi, ma non troverà queste cose...” e con la mano ha indicato l'apparecchiatura infernale dalla quale l'assistente stava tirando fuori una lastra formato 50x70. Un gesto e uno sguardo che dicevano molto sulla umanità e i dilemmi quotidiani di una persona competente messa a lavorare con mezzi inadeguati. Trascurando il fatto che per chiunque avesse necessità, da Rodi (dove era possibile fare la lastra seppure con macchinari antiquati) a San Severo (dove invece facevano i gessi) ci sono 60 km!... Onestamente non so se in questi 6 anni la situazione sia cambiata. Lo spero per le tante splendide persone che ho conosciuto là, ma ho qualche dubbio...

Ovviamente conoscere la causa delle mie disavventure era solo una tappa intermedia, non la soluzione dei miei problemi, ma comunque confortato decido di andare a San Giovanni Rotondo. Tra l'altro, grazie alla gita del giorno prima, potevo almeno dire di conoscere la strada. Ciononostante si trattava pur sempre di 50 km abbastanza tortuosi da fare con un braccio inservibile. Arrivato in qualche modo a San Giovanni Rotondo faccio il triage. Arrivato con i miei mezzi e non in pericolo di vita, se possibile, ho una priorità negativa, per cui mi accingo a una nuova e dolorosa attesa. Finalmente è pomeriggio avanzato quando vengo ammesso alla visita dall'ortopedico. Conferma la diagnosi della collega con tanto di commento sulla mia fortuna: “Se facciamo un buon lavoro con il gesso non dovrà operarsi e tornerà come nuovo”... solo che ormai è pomeriggio. I gessi li fanno al mattino. Per di più oggi è venerdì, per cui... ci vediamo lunedì mattina. Forse è il caldo, lo stomaco vuoto o chissà cosa altro, di fatto vacillo: ancora 60 ore con questo dolore? Non faccio a tempo a dare voce al mio sgomento che entra un infermiere armato di un pezzo di cartone spesso e di forbici. In quattro e quattro otto prepara uno scafandro ad angolo retto che imbottisce di ovatta e mi stringe intorno al braccio bendandolo stretto. È quanto mai ingombrante ma efficace: tempo 5 minuti e non sento più dolore.

È incredibile come la presenza o assenza di dolore trasformi la vita. Uscito mi aspettano ancora 50 km di rientro e tra due giorni o poco più sarò di nuovo qui, ma poco importa. Se mi sbrigo forse arrivo in tempo per la merenda e riesco persino a sorridere quando mi arriva un messaggio di mia moglie: “Visto che sei in giro, vedi se trovi un supermercato per comprare i pannolini che non bastano per tutta la vacanza”. Nel weekend faremo la nostra gita alle Isole Tremiti (già prenotata), poi, come detto, non ci muoveremo più se non per passare dalla spiaggia alla piscina e viceversa. Cioè, questo il resto della famiglia. Io ovviamente tornai a San Giovanni Rotondo il lunedì per fare il gesso e poi ancora il giovedì per una lastra di controllo per verificare che l'osso fosse in posizione corretta (il tutto sempre da solo mentre la famiglia si godeva la vacanza al sole). Alla fine in quelle due settimane scavai un solco sulla strada Varano-San Giovanni Rotondo diventando di casa all'ospedale al punto che alla fine mi chiamavano “il milanese”. Dopo 40 giorni vissuti tutti al mare senza poter fare una nuotata (dopo la Puglia andai da mia madre in Liguria) l'ortopedico che mi tolse il gesso si complimentò per il lavoro fatto dai colleghi pugliesi predicendo comunque una riduzione di mobilità dell'articolazione tra il 10 e il 30%. Due mesi di riabilitazione a lacrime e sangue mi hanno riportato a una mobilità completa del tutto simile a quella del braccio destro. Oggi l'unico ricordo concreto di quella disavventura ce l'ho proprio quando corro a lungo: tenendo il braccio piegato ad angolo retto, quando supero l'ora di corsa questo tende a bloccarsi. Allora devo sgranchirlo con due o tre estensioni complete e rapide fino a che, con uno schiocco potente l'articolazione si sblocca nuovamente. Per cui quando corro (come oggi) il mio fisico non perde occasione per richiamare alla mente la vacanza di Varano e le sue impreviste peripezie.

NO STOP ALLE COZZE

di Francesco Capecci

Dopo diverse ore di corsa, avevo appuntamento con degli amici, anche loro partecipano alle maratone virtuali (alcune). Marina, Gabriele e Mario, non fanno parte del Club Supermarathon Italia, ma amano la corsa. Ore 8.20 ci siamo incontrati nei pressi del Campo Europa, (lungo mare) per una foto ricordo. Poi abbiamo fatto un paio di chilometri insieme e poi li ho lasciati andare. Loro non facevano la maratona, solo un allenamento lungo. Questi amici non sono maratoneti incalliti come tanti di noi, loro sono giovani e per il momento si limitano a fare alcune di queste gare virtuali, soprattutto le ultra, di fatto questa mattina stavano pianificando il percorso da fare per la Pistoia Abetone, hanno fatto la 50 km di Romagna, la 100 km del Passatore e ora faranno la Pistoia Abetone. Sicuramente tutti e tre candidati prossimi al nostro Club Supermarathon Italia.

Questa mattina sono partito per fare la Maratona STOP ALLE COZZE, poi strada facendo ho deciso di fare la 50 km, stavo bene, come al solito quando mancavano 6 km mi sono diretto verso casa, all'improvviso il cielo si è fatto nero, un tuono assordante e via giù acqua a volontà, ma nemmeno questo mi ha fermato, anche se ero quasi arrivato a casa, ho continuato per la mia strada e ho portato a termine la mia ultramaratona del Gargano. Naturalmente non mi sono fatto mancare la salita, tanto qui a San Benedetto, ora sei al mare e dopo circa un paio di chilometri ti trovi ad affrontare delle belle salite, e quando sei sopra puoi ammirare il panorama. Passando sul molo, dove erano attraccate le barche da pesca, mi è tornato in mente quando San Benedetto negli anni 60/70 era la più grande flotta peschereccia d'Europa, sia della pesca atlantica che di quella locale, continuavo a correre quasi con un magone a vedere il molo con solo una quarantina di barche da pesca (sarà che sono uno nostalgico). All'epoca i miei coetanei, all'età di 14/15 anni si imbarcavano su queste barche atlantiche perché il salario era almeno il doppio di quando si guadagnava con i lavori a terra (anche se allora non era difficile trovare un posto di lavoro). Facevano le bordate di 50/60 giorni, poi una decina di giorni per manutenzione e rifornimento di gasolio e viveri e ripartivano. La pesca locale erano i più grandi a farla, anche perché si doveva conoscere il mestiere per fare selezione del pescato e lo svisceramento. Io invece all'età di 12 anni andai a lavorare in segheria, dove si facevano le cassette per la frutta e verdura, il lavoro non era duro, anche perché ero addetto alla mondatura delle cassette, però quando c'era da fare gli straordinari era notte fonda, minimo si facevano 12/14 ore, alcune volte anche 18 ore (altri tempi).

L'ultramaratona del Gargano di Pasquale Giuliani, è una bella manifestazione, tutti conosciamo la grande abbuffata dopo la gara, cozze, spiedini, bruschetta, pasta, pomodori, vino a volontà. Una critica la devo fare, perché queste cose le vediamo solo a Centro Sud Italia? Dalla ColleMarathon alla 6 ore dei Conti. L'unica nota positiva a Nord la troviamo alle gare del nostro Presidente, anche lì terminata la Maratona c'è un po' di tutto.

Domenica prossima ci attende la Valle D'Aosta, noi ci saremo.

GITA AL FARO E A GANZIRRI

di Pasquale Castrilli

Per la corsa virtuale di Stop alle Cozze delle 20 Maratone della Speranza sulla punta est della Sicilia, in zona Torrefaro, Capo Peloro, Messina, ci sono i famosi laghi di Ganzirri (per la precisione il lago di Ganzirri e il lago di Faro). Due canali portano nei laghi l'acqua marina, un canale collega tra loro i due laghi. Fino a qualche tempo fa c'era una stupenda coltivazione di cozze. Per vari metri quadrati il lago aveva la profondità "ginocchia" e si poteva spaziare in lungo e in largo alla ricerca di telline, vongole, cuori di mare... Per un periodo sono state allevate anche le ostriche.

Oggi (già prima dell'emergenza sanitaria) la produzione è limitata solamente al lago di Faro. Avevo intenzione di fare un giro da quelle parti, anche per ricordare una bella gara che speriamo di poter correre di nuovo proprio attorno ai laghi di Ganzirri. Ma poi le cose sono andate diversamente e ho corso altrove i miei 19 km. Si respira normalità, questa domenica mattina era piena di mandrie di ciclisti ordinati e appassionati. La tensione dell'emergenza sembra decisamente diminuita.

PURA BELLEZZA DI ANIMA E CORPO

di Fulvio Gaffurini e Sandro Moneghini

Questa domenica ho corso con l'amico Emanuele 50 km. Di pura bellezza immersi in paesaggi mozzafiato in questo bellissimo lago di Garda. Correndo ho sentito la mia respirazione che tranquillizza l'intera mente e l'essere. Non c'è un punto dove poter dire che il corpo finisce e inizia la consapevolezza; non esiste una linea di demarcazione. Nel caso della corsa, corpo e anima non sono due cose ma solo i poli di un'unica esistenza: a un polo sei consapevole del corpo e all'altro dell'anima. L'esistenza è una strana magica bipolarità tra anima e corpo. Se correndo diventi sempre più consapevole, diventi un'anima; se diventi meno consapevole, diventi soltanto un corpo. Il concetto che tutti hanno un'anima è fuorviante; dà l'impressione che l'anima sia qualcosa che già si possiede, ma non è così. È una possibilità... è un fiorire. Il nostro corpo genera energia inconsapevole e l'anima genera energia consapevole; l'energia è la stessa ma la percepiamo in modi diversi. Questo è tutto quello che la corsa ci insegna giorno per giorno. Grazie a tutti buona domenica.

Fulvio e Sandro

ARROSTICINI CONTRO COZZE!!

di Ettore Comparelli

Bagàì, la prima tappa delle nuove Maratone della Speranza prevede una gara che non conosco; per fare 11 km nelle mie campagne indosso la fiammeggiante maglietta di Vasto e vi racconto di quando partecipai, in un caldissimo giugno, ad un Campionato Italiano Master nella località più vicina a Cagnano Varano in cui ho gareggiato.

Ciumbia, ma se ghè saltà in mènt a na “cozza” mè tì de cùr a un Campionato Italiano? Specia ca te spieghi: c’avevo da fare la “lepre”! Si insomma a duvèvi staga drè ai ciapèt de la Susanna par vès sicùr ca la rivàva fino al traguardo.

Era il 2011 e la mia squadra, il Road Runners Club Milano, partecipava al Campionato Italiano Master sui 10 km e la squadra femminile aveva ottime possibilità di fare un bel risultato. Le nostre Lady Road formavano un team agguerrito con alcune prestigiose punte: infatti Donatella arrivò 3° assoluta e 1° di categoria e le intramontabili Camilla 2° e Lucia la “Piscinina” 4° di categoria, mentre tutte le altre hanno combattuto con classe, grinta e determinazione! Purtroppo alcuni infortuni dell’ultima ora avevano privato la squadra di alcune atlete di punta e, soprattutto, ridotto all’osso il numero delle iscritte; così, per poter coprire tutte le categorie previste ed avere una buona classifica il Road dovette operare “l’ingaggio volontariamente forzoso” di Elena, la figlia del Presidente Isolano e di Susanna, la moglie del Vice-Presidente Antonio; entrambe tapascione Doc ma non abituate all’atmosfera delle gare.

Il Compa ed il Re dei Tapascioni, al secolo Mirko Barbavara, furono ingaggiati per marcare stretto Susanna ed accertarsi che non si fermasse alla fine del primo giro! Il pacer di Elena era il “martirio” Guido, mentre Isolano avrebbe “pascolato” Maria Enrica e Gabriella.

Arrivati a Vasto nel pomeriggio di sabato, ritirammo i pettorali nello storico Palazzo d’Avalos per poi raggiungere l’hotel in riva al mare; dopo una cena “carboidratata” mandammo a letto le atlete ed andammo a “grufolare” alla locale “fiera degli arrostiticini”, dove io ed il Walter non ci accontentammo di una porzione formato famiglia.

La gara si disputava nel centro storico di Vasto con ritrovo e partenza dal Palasport. Il bellissimo percorso si rivelò tostissimo, con salite dure e discese spaccagambe; era il 5 giugno e la mattinata caldissima mise a dura prova tutti i partecipanti; io feci il mio dovere per tutto il primo giro e poi... tirai i remi in barca lasciando Susanna nelle sicure “gambe” di Mirko. Risultato: tutte le nostre atlete tagliarono il traguardo e conquistammo un prestigioso 4° posto di squadra. Per la cronaca il Compa riuscì a lasciare dietro ben... 5 avversari.

Al termine sontuoso “catering” offerto dal Road grazie al “vivandiere” Antonio con pane e salame a gogò, pizza, birra e prosecco!

E comunque anche il ristoro di oggi di Maria Grazia non è stato da meno!

Alla prossima. Ettore “pacer” Compa 20 Maratone della Speranza: tappa n° 12 “Cagnano Varano: Stop alle cozze!”

SEGNI “TROPPO REALI” PER CORSE “POCO VIRTUALI”

di Fausto Dellapiana

Fine febbraio: intere zone del Paese sono in fibrillazione per la grave situazione sanitaria; numerose e strane polmoniti stanno colpendo non solo i vecchi. Codogno è dichiarata “zona rossa”. Nessuno entra, nessuno esce. Si pensa che sia sufficiente, d'altronde “...non siamo mica in Cina!”. Tutti i podisti sperano che sia un fuoco di paglia e che i mesi di allenamento non siano da buttare alle ortiche. Molte maratone sono alle porte: Bologna, Brescia, Milano, Roma etc. etc.; nessuno pensa che possano saltare. Ma la dura realtà piano piano prende il sopravvento. La situazione diventa tragica. DPCM 8 marzo: “Sull'intero territorio nazionale è vietata ogni forma di assembramento di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico ...”. Ad una ad una le gare in calendario prima vengono sospese, poi alcune annullate, alcune posticipate. Ma non è tutto: non si può uscire di casa per correre, o meglio si può uscire ma con un limite di 200 metri dalla propria abitazione. Dopo un primo momento di smarrimento, ecco podisti “inventarsi” percorsi alternativi: chi si crea un percorso sul balcone, chi in casa, chi nelle aree comuni condominiali; i più fortunati possono correre in giardino.

A metà marzo sono diversi gli atleti che si cimentano su questi percorsi. La novità viene ripresa da numerosi siti di stampa locale, da siti che si occupano di podismo; anche i giornali danno ampio spazio a queste imprese (beh, con tutte le manifestazioni sportive annullate, dovevano pur occupare le colonne libere). Un termine, su tutti i mezzi di informazione, accompagna queste manifestazioni: “VIRTUALE”. Anche io mi sono creato un percorso in giardino: 62,5 metri la lunghezza, “CoronArena” il nome. Ma fin dalla preparazione del percorso mi sono accorto che il termine “virtuale” mal si addiceva alla maratona che dopo qualche giorno avrei corso su quel percorso. Per togliermi i dubbi, ho controllato il significato del termine “virtuale”, che forse non mi era ben chiaro. (Treccani – Repubblica). Diversi sono gli usi della parola virtuale. La definizione che più avvicina all'uso in questo contesto credo sia “situazione simulata dal computer, con tutte le caratteristiche di quella reale, rispetto alla quale è possibile interagire”. In effetti la Formula 1, non potendo disputare Gran premi in pista, ha organizzato un Campionato Virtuale (SKY – CircusF1). Piloti comodamente seduti sul divano della propria abitazione, aria condizionata se fa caldo, riscaldamento acceso se fa freddo e se piove... nessun problema: in casa si sta asciutti. Come secondo passo mi sono chiesto: la maratona che tracciato deve avere? Una rapida (anche se superficiale) consultazione delle regole. Nessuna limitazione al tracciato per omologare la maratona, solo alcune limitazioni per omologare la miglior prestazione ottenuta: dislivello max 42 metri, distanza tra località di partenza e di arrivo max 20 km. Bene, quindi si può definire “maratona” un percorso con una distanza di 42195 metri, anche se questa è ottenuta su un percorso più adatto ai criceti che ad un podista “sano di mente”! Dopo queste prime considerazioni, ecco in programma nel CoronArena la prima maratona, non una maratona “virtuale”, ma “pazza”, la “Crazy Marathon”.

Questa doveva essere la prima ed unica gara disputata nel CoronArena, ma la pazzia podistica è contagiosa e la settimana successiva in programma “Quarantine Half Marathon” (anche qui assente il termine virtuale). La differenza di questa gara sta nel fatto che è disputata da più atleti che corrono su percorsi diversi (tutti nel rispetto delle regole del DPCM). Forse più atleti che corrono su percorsi diversi possono giustificare il termine “virtuale” alla gara? La risposta mi viene fornita dalla “storia” podistica. Un nome, “Vivicittà”, una gara che si disputa in diverse città, ma che alla fine prevede venga stilata un'unica classifica! Per chi non conosce la manifestazione organizzata dalla UISP, ricordo che è nata il 1 aprile 1984. Anche qui nessun riferimento virtuale

nella classifica finale né nella gara. (ricordo che la classifica apportava dei bonus e dei malus, secondo le difficoltà del tracciato).

Come me migliaia di atleti durante il lockdown hanno disputato gare in circuiti autogestiti, gare che mi ostino (forse sbagliando) a non chiamare “virtuali”.

A mia giustificazione, porto alcuni “fatti reali”:

- reale era il mal di gambe e di schiena al termine di ogni singola gara,
- reale era la pioggia che mi ha bagnato, beh, solo per poco tempo,
- reale era il sangue dovuto ad una caduta
- reali erano i “bip” “bip” sul telefonino che mi avvisavano che i miei compagni di avventura avevano già terminato la loro gara,
- reale era il sudore che bagnava la mia maglietta,
- reale era l'avvertimento di Rossana: “Mi raccomando, non entrare in casa con quella maglietta puzzosa”
- reale era la somma che ad ogni gara “pagavo” a favore di Enti ed Associazioni,
- ma soprattutto REALE era il mio impegno, profuso in tutte le manifestazioni corse nel CoronArena

Beh, questo è il mio pensiero.

Se poi qualcuno vuole continuare e definire queste manifestazioni/gare come virtuali, nessun problema: lo invito volentieri a pranzo, naturalmente un pranzo... VIRTUALE!

TRA MITI E MITILI

di Paolo Farina

E siamo a dodici! Dodicesima tappa delle maratone della speranza. Siamo ormai ben oltre il giro di boa e si punta decisi verso quota 20, sempre nella speranza di poter finalmente correre in una gara vera, insieme a tutti gli amici, a volti sconosciuti o familiari, ma sempre sorridenti.

La tappa di oggi ha per me un sapore speciale: “Stop alle cozze” è il nome che abbiamo voluto dare alla maratona di Cagnano Varano (dove, ogni anno, l’abbuffata di mitili è un must!) , storicamente organizzata dall’amico/fratello Pasquale Giuliani, la stessa che ho corso per ben 6 edizioni, quella da me scelta, due anni fa, per la mia 50ma maratona, con tanto di torta e targa speciale preparate proprio da Pasquale, circondato dall’affetto fraterno di tantissimi campioni di vita e di corsa. Non prendetemi in giro se mi spuntano delle lacrime mentre lo scrivo...

Oggi mi sono donato una sorta di giro turistico di Padova semiaddormentata, un assaggio della Maratona del Santo, che è stata rinviata al 20 settembre e che speriamo si possa fare per davvero (vi aspetto!): ho girato al presidentissimo Paolo Gino un vero book fotografico, a lui la scelta di alcuni scatti per farvi gustare la bellezza del mio percorso mattutino. Niente di eccezionale: 15 km, a passo tranquillo (verrà fuori una media di 6’22’’), continuamente inframezzato dai continui selfie. Voglio portare con me un ricordo speciale di questi giorni assurdi. Voglio custodire nel cuore l’arte e il verde di Padova. Voglio coltivare speranza.

Una nota: quanto siamo partiti con le prime 11 tappe delle maratone della speranza, speravo di raggiungere quota 30.000€ di donazioni per le associazioni no profit che lottano contro il Covid; ai 30.000 ci siamo andati molto vicini (raccolti sino ad oggi 28.013€), ma ora che le tappe sono diventate 20, bisogna che li superiamo di slancio e con il vostro aiuto ce la faremo!

Contribuire è molto semplice: scegli un’associazione o un ente no profit per cui donare, corri con noi anche un breve percorso simbolico (da 100 metri in su accettiamo tutto), comunicaci l’importo versato (ci serve solo ad aggiornare il totale delle offerte raccolte: anche un whatsapp va bene).

Tutte le info le trovate su <http://www.clubsupermarathon.it>

Grazie perché non ci lascerete soli. Grazie, perché corri con noi... anche se separati possiamo fare qualcosa di grande insieme <https://www.odysseo.it/non-sciupare-la-separazione/>

NORMALITA': NON C'E' FRETTA

di Paola Falcier

Lo confesso, ultimamente sto perdendo un po' di motivazione nella corsa. Il fatto è che non mi diverto più: il bello delle gare era la compagnia, l'allegria, la competizione (benché io non sia per nulla competitiva, non lo sono mai stata e non lo sarò mai), le risate, il litigare col servizio scopa, fermarsi ad aspettare gli amici, fare qualche chilometro con chiunque incontri nel percorso, aiutare chi si trova in difficoltà... Mi manca tutto questo, e per quanto le gare virtuali siano uno stimolo a muoversi, decisamente non è la stessa cosa. L'unica sfida ce l'hai contro il cronometro, sfida che io non ho mai accettato. Comunque, di lasciar perdere non se ne parla, non mi sono mai arresa e non lo farò di certo adesso. Si spera di poter riprendere con le competizioni regolari almeno a settembre, e quindi... prepariamoci!

Ho letto e riletto i racconti degli altri partecipanti alle maratone della speranza almeno cinque volte, visto che sto curando l'impaginazione del libro, ed ho visto come sono cambiate le cose dall'inizio della pandemia ad oggi, oltre che con i miei occhi, con gli occhi degli altri. Ultimamente si respira un'aria di libertà, libertà riconquistata con i denti. All'inizio uscire a correre voleva dire sfidare il mondo, dimostrare che fare sport non era un pericolo per nessuno (anche se di tutti quei runner improvvisati durante la pandemia si sono perse le tracce), una caccia ai record tra le mura di casa. Adesso è un riappropriarsi delle passioni, i chilometraggi si sono ridimensionati, le polemiche stanno sparendo e con loro le invidie di chi additava i runner come untori... insomma, sta tornando tutto "normale", i campioni sono tornati a fare i campioni e le schiappe a fare le schiappe. E tra le schiappe mi ci inserisco anch'io che non ho mai smesso di esserlo!

La mia prima uscita in tempi di pandemia l'ho fatta praticamente di nascosto, e mi sono presa un sacco di insulti da chi non capiva il mio bisogno di muovermi. Praticamente sono tornata a casa dal lavoro a piedi, facendomi 12 km in solitaria da Mestre a Venezia, attraverso la pista ciclabile deserta. Quel giorno ho provato una felicità immensa, anche perché la polizia mi è passata accanto almeno dieci volte senza dirmi nulla... dopotutto per strada non c'era un'anima e non sarei stata un pericolo per nessuno... felicità rovinata da due idioti che pensavano di saperne più di tutti e che me ne hanno dette di tutti i colori perché avevo osato andarmene in giro da sola rischiando di ammalarmi e di far ammalare loro con il mio comportamento sconsiderato!!! Per inciso, io non mi ammalo MAI.

Durante la settimana cerco di fare almeno 5 km al giorno nelle strade attorno a casa, deviando dove possibile per cercare di scoprire nuovi percorsi. Per la corsa di oggi ho studiato un giro che arrivasse a coprire almeno la distanza di una mezza maratona senza portarmi troppo lontana da casa e che mi permettesse, in caso di problemi, di poterci tornare usando i mezzi pubblici. Purtroppo il tempo non prometteva nulla di buono dopo il temporale di questa notte, e così ho accorciato di parecchio. Ma i paesaggi, i posti, la vita che ho visto in questi 12 km che ho percorso hanno compensato alla grande la strada che ho dovuto tagliare: campi coltivati, un maneggio pieno di cavalli, una torre antica... ho passato più tempo a far foto che a camminare, ma la fotografia è una passione che ho da quand'ero bambina e non ci posso rinunciare... ed ho fatto pure qualche chilometro in compagnia di un perfetto sconosciuto parlando di corsa e gare che, senza sapere, abbiamo corso insieme. Purtroppo il mio punto debole è il caldo, e quando è uscito il sole mi ha decisamente ammazzato. Però ho finito il giro (non avevo scelta, di un autobus nemmeno l'ombra). Sudata, stanca... ma soddisfatta! Arriverà il giorno in cui tornerò in forma, e riprenderò a correre. Con calma, non c'è fretta!

BLOOMSDAY AL KM 17

di Paolo Gino

"Today 16 of June 1924 twenty years after. Will anybody remember this date?" James Joyce scrisse nel suo diario questa frase. "Oggi 16 giugno 1924 venti anni dopo. Chi mai ricorderà questa data?" Oggi è il Bloomsday, la data stabilita proprio perché è la stessa in cui si svolgono i fatti del romanzo *Ulysses*. Ma perché Joyce scelse proprio questa data? La motivazione è molto romantica: il 16 giugno 1904 lo scrittore incontrò per la prima volta Nora Barnacle, la donna che poi avrebbe sposato e con cui trascorse tutta la sua vita. Nell'*Ulisse*, Joyce scrisse di Leopold Bloom e dei suoi giri nella città di Dublino il 16 giugno 1904, ovvero il Bloomsday. Bisogna ammettere che *Ulisse* è un libro decisamente voluminoso, anche per i lettori più appassionati. Ciononostante, questo libro su una singola giornata è riuscito ad attraversare il mondo con la sua fama. Dalla sua pubblicazione, avvenuta nel 1922, professori, intellettuali e studiosi hanno discusso, analizzato e dissezionato ogni sillaba di ogni parola di *Ulisse*. Il risultato? Molti considerano il libro una vera e propria sfida, fatta eccezione per Robert Gogan che introduce una formattazione semplice e moderna applicando segni di interpunzione aggiuntivi, senza cambiare una singola parola o sillaba del testo originale.

Per tradurlo ci vogliono vent'anni di lavoro e 4 italiani lo hanno fatto spendendoci in totale 80 anni di vita. Fascino charme della bella epoque Dublinese sono lontani con i voli chiusi da Ryanar per pandemia. Niente abiti a righe e pagliette anni 20, niente spesse minestra di rigaglie, arrosto e fette di fegato impanate e fritte, niente ricerca di quello che Joyce descrisse come "pub morale" il Davy Byrne's, per un panino pomeridiano al gorgonzola e un bicchiere di Borgogna il preferito da Bloom.

Bisogna accontentarsi della vecchia Milano dove il flusso di coscienza si contrae tra vie vuote e ricordi affastellati di navigazioni passate. Ad esempio un cartello rubato della maratona di Milano e utilizzato da un garage col km 17 che vedo da anni tutte le mattine in fondo a via Espinasse, che mi fa ricordare la partecipazione di Bloom ad un funerale e la conseguente meditazione sulla morte e la discesa di *Ulisse* nell'*Ade*, via Espiansse diventa il luogo degli Inferi pagani dove si era recato per interrogare l'indovino Tiresia per il suo ritorno ad Itaca; per l'antieroe Bloom è l'occasione per rievocare angosciose immagini di persone care scomparse, mute ai suoi interrogativi, per me è come una spina che duole ad ogni sterzata che faccio davanti al cartello ricordando un felice tempo passato in cui il km 17 era ancora vivo.

Concludo il mio 16 giugno (per me è 21 febbraio) con un ricordo lontano passato di luci e temporali ove Penelope o Molly ascoltava un treno che fischiava in una stazione e Molly pensava alla sua infanzia a Gibilterra. Dalla noia e la solitudine, si era ridotta a scriversi lettere da sola. Non discosto da dove Shelley naufragò, trascorro ora il mio Bloomsday con lo stesso stato d'animo scrivendomi questa lettera da solo. Magari chissà domani mi compro una paglietta e la spedisco a Joyce.

FANNY E PASQUALE

di Paolo Gino

La Svezia non è il Gargano ma a volte i piani sequenza dello spirito si sommano senza volere. Luoghi e persone, anime e stanze, luci e ombre. Una Svezia tanto amata da ragazzo, una terra sconosciuta e irraggiungibile. Viaggi, miti, soli a mezzanotte, solo anche a mezzogiorno, mai in aereo, a piedi o in moto costruiti anno per anno con piccole sedimentazioni sentimentali, il cui culmine era di varcare il confine giusto per essere la una bandiera nuova, croce gialla in campo azzurro. Ricordo la quarta volta che tentai la sorte arrivando fino in Danimarca in autostop, tragitto facilissimo lungo le veloci autobahn tedesche. Ai tempi l'unica possibilità per raggiungere la Svezia era prendere un traghetto tra Helingor(DK) e Helsinborg (S). Era sera e l'ultimo traghetto era già partito. Il gusto proibito di varcar la frontiera mi fu negato. Così passai la serata gironzolando tra bar e piazze fino ad infilarmi nel castello eccezionalmente aperto per una serata speciale. Il castello chiamato Kronborg è conosciuto da molti anche come "Elsinore", ed è famoso per l'ambientazione della tragedia di Amleto che viene rappresentato nel castello reale tutte le estati dal 1816, quando andò in scena per la prima volta in occasione del 200° anniversario della morte di William Shakespeare con un cast composto da soldati. Il palcoscenico fu allora la torre telegrafo nell'angolo sud-ovest del castello. La tragedia è stata poi rappresentata più volte nel cortile e in varie sedi della fortificazione. Quella sera erano state montate delle grandi reti in cima agli spalti verso il mare.

Ad un tratto vidi un palcoscenico ed Orazio raggiungere Amleto per metterlo al corrente delle apparizioni di uno spirito con le sembianze del padre e del proprio presentimento che questi voglia parlare solamente con lui. Sono le undici, decidono come la tragedia d'incontrarsi sulle mura verso quell'ora precisa. Giunti sulle mura lo spirito fa la sua apparizione e chiede subito di parlare con il solo Amleto. Questi, intuendo che si tratta dello spirito del padre, accetta senza esitazioni. Quando rimangono soli, lo spettro svela ad Amleto questa tremenda verità: suo zio, ambendo al trono e al matrimonio con la Regina, lo aveva ucciso, versandogli nell'orecchio un veleno mortale a base di giusquiamo mentre dormiva in giardino. Alla fine della tragica storia lo spettro chiede al giovane di vendicarlo, ed egli accoglie la richiesta senza indugiare. Purtroppo era in inglese ma davano un opuscolo per seguirlo. Quando diventava buio, a quelle latitudini, che sono appunto le 23 sulle reti saliva una nebbia artificiale che si trasmutava nella proiezione di uno spettro.

Questo il mio ricordo di quella notte, un po' impressionistico sugli spalti di Elsinore, in mezzo agli uomini del corpo di guardia tra il pubblico. Uno degli ufficiali si alzò proprio accanto a me spaventandomi gridando ad alta voce "sono Marcello", e chiede se sia di nuovo apparsa «la cosa» (has this thing appear'd again to-night). La 'cosa': viene subito precisato di che si tratti. Secondo Orazio, dice Marcello, non è altro che una nostra fantasia ('tis but our fantasy) e non, invece, una vista orrenda (dreaded sight), una apparizione (apparition) che già si è ripetuta due volte. Ed ecco, mentre Bernardo, l'altro ufficiale, racconta («La notte scorsa – quella stella là, un poco a ponente del polo, era arrivata a schiarir nel suo giro giusto la parte del cielo dove ora brilla – Marcello e io, la campana batteva il tocco...») Marcello grida: «Zitto! Guardate! Là, eccolo, torna!»). Ombra, chiusa nella sua armatura che, «nel morto silenzio della mezzanotte» (in the dead vast and middle of the night), si fa avanti, «lenta, solenne, piena di maestà», come riferirà poi Orazio ad Amleto, nella «figura di vostro padre» (a figure like your father).

La proiezione sulle reti nella nebbia per giovan hitchhiker della valpadana non incute timore ma meraviglia come vedere un'alba boreale o avere un deja-vù infinito e il suo

manifestarsi, trascorrendo mobile, rappreso entro le tenui e incerte luminosità notturne, mi turba e non mi atterrisce, aspetto, ma il fantasma non risponde alle domande di Orazio. Pure, nota Bernardo tra la folla, mostra desiderio a che gli si parli, it would be spoke to. E infatti sembra cercare, tra i presenti, il suo interlocutore, ma sembra si rivolga proprio a me che son lì disteso nel prato, ma poiché non lo trova, tace. Affida tuttavia la sua eloquenza a quel suo rendersi visibile e prender fisionomia certa. E all'esser visto. Si mostra figure, image, illusion, shape: questi i termini con i quali lo chiama Shakespeare.

Il suo apparire e il solo vederlo, inducono a ragionamenti e a pensieri che mi tornano ancora dopo 40 anni. Gli astanti tentano di rispondere all'enigma: illusoria forma che si rende presente, che prende aspetto e si condensa, radunando le nebbie tra le reti, innanzi agli occhi. È uno specialissimo farsi presenza, catarsi pura, siam tutti fantasmi, fuggiti per sempre, e questo assumere una riconoscibile forma, un tale consistere come immagine che prende posto e si imprime in linee e volumi che vanno a occupare la tua prospettiva, lo spazio che hai di fronte è una magia irripetibile. Accade, diresti, in virtù di un procedimento che si muove e viene configurandosi via via nella mente e, al contempo, grado a grado si impara e si installa in una apertura che accoglie sensazione e immaginazione. Fa di un pensiero una percezione specialissima attorno a Mezzanotte quarant'anni fa aspettando un traghetto.

La gente sfolla, albeggia presto qui al nord. Il piccolo zaino mi fa da cuscino e guardo le stelle sparire nella luce del mattino nascosto in un cespuglio dentro al castello ormai vuoto. Mi addormento, sogno Orazio che si reca da Amleto per raccontargli di quella inquietante apparizione notturna sui camminamenti di Elsinore, il giovane principe gli dice: «Mio padre, mi pare di vederlo...», e Orazio, stupito: «oh! Dove, Monsignore?»; e Amleto, continuando: «Con gli occhi della mente, Orazio» (in my mind's eye, Horatio). Orazio, che, dal canto suo, al primo presentarsi dello spettro aveva giudicato quella vista bastevole «a turbar l'occhio della mente» (to trouble the mind's eye). Occhio della mente, chiamalo terzo occhio o hominis animus E poi mi addormentai morire, dormire... nient'altro.

“Essere, o non essere, questo è il dilemma:
 se sia più nobile nella mente soffrire
 colpi di fionda e dardi d'atroce fortuna
 o prender armi contro un mare d'affanni
 e, opponendosi, por loro fine? Morire, dormire...
 nient'altro, e con un sonno dire che poniamo fine
 al dolore del cuore e ai mille tumulti naturali
 di cui è erede la carne: è una conclusione
 da desiderarsi devotamente. Morire, dormire.
 Dormire, forse sognare. Sì, qui è l'ostacolo,
 perché in quel sonno di morte quali sogni possano venire
 dopo che ci siamo cavati di dosso questo groviglio mortale
 deve farci riflettere.”

Degli stivali verdi, un gran calcione sul fianco, una luce vivida, gli occhiali bagnati e la faccia più sorpresa che incazzata di un giardiniere mi distolsero dai roveli notturni. Il pingue giardiniere mi accompagnò con complicità ad un'uscita di servizio, mi girai un attimo indietro e tutto era svanito. Forse non avevo perso quel traghetto invano e la frontiera per la Svezia poteva aspettare ancora.

Tornando al Gargano la profezia dell'ultima maratona della Speranza non si è avverata e niente è stato più nefasto che chiamarsi Suviana Sucheffinita. Ed eccomi qui a raccontare il seguito in un piacevole viaggio per santificare un appuntamento di tarda primavera per tutti i maratonetici la Stracagnano, oppure Ultra Cagnano Varano o

chiamala come vuoi, Stop a Mezzanotte o semplicemente Stop alle Cozze. Occasione per una vacanza a zingarare per lo Sperone e trovare Paquale Giuliani nel suo mondo che sa di paesi addormentati sulla collina, reti al sole, racconti intrecciati su tavolini sparsi nella piazza, umanità profonda e rilassata. Cagnano nei ricordi di tutti sono le scarpinate sulla strada del lago e i quintali di cozze mai domite nelle panze dei maratonei.

Ma come non ricordare anche le vacanze raccontate e quasi gridate da tanti amici e prima ancora dai nostri padri per i quali il Gargano negli anni 60/70 era terra misteriosa oltre le colonne d'eroe dell'ancora intatto ed incontaminato paesaggio, però duramente colpito dall'emigrazione e, che subiva già i primi colpi di uno sviluppo turistico che rischiava di stravolgere in profondità lo Sperone. Descrivevano il Gargano come una zona povera, civile, felice, diverso da tutti gli altri, compiuto in sé stesso, elementare e complessa, un continente umano contraddittorio e bellissimo.

Oppure i racconti fatti da mia madre e le sue amiche piissime che seguivano le tante vicende a carattere spirituale che hanno segnato il territorio per loro paragonabile solo con l'Umbria Franciscana, per la sincera vocazione religiosa dei garganici che ha qualcosa di più: una fede quasi aggressiva e rocciosa. La foresta Umbra messa lì per caso le faceva confondere tra san Francesco e Padre Pio. Raccontavano di San Giovanni Rotondo, con note molto acute, mostrando meraviglia per il dinamico prodigio di una città esplosa intorno alla santità di un uomo ignaro e per loro morto povero tra i poveri.

Amavano i fasti e la bellezza della Baia delle Zagare per quella volta che ci erano capitate per sbaglio, raccontavano dei selvaggi calanchi a picco sul mare, non smettevano mai di descrivere i fiori e le fragranze, tanto che ora che non ci son più spero che il loro pullman in paradiso si fermi proprio lì. Si ricordavano un po' tristi della povertà, di Carpino che si addentrava nella Foresta Umbra, descrivevano Rodi Garganico come la capitale del Gargano, dove nella magia degli agrumeti c'era qualche piccola industria. La località preferita era Peschici, nella quale andavano a colpo sicuro per la magia del tramonto e del paesaggio tra il grigio rosato dei muri antichi, il bianco e l'azzurro.

Con Pasquale siam scesi al tramonto al Lago Varano là dove nasce la ricchezza del paese e le sue cozze. Barche abbandonate, case scialbate a calce, pochi ghirigori tracciati da incerti pennelli nell'acqua arancione, tra artigianali vecchie reti e disegni dai tratti dritti intinti di cielo. Siamo seduti dentro un noto ristorante sapor anni Sessanta completamente vuoto per sintomi post-pandemici, ci si sente a casa. I lunghi capelli bianchi uniti dal famoso codino, rendono a Pasquale il fascino di un nativo americano e di un originale dello sperone. Non arriva nessuno, solo due carabinieri di pattuglia che ci fan sentire, più che amici, congiunti come si usa adesso, e da congiunti tra una cozza e un fritto si può penetrare meglio nella complessa realtà garganica tra emigrazione, sbagli di gioventù, pionierismo podistico, sagre e vite intrecciate sui tavolini della piazza. Un carabiniere ci fa la foto evitandoci gentilmente un selfie. Si fa buio e qualcuno arriva come se volesse nascondersi nell'ombra del ristorante. I racconti varcano i tanti paesi nel mondo dove son sparsi le sorelle e gli amici di Pasquale. Il suo grande rammarico è per il trasferimento di Don Luca, il dinamico e appassionato parroco maratonei da Cagnano, alla splendida Mattinata perdendo oltre a un amico una guida spirituale unica per il paese.

Non so perché questo straziante distacco nella mia mente si rimescolava in me fino a ricordare un passo di un libro di Rosso in cui negli anni sessanta proprio a Mattinata tutto il paese accompagnava un giovane fino alla corriera e gli amici più intimi lo chiudevano in un cerchio di silenzio. Sembrava in tutto e per tutto il funerale di un vivo, un congedo straziante che privava il Gargano di un altro giovane, lasciando in

giro solo donne, vecchi e bambini.

La nostra “Stop a mezzanotte” in un 2020 così, è venuta così, sul filo del ricordo e dell’immaginazione tessendo nuovi disegni. Le cozze son andate oltre la mezzanotte. La luce del lago di Varano sapeva un po’ del Sole a mezzanotte. Mi ritornava ancora in mente la Svezia, le albe boreali, il lago coi muschi e i licheni, l’ambiente e il momento mi ricorda il mio film preferito di Bergman 'Fanny e Alexander'.

Fanny e Alexander, dove Alexander mi ricordava Pasquale, un bambino che vuole continuare a sognare al di là di ogni avversità, dove nel finale la nonna Helena legge questo per il nipotino Alexander che appoggia la testa sul suo grembo.

«Tutto può accadere, tutto è possibile e verosimile. Il tempo e lo spazio non esistono, l’immaginazione fila e tesse nuovi disegni»

Non parlo di Bergamo, ma di Bergman Ingemar Bergman, il Fellini Svedese anche se più freddo e calcolatore e con troppi veli di tristezza. Questa a parte di Gargano tra il Lago di Lesina e Varano ricorda le distese delle isole di Fårö, la piccola isola Svedese che fu ultima dimora di Ingemar Bergman. Per arrivarci occorre passare da Visby, centro del Gotland, un’altra isola, più grande a un’ora di volo da Stoccolma. A queste latitudini, l’estate è fatta di un tepore lontano, che pure fa felici gli svedesi e il clima di vacanza si avverte ovunque come tra Vieste e Peschici.

Raggiunsi Fårö una quindicina di anni fa in moto in un'altra fase svedese della mia vita, complice anche un motoraduno e frequentazioni locali. Anche se il viaggio e i traghetti erano scomodi mi sembrava d’obbligo andarci, un rito da fare almeno una volta nella vita, devoto al maestro Bergman. Su quelle scogliere, nei boschi, nelle stradine, Bergman ha girato alcuni tra i suoi film più belli. Il regista aveva scelto Fårö per caso, spinto dai produttori alla ricerca di set più raggiungibili da Stoccolma, rispetto all’arcipelago scozzese delle Orcadi, (altra mia meta agognata) ben più costose, che Bergman avrebbe voluto per il film Attraverso lo specchio. Una volta visitata Farö, Ingemar Bergman se ne innamorò perdutamente. Acquistò tutta la punta dell’isola e oggi riposa nel piccolo cimitero lassù.

Ci arrivai lungo una strada deserta si intravedeva il piccolo museo dedicato al maestro e la chiesa dove è seppellito, tra calette e piccoli fiordi. La vegetazione era rigogliosa in quel periodo dell’anno: boschi e foreste, circondati da muretti a secco o da piccoli cancelli che servono a contenere un po’ gli spostamenti delle tante pecore dalla pelliccia scura che da queste parti si muovono libere e te le trovi tra le ruote della moto. Belle case in legno, o piccole e spartane “stuga” sono disseminate solitarie qua e là. L’isola mantiene un suo carattere selvaggio. Solitario dove l’incommunicabilità è un bene da salvare almeno all’apparenza. Gli Svedesi la sanno lunga a tal proposito lunghi silenzi che poi si accendono come appunto i fiammeri Svedesi.

Bergman è ovunque e si può compiere un piccolo pellegrinaggio: dal piccolo faro, nel nord dell’isola alla sontuosa scogliera punteggiata dai Rauk, vere e proprie sculture selvagge, che fecero da sfondo a “Persona”, o “Attraverso lo specchio”; dalle case che qui possedeva, al villaggio di pescatori dove girò “Sussurri e grida”, alle basse foreste contorte di pini e abeti, mirtilli e felci.

Nel museo a lui dedicato ci sono video d’epoca, che lo immortalano, giovanissimo, mentre faceva sopralluoghi, oppure eccolo, sul set, con le sue muse Bibi Anderson e Liv Ullmann. Ecco le gigantografie, gli oggetti di vita quotidiana, documentari, la riproduzione del teatrino di Fanny e Alexander.

Già “Fanny e Alexander”, “Fanny e Paquale”, l’emozione intensa e la passione controllata di chi riassume i film e i fantasmi di tutta una vita di un regista. E’ una meravigliosa summa dei motivi bergmaniani, la fede e la magia, la paura e il mistero, la malvagità che guida molte vite e il riscatto che si ricerca nella morte, la scommessa con il diavolo, con i simboli mai cancellati dell’immaginazione infantile e

dell'istituzione adulta. C'è stato un periodo in cui si considerava Bergman una specie di filosofo cinematografico, un divulgatore di problemi esistenziali, un piccolo prontuario per spettatori colti e molto ambiziosi.

Già "Fanny e Alexander", "Fanny e Paquale", l'emozione intensa è in chiave di favola infantile, di un'infanzia rivisitata con gli occhi, le malinconie e il coraggio degli adulti, storia di una famiglia di teatranti agli inizi del secolo, storia di due fratelli, il bambino Alexander, la bambina Fanny, che aprono gli occhi sul mondo tra la finzione dell'arte e le durezza dell'esperienza. gli uomini sono soli, non c'è una realtà fuori dal mondo, la felicità consiste nell'adattarsi alle cose, la felicità è la piccola o grande gioia dell'amore e dei sensi che scoprono la vita.

Già "Fanny e Alexander", "Fanny e Paquale", l'emozione intensa di poter essere ancora insieme dopo il disastro della pandemia dove tutti i ritmi di vita si sono fermati e ci siamo accorti che il tempo e lo spazio non esistevano e anche le corse dovevano e sono immaginari fili che tessono nuovi disegni e Alexander – Pasquale è il bambino che vuole continuare a sognare appoggia la testa sulla nonna Helena che gli racconta: «**Tutto può accadere, tutto è possibile e verosimile. Il tempo e lo spazio non esistono, l'immaginazione fila e tesse nuovi disegni**»

IMMENSI CIELI AZZURRI

di Paola Grilli

Oggi parte il secondo step delle Maratone della Speranza, dove il grande cuore dei maratoneti, tenendosi per mano, corre per donare; dove non importa se vinci o perdi, se arrivi primo o ultimo, se impieghi 3 o 6 ore; dove passo dopo passo, km dopo km si va verso la speranza a ritrovare, riprendere, riassaporare il perduto.

Nell'attesa delle nostre domeniche di incontri, di abbracci, di sorrisi, in questo dodicesimo appuntamento rinominato Stop alle cozze, con euforia e ottimismo mi incammino all'incontro con alcuni amici e insieme ripercorrere le strade della Notturna di San Giovanni, che si corre in occasione della festa del patrono di Cesena.

Insieme nel rispetto del distanziamento sociale si parte verso le colline per calpestare i circa 12 km del percorso... un caffè... i saluti... e riprendo la corsa in solitaria, dove solo la musica è mia compagna con le sue dolci note, i raggi del sole che scaldano il mio cuore ed abbronzano la mia pelle, i miei occhi godono dei colori del paesaggio che sto attraversando, permettendo ai miei pensieri di rincorrersi in un vivaio di fantasia... dove gli occhi vedono, i sensi raggiungono la partenza del nuovo mondo che vorrei, senza limiti e confini, come l'IMMENSO che mi avvolge in un cielo azzurro e in un prato in fiore...

LASCIA O RADDOPPIA

di Fabio Gonella

Lascia o raddoppia? Dopo le prime 11 Maratone della Speranza, il Club Super Marathon Italia ne ha organizzate altre 9. Sono stato uno dei primi ad aderire ed oggi mi sono regalato una bella maratona intera. Primi 10 km nel cuore di Milano con la mia cara amica Virginia che oggi dopo la fine del lockdown è riuscita a tornare in doppia cifra, poi vista la splendida giornata di sole faccio un piacevole giro nel polmone verde del Parco Nord.

QUANTI KM CI FAI FARE

di Leonardo Manfredini

Buongiorno, e vai con la 12a!

Visto la diretta... che spettacolo sarebbe stato farla realmente la 6 ore, e invece mi ritrovo qui, fortunatamente in mezzo al verde, a fare i miei 17 km domenicali e per il finale con le cozze ci diamo appuntamento al 2021. Peccato, veramente! Mi ricordo ancora la prima spedizione fatta in quel di Cagnano una delle tante pazzie insieme a Gemma, Roberto e Mario Ferri. Partenza all'alba del sabato, ritrovo a Forlì da Gemma e via, poi appena finita la maratona ritorno a casa dopo aver fatto man bassa di cozze. Però, che buone, e che massacrata! Però sicuramente da rifare, ma io stavolta mi faccio il weekend perché merita. Mi raccomando Giuliano, non mollare, e domenica si va in Valle d'Aosta. Mamma mia, quanti km ci fai fare presidente!

Ciao a tutti da Leoooooo!

IO E PASQUALE SIAMO INVECCHIATI INSIEME

di Guido Vincenzo Ponzio

Per le Maratone della Speranza, domani a Cagnano Varano km e cozze. I km saranno virtuali, ma le cozze no: mia moglie me le farà trovare a pranzo. Non so più da quanti anni sono stato a correre da Pasquale Giuliani: in un certo senso siamo invecchiati insieme, ed è stato un bell'invecchiare. Per me Cagnano Varano è diventata come Natale e Pasqua, sempre presente in calendario e da onorare. Pertanto, Pasquale... organizza entro la fine dell'anno anche un solo giro di piazza che ci sarò.

MUSCOLI MUSCOLI

di Giorgio Saracini

Come spezzino purosangue, non potevo non partecipare alla 1^a delle 9 che porteranno a 20 le gare virtuali. Solo il nome della corsa mi attrae e mi entusiasma, perché, sì, noi chiamiamo le cozze o mitili, MUSCOLI. I nostri muscoli sono allevati nel golfo de La Spezia, in quel tratto di mare compreso tra il parco delle Cinque Terre ed il parco del Magra; nel bellissimo mare di Lerici, nel mare di Porto Venere e nella splendida baia della Palmaria (isola). La coltivazione dei muscoli è un'attività secolare tramandata dai padri ai figli, sorta nel 1887 circa, quindi una produzione autoctona. Ne esistono due tipi: uno piccolo come un pinolo e l'altro di dimensioni 12x6 cm o 6x4 cm. Il periodo sconsigliato x mangiarli va da febbraio a maggio, oggi è il 14 giugno e quindi si può.

Avendo fatto una trentina di km mi sarebbero aspettati cinque ristori, ebbene pensavo e assaporavo il sapore inconfondibile che conferiscono sia agli antipasti, che ai primi ed ai secondi. I muscoli si abbinano solitamente a condimenti semplici come il prezzemolo, limone e pangrattato. Muscoli ripieni, muscoli gratinati, muscoli marinati e pepata di muscoli. EVVIVA!!!!!!

Giunto a casa dopo la doccia una bella spaghetтата allo scoglio. La corsa "Stop alle cozze", pardon, ai muscoli finita in bellezza!

DONARE IN TUTTA ITALIA ISOLE COMPRESSE

di Pasqualino Onofrillo

Eh...già... non finisce qui!

Il Presidente del Club Supermarathon ci ha comunicato che se abbiamo voglia (di raccontare) e forza (di correre) oltre che continuare a donare (obiettivo non casuale arrivare a 42.195 euro) possiamo continuare e così è giunta l'ora della Maratona del Gargano sapientemente organizzata dal mitico Pasquale Giuliani.

Personalmente l'ho corsa lo scorso anno ed a testimoniare ci sono la maglia e la medaglia ricevuta all'arrivo, sotto un sole bollente che ha condizionato notevolmente la gara.

Correre sul Gargano è molto suggestivo in quanto hai sempre sullo sfondo il mare Adriatico dal quale emergono le Isole Tremiti che sembrano guardarti mentre corri su e giù per le strade coperte dalla particolare vegetazione tipica del promontorio del Gargano.

Ed è per questo motivo che per rievocare questa gara con questo scenario ho cercato sul mio territorio qualcosa di simile... Isole Tremiti comprese.

Ricordo, con particolare emozione, il momento in cui mi sorpassava Alberico Di Cecco (lui aveva già percorso 8 km in più di me in quanto iscritto alla 50 km) il quale mi incitava dicendomi che non era affatto caldo, mentre entrambi stavamo bevendo una bottiglietta d'acqua, abilmente distribuita dall'organizzazione.

All'arrivo siamo stati tutti accolti personalmente dal patron della manifestazione Pasquale Giuliani, il quale, viste le particolari condizioni atmosferiche, voleva sincerarsi del nostro stato di salute, anche in vista del sontuoso ristoro organizzato per l'occasione.

E così, dopo una veloce birretta con gli amici Antonio e Alessandra, mi sono recato a quello che era tutt'altro che un normale ristoro post maratona, in quanto le signore di Cagnano Varano si erano impegnate a preparare ogni ben di Dio ed in particolare la zuppa di cozze, che oltre ad essere squisita, era infinita, in quanto veniva servita ad oltranza... a dispetto dei voucher che ci avevano consegnato al momento del ritiro del pettorale.

E così ho capito perché il nostro Presidentissimo Paolo Gino ha dato nome a questa maratona virtuale STOP ALLE COZZE... anche lui è rimasto incantato dalle signore di Cagnano che non si stancavano né di cucinare e né di servire degli squisiti sautè di cozze del Gargano!

STOP ALLE COZZE E VIA CON LE TIGELLE

di Franco Scarpa

La 12a Maratona della Speranza, logico ed inevitabile prolungamento del programma di attività, proposto nel Club Supermarathon, finalizzato ad un obiettivo che è un misto di speranza, nostalgia ma soprattutto solidarietà con chi ha lavorato, e lavora ancora, per garantire la salute di tutti nel nostro Paese, ha previsto la Maratona di Cagnano Varano in Puglia. Quest'anno era stata prevista anche la 6 ore stop a mezzanotte, ennesima replica della capacità e fantasia organizzativa dell'organizzatore, l'inesauribile Pasquale Giuliani. Quando Pasquale si dà da fare non lascia niente indietro e provvede a dare un eccellente esempio di organizzazione podistica e sportiva, di accoglienza calda, tipica del Sud ma accresciuta dalla avvolgente carica di entusiasmo che apportano Pasquale ed i suoi collaboratori, di ricchezza e gustosità della gastronomia offerta, prima, durante e dopo la gara. Sicuramente le cozze, in quantità tali da far sospettare che egli abbia un moltiplicatore capace di replicare il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci (moltiplica non solo le cozze ma anche pane e pomodoro ed arrosti vari). La barba bianca e il capello bianco fanno sospettare qualcosa. Nell'occasione, due anni fa, ci facemmo ben valere nella frazione del ristoro con il Presidente Paolo Gino e Cristiana (la nostra inesauribile Segretaria cui va un abbraccio ed un affettuoso incoraggiamento). Al punto che stava per andare a vuoto il Direttivo che nell'occasione organizzammo a Cagnano Varano. Tutto questo ben di Dio offerto, ma in alcuni momenti ti sembra sia letteralmente spinto verso le fauci, viene proposto la sera prima della gara ed anche alla fine in un interminabile ristoro che ti fa venire l'obbligo, non certo la voglia, di ricominciare a correre per smaltire quanto assunto dopo la gara. Tipico esempio di maratone a bilancio ponderale positivo, si parte con un peso e si mantiene intatto alla fine se non drasticamente aumentato al ritorno a casa. Domanda a Pasquale: cosa ne farai di tutte le cozze quest'anno? Hai organizzato un servizio di consegna "porta a porta"? Dovremmo aspettarci prima o poi un fattorino che bussi alla porta con un cesto di cozze fresche? Durante il periodo di chiusura avrebbero fatto certo comodo.

Scherzi a parte, Pasquale è un grande organizzatore con un livello di ospitalità da classificare a 10 stelle. Non potendo spostarmi ancora verso la Regione Puglia, per un pregresso impegno già assunto, la mia Maratona della Speranza n. 12 si è svolta a Fanano, paese di un'altra colonna del podismo e del Club Supermarathon, Mauro Gambaiani. Scenari diversi ma emozioni simili. Il percorso di Pasquale si muove su asfalto, lungo i laghi di Varano e di Lesina nel Gargano, percorso ondulato e nervoso (una classica definizione la diede Francesco Capecci quando, all'arrivo, chiese a Pasquale: *"non capisco come questo percorso sia all'andata in salita ed al ritorno anche"*). Con Mauro, ed altri amici che vedrete nelle foto, muniti di pettorali recuperati e messi a disposizione da Greta, abbiamo invece fatto un percorso più simile ad una Ecomaratona con asfalto (poco), saliscendi nei boschi tra cascate, giardini incantati tenuti in maniera impeccabile, all'altezza dei prati delle ville della Regina Elisabetta, fontane sgorganti acqua pura e fresca, fino ad arrivare dopo 24 km circa e quasi 1000 metri di dislivello nella piazzetta di Fanano. Non abbiamo avuto motivo di lamentarci nemmeno della perdita delle cozze perché l'affettuosa e calda accoglienza di Mauro ed Adriana ci ha consentito un rapido recupero delle cozze perse attraverso un ristoro finale a base di pizze, birra, vino, tigelle e dolci in quantità. Sorpresa incredibile all'arrivo con la consegna di medaglie "a tempo", cioè da restituire anch'esse a Greta (pensate come è stato difficile per lei staccarsi anche per poco tempo dalle medaglie che tanta fatica hanno richiesto per averle) e pacco gara finale di Mauro ed Adriana

(originale e gustoso). Degnissimo modo per ritrovare la compagnia, l'amicizia che caratterizza il Club, la possibilità di sentire il piacere di correre. Di questo passo potremmo anche fare a meno delle gare ufficiali (un po' vero perché correre in compagnia è l'aspetto migliore da non tralasciare mai: non una gara più degli altri ma una corsa insieme agli altri !!!)

COZZE AD AVIANO

di Odino Steffan

Purtroppo, ma è tutta colpa mia, solo da poco sono venuto a conoscenza di questa splendida iniziativa. Complimenti al presidente ed a tutto il direttivo.

Fortemente stimolato da tutti i vostri racconti, questa mattina, dopo tre mesi di forzato divano ho calzato le scarpette da corsa e mi son precipitato, a pochi chilometri da casa mia, per fare il percorso circolare di "Madonna del Monte". Siamo ai confini orientali della nostra bella Italia, precisamente ad Aviano, luogo del Friuli Venezia Giulia famoso per guerra, pace e speranza.

Guerra... perché dalla base nato di Aviano partivano i bombardieri durante la guerra dei Balcani.

Pace... perché ad Aviano segretamente si incontravano i presidenti di Usa e Urss per parlare di pace e disarmo.

Speranza... perché ad Aviano si trova un noto centro di ricerca oncologica.

Con puntualità svizzera, come da programma, alle ore 9, da solo ma virtualmente con tutti voi... ho lasciato il punto di partenza. Un percorso collinare di 12 km fatto di sentieri, boschi, valli, ruscelli, ponti. Insomma tanta natura ma anche tanta storia e land-art.

Dopo tre mesi di quasi clausura, ho corso da matto... emozionato come alla prima maratona. Come non mai ho capito quanto importate sia, per noi runners, correre in libertà. Liberi di correre ovunque con la propria andatura e senza limiti di tempo. Durante la corsa mi è venuta in mente una canzone e il suo ritornello che ho cantato come un mantra per tutto il tempo.

E' una canzone di Giorgio Gaber e dedico il ritornello a tutti voi:

La libertà non è star sopra un albero

Non è neanche avere un'opinione

La libertà non è uno spazio libero

Libertà è partecipazione

Grazie a tutti... vi voglio bene.

RICETTA PER MARATONETI

di Adriana Zappalà

“Misto di felicità”

Ingredienti:

Una Mattina	M
Un etto d'Armonia	A
Due tenere foglie di Realtà	R
Un cucchiaino d'Amicizia	A
Un bicchiere di Tempo	T
Obbiettivi quanto basta	O
Alcuni rametti di Natura	N
Un pizzico d'Emozione	E
Qualche cucchiaino di Tecnica	T
Due spicchi d'Immaginazione	I

Preparazione: in una mattina fresca, alle ore 09:00, aggiungete l'armonia, le foglie di realtà, il cucchiaino d'amicizia.

Insaporire tutto con il bicchiere di tempo e gli obbiettivi che avete scelto con cura.

Profumate tutto con i rametti di natura, il pizzico d'emozione, i cucchiaini di tecnica e spicchi d'immaginazione.

Mescolate lentamente, il piatto è pronto. Non occorre cottura.

CAPITOLO 13

“LA VALLEE CI ASPETTA”



**21 GIUGNO 2020.
LA VALLEE CI
ASPETTA**

di Paolo Gino e
Direttivo CSMI

**AL VIA LA LA
VALLEE CI
ASPETTA CON LE
NUOVE
MAGLIETTE,
OLTRE **30.483,08**
EURO DI
DONAZIONI E 440
RACCONTI.**

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 21/6/2020 dalla Piazza Principale di Point San Martin sotto il ponte del diavolo da Paolo Gino e dai 4 soci del CSMI Valdostani: Marco dal Bard, Franco Cesaracciu, Maurizio Pitti e Peo. E' la gara virtuale che sostituisce la Val d'Aosta Marathon spazzata via dal Covid, ribattezzata “LA VALLEE CI ASPETTA” in memoria della grande ospitalità della gara organizzata dai soci Valdostani e dal Club Super Marathon Italia, tra gli altri Carla Gavazzeni, Rita Zanaboni, Piero Ancora, Pino Tundo e l'indomito Arrofino. E' la tredicesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Il solito manipolo di fedelissimi che rispettando le disposizioni attuali in materia di distanziamento effettueranno una sgambata di 21 km sull'anello ufficiale della maratona dell'anno scorso. Al termine del pranzo distanziato presso il ristorante di Franco Cesaracciu **BAR RISTORANTE I PRATI**. Tel: +393493352292. Indirizzo: Via Nazionale per Carema n.93 11026 Pont Saint Martin AO. Appuntamento alle 8.45 sotto il ponte del diavolo.

Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Simone Leo si collegherà da Milano. Noi dalla Val d'Aosta FB <https://www.facebook.com/juan.kappacinqe.9>

Vi ricordo che sono arrivate le prime magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette).

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

**POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI
DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE**

DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjcLpVIjQN2VepIzI?usp=sharing>

Con le prime Iscrizioni alle 9 di completamento abbiamo raggiunto i 30.483,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

Allegato l'elenco dei partecipanti coi km percorsi alla STOP ALLE COZZE e le donazioni.

I partecipanti sono stati 60 e 2 sul posto, mentre i racconti sono 440 racconti e 83 autori, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI.

Qui trovate i 12 capitoli del libro <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.orta10in10.com/>

- 13 -- 21 Giugno La Vallée ci aspetta
- 14 -- 28 Giugno Abetone mon Amour
- 15 -- 5 Luglio I Conti tornano
- 16 -- 12 Luglio Magica Romaaa
- 17 -- 19 Luglio Il ritorno della Sibilla
- 18 -- 26 Luglio Gransasso c'è
- 19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever
- 20 -- 9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono

PISCINA CON PAESAGGIO

di Luigi Ambrosino

Questa domenica di giugno mi ha fatto sentire come tutto fosse tornato alla normalità.

Sembra come se il contagio del COVID-19 e tutto quello che abbiamo trascorso in quei mesi di isolamento sia ormai un lontano ricordo.

Anche se poi basta guardare il telegiornale per vedere che nel mondo invece l'incubo continua!!

Qui in Italia finalmente riusciamo ad uscire, ad incontrarci e soprattutto a correre non più da soli.

Anche se le gare podistiche ufficialmente non sono ancora partite, sempre più spesso ai vari start delle gare virtuali ci si incontra con i compagni podisti della propria squadra e della propria città.

Inutile dire che tutto questo è molto bello. Avere questa sensazione di un ritorno alla normalità è veramente impagabile. Le belle giornate, la gioiosità delle persone che vivono questi momenti con più intensità e la voglia di ricominciare fanno sembrare tutto più bello.

Questa domenica ci sarebbe stata la seconda edizione della Maratona della Val d'Aosta. L'anno scorso, con la sua prima edizione fu un gran successo. Paesaggi stupendi, clima eccezionale e con la possibilità di rinfrescarsi in piscina a fine gara fu tutto fantastico. L'appuntamento è chiaramente solo rimandato all'anno prossimo.

Ci riprenderemo un po' per volta la nostra vita, ritorneremo a correre tutti insieme e torneremo a rivivere quelle fantastiche emozioni che solo la corsa può darci.

Correre è bello, ma correre tutti insieme lo è ancora di più!

Saranno brevi passi che ti faranno compiere lunghe distanze

Non avere fretta, passo dopo passo arriverai ovunque

HO TAGLIATO UN PO' DI LEGNA

di Maria Grazia Caroli

Domenica tredicesima gara virtuale - Peccato non ad Aosta.

Gara a cui avevo intenzione di partecipare quest'anno... vabbè speriamo per il 2021.

La paura è di perdere oltre alla forma fisica lo stimolo a gareggiare. In fin dei conti è bello pure passeggiare.

Importante è farlo in compagnia e soprattutto in posti nuovi.

In montagna correre ha un valore aggiunto... c'è l'abitudine di salutarsi almeno con un cenno e ora di nuovo senza mascherina: si vedono anche i sorrisi!

Periodo tranquillo, contagi quasi assenti nella mia Regione e speriamo sia finito anche il clima di sospetto!

Sono andata a correre ad Andalo! Una delle località montane più rinomate che era un insieme di 14 masi, la costruzione rurale tipica del Trentino Alto Adige. Un nome una garanzia Anda Anda: avanti avanti!! Un luogo che spinge alla corsa e all'operosità. Dice un detto locale: "Ntant che pòlsest va a tagliar su legna". E' un tipico detto di Andalo che significa "Intanto che ti riposi, taglia un po' di legna". Il proverbio descrive l'anima zelante degli andalesi, popolo dedito al lavoro fin dalla sua origine.

Manteniamo per sicurezza le distanze e a presto!

I love run! Maria Grazia

RIVOLO E ALLORI

di Marcello Arena

Oggi 21 giugno è il giorno del cambiamento di stagione. Transitiamo dalla primavera all'estate con la nota particolare di non poter annoverare nella trascorsa sofferta primavera alcun risultato idoneo per poter cambiare il caratteristico famelico NUMERATORE, di Maratone ed Ultra, sempre INCHIODATO al numero 254. Anche se non ci facciamo più tanto caso, siamo sempre in osservanza alle disposizioni di prevenzione alla Pandemia relativa al COVID 19 che ci traccia le guide relazionali da osservare con scrupolo per poterla sconfiggere definitivamente. Così oggi partecipiamo alla TREDICESIMA VIRTUAL RACE della speranza "LA VALLEE CI ASPETTA". Sono le 8,45 ed inizia la diretta per la partenza virtuale della gara con il conduttore regista Juan K5 da Roma - Il nostro President Paolo Gino con tanti amici che hanno realmente testimoniato la solidarietà anche con la loro presenza per correrla simbolicamente in modo parziale partendo sotto il famoso ponte romano di Pont-Saint-Martin. Dopo i preamboli ed averci ricordato i futuri appuntamenti VIRTUALI ed il traguardo volante della cifra solidale raccolta "oltre Euro 30.000" a favore della Protezione Civile o ad altri Enti e Associazioni che promuovono la lotta contro il Covid 19, e, trascorsi i doverosi 19 secondi di silenzio, poco prima delle 9 danno il VIA alla VIRTUAL RACE. Per mia scelta mi affretto ad andare al parco di VILLA ADA seguito dallo sciame dei FANCLEBBESSE che si cominciano a piazzare su tutto il percorso, e, visto il cielo che è sempre più blu, decido di fare Km 6,3 scegliendo un giro da Km 5 ed un final lap da Km 1,3 in modo da rimanere sempre con adeguata copertura dai raggi del sole. Inizio subito con passo spedito ma mi rimetto altrettanto velocemente ad un'andatura da solo passo con l'intenzione di mantenerla fino alla fine. D'altronde di distrazioni per svagare la mente ce ne sono in abbondanza come le persone che in quel momento condividono con me di fare sport, gli scoiattoli indaffarati a passare da una pianta all'altra, i vari verdi paesaggi compreso il piccolo RIVOLO d'acqua che scorre giù giù fino alla valletta, i profumi degli aromatici ALLORI delle siepi che delimitano i vialetti. Ed in mezzo al risuonare degli echi dei FANCLEBBESSE si materializza l'arco del traguardo Virtuale a Ponte San Martin co VIRTUAL Finish Line, VIRTUAL Medaglia e come sempre l'immane generoso REAL Ristoro finale. Così anche questa tredicesima RACE è archiviata e non rimane che sperare che queste VIRTUAL rimanenti siano inferiori a quelle programmate per augurarci di uscire al più presto da queste inaccettabili realtà, per poter fare finalmente solo REAL RACE, riuscire a raggiungere e superare la cifra solidale di Euro 42.195 per dimostrare di essere veramente ULTRA e dare appuntamento a tutti i FANCLEBBESSE, tra una settimana, per un'altra unica e solidale VIRTUAL RACE con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

LA VALLÈE CI ASPETTAVA MA...

di Simona Bacchi

Tutto pronto per la nostra trasferta nella verde e incantata Valle d'Aosta ma a volte volere e potere non si incontrano e si deve ripiegare sul piano B. L'anno scorso alla prima edizione della Valle d'Aosta Marathon tutto è stato perfetto: il percorso panoramico ma non eccessivamente impegnativo, l'organizzazione che non ha fatto mancare nemmeno le birre fredde quando il sole ha iniziato a farsi sentire e dulcis in fundo l'omaggio di qualche ora di relax in piscina. Non potendoci spostare per problemi lavorativi rimaniamo quindi in zona e decidiamo di andare alla scoperta di una valle meno rinomata, sicuramente impossibile da paragonare ma con scorci e borghi che meritano di essere visitati: la Valsamoggia. Insieme ad un paio di amiche partiamo da Bazzano, uno dei comuni principali tra i colli bolognesi e veniamo catturati dalla sua rocca ben conservata posta in posizione dominante sull'abitato. Proseguiamo per Montebudello tra colline dorate di grano pronto per la trebbiatura. Tra sali scendi arriviamo a Savignano sul Panaro, zona tipica di ciliegie e duroni maturi proprio in questo periodo; attraversiamo anche qui un grazioso borgo con il suo castello e la nostra strada si dirige verso Castello di Serravalle. In pochi km siamo al terzo incantevole piccolo villaggio medievale. Il traffico è praticamente assente e la nostra corsa è rilassante, intervallata spesso da soste per fare foto. Il cielo, inizialmente coperto lascia spazio ad un azzurro incantevole. Il sole ci ricorda che è finalmente arrivata l'estate e ci invita a fermarci nei bar che incontriamo per rinfrescarci con qualche ghiacciolo. Dopo aver attraversato un paio di paesini rurali, distese di campi di girasoli purtroppo non ancora fioriti e filari di vigne sapientemente piantumate a pettine ci inoltriamo in una tortuosa via che costeggia il fiume Samoggia e che ci porterà nell'ultima località turistica del nostro itinerario: Monteveglio. I 3 km di salita per raggiungere l'Abazia, tra caldo e stanchezza sono impegnativi ma meritano la fatica perché sembra di tornare indietro nel tempo. Chiudiamo il giro su una nuovissima ciclabile deserta visto l'orario più da pennichella che da passeggiata, che ci riporta al punto di partenza. Un altro angolo di mondo, vicinissimo a noi ma che non conoscevamo ci ha positivamente sorpreso.

ADDIO MALEDETTA PRIMAVERA

di Marcella Barzagli

La Vallèe ci aspetta, oggi 21 giugno 2020 ho fatto la mia corsa al parco dei salici, un parco bellissimo e grande, si stava bene, c'era un bel venticello che rigenerava, bei fiori e alberi stupendamente fioriti, colori fantastici! Fantastico correre e vedere la natura così meravigliosa. Ma una certa malinconia mi ha preso per questo primo giorno d'estate, perché la nostra primavera che è appena finita ci è stata rubata senza nessuna scusa. Addio ai bei viali fioriti del 2020. Primavera dove ti sei perduta? Questo male ci ha portato via anche la nostra stagione preferita. La primavera nel nostro sport era un muro di fiori a strapiombo sul mare, era girare attorno a un lago dorato, era salire una montagna ancora innevata. La magia era in quel punto, in quel preciso momento che la primavera andava in fuga e staccava per sempre l'inverno. Noi lo abbiamo passato così, in casa davanti alla tivù, e magari pioveva e faceva piacere. E' passato marzo, aprile, maggio e metà giugno, siamo tornati a correre fin dentro il sole, nella gialla nuvola di fiori nel parco dei salici piangenti, ma non è la stessa cosa. Le corse più stupide e più belle del mondo le chiamano virtuali. Da Milano ad Aosta per 13 volte attraverso tutta Italia con la fantasia che non separa le città, ma le taglia di netto nella nostra testa, come una forbice che taglia la stagione rubata sulla schiena delle magliette che ci daranno con tutte quelle date cancellate. Sarà meglio ricordare o dimenticare? Addio primavera 2020, hai portato via il buio nebbioso dell'inverno per consegnarci con Amazon il primo tepore, di un marzo impaurito, una triste Pasqua, un maggio senza CuCù. Non ha contato nulla essere in forma a marzo, il mese dei primi risvegli, fare un bel tempo ad aprile, e a maggio sperare che fosse tutto finito. Niente, solo attese e delusioni. Il Covid è un giudice che continua ancora ad emettere sentenze di morte.

SENSAZIONI DI LIBERTA'

di Pasquale Castrilli

Ho ancora nelle narici i profumi lungo la ciclabile della Dora. In un paio di occasioni ho corso ad Aosta. Cosa mi colpisce più della città? La 'valanga' di cognomi calabresi che ho imparato a conoscere per aver vissuto in Calabria otto anni e che ho ritrovato intatti nel tessuto sociale valdostano. Gente arrivata nella prima ondata della Cogne (insieme ai veneti), ma anche in ondate migratorie successive. Intanto sabato 20 mi ha intervistato su Instagram l'amico Marco Cascone, giornalista, speaker, allenatore, ideatore con Martina Amodio del progetto videorun.it. Marco è un vulcano. E' molto conosciuto in Campania e nel Centro Italia per la sua competenza e per le sue ottime capacità comunicative. Lo scorso anno è stato speaker alle Universiadi di Napoli. Mi ha chiesto del mio ultimo libro "Preti (sempre) di corsa" (www.pretisempredicorsa.it), ma anche dei valori della corsa, della vita missionaria, dei miei sogni e di tanto altro. C'è traccia dell'intervista su Instagram www.instagram.com/tv/CBqUNyTiM3a/?utm_source=ig_embed dal minuto 19 circa in poi. Correndo nella Valle, oggi, ripensavo a questa intervista e alle tante persone incontrate in questi anni nel mondo della corsa: podisti amatori e professionisti, giornalisti, speaker, allenatori, fisioterapisti, dirigenti... Una ricchezza unica per me! Sulla Dora di corre bene: l'area verde di Gressan (un chilometro esatto il perimetro, se non ricordo male), l'area verde di Pollein, il fruscio dell'acqua... Angoli veramente unici! I miei 20 km di oggi li ho corsi 1500 km più a Sud della Valle. Altro panorama, altri profumi, un po' di saliscendi. Ugualmente la sensazione di libertà.

VALLEE GRAND AMOUR

di Marco Bertoletti

Non fosse stato usato per l'appuntamento della settimana prossima, il titolo di questa 13 Maratona della Speranza sarebbe stato "La Vallée mon amour" in omaggio alla regione che più di tutte, grazie anche al suo comodo e rapido accesso da Milano, ha acceso e accende le mie fantasie.

Discendente per ramo materno da una famiglia marinara (origini a metà tra Genova e Pietra Ligure) in cui non saper nuotare era considerato un crimine capitale e le vacanze erano concepite solo al mare, ho scoperto la montagna a partire dall'adolescenza grazie all'oratorio, per poi restarne folgorato intorno ai 22-23 anni quando scoprii gli spazi molteplici e infiniti di libertà che offriva e mi ci buttai anima e corpo.

Da autodidatta, salvo qualche infarinatura per la sicurezza, mi applicai a esplorarla in tutti i suoi aspetti estivi e invernali, un po' come avverrà più di 30 anni dopo con la corsa. In breve diventai un collezionista seriale di uscite che svariavano con uguale entusiasmo dalle ascensioni in ambiente alpino alle passeggiate nei boschi, dalle vie ferrate ai sentieri escursionistici, dallo sci da discesa a quello di fondo. E non contento della pratica diventai un fruitore virtuale della montagna iniziando letteralmente a divorare libri sull'argomento: ad oggi ho una biblioteca di circa 400 volumi tra biografie, monografie, recits d'acension.

In questa passione totalizzante le Grigne e dintorni diventarono presto strette, le Dolomiti o la Valtellina presentavano accessi scomodi e soprattutto rientri esasperanti (ricordo ancora il weekend che feci il Bernina, partito alle 6 di sera dall'alta Valmalenco arrivai a Milano dopo mezzanotte... era il giorno della finale dei mondiali del '94 e non riuscii a vedere nulla... poco male). A quel punto divenne quasi inevitabile volgere lo sguardo alla Valle d'Aosta e una volta entrato, il mio cuore non ne è più uscito.

Libero da legami sentimentali per un certo periodo ho anche accarezzato l'idea di eleggerla a mia residenza. Fu anche più di una idea e non si concretizzò per problemi economici e lavorativi, ma lo ricordo ancora come uno dei bivi fondamentali della mia vita e chissà cosa sarebbe successo se avessi preso a sinistra anziché a destra?

In ogni caso ancora oggi la Vallée occupa un posto di riguardo nella mia vita. Anche se ultimamente è poco sfruttato (sicuramente molto meno di quanto vorrei, ma la Vallée è sempre là, fedele che ci aspetta...) mia suocera ha un appartamento in affitto tutto l'anno nelle frazioni alte di Saint-Denis, quasi a ridosso del colle di San Pantaleòn che dà sulla Valtournenche. Fino all'ultimo ho anche sperato di riuscire a sfruttarlo come base per raggiungere Pont Saint Martin e partecipare dal vivo almeno a una di queste Maratone della Speranza. Quale occasione migliore per conoscere di persona il grande Paolo o qualcuno dei miei fin qui virtuali compagni di corsa? Ogni età della vita ti pone di fronte a scelte o limitazioni che non sempre ti consentono di fare tutto quello che vorresti, come lo vorresti e quando lo vorresti: a volte sono i figli piccoli, altre volte problemi economici o di salute, altre volte ancora, come oggi, sono i genitori anziani (per chi ha la fortuna di averli). L'importante è vivere con pienezza e serenità quello che hai senza guardare troppo a quello che ti manca o a cui hai rinunciato.

Certo il poter incrociare qualcuno avrebbe colmato quello che è il più grande vuoto di questo periodo.

Che non è la corsa. Quella per fortuna l'abbiamo ritrovata da un po' di tempo e, anche nei momenti più bui, non è mai mancata del tutto, quando pur di muovere qualche passo ci arrangiammo disegnando percorsi domestici o avanti e indietro per le rampe dei box.

E non sono neppure le gare. Anche quelle non mancano. Grazie alla fantasia di tante persone sono mesi che settimanalmente partecipo a più di una gara. E non mi riferisco solo alle non competitive come queste Maratone della Speranza o altre iniziative a fondo benefico. Ma ormai si sono aggiunte anche le competitive, tutte in stile molto goliardico, ma con tanto di tempi, classifiche e sforzi continui a migliorarsi e confrontarsi... seppure a distanza. Solo con il mio gruppo sportivo dei Road Runners abbiamo riempito il mese di maggio con le 4 May I Run sui 5 km (tutte con oltre un centinaio di partecipanti) e adesso siamo nel pieno del Campionato delle Staffette (4 x ... 400, 800, 1500, 3000 con oltre 35 squadre al via).

Tutto questo c'è...

Quello che mi manca (e tanto) è il contatto con la gente. Il trovarsi, il correre insieme, la comunità (quella fisica, non la community virtuale) dei runners. Quella per cui, anche se non conosci nessuno, solo per il semplice fatto di affiancarsi in uno sforzo comune, riconosci nel tuo vicino un fratello, un compagno di viaggio. Quella in cui ogni volta che incroci un sguardo scopri che ti regala sempre un sorriso o un incoraggiamento. Questo mi manca. Quell'essere nel gruppo e con il gruppo, quel salutarsi alla partenza e rivedersi all'arrivo, quell'accompagnarsi per un tratto di strada. Non ho mai visto così individuale e allo stesso tempo così comunitario come la corsa... solo che al momento questa dimensione ce l'hanno tolta e la sua assenza pesa. Dicono che la settimana prossima sarà possibile tornare a fare qualcosa in gruppo (non le gare). Anche mio figlio (arbitro) ha ripreso ad allenarsi in gruppo... speriamo...

Intanto, senza considerarlo un ripiego, per oggi mi accontento ancora una volta della usuale partecipazione "virtuale e solitaria" in una calda mattina milanese che ben si intona con l'inizio dell'estate. Per calarmi al meglio nella parte mi muoverò sui pendii ondulati della Montagnetta cercando riparo e un po' di refrigerio sotto le piante. Poi quando mi capiterà di transitare in vetta magari sarò anche allietato da una debole brezza.

Con un po' di immaginazione il giochetto funziona... anche grazie all'ausilio delle fontanelle che sfrutto di frequente (ad ogni passaggio) per bagnarmi e inumidire il cappellino. Devo ammettere che anche il terreno ha il suo perché nel riportarmi con la mente alla amata Vallée, perché con la (relativamente) nuova passione per la corsa ho avuto modo di fare due scoperte.

La prima è il profondo connubio tra montagna e corsa. Non sono stato mai uno da "montagna di corsa". Certo, qualche volta per esigenze di tempo e per l'insaziabile desiderio di concatenamenti, mi è capitato di tenere dei ritmi sostenuti. Ma non sono mai stato un velocista delle vette. Il mio segreto semmai era tenere il passo e non fermarmi mai (un po' come faccio nei lunghi di corsa) anche perché le soste erano micidiali per i miei muscoli e mi causavano frequenti attacchi di crampi. Quindi no alla montagna di corsa, ma sì alla corsa in montagna. Per allenamento o competizione (ma solo in salita perché in discesa le mie ginocchia non reggono) la corsa in montagna è la perfetta sintesi delle mie due passioni. Passioni che hanno tanto in comune: il movimento, gli spazi, la libertà, il modo più naturale per esplorare e scoprire l'ambiente che ci circonda. Non solo, ma unire queste due passioni mi ha permesso di scoprire dopo anni e anni di frequentazione, un nuovo modo, una nuova dimensione in cui vivere la montagna in modo attivo, ora che certe avventure sono un po' meno alla mia portata (avevo un grande sogno che ormai è un rimpianto, scalare il Bianco per i miei 50 anni. Mi stavo preparando, ma due mesi prima della data mia figlia venne operata. Passò l'estate, seguirono altri interventi, altri rinvii... e oggi mi sento più vecchio e meno temerario. Il treno è passato... pazienza)

E poi c'è la seconda scoperta, un po' meno gradevole, e che oggi ho rivissuto pienamente: quando corri in montagna non c'è un metro piatto. Anche quando sembra

si tratta di una illusione. Sono due anni che girando intorno a casa (quella in affitto di mia suocera) mi sforzo di ripercorrere tutti i sentieri possibili che mi vengono in mente per allenarmi e correre un po' in piano. Progressivamente sto allargando il raggio di azione andando indietro con la memoria a pensare ai vari sentieri che ricordavo pianeggianti per averli fatti camminando. Dopo aver passato in rassegna quelli vicini, ho preso la macchina coinvolgendo anche la famiglia in gite "facili, facili, tutte in piano così le faccio di corsa". Niente da fare, ho solo compreso la profonda verità che c'è nel termine "falsopiano". Per fortuna ormai ho trovato l'antidoto: è bastato eliminare dal panorama la pia illusione di trovare un luogo dove allenarsi in piano. Dopo Quincinetto si va a correre in montagna e quindi, al massimo, allunghi in salita.

Così è stato anche oggi. I giri sugli anelli alti della Montagnetta sono stati perfetti per richiamare alla mente e nelle gambe le sensazioni di correre in Val d'Aosta. Per richiamarle, non sostituirle. Correre in un bosco a 1500-2000 metri è una sensazione unica che nessun posto della pianura padana può restituire lontanamente.

Anche per questo la Vallée ci aspetta come una fedele amica di vecchia data. Di corsa, a piedi, in bici, sugli sci o facendo rafting (questo mi manca... spero per poco ancora). E non importa quanto saremo rimasti lontani senza sentirci, basterà un attimo per riprendere la magia da dove eravamo rimasti.

ULTRAMEDITAZIONI

di Sandro Gaffurini e Fulvio Moneghini

La mente e la paura insieme, creano la tua infelicità. La meditazione e l'amore, insieme, creano tutto ciò che hai sempre sognato e desiderato. Questo mi ha dato spunto per fare la 9 colli così serenamente. La meditazione, per funzionare, ha bisogno di una solida motivazione di lunga durata. La preparazione per una corsa di 202 km può esserlo. In sostanza, se la ignoro e poi cerco di servirmene solo al momento del bisogno, non funziona molto. Se la pratico regolarmente, indipendentemente dai miei stati d'animo, allora mi sarà molto utile per calmare l'ansia, la paura e la rabbia e godere appieno dei lampi dell'amore. Questo succede perché la meditazione regolare porta con sé chiara visione della realtà, equanimità e saggezza. Imparando a vedere le cose più chiaramente, si constata come ansia, paura e rabbia siano solo delle nostre proiezioni, ovvero degli stati della mente che si manifestano all'emergere di determinate cause e condizioni di stress. In quanto fenomeni condizionati da altri fenomeni, le formazioni mentali sono soggette a una continua trasformazione. Dunque quando sentiamo sorgere l'ansia (ma anche la paura o la rabbia) può aiutarci molto la consapevolezza che presto essa se ne andrà. Il lungo cammino della Nove colli o qualsiasi si corsa sarà solo felicità.

LA VALLEE' APPUNTAMENTO AL 20 GIUGNO 2021

di Goffredo Campi

Eccoci alla 13° tappa delle 20 maratone della speranza, oggi avrebbe dovuto esserci la seconda maratona della val D'Aosta a Pont Saint Martin organizzata dal club supermarathon e da alcuni soci del club locali, tra cui Franco Casaracci. Ci siamo conosciuti alla maratona di Pechino del 2006, naturalmente abbinata ad una vacanza in alcune località della Cina, periodo trascorso in serenità ed in ottima compagnia, e da allora quando ci troviamo nelle varie maratone è sempre una festa.

L'anno scorso, se pur iscritto alla maratona ho fatto solo la mezza, perché ero stato dimesso da un ricovero ospedaliero per blocco intestinale, da pochi giorni.

La sala operatoria era stata prenotata per il pomeriggio dello stesso giorno, per intervento d'urgenza, il medico che avrebbe dovuto operarmi mi ha spiegato che avendo subito lo stesso tipo di intervento qualche anno prima, vi erano grosse possibilità di un proseguito postoperatorio molto difficoltoso e quindi prima di operare voleva fare un consulto con diversi specialisti.

Al suo ritorno, mi disse che vi era una lontana possibilità di risolvere il problema via farmacologica, se accettassi il tentativo avrebbe spostato la prenotazione al giorno successivo. Naturalmente se c'era anche la minima possibilità di evitare l'intervento ben venga.

La mattina successiva i primi risultati positivi e fortunatamente tutto si è risolto con una settimana attaccato alle flebo e pochi giorni dopo le dimissioni appuntamento con la maratona. Come sempre non si finisce mai di ringraziare il personale medico che grazie al proprio impegno e dedizione al lavoro svolto, sopprime alle carenze della sanità italiana, come evidenziato in questo triste periodo.

Tornando alla maratona, che pur essendo alla prima edizione, si è presentata con ottima organizzazione, con un bel percorso non molto impegnativo anche se in zona montana. L'unico neo trovato è che diverse persone iscritte nella 10 km sono state dirottate sul percorso dei 5 km dal personale con bandierina, così è successo a mia moglie, all'amico Pierluigi ed altri. Pierluigi, pur non essendo iscritto al club, ha percorso molte maratone ed ultra ed ora si è orientato alle corse lunghe in montagna ed in quell'occasione voleva fare una camminata di 10 km con la moglie. A volte bisognerebbe informare meglio le persone sul percorso.

E' stata comunque una stupenda giornata trascorsa con la famiglia, figli e nipoti, pranzo nel ristorante al fianco del ponte e gita pomeridiana in montagna.

Appuntamento al prossimo anno, 20 giugno 2021 con tutto tornato alla normalità, comprese le corse.

1000 E ANCORA 1000 ARRIVEDERCI MAESTRO PIERO

di Paolo Gino

Durante una serata conviviale alcuni dei soci Milanesi del Club Super Marathon Italia hanno salutato il pensionamento e la conseguente dipartita dalla città meneghina di Vito Piero Ancora che lascia la città e molti amici e ricordi per raggiungere le nati sponde pugliesi.

Maestro di vita e di corse il primo per numero e per bon ton ci lascerà sicuramente un vuoto e tante memorie di serate passate tra la Scala e i vari appuntamenti podistici e sportivi. L'augurio di tutto il colorato gruppo locale del Club è di portare la nostra Milaneseità nella sua amata terra e di tornare presto a trovarci mentre naviga verso il numero 2000 e oltre. Arrivederci Maestro.

QUELLA NOTTE SUL LYS

di Francesco Capecci

La Valle d'Aosta era l'unica regione italiana dove non avevo mai corso una Maratona, finalmente lo scorso anno ci sono riuscito, grazie al Club Supermarathon Italia e al nostro Presidente, Gino Paolo Francesco, che con la sua creatività è riuscito a portare una maratona anche in un paesino proprio ai confini fra Piemonte e appunto la Valle D'Aosta. Partenza sabato mattina, con i fratelli Massimo e Fabrizio di Civitanova Marche, sistemazione in un B&B, poi tutto il pomeriggio in giro per il paese, in serata cena con tutti gli amici del Club, foto di rito, cena, poi tutti a nanna. Domenica mattina il clima era un po' rigido, forse perché eravamo a ridosso del Torrente Lys, ma poi con il passare del tempo tra una chiacchiera e l'altra, tra saluti e abbracci, arriva il momento dello sparo. Un percorso un po' insolito, ma tutto sommato ben organizzato, anche se sono riuscito a sbagliare strada e percorrere oltre un kilometro in più, cose che capitano, ecco perché oggi volevo fare 43 km, invece ho sbagliato a fare i calcoli e alla fine ne ho fatti 45, di km.

Oggi mi sono limitato a girare su un percorso collaudato, lungomare, molo Sud, Grottoammare, e ritorno fino alla foce del Fiume Tronto, il ritorno l'ho percorso tutto su bagnasciuga, sulla spiaggia, ombrelloni a non finire, ma bagnanti ben pochi. Questa mattina presto sul lungomare di San Benedetto ho visto tantissimi atleti, oltre ai soliti locali molte facce nuove, si notava che erano ben preparati, dal passo che portavano si vedeva se erano "velocisti" oppure maratoneti, questo mi ha portato a delle conclusioni: se ci sono tante facce nuove a fare allenamento, allora perché alle 10/10,30 in spiaggia c'erano poche persone? La domanda è semplice, quest'anno decollerà il turismo? A me personalmente non viene niente in tasca, ma per gli operatori turistici?

Dando un'occhiata sul sito del Club Supermarathon Italia ho visto con piacere che con le nostre donazioni e anche di coloro che non fanno parte del nostro Club, abbiamo raggiunto quota 30.483,08 Euro, donate alla Protezione Civile, Ospedali, Croce Rossa Italiana, o Enti in Prima Linea per la lotta all'Emergenza Corona Virus. Fatta la donazione potete mandare la ricevuta al Presidente del Club Supermarathon Italia, presidente@clubsupermarathon.it oppure lo potete contattare telefonicamente al N° 340 45 25 911. L'obiettivo è quello di raggiungere non km. ma quota 42,195 EURO. Forza ragazzi, cittadini, amanti dello SPORT, un piccolo sforzo. w.w.w. Club Supermarathon Italia.

Domenica prossima ci aspetta una di quelle "gare" in cui avevo deciso di non fare più, purtroppo il dovere mi chiama, non posso rifiutare.

MONTAGNARD D'ANTAN

di Ettore Comparelli

Bagà, oggi è in programma la tappa n° 13 delle 20 Maratone della Speranza: si va in Valle d'Aosta, dove lo scorso anno si è disputata la prima maratona della Vallée, organizzata dal Club Super Marathon. A questa edizione virtuale partecipo con i miei ricordi: dire che per me Valle d'Aosta rappresenta i miei vent'anni è DIRE TUTTO! Ma la Vallée è tanto altro: la Valsavaranche, il campo dell'oratorio estivo a due passi da Pont a quota 2.000, le tende dei ragazzi da piantare coi picchetti lunghi, scavando tutto intorno i fossetti per far defluire la pioggia, portare il tubo per l'acqua su a monte e posizionarlo per bene alla sorgente, i lavandini e le turche da montare, le notti in baita a barbelare, i vecchi scarponi di cuoio da passarci sopra il grasso, il riscaldamento... a genepì, le tirate di "caffè corretto" della grolla dell'amicizia, le marmotte dall'altra parte del torrente Savara che si e ci svegliano prima dell'alba, i viveri nella grotta ghiacciaia naturale, il temporale nel bel mezzo dell'escursione coi ragazzini spaventati, lavarsi la faccia in meno di 3 secondi con l'acqua al gelo, la tenda del Don in posizione sopraelevata per "dominare" il campo, le tavolate coi ragazzi a base di pastasciutta e ...basta!, le serate al bar del camping di Pont ed il ritorno a piedi con le torce, le tasche sempre vuote ed il cuore sempre pieno, le notti al Vittorio Emanuele II e la guida che prima dell'alba ci guida sul ghiacciaio coi ramponi e ci porta in cima al Gran Paradiso, stambecchi e camosci sulla traversata verso il rifugio Chabod, le ragazze "rimorchiate" in alta quota, i laghetti del Nivolet, le "spedizioni" a Degioz per la spesa, la polenta e salsiccia del Ferdi, il mitico Fiat 242 "trasportatutto" del Tonino, le amicizie che "tranquillo, siamo qui noi". Son passati più di 40 anni e non ci sono più tornato; le mappe di Google mi dicono che le nostre baite sono ancora in piedi; che dall'altra parte della strada hanno fatto un grande parcheggio ed un Parco Avventura ed allora pensi "Ma come sono cambiati i tempi! Allora non avevamo bisogno di nessun parco per vivere le nostre indimenticabili avventure!"

IL PONTE DEL DIAVOLO

di Paola Falcier

Tredicesima maratona della speranza. Sono uscita di casa relativamente presto, adesso inizia a far caldo e io non lo sopporto. Il cielo non prometteva nulla di buono e io sono rimasta un bel pezzo ferma sotto casa per decidere che percorso fare, se quello corto da 4 km eventualmente ripetuto un paio di volte, o rischiare di prendere una lavata durante quello lungo da 12 km. Alla fine ho optato per quello lungo, ed ho fatto bene perché nel frattempo è uscito il sole.

La maratona della Valle d'Aosta è un'altra di quelle gare che non ho mai fatto. Comunque, anche noi gente di laguna abbiamo il nostro "ponte del diavolo" (anzi, più di uno, ma il più famoso si trova a Torcello e la sua storia la potete leggere qua: <https://ilnuovoterraglio.it/la-leggenda-del-ponte-del-diavolo-a-torcello/amp/>), che altro non è che un ponte senza parapetto. Più che una gara, oggi ho fatto un allenamento, prima o poi bisognava pur riprendere. Quindi, 1 km di camminata, 2 km di ripetute da un minuto corsa/camminata, il tutto ripetuto quattro volte. Alla fine ho tolto dieci minuti al tempo della settimana scorsa sullo stesso percorso, che per i più sono pochi, per me sono tanti, anche se adesso ho le gambe di legno. Ma sono soddisfatta, anche perché ho finalmente ripreso a correre... piano, a quello che il mio istruttore di fitwalking chiama "ritmo vetrine", ma le lumache stavolta le ho superate senza difficoltà. Vediamo se la prossima volta riesco a levare un altro paio di minuti.

PERCHE' TORNARE A BOCCA DI RIO

di Piero Giacomelli

Tra virtuali e nostalgie ci sta anche questo...

Dopo 7 edizioni della Maratona Prato - Boccadirio ci dovemmo arrendere all'evidenza che non era possibile garantire la sicurezza ai concorrenti sulla strada statale che da Prato porta a Montepiano.

Oltre al problema sicurezza, sempre più gravosi adempimenti amministrativi ci costrinsero a gettare la spugna.

Impossibile organizzare ancora quella maratona che era nata nella mia testa durante il soggiorno presso il "Centro di Riferimento Oncologico" di Aviano. Durante quel periodo di cura era così forte la voglia di guarire e tornare a correre che idealmente percorrevo quei 42 Km che separano appunto Prato da Boccadirio. Il Santuario della Madonna è sempre stato per il pratese: "il voto", "il fioretto", "la prova di forza da compiere al raggiungimento di un risultato" e quindi nel mio immaginario scrissi la poesia **CORRENDO SOGNANDO LOTTANDO**.

Grazie all'entusiasmo degli amici podisti riuscimmo a garantire il successo di ben 7 edizioni che hanno fondato le basi di quella che sarebbe stata la Onlus regalami un sorriso.

Si chiudeva una bellissima esperienza organizzativa ricordata da tantissimi con affetto perché correre fino a Boccadirio, non era soltanto una gara, ma si portava con sé significati profondi fatti di speranza, salute, fede, amicizia e voglia di fare del bene.

L'attività della Onlus Regalami un sorriso nata dalla ceneri della **CORSA SALUTE E VITA** è oggi una consolidata realtà che ha consentito in questo momento di emergenza COVID di venire incontro alle immediate esigenze degli operatori sanitari andando a distribuire 20.000 euro di mascherine FFP2/FFP3.

Oggi dopo questo allontanamento sociale imposto dalla norme antivirus si sente forte il bisogno di tornare a socializzare seppure in maniera conforme alle norme vigenti, sono nate le corse virtuali e altri palliativi per cercare di saziare quel bisogno di sport e socialità.

Dal dinamico Mario Ferri, Supermaratoneta da oltre 500 maratone in carriera, nasce l'idea di rievocare virtualmente la gara. Perché, dice Mario, il 5 di Luglio (storica gara della maratona) non ci aspetti sul piazzale dell'arrivo? I termini della cosa sono semplici: 1) Parti da dove vuoi. 2) Fai quanti Km ti senti di fare 3) Arrivi a Boccadirio dove ci aspetti per fare le foto. L'idea agli amici è piaciuta subito, abbiamo sempre anche le medaglie e quindi perché non farlo?

Iscrizione attraverso l'email foto@pierogiacomelli.com . Medaglia a tutti gli arrivati al piazzale di Boccadirio.

Iscrizione gratuita per i soci della onlus, per gli altri 5 euro da pagarsi alla consegna della medaglia. Non è previsto ristoro o altro, tutto deve essere fatto in autosufficienza e nel rispetto delle norme anti covid.

Ci vediamo a Boccadirio il prossimo 5 Luglio 2020

QUATTRO MARATONE IN AUSTRIA, 3-4-5-12 luglio 2020

di Paolo Gino

Devo averla già raccontata, ma è il momento di ripeterla. Viene da un bel romanzo svedese. C'è la regina che decide di imparare ad andare a cavallo. Monta in sella. Poi chiede sprezzante al maestro d'equitazione se ci sono delle regole. Ed ecco cosa risponde lui: "Prima regola, prudenza. Seconda, audacia".

Bene, direi che con la prudenza ci stiamo dando un sacco da fare. L'Audacia comincia in Austria.

La speranza, si sa, è l'ultima a morire, ma nel caso delle gare e delle aspettative dei nostri 600 soci e 50mila runner in Italia possiamo parlare di un prudente rinvio a lunga scadenza. Insomma per poter partecipare a una maratona o mezza maratona è plausibile pensare che dovrà passare tutto il 2020. E forse anche qualche mese del 2021. Così, dopo aver detto addio alle edizioni 2020 delle maratone di Berlino, Boston, Londra, Chicago, anche quella di New York, prevista per il primo novembre, verrà quasi sicuramente cancellata. Tutte i grandi appuntamenti mondiali per i runner stanno svanendo, uno dopo l'altro. Quale sarà il futuro del popolo dei runner specie in Italia così colpita dal Covid? Aspettiamo...

Sicuramente chi vorrà tornare a correre quest'estate dovrà varcare i confini, in Austria ad esempio.

Così recitano i loro spot: "Qui in Austria nulla è cambiato: il profumo dei boschi e il colore dei laghi, la vitalità delle montagne e il fascino delle città, la magia di un'opera d'arte e il sapore di un piatto tipico. Siamo pronti a riscoprire tutto questo insieme a voi e ad accogliervi in totale sicurezza, per una vacanza estiva tutta da vivere. Non vediamo l'ora di rivedervi qui nella nostra, ma soprattutto vostra, Austria del cuore!"

Il mio amico Otto organizzatore delle 10in10 di Bad Blamau e il grande Werner Kroer (socio CSMI senatore di Orta10in10) hanno lanciato la sfida facendo correre 3 più 1 maratona della loro bella manifestazione di cui si è parlato ampiamente negli anni passati: <http://clubsupermarathon.it/maratone/4120-bad-blumau-10in10-il-paradiso-e-dietro-l-angolo.html>

Il Paradiso è dietro l'angolo basta fare una corsetta in Austria soprattutto per liberarci di tutte le fobie e ansie che ci hanno afflitto in questi mesi. Una decina di italiani stanno arrivando...

Sono TRE il 3/4/5 luglio e UNA sola il 12 luglio 2020. Questi i link cui registrarsi e chiedere info:

http://www.lauffestival.com/10in10.html?fbclid=IwAR3dZcw4EfgTjcgYuaJe1Z-n2wO9jfg7-XA9vIcbGRgmOs8A_5u8w1QxKV0

<https://my.raceresult.com/140958/?fbclid=IwAR08eG94-vPQtlw2c3Nf-yJYBAIs44umTsUXaWOY5VaARwTJcUX8zCdiPkc>

https://www.bad-blumau.com/en/betriebe-angebote/privatvermieter?fbclid=IwAR1ckCNuZp145L6xMpyfJ_RFPyfjssw52AHc-hVIZv-0Zm0mBYfCsH9-gGg

<https://www.austria.info/it/informazioni/da-sapere/informazioni-coronavirus>

4in4 in Bad Blumau from Fri 3.4.5 + mon12 . July. The Tourist Office can be reached under +43 3383 2377, for private B&B and Hotel bookings; email: info@bad-blumau.com

Intanto noi in Italia stiamo sotto coperta, la prudenza non è mai troppa e le responsabilità enormi. Dobbiamo capire che nessun'altra disciplina sportiva, infatti, è capace di coinvolgere nello stesso evento sia gli amatori che gli atleti top. Location affascinanti, partenze oceaniche, tanto pubblico sul percorso, tempi record per le stelle del running e ricordi indimenticabili per tutti. Solamente le 42 chilometri 195 metri riescono in questo miracolo. L'incertezza di un traguardo da mettere nel mirino, però, non si estende solamente al 2020, ma pure al prossimo anno la stessa Olimpiade di Tokyo, già rinviata da quest'estate a quella del 2021, non è poi così sicura. Questo farebbe slittare i Giochi al 2024, cancellando per un'intera generazione di fenomeni la possibilità di laurearsi campioni olimpici. Per fare due esempi, il recordman Eliud Kipchoge, che a Parigi 2024 avrà 40 anni e il suo rivale Kenenisa Bekele, di primavere ne conterà due in più.

Per le piccole corse si spera che qualche miracolo si compia altrimenti il maratoneta italiano diventerà un "Turista per caso forzato"

Diceva Montale: «Amo l'Atletica perché è Poesia. E quando sogno, sogno di essere un maratoneta», al giorno d'oggi potrebbe trasformarsi in «Amo la Maratona perché è poesia. E quando sogno vedo un foglio bianco».

LA VALLEE' E DIETRO L'ANGOLO

di Fabio Gonella

La Vallée ci aspetta. La Vallée è dietro l'angolo, ma paradossalmente ci ho corso finora una sola volta. Una cosa importante, però, perché per una di quelle carambole del destino mi ha portato alla mia prima maratona. Una corsa di 8 km, con partenza e arrivo al Forte di Bard, assieme al mio amico Alessandro. Per quel giorno però stavo preparando la mia seconda mezza, per cui decisi che avrei gareggiato anche la settimana successiva, alla 30 km associata alla Maratona di Torino. Non avevo mai corso una distanza simile, per cui un mese prima, preso dal timore, corsi un lungo da 28 km. Quando lo raccontai ad alcuni amici, dicendo che ero pronto, mi risposero che ero pronto anche per la maratona. Due settimane dopo corsi 36 km e appena tornato a casa – naturalmente distrutto – mi iscrissi alla mia prima maratona, da correre dopo altre due settimane, naturalmente con la corsa al Forte di Bard in mezzo!

Questo weekend ho anticipato la Maratona della Speranza nella notte tra venerdì e sabato. L'amico Simone voleva provare l'emozione di correre 100 km per la prima volta e cosa c'è di più bello di accompagnarlo, insieme anche a Noppadol, dalla maratona in poi? Correre in centro nel cuore della notte è stupendo, la città è affascinante, tutta per noi. Quando passiamo all'Arco o in corso Garibaldi molti ci guardano stupiti, altri ci fanno il tifo, alcuni ragazzi addirittura corrono con noi qualche centinaio di metri! Verso l'alba ci dirigiamo al Parco Nord, un po' stanchi ma tra ultramaratoneti ci si sostiene. Nonostante qualche problema Simone sfonda il muro dei 100 km, posso andare a casa, sempre di corsa, chiudendo a 65 km.

La domenica però non si può stare con le mani in mano e corro altri 25 km all'Idroscalo con alcuni miei compagni degli Urban e del CSMI.

SUL SENTIERO DELLA SPERANZA. PAOLA SUL MONTE PAOLO

di Paola Grilli

Finalmente riusciamo a mantenere la promessa fatta in occasione della maratona virtuale “che il Santo ci aiuti”.

Allora parto a raccontare dall'inizio. Era il 19 aprile, si correva ancora nel proprio cortile, mentre sono in compagnia della mia musica, squilla il cellulare... Nicola, il mio socio di corsa di tante gare, mi chiama per percorrere insieme una parte del percorso, io a Cesena e lui a Forlì.

Fra un racconto, una fase, una parola vengo a conoscenza che S. Antonio di Padova aveva trascorso una parte della sua vita nelle vicinanze di Forlì e precisamente all'ermo Monte Paolo, mi viene spontaneo un pensiero: appena riusciamo ad uscire da questa situazione facciamo il percorso fino al monte a visitare i luoghi del Santo.

Nato in Portogallo, a Lisbona, come Antonio da Lisbona, al secolo Fernando Martins de Bulhões, chiamato in vita S. Antonio da Forlì appartenente all'ordine Francescano, viaggiò molto dal Portogallo all'Italia alla Francia... dopo aver incontrato San Francesco d'Assisi, fu inviato a Monte Paolo di Dovadola, dove per la prima volta mostrò la sapienza, la cultura e le sue doti di predicatore...

Questa mattina di buon'ora, io, Nicola e Laura, un'amica che sta iniziando ad entrare nel mondo dei runners, siamo partiti per la maratona "La Vallee ci aspetta" con direzione Monte Paolo.

Si percorrono i primi km in salita su una strada asfaltata... discesa verso Castrocaro... per poi ricominciare a risalire su sentieri bianchi e sterrati, con paesaggi bellissimi davanti ai nostri occhi... la collina sovrana con i suoi colori, i suoi campi coltivati, sembrano quadri dipinti da illustri artisti... il rumore del silenzio ci avvolge... non parliamo, ma corriamo e camminiamo assaporando e memorizzando tutto ciò che ci circonda.

Affiancati poi superati da ciclisti in mountain bike, arriviamo anche noi in cima, dove sorge la chiesa col suo campanile all'interno della quale è custodita una reliquia del Santo, percorriamo il Viale dei Mosaici con varie stazioni che raccontano la storia di S. Antonio.

Nei pressi del Santuario seguendo il "Sentiero della Speranza" arriviamo alla grotta dove il Santo si raccoglieva in preghiera... qui mi sono/ci siamo soffermati per una preghiera.... poi abbiamo ripreso la strada del ritorno fino al traguardo della Maratona La Vallee ci aspetta... felice di aver realizzato insieme a Nicola e Laura la promessa fatta....

LA GROLLA DELL'AMICIZIA DEL CLUB

di Leonardo Manferdini

Buongiorno a tutti i supermaratoneti, siamo giunti alla 13a prova, vedervi in diretta sotto al ponte mi ha fatto venire una rabbia che ho deciso di venire domenica prossima all'Abetone, ho troppa voglia di vedervi. Tornando alla Valle d'Aosta ho fatto tre edizioni a Chatillon, posti fantastici, molto impegnativi, la più bella fatta insieme a Roberto Trinelli, sua sorella e Robert con arrivo in parata. Che bel weekend è stato, perché oltre alla gara sono posti dove torneresti sempre e soprattutto si mangia divinamente, speriamo di riuscire a fare quella reale il prossimo anno a Pont San Martin, sarà sicuramente altrettanto bella con una bella grollata in compagnia che non guasta. Non so voi ma io inizio ad annoiarmi un po' a correre in solitudine, ma purtroppo sarà un percorso molto lungo mi sa, poi abbiamo una federazione che ci aiuta tantissimo quindi forza e coraggio a tutti e domenica ci si vede all'Abetone, per davvero però.

Salutiiiiiii!!!

LA VALLEE' E' LA VALLEE' MA PARIS E' SEMPRE PARIS....

di Pasqualino Onofrillo

Lo scorso anno si è corsa la 1° edizione della Maratona della Valle d'Aosta proprio nel capoluogo di regione della piccola regione ai confini con la Francia.

Mentre alcuni supermaratoneti hanno improvvisato in questi giorni post covid una seconda edizione a ranghi ridotti (ovvero solo virtuale) io mi accontento di ricordare la mia maratona in terra francese e precisamente a Parigi.

Era l'edizione 2014 e organizzavo, con il mio amico e compagno di tante avventure Fabio, la trasferta con le nostre rispettive famiglie; obiettivo dichiarato: correre una bella maratona con partenza ed arrivo nella meravigliosa Champ Elisee e visitare la città più romantica d'Europa unitamente alle nostre mogli e figli.

La gara era particolarmente bella con un percorso che ha costeggiato la Senna ed ha toccato i punti più importanti turisticamente della città transalpina. La cosa particolare è stata la maglietta ricordo che ci fu consegnata dopo l'arrivo insieme alla medaglia: la cosiddetta maglia del finisher....

Dopo la maratona ci sono state un paio di memorabili birre con il futuro patron della "Corriamo per il luppolo", che ci ha ristorato dalle fatiche incontrate in quei 42.195 metri pieni di insidie e difficoltà ma portata a termine, nei pressi dell'Arco di Trionfo, con soddisfazione sotto gli occhi dei nostri familiari, i quali dapprima hanno ammirato le meraviglie del Louvre e successivamente le performance dei due maratoneti di casa.

Dal pomeriggio post maratona giro turistico della città con foto di rito con tutta la famiglia, che ogni tanto si lamentava che... avevamo camminato troppo!!!

VALLEE' PHAMPILJ

di Franco Tozzi

Cercando la Val d'Aosta a Roma!! Si prosegue fino a 20 maratone della speranza e si cercano scenari vagamente montani a Roma e nel nostro grande parco, questa settimana, salito alla ribalta per questioni governative abbiamo trovato alberi e salite che potrebbero ricordare la Vallée. Sto parlando di Villa Doria Pamphili, è una villa seicentesca con quello che oggi è il più grande parco pubblico paesaggistico di Roma. Si trova nel quartiere di Monteverde, sul Gianicolo (o il Gianicoloromano), appena fuori la Porta San Pancrazio nelle antiche mura di Roma dove inizia l'antica strada di via Aurelia.

Oggi si corre in compagnia della padrona di casa!! Fa caldo già alle 9 ma nel parco l'aria comunque è respirabile il profumo delle piante può farti sentire immerso nella natura. Gli antibiotici per il mal di denti mi ha svuotato le gambe dopo alcune salite impegnative decidiamo per curiosità di arrivare fino alla casina del bel respiro!!!

Il Casino del Bel Respiro, detto anche dell'Algardi dal nome dell'architetto-scultore bolognese che ha curato la realizzazione, fu voluto dal Pontefice Innocenzo X (Giovanni Battista Pamphilj), che lo fece edificare a partire dal 1644 nel parco di Villa Pamphilj.

Vabbé, per oggi tiriamo il fiato...

LA CORSA COME UNA CICATRICE

di Adriana Zappalà

Sono stata una bambina vivace. Di quelle che “ne combinava una dopo l'altra” e che non si “poteva lasciare da sola”. Insomma, ero sempre “sorvegliata a vista” da mio fratello più grande di due anni e da altri membri della famiglia.

Correva l'anno 1959 e solitamente andavamo, io e mio fratello, a giocare in una piazza vicino a casa. La piazza era protetta con del filo spinato per non permettere l'entrata ai cavalli, che pascolavano nei terreni circostanti.

Io, che correvo appena era possibile, quel giorno, inavvertitamente, sono andata a finire contro la recinzione. Un vicino che vide la scena, mi portò a casa con la faccia tutta insanguinata. Ricordo, soltanto, l'essere stata presa in braccio.

Portata al pronto soccorso mi curarono due ferite, una nella guancia sinistra e un'altra molto vicina all'occhio destro. Con il rischio di perderlo. Il dottore non ha voluto curare le ferite perché sarebbero rimaste delle cicatrici molto più visibili. Ha rimarginato i lembi e coperto tutto con delle bende e applicato la “antitetanica”.

Mi ricordo anche che mio papà ripeteva: “Ma, a chi è venuto in mente di mettere del filo spinato dove vanno a giocare i bambini?”. Poi altre parole che non oso trascriverle.

Io mi sono vista sempre con le cicatrici, fanno parte di me.

Questo è il segno indelebile che mi ha lasciato la corsa a tre anni d'età.

DOGANIERE DEL DUCATO

di Gregorio Zucchinali

Si ricomincia a correre cercando conforto nella memoria storica dei posti attraversati rispetto allo stato di forma pessimo di questo periodo. In questo primo giorno di estate ho voluto ripetere un tragitto a me caro incrociando parecchie persone e diversi amici e riscoprendo i due fiumi, il Brembo e l'Adda che mi sono familiari e che confluiscono dietro il cimitero di Crespi ormai monumento storico segno del sogno di Benigno Crespi che qui ha voluto opifici ormai archeologia industriale e sogno ora di rivalutazione del gruppo Percassi.

Stavolta dopo Brembate ho optato per la deviazione al Fornasotto costeggiando il fiume e cercando la traccia della spiaggia dove da ragazzo si andava in bicicletta per un bagno e per noi era il mare e l'occasione per passare tempo con la famiglia o con amici. Si devia verso Boltiere riconoscendo o pensando di farlo il posto, la Dogana dove la Serenissima finiva e cominciava il Ducato di Milano. La stanchezza e il caldo oggi li ho vinti ad un certo punto decidendo di camminare, salutandoli anche qui amici che passando in macchina si sono fermati per salutare. Il tempo per passare per il Pilabrocc dove i miei antenati ammassavano foglie e rami di gelso per la bachicoltura ed è quasi subito casa e dopo il giro di 24 km circa è tempo di ritrovare affetto e riposo. Alla prossima.

CAPITOLO 14

“PISTOIA ABETONE MON AMOUR”



**24 GIUGNO 2020. PISTOIA
ABETONE MON AMOUR**
di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA PISTOIA
ABETONE MON AMOUR
CON LE NUOVE
MAGLIETTE, OLTRE
31033,08 EURO DI
DONAZIONI E 455
RACCONTI.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 28/6/2020 dalla Piazza del Duomo di Pistoia da Guido Amerini, assoluto patron di questa manifestazione, nonché uno dei principali fondatori. Una vita dedicata all'atletica sotto il nome della Silvano Fedi di Pistoia, società nata nel 1971, grazie alla volontà di un gruppo di atleti pistoiesi, di cui lui faceva parte negli anni migliori della sua gioventù.

Paolo Gino darà invece il via dalla Piramide dell'Abetone con un folto nugolo di soci tra cui Simona Bacchi, Alessandro Mascia, Leonardo Manferdini, Paolo Malvasi, Piero Ancora, Pino Tundo etc.. e tutti quelli che si vorranno unire a noi per una sgambata nelle faggete dell'Abetone.

Franco Scarpa e Giorgino Pelagalli con altri soci, siccome non è vietato nella giornata di domani correre sul percorso della Pistoia Abetone, faranno un percorso parallelo di 50 km da Prato al Lago Brasimone e alle ore secondo i loro calcoli dovrebbero essere al km 18 pressapoco idealmente alle piastre e si collegheranno anche loro con noi.

E' la quattordicesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia.

Sentiamo proprio da Guido AMERINI come va quest'anno?

Lasciamo stare pensiamo al 2021. In questo vuoto abbiamo pensato due cose: la prima è visto che siete arrivati a 31.000 euro di donare il più possibile agli Ospedali della Toscana il cui Iban è IT16K0892209301000000003425, la seconda è di ricordare in questo vuoto dei grandi del Passato 4 CENTENARI.

In questo anno che ci ha fatto pensare e riflettere sulla nostra esistenza vogliamo ricordare il centenario che ricorre per quattro persone importanti per Pistoia: Silvano Fedi, Zeno Colò, Artidoro Berti e la nostra campionessa di sci Celina Seghi (che ha spento le sue candeline il 6 di marzo di quest'anno).

Persone che hanno lasciato a Pistoia un segno importante con la loro forza, i propri ideali, la caparbietà, la voglia di farcela sempre per sé e per gli altri: il nostro territorio, la sua popolazione, il mondo sportivo, la gente di Pistoia.

Per questo vogliamo ricordare chi, in quel lontano 1920, è nato nel territorio Pistoiese e ha dato la sua stessa vita per la libertà come Silvano Fedi; chi è nato cento anni fa e ha portato Pistoia nei podi dello sci (Zeno Colò e Celina Seghi) e del Podismo (Artidoro Berti) e ha lottato perché lo sport fosse accessibile nel territorio e anche alle donne.

Silvano Fedi

Ricordando il partigiano Silvano Fedi, 100 anni dalla sua nascita, di Bruno e Tranquilla Fedi, nato a Pistoia il 25-4-1920, e ivi residente in Via del Villino n.9. Studente 3^a liceo classico. Di idee libertarie, vero fulcro dell'antifascismo a Pistoia. Di carattere affabile nonostante la giovane età, intelligentissimo, vedeva nella resistenza un punto fermo di riscossa del popolo italiano da combattere con il minimo di spargimento di sangue. Di buona famiglia, il padre era mediatore di cavalli, non era figlio del popolo, ma ne difendeva i diritti e gli ideali più di nessun altro. Il 12-10-1939 fu arrestato e successivamente condannato insieme a altri, da parte del Tribunale speciale, a un anno di reclusione, di cui scontati quattro mesi per associazione e propaganda antinazionale. Il 10 febbraio gli fu condonata la pena e fu scarcerato, quindi fece rientro a Pistoia ove continuò la lotta antifascista creando una rete di compagni e intrattenendo rapporti anche con il PCI clandestino della montagna. Nel dicembre 1942 fu chiamato a svolgere il servizio militare a Roma nel reparto lanciafiamme.

A causa del comizio alla S. Giorgia il 25 luglio 1943 viene arrestato e liberato subito a furor di popolo. In quei giorni prende forma il gruppo dei comunisti libertari a Bottegone insieme a Toni Francesco e altri. Poi sciolta e mutata in una vera formazione dal nome; «Squadre Franche Libertarie» nome che conserva fino al termine del conflitto, successivamente prenderà la dicitura di «Silvano Fedi». Vero motore della formazione, coraggioso, onesto, generoso e altruista. Sfida i fascisti, evitando il più possibile scontri diretti. In molti casi tiene un comportamento guascone nei loro confronti, i quali lo odieranno anche per questo. Per le sue idee libertarie, la sua formazione era indipendente dallo stesso CLN e agiva in autonomia. Per questo motivo era mal visto da alcuni gruppi partigiani. Il 29-7-1944, in località Montechiaro a Casalguidi, mentre attendeva la restituzione della refurtiva da parte di alcuni ladri, a suo tempo individuati, fu oggetto di un'imboscata tedesca. Insieme a Giuseppe Giulietti, fu ucciso da una raffica di mitra al petto. Riconosciuto partigiano dal 10-9-1943 al 29-7-1944. Equiparato al titolo militare di come comandante di Brigata. Ha avuto la medaglia d'argento al valor militare e la laurea ad honorem dall'Università di Bologna nell'anno 1948.

Zeno Colò

Ricordando Zeno Colò campione e uomo d'altri tempi a 100 anni dalla sua nascita.

Zeno Colò, classe 1920, solo qualche mese ci separa dal ricordarne cento anni dalla nascita, eppure il ricordo in chi lo ha conosciuto ed anche in chi ne ha soltanto sentito parlare è, a tutt'oggi, vivo e profondo. Ho conosciuto poco Zeno, con lui mamma mi mandò a sciare qualche volta, poi i miei ricordi sono piuttosto sbiaditi e lontani: è sempre stata però una persona dalla quale mi sono sentita attratta sia per l'impegno agonistico che per quello profuso verso la sua comunità. Ecco dunque un breve racconto della vita di Zeno, come sportivo e come uomo, non sempre amato, aimè, dai suoi concittadini. Rifiutò il lusso e la ricchezza americane per non stare lontano dalla "sue" montagne, ma soprattutto per non lasciare la famiglia d'origine. Zeno abbandonò l'agonismo dopo aver conquistato tutto quanto era possibile: due titoli di Campione del Mondo (libera e gigante) ad Aspen nel 1950 e l'argento nello speciale; oro olimpico nella discesa libera ad Oslo, nel 1952, ancora oggi unico italiano ad averlo conquistato; 18 titoli ai Campionati Italiani, vari trofei Kandahar ed una miriade di vittorie in gare nazionali ed internazionali.... ma non solo, nel 1947 diventò l'uomo più veloce del mondo al chilometro lanciato (KL), detenendone il primato per ben 17 anni e con un abbigliamento che oggi non sarebbe accettato neppure in chi volesse semplicemente

imparare a sciare nel campo scuola... di lana il maglione, di stoffa i pantaloni, di cuoio gli scarponi e di legno gli sci. Il suo non si trattò però di un ritiro spontaneo dalle più importanti gare sciistiche, Zeno infatti fu vittima di una ingiusta “squalifica” a livello internazionale: fu accusato di professionismo impedendogli di partecipare a qualunque manifestazione sportiva a livello internazionale, gli fu impedito, con tardivo rammarico da parte dei responsabili, di continuare a VINCERE su tutti chissà per quanti anni ancora. Fu l’inizio di una serie di delusioni che Zeno dovette subire nel corso degli anni successivi. Nemmeno nel ruolo di allenatore federale, siamo all’inizio degli anni sessanta, riuscì a farsi perdonare l’essere stato “troppo campione”; l’ambiente azzurro mal sopportò infatti l’intransigenza ed il rigore di un uomo che pretendeva ed imponeva sacrifici e che chiedeva agli atleti dedizione assoluta, imponendo chiarezza e limpidezza di rapporti con i dirigenti. Sicuramente Zeno rappresentava al meglio il “caratteraccio” toscano, fatto di poche parole e di molti fatti, ma non bastò a decretarne il ruolo prestigioso di allenatore nazionale. Tornato alla vita di tutti i giorni, ossia ai suoi boschi, Zeno tentò, questa volta con successo, ma con mille peripezie, di rendere al suo paese natale parte della fortuna che lo aveva accompagnato nella sua sfolgorante carriera di atleta. Dopo aver tanto viaggiato alla scoperta delle più belle e prestigiose stazioni sciistiche europee e mondiali, consapevole dello stato di disagio in cui versavano le condizioni dei suoi concittadini, Zeno si spese tantissimo per la realizzazione di un’antica idea di sviluppo del paese e che avrebbe lanciato Abetone tra le moderne località montane: la costruzione di un impianto che unisse il centro del paese di Abetone con la vetta più alta del Monte Gomito, ritenuta da Zeno la più bella ed idonea per costruirvi piste ed impianti. Nel 1974 l’impianto vide la luce e ben tre piste da sci disegnate da Zeno, portano, da allora, ancora il suo nome. La nascita dell’Ovovia e della seggiovia biposto che univa la Val di Luce allo stesso Gomito diventarono il fiore all’occhiello di tutto il comprensorio, da Fiumalbo a Cutigliano. Ma il massimo della sua lungimiranza, Zeno la espresse, qualche anno dopo, a proposito dell’apertura di un raccordo (Raccordo 14) che, unendo la Val di Luce alla Valle del Sestaione, avrebbe creato un eccezionale collegamento tra le valli. Non tutti purtroppo lo vedevano di buon occhio, anzi, rischiò il carcere ed una ammenda salatissima; fu persa così definitivamente l’idea di ottenere una grande stazione con una invidiabile ricchezza e varietà del patrimonio sciatorio. Inoltre, nel 1968 dette il battesimo all’edizione “ZERO” di una corsa su strada diventata, con il passare degli anni, una manifestazione famosa e conosciuta in tutto mondo, la “Pistoia Abetone”, aspettando e mettendo al collo la medaglia a colui che ne fu “l’ideatore” correndola in solitario, l’Olimpionico Artidoro Berti, di cui, proprio quest’anno, ricorre il centenario dalla nascita. Questo è stato Zeno Colò, grandissimo campione che il mondo ci ha invidiato ma anche e soprattutto grandissimo Uomo. Sintesi di questo personaggio che ha amato tantissimo le sue montagne sono le parole lette durante il suo funerale: “Quando alla capacità atletica del Campione si unisce il vigore morale dell’uomo, nascono figure esemplari per la società”.

Artidoro Berti

Ricordando Artidoro Berti olimpionico e uomo d’altri tempi a 100 anni dalla sua nascita.

Una vita per la corsa. Con Artidoro Berti non si corre il rischio della retorica. Il piccolo muratore di Iano corre per andare al lavoro, corre nelle gare dei paesi nel clima di nuova voglia di vivere del dopoguerra, corre nelle maratone internazionali, corre alle Olimpiadi e continua a correre fin quando può. Inventa perfino la nostra “Pistoia-Abetone”. Lo fa con gioia, ma con la serietà di una missione. Vorrebbe che anche gli altri corressero. Da custode del campo sportivo di Monteoliveto realizza, con mattoni

rossi sbriciolati, alcune corsie di pista di atletica leggera. E lo fa in tempi non sospetti, quando non si sa neanche che cosa siano il salutismo e il jogging. Berti sente che la corsa è una poesia alla vita. Uno stile di vita. Alle Olimpiadi di Helsinki, nel 1952, arriva in brutte condizioni. Una bronchite lo ha costretto nei mesi precedenti a cure debilitanti e a ridurre gli allenamenti. La Federazione di Atletica decide di portarlo comunque in Finlandia. Le voci vogliono che nel villaggio olimpico abbia avuto la febbre alta e lo abbiano consigliato di non scendere in strada. Per Artidoro il martirio, in quelle condizioni di salute, è durato 2 ore, 58 minuti, 36 secondi; 35 minuti in più del “grande imbattibile e inimmaginabile” Emil Zatopek, “direttamente concepito dal dio Mercurio”, come lo definisce Gianni Brera. Ma insuperabile Berti, resta nella vita. Non si arrende. Durante la settimana fa il boscaiolo, lo stradino, il muratore, lo stradino e, infine, il custode del campo scuola a Pistoia. E continua a correre. Nel 1954 vince a Montecatini Terme la prova del campionato italiano di maratona. L'anno successivo conferma il titolo a Napoli. Per partecipare al Giro di Cosenza, dove arriverà secondo, si fa prestare cinquemila lire dal barista della stazione di Pistoia. Non aveva i soldi per comprare il biglietto di andata e ritorno. Al barista dà in pegno l'orologio. “Avevo spese un sacco di soldi in medicine per curare i miei figli che avevano il morbillo”, racconta. Il ciclo d'oro si conclude nel 1955 con la maratona di Atene che si svolge lungo il percorso originario. Arriva quinto in un parterre internazionale di ottanta atleti, con il tempo di 2 ore 45minuti e 41 secondi. Ma per Artidoro ogni corsa ha comunque un valore di per sé. Dalla maratona internazionale alla corsa di paese. Non ha l'ossessione del corpo e della sua decadenza che si manifesterà, invece, sempre più in un parossismo di attività fisica che cambia per molti aspetti la natura stessa della pratica sportiva. Si vuole che l'ultima sua gara sia stata a Firenze sul campo degli Assi Giglio Rosso per correre i diecimila metri. Chiede ai suoi compagni di far sì che possa guidare i primi tre giri di campo. Poi la gara farà il suo corso e Berti cederà il passo all'evidenza delle forze in campo. Muore a ottantacinque anni, il 9 gennaio, a Iano, sulla collina pistoiese, dove era nato il 29 luglio 1920.

Celina Seghi

Celina Topolino delle nevi

1920, classe di ferro: Celina, Zeno, Artidoro, Silvano e chissà quanti altri! Era molto difficile, un secolo fa, per una donna esprimere i suoi desideri ma soprattutto era difficile realizzarli... non per Celina, il “topolino delle nevi”, nata ad Abetone e ancora oggi vivente a Pistoia: tra tanti legami tra la montagna pistoiese e la città di Pistoia, Celina rappresenta sicuramente uno dei più belli, longevi e sinceri. Avere 100 anni e non sentirli, avere voglia di cambiarsi per uscire, di darsi il rossetto e lo smalto rosso fuoco alle unghie! Avere 100 anni e, nonostante qualche piccolo problema, avere voglia di camminare sempre, “due ore di mattina e due ore di pomeriggio”! Avere 100 anni e ancora la voglia di raccontarsi, di ricordare i suoi grandi amici, Zeno, Vittorio... Avere 100 anni e sorridere a tutti i bambini che incontra, raccomandandosi con i genitori di non stressare troppo i loro figli! Avere 100 anni e riuscire ancora ad emozionarsi e ad emozionare!

Parliamo un po' della Gara Guido quando e come nasce la Pistoia-Abetone?

Nasce nel 1976 in seguito ad una rievocazione dopo che nel 1968, Artidoro Berti, per una scommessa fatta con degli amici, decise di percorrere tutto il tragitto che da Pistoia porta all'Abetone. In 5h e 30 minuti raggiunse quel traguardo e trovò ad accoglierlo il suo illustre amico Zeno Colò, già campione olimpico, il quale gli mise al collo una medaglia in riconoscenza della grande impresa compiuta.

Qualche anno dopo, insieme ad altri dirigenti della Silvano Fedi, società che organizza la Pistoia-Abetone, decidemmo di creare una gara vera e propria lungo questo estremo percorso, che oggi a distanza di 36 anni è diventata una gara di livello internazionale.

Sarà sicuramente stato istituito un comitato per organizzare un tale evento.

Sì, è stato istituito un comitato formato dalla provincia di Pistoia, la quale detiene la presidenza, dai 5 comuni che sono attraversati dalla manifestazione: Pistoia che ha la vicepresidenza, Piteglio, S. Marcello, Cutigliano e Abetone. In più si sono aggiunti altri numerosissimi soggetti, che non mi sento di menzionare perché rischio sicuramente di dimenticarmene alcuni.

Quanto tempo occorre e quante persone servono per organizzare un tale evento?

Sembrerà strano quello che dico, però devo indicare un tempo che va dai 13 ai 15 mesi di preparazione.

Questo non tanto per l'organizzazione del percorso o dei ristori, che sono elementi ormai già collaudati, quanto per la promozione turistica e la continua ricerca di accordi con sponsor e istituzioni. Il giorno della gara sono operativi circa 300 volontari, alcuni di essi fanno parte delle 15 società che collaborano con noi provenienti da Prato, la stessa Pistoia e la Valdinievole, più una decina di pro loco.

Hai parlato di sponsor e istituzioni, quanto sono sensibili di fronte ad una storica competizione come la Pistoia-Abetone?

Questa manifestazione è apprezzata e conosciuta in tutto il mondo, ma poco stimata a Pistoia. Si dice spesso che lo sport corrisponde a turismo, però ciò rimane più nelle parole piuttosto che nei fatti; sul territorio pistoiese non esiste un soggetto preparato o predisposto a fare ciò che si riesce a fare nelle maratone più importanti, sia d'Italia sia d'Europa, dove predispongono pacchetti per turisti sportivi con prezzi decisamente vantaggiosi, per stimolarli ad andare nelle loro città a partecipare a queste gare. Il 60% delle persone che vengono a correre la Pistoia-Abetone provengono da fuori Toscana e portano con loro anche le proprie famiglie. Due anni fa la Confcommercio, attraverso dei dati statistici, ha dichiarato che il 6% dei turisti che gravitano su Pistoia, sono legati alla Pistoia-Abetone. A livello di sponsor devo dire che, nonostante essi siano più attratti dalla classica maratona di 42,195 km, siamo riusciti nel corso di questi anni ad avere rapporti di collaborazioni con marchi importanti come Diadora, Adidas, New Balance e Asisc, anche se i contributi sono arrivati sotto forma di materiale fornito.

Raccontaci qualche particolare che ha caratterizzato questa manifestazione nel corso dei suoi primi 35 anni.

Ce ne sono molti, ma in particolare ne ricordo volentieri 4: Su tutti quello di Sergio Pozzi, fortissimo atleta che ha vinto la Pistoia-Abetone per tre anni consecutivi, stabilendo il primato della corsa con il tempo di 3h e 20 sui 52 km di allora rispetto ai 50 di oggi, detenendolo oltre 20 anni. Ricordo che il suo allenatore non voleva che partecipasse, ma lui era affascinato dall'idea di provare la gara e il sabato sera, giorno precedente alla gara, partì da Rosignano per venire a Pistoia a fare l'iscrizione e poter partecipare.

Poi quello di Marco Seghi, uno dei fondatori della gara, che ogni anno partecipa senza avere un'adeguata preparazione, ma con l'intenzione di portarla a termine nelle 9 ore di tempo massimo previste dal regolamento, riuscendoci sistematicamente.

Un altro è quello di Valerio Puccianti, un italiano di 87 anni che adesso vive in Francia dove il governo francese gli ha dedicato una medaglia d'oro al valore sportivo, e che da diversi anni viene a correrla riuscendo sempre a terminarla dichiarando inoltre la volontà di continuare fino ai 90 anni.

Infine ricordo in modo particolare il gesto di Gaetano Cardia, forte atleta specializzato in questo tipo di gare che da anni riesce a classificarsi tra i primi 10, e che lo scorso anno, poco dopo la partenza avendo a che fare con problemi muscolari, decise di correre l'intera gara in retrorunning, arrivando all'Abetone dopo 10 ore mentre gli addetti ai lavori stavano smontando gli stand.

Quale è secondo te la parte più dura?

Premetto che personalmente non sono mai stato preparato per corse di questo genere; vi ho partecipato solo due volte non ottenendo grandi risultati, ma ritengo che la parte più difficile da affrontare siano i 5 km che partono dall'Oppio e arrivano alla Lima. Questo è l'unico tratto quasi interamente in discesa e proprio per questo motivo molti atleti, spesso anche tra i più forti, lo corrono troppo velocemente credendo di recuperare chi li precede, non sapendo che questo condiziona in modo negativo il proseguimento della gara.

Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Simone Leo si collegherà da Milano. Noi dalla Val d'Aosta FB <https://www.facebook.com/juan.kappacinqe.9>

Vi ricordo che sono arrivate le prime magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjcLpVlJQN2VepIzI?usp=sharing>

Con le prime Iscrizioni alle 9 di completamento abbiamo raggiunto i 31.033,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

Allegato l'elenco dei partecipanti coi km percorsi alla LA VALLEE CI ASPETTA e le donazioni

I partecipanti sono stati 60 e 2 sul posto.

Mentre i racconti sono 452 e 84 autori, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI

Qui trovate i 13 capitoli del libro:

<https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto
<http://11marathon.orta10in10.com/>

- 14 -- 28 Giugno Abetone mon Amour
- 15 -- 5 Luglio I Conti tornano
- 16 -- 12 Luglio Magica Romaaa
- 17 -- 19 Luglio Il ritorno della Sibilla
- 18 -- 26 Luglio Gransasso c'è
- 19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever
- 20 -- 9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono

FORZA, GAMBE E CUORE

di Luigi Ambrosino

Domenica 28 Giugno 2020 saremmo stati tutti alla Pistoia Abetone, gara mitica, per la bellezza dei paesaggi e per il gran supporto della gente.

Quando l'ho corsa nel 2013 fu questo il cartello che mi colpì di più lungo il percorso, c'era scritto in carattere cubitali **FORZA, GAMBE E CUORE**.

Sì, Forza, Gambe e Cuore! Proprio quello che ci vuole per chiudere una gara così.

Ecco le mie impressioni ed emozioni sulla 38a Edizione della "Pistoia Abetone", una corsa che deve essere raccontata, in modo che tutti sappiano che esperienza unica e straordinaria rappresenta!

Gli organizzatori la definiscono la corsa con la 'C' maiuscola, la Pistoia-Abetone è veramente incredibile. Mi ero documentato su questa gara e avevo letto commenti sul fatto che fosse per antonomasia una gara dura, ma quando poi la corri ti rendi conto che lo è molto di più di quello che ti aspettavi. E non posso che confermare. Anch'io ho avuto la stessa sensazione.

Le salite che non finiscono mai e i tanti chilometri da percorrere ti portano veramente ad esaurire tutte le energie fisiche e mentali disponibili.

Prima della partenza c'è un grandissimo applauso per tutti quelli che per la prima volta hanno deciso di andare fino in cima (c'è un traguardo intermedio a San Marcello, al 30° Km.). E questo ti fa pensare che l'impresa è veramente ardua, anche l'alta percentuale di ritiri ed infortuni ti fanno pensare che è una gara molto diversa dalle altre. I commenti tra chi già l'ha fatta possono anche mettere paura! Tipo: "...è molto più dura del "Passatore" anche se si corre soltanto per 50 Km., anziché 100...!" Questo è stato l'ultima confidenza che mi ha fatto un runner prima di partire.

E' una gara dove conta la testa, devi ripeterti in continuazione che vuoi farcela, che devi e che vuoi arrivare in cima e che nulla ti può fermare...

Aiuta molto anche il paesaggio che è veramente fantastico e la gente che non smette mai di incitarti lungo tutto il percorso, con la tipica simpatia unica dei Toscani e il loro simpatico dialetto.

La partenza alle 7:30 del mattino ti permette di partire con un'aria frizzantina e fresca che ti porta a fare le prime due ore di gara con entusiasmo, nonostante il percorso diventi subito duro appena usciti da Pistoia. Si comincia a salire per 14 Km fino alle Piastre, dove si arriva in allegria, ma comincia ad insinuarsi il pensiero che sarà dura, mancano ancora 36 Km! Ci si ristora a dovere con abbondante frutta, si beve tanto e si riparte.

Finalmente un po' di respiro quando si passa lungo il fiume Reno e fino al Km 18, dove si ricomincia a salire, raggiungendo prima Maresca (Km 20) ed il Colle Oppio (Km 24). Nuovo punto di ristoro, dove si cerca di riprendere fiato e ci si prepara ad affrontare una lunga discesa, molto impegnativa, fino a San Marcello, al Km 30 primo traguardo della gara. Molti dei concorrenti finiscono qui la loro gara ed è duro vedere quelli che hanno concluso la propria gara, felici e sorridenti, tornare indietro con i pacchi gara in mano e tu invece sai che ti aspettano ancora 20 Km., i più duri!

Ancora un tratto che concede un po' di respiro, nella discesa fino a Lima (Km 33), ancora un ristoro e poi la più dura e lunga salita fino all'arrivo in vetta all'Abetone... 17 Km tra tornanti e salite ripidissime!

Al 38° Km la salita diventa davvero dura, faccio fatica anche solo a camminare.

Al 44° Km vedo il cartello 'ABETONE', ma è solo un'illusione, so che ci sono ancora 6 Km durissimi da percorrere. Qui, la mente comincia a vacillare, vedo alcuni atleti infortunati che vengono soccorsi, c'è chi si sente male e le gambe non vogliono più saperne di muoversi. Qui gli integratori fanno la loro parte, non so se soltanto

psicologica o anche fisica, ma comunque mi procurano un certo sollievo.

Al Km 47 la salita è sempre dura, ma si è in mezzo ad una fitta vegetazione di abeti che è veramente spettacolare, il paesaggio aiuta a farti andare avanti, la gente sul percorso sa che le tue energie sono esaurite e ti aiuta, ti incita, ti urlano che non puoi mollare, ora mancano soli 3 Km Ti dicono le parole giuste, quelle che vuoi sentire: "Dai... un ultimo sforzo e ci sei!" "c'è il ristoro proprio lì, dietro la curva", "sei arrivato, non mollare proprio adesso!" "Sei grande!" ... Grazie davvero a tutti

Queste parole mi portano su. Solo al Km 49 cominci a sognare l'arrivo e a pensare di avercela fatta. Vedi le case, senti i rumori, la musica, vedi quelli che hanno già finito che tornano alle loro auto! Allora è vero, sono alla fine! Il tempo non conta, l'ultima curva, poi il tappeto blu, l'arco gonfiabile, un miraggio! Sono in cima, non ci posso credere!

Taglio il traguardo correndo. La medaglia al collo e i complimenti sono tutto in quel momento, posso fermarmi, posso pensare a quello che ho fatto e non riesco ancora a crederci. Mi passano per la mente le immagini del percorso, la fatica, i vari momenti di sconforto, ma ora prevale su tutto la felicità di essere qui e la convinzione di aver fatto qualcosa di eccezionale!

277 atleti hanno portato a termine la "Pistoia - San Marcello" di Km 30.

766 atleti hanno invece tagliato il traguardo della "38a Pistoia - Abetone" di Km 50,000. Ha vinto il trentunenne Carmine Buccilli (A.S.D. BROOKS TEAM ITALIA) in 3h 24' 36". La prova femminile ha visto il successo della specialista Monica Carlin (G.S. VALSUGANA TRENINO) in 4h 08' 08", giunta 15a assoluta.

Io ho chiuso al 644° posto in 7h 07' 38.

Quel giorno non so proprio perché', decisi di andare a correre un po'
Forrest Gump

Correre è il mio tempo privato, la mia terapia, la mia religione
Correre è lo spazio aperto dove vanno a giocare i miei pensieri
Correre è un po' come volare

OTTO VOLANTE CON ABETONE

di Marcello Arena

Oggi 28 giugno, siamo in piena estate con cielo aperto e temperature importanti, ma sempre in osservanza alle regole anti-COVID 19 in piena fase tre. Così seguendo il programma delle maratone ed Ultra Virtuali organizzate dal Club Supermarathon, ci troviamo a correre la QUATTORDICESIMA VIRTUAL RACE "ABETONE MON AMOUR" con i suoi caratteristici Km 50 che da Pistoia ci portano sulla cima all'Abetone e con l'importante percorso altimetrico di complessivi D+ 1750 metri. Il mio pettorale riporta l'oramai statico e noto numero di maratone ed ultra portate a termine di 254. Sono le 8,45 ed inizia la diretta per la partenza virtuale della gara con il notorio super speaker Juan K5 da Roma - Il nostro President Paolo Gino con amici dalla cima dell'Abetone per testimoniare la presenza finale sullo splendido arrivo montano - Guido organizzatore della Race che testimonia il luogo di partenza sulla piazza del Duomo di Pistoia - Franco con amici che percorre il percorso di una datata gara Prato-Bocca di Rio. Dopo i preamboli ed averci ricordato i futuri appuntamenti delle Race VIRTUALI, la storia della Pistoia-Abetone ed il traguardo volante raggiunto della cifra solidale raccolta "oltre Euro 31.000" a favore della Protezione Civile o ad altri Enti ed Associazioni che promuovono la lotta contro il Covid 19, e, trascorsi i doverosi 19 secondi di silenzio, circa alle 09 danno il VIA alla VIRTUAL RACE.

Visto il crescente calore della mattinata Romana, mi dirigo verso una Villa che dà sicuramente ristoro alla scarsa ventilazione e agli insistenti raggi solari con percorso compatto di poco più di Km 1 e leggere pendenze che accennano alla modalità OTTO VOLANTE. Entrando in Villa mi trovo subito ad affrontare i cento metri con consistente dislivello reale palestra di asfissianti ripetute degli abituè, dove, alla sua metà, insiste un maestoso ABETONE che mi riporta alla mente la gara odierna. Per la prima volta fatico a riconoscere i FANCLEBBESSE ma DI-GIA' nel corso del primo giro echeggiano gli inconfondibili e fragorosi incitamenti che mi rincuorano e mi stimolano per la RACE. Ci sono anche i famosi RUNNERS da macina che contribuiscono a mantenere importante la ventilazione del percorso, amici di particolare fortuna emozionatissimi da ogni singolare stimolazione della selvaggia natura urbana e delle presenze sul percorso ed improbabili WATER WARRIORS muniti di stravaganti strumenti a getto che orbitano sugli essenziali punti di rifornimento d'acqua indispensabili per la necessaria alimentazione e contribuire a mantenere alta la frescura nell'aria. Così girando girando co quattro mezzi litri d'acqua, compio l'undicesimo giro per un TOTAL RACE di Km 11,500 e vado spedito spedito immezzoall'applausi ed altifoinfernale dei strepitosi FANCLEBBESSE all'Arco, foto e Medaglia VIRTUALS ed all'immane REAL Ristoro finale. E così girando la QUATTORDICESIMA (mai copiata in tutta la mia vita lavorativa) pagina della VIRTUAL RACE e vergata con REAL INK, andiamo verso il prossimo importante appuntamento di Serra Dè Conti dove ho partecipato a tutte le edizioni e dove assolutamente NON posso mancare. Intanto cerchiamo di essere presenti nella solidarietà per confermare la nostra appartenenza ad essere VERAMENTE ULTRA con l'OBIETTIVO di raggiungere e superare la cifra di Euro 42.195 a favore della Protezione Civile o ad Enti e Associazioni in lotta contro il Covid-19 ed aggiungere definitivamente il "+ 1" per sconfiggerlo definitivamente e riprendere pienamente le normali abitudini sociali con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgrandAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

ABETONE... MO CHE FATICA!

di Simona Bacchi

La Pistoia Abetone è stata una delle scommesse dell'anno scorso; il caldo e la fatica sono indelebili nella memoria ma di contro è impossibile non innamorarsi del percorso e del fiume di atleti che risalgono arrancando verso la vetta. La piazza dell'arrivo quest'anno l'abbiamo riconvertita nella nostra partenza; necessario un viaggio di circa 1 ora e mezza da casa per raggiungerla, quindi la sveglia domenica mattina è suonata alle 3.45. Sapendo che una parte del club, insieme al presidente Paolo Gino avrebbero dato il via ufficiale alle 9 davanti alle piramidi, abbiamo calcolato percorso e tempistiche per essere presenti anche noi allo start virtuale. L'idea iniziale era di portare a termine 50 km suddividendoli in due spezzoni: la prima parte con partenza alle ore 6 dalla terrazza nella piazza principale del l'Abetone, siamo scesi sul percorso originale, direzione Pistoia per 8 km, fin a Pian dei Sisi per poi ritornare sullo stesso percorso ed essere puntuali per la diretta Facebook. Tutto come da scaletta e per la prima volta dopo 13 maratone virtuali anche noi abbiamo avuto il piacere di salutare via web gli amici che partecipano a questa iniziativa. Dopo un po' di chiacchiere e un servizio fotografico degno di rinomate copertine sportive a cura del professionista Sergio Tempera, siamo ripartiti per la seconda e durissima parte del percorso. La temperatura iniziale si aggirava intorno ai 12 gradi ma si è alzata velocemente insieme alla comparsa del sole. La nostra seconda destinazione è stata Doccia del Cimone e per raggiungerla siamo scesi fin quasi a Fiumalbo per poi risalire e ritrovarci sotto ai piedi del Cimone in un meraviglioso spiazzo attrezzato per campeggi e picnic, pieno di famiglie e gruppi di amici giunti per fare grigliate e passare una giornata immersi nella natura. Ritornati poi per la medesima strada, fino a raggiungere il grazioso e movimentato centro abitato di Fiumalbo con le sue costruzioni in pietra. Molti i turisti giunti in questa cittadina attirati dalla bella giornata e dal mercato rionale. Il nostro viaggio si conclude ritornando nuovamente ai 1400 mt di altitudine dell'Abetone; qui decidiamo di accontentarci dei quasi 43 km percorsi accumulando poco più di 1400 mt di dislivello positivo, accaldati e molto stanchi. Da un po' di tempo non affrontavamo un percorso così impegnativo e sicuramente il clima non ci ha favorito ma ora abbiamo una settimana per riposarci e pensare al prossimo itinerario.

TORNANTI, FAGGI E PIRAMIDI

di Marcella Barzagli

Abetone Mon Amour, 28 giugno, oggi tocca la Pistoia abetone, purtroppo non è possibile farla sempre a causa del covid - 19 ed allora la fo al lago dei Braccini, un posto bellissimo dove hanno fatto una parte mare a "Pontedera" è immerso nella natura, con ristorante dove possiamo stare in pace e in tranquillità, corro pensando alla mia Pistoia Abetone sperando che presto si possa fare realmente. Ma intanto assaporo questo posto, tra cinguetti e pesci che sguizzano, è bello vedere comunque sempre qualcosa da lasciarti con stupore, sotto a questo cielo azzurro, il sole mi accarezza la pelle, il venticello sfiora i capelli e ogni tanto un po' di ombra per poter affrontare questo caldo, ma per rinfrescarmi entro nella spiaggia per bagnarmi con l'acqua e così riparto con più forza di prima andando a fare un po' di ristoro al ristorante per bere qualcosa di fresco, non sarà mai come la vera corsa, con i suoi ristori, ma basta immaginare, chiudere gli occhi per sentirsi di essere lì, nella mia Pistoia Abetone con i suoi dislivelli e tanto divertimento. Tornanti faggi e Piramidi.

UN TESORO DI RICORDI CHE TI CAMBIANO LA VITA

di Marco Bertoletti

Continua il nostro tour delle gare annullate dall'emergenza coronavirus, ma soprattutto continua l'inseguimento al sogno di raggiungere (e superare) la faticosa cifra di 42.195 euro in donazioni. Impresa difficile, ma non impossibile che un pugno di indomiti sognatori legati al Club Super Marathon Italia sta cercando di realizzare. Proprio come in una vera maratona (ma è così per tutte le gare a prescindere dalla lunghezza) siamo vicini al momento critico che insorge dai due terzi di gara in su. Lo slancio iniziale si è affievolito, qualcuno si è fermato, iniziano a farsi sentire la fatica e le difficoltà climatiche... insomma è arrivato il momento di stringere i denti e trovare in sé le energie rimanenti per tenere duro con lo sguardo e la mente fissa sul traguardo. Che è là, ancora apparentemente lontano, ma che a ogni passo (anche piccolo) si avvicina un po' di più.

E anche per questo, per recuperare nuove energie per puntare all'arrivo servono le occasioni come quella di giovedì, quando con un piccolo ma valoroso manipolo di atleti e compagni di strada ci siamo ritrovati per una piacevole serata conviviale. La scusa? Bè in questi casi le scuse non mancano mai. Non bastasse quella di incontrarsi davanti a un buon piatto (cosa non particolarmente frequente di questi tempi) c'era solo l'imbarazzo della scelta: ritirare le favolose magliette celebrative (a proposito: il traguardo ormai è scritto persino sulla manica, non possiamo fallirlo...) o festeggiare la meritata pensione con relativo ritorno a casa del mitico e irraggiungibile Piero Ancora, il numero 1 tra i supermaratoneti italiani (...se anche partissi domani a correre una maratona al giorno mi ci vorrebbero più di 3 anni e mezzo per provare ad avvicinarlo). Da imbucato di lusso quale ero mi sono goduto la serata dall'improbabile intervista fatta da Sergino l'arrotino al maestro Piero fino al piacere di aver potuto finalmente conoscere di persona alcuni amici e compagni di corsa "virtuali"...

Più di tutto però i vari racconti dei commensali più esperti mi hanno risvegliato l'irrefrenabile desiderio di vivere in prima persona (e non solo in senso figurato) qualcuna di queste gare (se non tutte). I racconti di questa serata e di questi mesi (abbiamo superato i 450 ormai) hanno tutti un unico filo conduttore: non esistono due gare uguali e ciascuna porta con sé il suo tesoro di ricordi, aneddoti ed esperienze che la rendono unica, indimenticabile e assolutamente personale. Così è anche per la protagonista di questa 14esima tappa, la Pistoia-Abetone, classica dell'ultima domenica di giugno. Una gara dura a detta di molti (ufficialmente 31 km di salita su 50 totali, ma qualcuno dice di più) e che ti può cambiare la vita (come ben sanno i miei amici Marcello e Francesca).

Una gara che fa sognare... non fosse altro per le sue faggete e per i quasi 1.400 metri di altitudine a cui è posto l'arrivo. In questo primo weekend veramente caldo, per quanto abbia vagato per parchi a mendicare un po' di refrigerio, il clima metropolitano di Milano è riuscito a rendere irresistibile persino l'idea di correre in salita per un numero imprecisato di ore.

A me sono bastati 40 minuti ai 22° delle 7 di mattina per ritrovarmi spongo e disidratato ad alzare bandiera bianca e ricordare la vecchia regola ormai nota anche a un novellino come me: dopo il 20 giugno in città non c'è più spazio per gli allenamenti di corsa.

Infatti, a partire dal solstizio di estate l'unica molla che può spingermi al movimento sono le tapas serali, quelle di provincia in cui macini metri e zanzare in misura direttamente proporzionale gli uni alle altre. Corse senza l'assillo del tempo, immersi in una atmosfera di festa di paese. L'anno scorso ne ho collezionate una alla settimana generalmente al giovedì o al venerdì (in modo da avere il weekend libero), in un paio

di occasioni riuscendo a tirarmi dietro anche la moglie. Ricordo in particolare quelle di Nerviano e di Boffalora: faceva così caldo (35° la prima e 37° la seconda alle 21) che persino le zanzare non riuscivano ad alzarsi in volo.

Purtroppo quest'anno niente... Non solo abbiamo perso maratone e ultra (è proprio di questa settimana l'ufficialità che anche New York ha dovuto alzare bandiera bianca), quelle che ogni settimana ricordiamo con le nostre Maratone della Speranza... in questa ecatombe di manifestazioni annullate stiamo perdendo anche tutto questo microcosmo di gare ruspanti che sono la colonna portante del podismo di massa. Gare senza pretese agonistiche ma che spesso danno identità a un paese, a una festa, a un quartiere... Gare che, pur nella loro totale assenza di pretese (di notorietà, di lunghezza, di partecipazione) hanno il potere di risvegliare ricordi lontani svariate decine di anni e quasi dimenticati... Avevo degli zii (il fratello e la sorella di mio padre) che ogni domenica insieme a un amico partecipavano a una di queste non competitive. Saltavano solo le due centrali di agosto in cui erano in vacanza, per il resto non perdevano una domenica con qualunque tempo e in qualunque stagione. Iniziarono negli anni '70 quando non c'erano tante gare, per cui erano sempre in cerca battendo tutti i posti più strani e remoti della provincia di Milano e poi della regione. A loro non interessava la coppa o la medaglia (penso non abbiano fatto mai un metro di corsa, sempre e solo camminato), ma il pacco gara e la scelta della gara era sempre in funzione di questo. Avevano anche un taccuino su cui registrare le loro valutazioni sulle gare da ripetere. 50 gare all'anno per oltre 30 anni finché la salute glielo ha consentito, sempre e solo la domenica mattina e su un percorso tra i 5 e i 15 km. Quando andavo a scuola il premio per la promozione era partecipare a una di queste gare con loro (io e i miei fratelli avevamo una domenica dedicata a testa). Quando era il mio turno mordevo il freno dalla partenza fin quasi all'arrivo perché, come tutti i bambini, avrei voluto correre, ma loro erano inflessibili: si cammina. Solo gli ultimi 100 metri, o forse 50, insomma quando il traguardo era ben in vista, avevo finalmente il permesso tanto agognato e potevo lanciarmi di corsa. E non importa se dietro di noi spesso non c'era più nessuno: tagliavo il traguardo a braccia levate e mi sentivo forte come Mennea... Ricordi di infanzia (entrambi gli zii sono mancati da anni) che con il tempo avevo sepolto in un cassetto e che le tapasciate mancate di questi giorni hanno richiamato dal limbo in cui si erano persi.

INCONTRI FAUNISTICI

di Maria Grazia Caroli

Bellissima corsa in solitaria con incontro di un capriolo che è sì scappato al mio arrivo ma è rimasto a guardarmi.

Anzi! I nostri sguardi si sono incontrati quasi senza paura anche se... vedendo il fogliame muoversi vicino a lui ho temuto che ci fosse qualche altro animale.

Intorno a Bolzano e Trento ultimamente ci sono parecchi incontri con gli orsi e quindi sempre sul chi va là.

Comunque bella sgambata tra i sentieri e con i pensieri sempre più rivolti a progetti. Progetti di viaggi e... gare.

Sì, qualche gara qui in Italia, seppure con particolari modalità, si stanno cercando di organizzare ma domenica prossima si corre in Austria e io ci sarò. Vediamo chi di voi incontrerò!

MAI PIU' LA PISTOIA ABETONE

di Francesco Capecci

Avevo deciso di non partecipare più alla Pistoia Abetone, non perché non mi piacesse, ma diciamo la verità: non ho più l'età, adesso in salita non vado più come una volta e faccio molta fatica. La Pistoia Abetone è una di quelle gare che non amavo molto, nonostante tutto l'ho fatta 12 volte, ricordo quella discesa SPACCA GAMBE, prima di arrivare a San Marcello Pistoiese, poi quella lunga discesa, prima di riprendere a salire su quei tornanti.

Oggi ho scelto un percorso in parte nuovo, RIPATRANSONE, erano anni che non ci andavo, neanche in auto. Il Paese di Ripatransone vanta di avere il Vicolo più stretto d'Italia, 43 cm, ma non è per questo motivo che è conosciuto, la località è nota per tanti altri motivi, dalla cucina genuina, uno su tutti il Ciavarro, legumi e cereali con salsa piccante, la crostata con la ricotta, il vino, il Rosso Piceno Superiore, l'olio, (molto buono veramente), ma la particolarità che la distingue, è la posizione 494 mt s.l.m., infatti d'inverno se neve, sono i Ripani a vedere la prima neve. E godere di un'ineguagliabile vista che spazia dal Gran Sasso ai Monti Sibillini, dal Conero al Gargano, fino alla costa dalmata.

La posizione geografica privilegiata permette un'ampia e suggestiva visione panoramica, tanto da meritare alla città l'appellativo di "Belvedere del Piceno". Passeggiando lungo tutta la circonvallazione panoramica del paese è possibile ammirare a 360° un panorama che spazia dal Gran Sasso e Majella a sud, Monti Sibillini a ovest, Conero e Titano a nord e il Mare Adriatico ad est. In condizioni di visibilità eccezionali, dai punti più elevati è possibile scorgere anche il Gargano e le Alpi Dinariche della Dalmazia. Altri punti panoramici si apprezzano dal Colle Belvedere, dal giardino Ex-Acli e dal Colle San Nicolò.

Le Marche non finiscono mai di stupire (premetto l'Italia è bella tutta), ricordo da militare in Friuli, quando da Palmanova Andavamo a Udine, lungo il percorso sui bordi della strada c'erano diversi tabelloni pubblicitari, quello che mi colpiva di più era (forse perché ero di parte) lo slogan LE MARCHE: L'ITALIA IN UNA REGIONE. Per altre info. Su Ripatransone andate sul sito del paese. <https://www.raccontidimarche.it/2017/03/ripatransone-cosa-vedere/>

Oggi per arrivare a Ripatransone non ho sofferto tanto, anche perché alle 6 ero già lassù. Il duro è stato dopo la discesa e sono risalito verso San Savino (altri 4,5 km di salita) il sole ha iniziato a fare la sua parte, le forze sono calate, ma con un po' di sofferenza, la Pistoia Abetone portata a termine.

Passo e chiudo, a te Franco, con la 6 ore Dè CONTI.

LA PIU' LUNGA

di Pasquale Castrilli

Mi sono preparato per i chilometri di oggi e sono arrivato al traguardo intermedio di San Marcello: 30 km con 500 metri dislivello. Un amico podista mi parlava anni fa della Pistoia-Abetone, del traguardo parziale, dell'organizzazione e del bel percorso... Lui l'aveva corsa in parecchie edizioni e la riteneva una manifestazione completa e realizzata in un buon periodo dell'anno. E' stata la "maratona della speranza" più lunga che ho corso finora e con più dislivello. Sabato avevo seguito in macchina l'amico Puccio che ha corso la 50 km con una prestazione eccellente:

<https://www.podisti.net/index.php/cronache/item/6251-don-puccio-dedica-ad-alex-zanardi-la-sua-pistoia-abetone-virtual.htm> e con dedica finale ad Alex Zanardi. Nel tragitto il pensiero al disastro aereo di Ustica e al quarantesimo anniversario. La Sicilia non sentiva proprio la necessità di legare il suo nome a questa tragedia nazionale!

La Pistoia-Abetone resterà la mia "maratona della speranza" più lunga: terminerò le altre su distanze inferiori. Si comincia a sperare e a pensare a qualche gara "reale" a fine anno. Un sogno? Intanto l'occhio è attento allo sviluppo del virus che sta dilagando in queste settimane in America Latina.

NON RIDURRE TUTTO A TECNOLOGIA

di Gaffurini Sandro

La corsa di oggi mi ha fatto riflettere. Nel mondo si è sparsa una grande mania di metodologia e ognuno, in particolare la mentalità moderna, è diventato un metodologo: ognuno vuol sapere come si deve fare questo come si deve fare quello, come diventare ricco e raggiungere il successo, come influenzare la gente e farsi degli amici, come meditare e perfino come si deve amare. Non è lontano il giorno in cui qualche sciocco chiederà perfino come respirare. Non è affatto una questione di metodo. Non ridurre tutta la vita a una tecnologia. La vita, ridotta a una tecnologia, perde ogni suo sapore e ogni sua gioia. Questo è uno dei processi di trasformazione della vita. Con la corsa diventi consapevole di qualcosa, te ne puoi liberare molto facilmente. Se invece non ne sei consapevole, non puoi liberartene. Buona domenica a tutti e GRAZIE.

DEDICATA AD ALEX ZANARDI

di Pasquale Castrilli

Un'edizione davvero speciale per la Pistoia-Abetone che si era corsa la prima volta nell'ottobre 1968. E un altro bel traguardo per don Vincenzo Puccio: 3.58'42" il tempo con il quale il parroco ed atleta siciliano ha portato a termine la "50 km Pistoia Abetone Virtual - Il sapore della sfida", sabato 27 luglio, replica virtuale della prestigiosa gara appenninica. Anche questa gara storica, che si corre ogni anno a fine giugno, ha subito la sorte di tante altre annullate a causa dell'emergenza sanitaria.

La prova di don Puccio è stata impegnativa non solo per il chilometraggio, ma anche per i 750 metri di dislivello positivo richiesti dal regolamento per entrare in classifica.

Il percorso scelto per la "sfida" partiva dal lungomare di Villafranca Tirrena (Me) per salire sulla SS113 verso le Quattro strade (Don Minico) e proseguire più in alto, oltre Borgo Musolino. Vincenzo ha affrontato la frazione in salita di circa 14 km alla media di 5'15"/km. Il tragitto è proseguito poi verso Portella Castanea, a seguire la lunga discesa che conduce in località Marmora sulla litoranea passando da Salice. Discesa che è stata affrontata alla media di 4'31"/km. Gli ultimi 11 km Vincenzo li ha corsi sulla litoranea per concludere di nuovo a Villafranca Tirrena in zona ex Pirelli.

Al termine della gara il primo pensiero di don Puccio, che svolge il ministero di parroco a Santa Venera di Barcellona Pozzo di Gotto, è stato per Alex Zanardi. "Ho cercato di correre con prudenza: 50 km sono tanti e il dislivello di 750 metri è molto impegnativo. Dedico questa 50 km ad Alex Zanardi, un uomo che ci ha dato sempre la forza di rialzarci dopo i vari incidenti che ha avuto e anche quest'ultimo. Insieme a molti sacerdoti di Atletica Vaticana stiamo pregando per lui. Oggi durante questi 50 km mi veniva in mente spesso Alex e la sua forza di non arrendersi. Molte volte noi ci arrendiamo mentalmente, ci scoraggiamo, invece dobbiamo avere questa grinta e dire: possiamo rialzarci e andare avanti".

Padre Vincenzo ha poi sottolineato il caldo degli ultimi chilometri e ringraziato la comunità dei Missionari Oblati di Maria Immacolata (OMI) di Messina-Gesso, e Carmelo Cisto, l'atleta messinese che lo ha accompagnato negli ultimi 11 chilometri. "Attraverso i paesaggi sono riuscito a meditare - ha poi concluso - Si vedeva la perfezione di Dio. Ho pregato durante la strada: siamo partiti da una cappellina della Madonna del Tindari che ci ha accompagnato in questo viaggio".

La Pistoia Abetone Virtual ha visto la partecipazione di 450 atleti divisi nelle due distanze previste di 50 km (750D+) e 30 km (500D+). E' stata allestita dall'ASD Silvano Fredi organizzatrice della Pistoia Abetone, e dal gruppo Facebook "100 km di Passione". Era possibile correre ciascuno individualmente e nel rispetto delle norme e decreti nazionali e regionali vigenti. Al termine della prova ogni atleta ha comunicato agli organizzatori il proprio tempo e percorso attraverso le applicazioni Strava e Garmin. Le classifiche saranno disponibili tra alcuni giorni.

Da Podisti.net <http://podisti.net/index.php/cronache/item/6251-don-puccio-dedica-ad-alex-zanardi-la-sua-pistoia-abetone-virtual.html>

NOSTALGIE LAUF

di Ettore Comparelli

Bagà,

la tappa n° 14 delle 20 Maratone della Speranza è la Pistoia-Abetone “Abetone mon amour”, gara di 50 km di cui 47 in salita. Siccome la mia “durata” in salita è di circa 50 mt ho deciso di raccontarvi di quella volta che decisi di partecipare ad una gara di 15 km TUTTI in discesa.

Ero in vacanza da amiche in Val di Fiemme e trovai un volantino della Nostalgie Lauf (corsa nostalgica) organizzata dal team della Maratona di Egna: 15 km con partenza dal passo di San Lugano a quota 1.096 mt ed arrivo a Montagna (quota 495 mt).

Il tracciato si snoda completamente sul percorso de “la vecia ferovia de la val di Fiemme”, fatta costruire dagli austriaci ai prigionieri russi durante la prima guerra mondiale e dismessa con grande “lungimiranza” dagli italiani nei primi anni '60 per sancire il trionfo del trasporto su gomma.

Il tracciato partiva dalla Val d'Adige ad Ora, scavalcava San Lugano e serviva tutti i paesi della Val di Fiemme fino a Predazzo. La parte da Molina a Predazzo è ora una meravigliosa pista ciclo pedonale utilizzata in inverno anche per lo sci di fondo.

Il tratto dove si svolge la gara è parzialmente in disuso con gallerie non illuminate e viadotti poco protetti. Si corre in un ambiente paradisiaco tra boschi, vallate, prati e vecchie stazioni trasformate in fattorie; fino a Montagna sono 15km tutti in leggera discesa. Ti trovi a correre immerso in un paesaggio incantato attraverso boschi dove al tuo respiro affannoso fanno unica compagnia il melodioso canto degli uccelli e lo stormire delle fronde; e poi viadotti arditi, gallerie buie; e poi più giù ordinate coltivazioni di frutta, l'imponente Castello di Enn con vista mozzafiato sulla sottostante Val d'Adige che sembra un'immensa scacchiera di viti e meli.

Maria Grazia e le amiche mi lasciano al ritrovo a San Lugano e scendono in auto a Montagna ad aspettarmi; il ritrovo è alla stazione, trasformata in “colonia estiva” dove i ragazzi ospiti dormono sulle carrozze rimaste sui binari.

La partenza della gara è prevista alle ore 17.00; l'iscrizione di 15 euro comprende una bella maglietta, la navetta dall'arrivo alla partenza ed il trasporto borse all'arrivo. Circa 200 gli iscritti mentre oltre 70 mini-atleti sono impegnati sul tracciato di 4 km con partenza da Castell Enn.

Della mia gara sono rimasto soddisfatto a metà; la discesa è... il mio terreno di gara preferito ed il tempo finale lo testimonia, ma 15 km consecutivi tutti di discesa sono uno sforzo che le mie gambe mi hanno fatto pagare! Ci sono voluti 3 giorni prima che ricominciassi a scendere le scale senza dolore...

Gli atleti appartengono quasi tutti a gruppi locali con forte rappresentanza tedesca; a tenere alto (si fa per dire...) l'onore dei fighetti milanesi c'è solo il Compa mentre è decisamente più alta del solito la presenza femminile; e non parlo delle sole atlete longilinee tutte pelle e ossa cunt tacà poc o nient, ma anche delle classiche atlete teutoniche ben fornite di tutti gli accessori... prorompenti.

Alle 17.00 in punto scatta la gara col sindaco di Montagna che fa da apri-pista in bicicletta; parto sparato ma presto mi accorgo che è meglio guardare bene dove appoggio i piedi; il sentiero è ben tenuto ma sassoso e pieno di insidiose radici; dopo pochi km mi accodo ad un gruppetto che viaggia in fila indiana. Al 4° km passiamo in mezzo ad una stalla dove le paciose mucche ruminano in attesa della mungitura; speriamo che la vista di 200 esagitati individui in braghettoni non abbia mandato loro... il latte di traverso!

Passiamo un ristoro volante, mentre quello ufficiale è previsto solo dopo l'8° km. Il mio gruppetto è composto da un "antipatico" che cerca continuamente di staccarci, da un simpaticone tedesco col fisico "ben nutrito" col quale in partenza avevo scambiato qualche battuta; la mia impressione era che non capisse un'ostrega di quello che gli dicevo però rideva sempre a crepapelle...

C'è poi una ragazzina con fisico da indossatrice, una signora "Marlene da mordere" ed una "paciariottina" del gruppo "Lenti e veloci" di Laghetti (BZ), lenta come me ma tosta, che conosce molto bene il percorso. Passiamo la prima galleria illuminata da un faro appositamente installato, mentre la seconda illuminata solo dai fari di un'auto risulterà un po' buia e perciò insidiosa.

Viaggiamo ad elastico; il tedesco si avvantaggia per fermarsi per un pit-stop ma poi ci raggiunge di volata. La prima a dare segni di cedimento è la modella; comincia a fare qualche tratto al passo, si sfilava la maglietta e resta in reggipetto, quando rallenta ancora per... sfilarsi anche i pantaloncini, sono così ciula da lasciarla dietro!

Dopo il rifornimento il secondo a cedere sono proprio io; le gambe cominciano a ribellarsi e devo rallentare il ritmo; a malincuore lascio andare il mio gruppetto; la terza galleria è la più lunga ma ben illuminata grazie a cellule fotoelettriche; l'ultima galleria è purtroppo inagibile perché qualcuno ha pensato bene di usarla come discarica abusiva (tutto il mondo è paese!) e dobbiamo deviare per un discesone ripidissimo in mezzo alle coltivazioni di mele.

Al km 11 passiamo Castell Enn, che è una proprietà privata i cui cancelli sono stati aperti per l'occasione; cerco di riprendermi bevendo alla freschissima fontanella ma ormai le gambe mi hanno quasi mollato; il che non è neanche tanto male perché posso così godermi più a lungo il magnifico panorama sulla Val d'Adige. Vengo purtroppo superato da qualche atleta ma qualcuno riesco a tenerlo dietro (183° su 192!). Il traguardo è vicino; Maria Grazia mi aspetta con le amiche Graziella e Liliana per "immortalarmi".

Buono il ristoro finale con le gustose mele e poi nel parco sembra quasi che aspettassero solo me per dare inizio quel che più mi piace di queste gare: la festa tirolese con cibo e musica! Di cosa e quanto mangio non vi dico nulla; mi limito ad assicurarvi che... la musica era allegra e divertente e lo strudel regale sia per bontà che per quantità!

Ettore "wurstelone" Compa

INCONTRARSI SULL'ABETONE

di Guido Ponzio

Pistoia-Abetone virtuale, domenica 28 giugno, per le Maratone della Speranza targate Club Supermarathon Italia. Le Maratone della Speranza stanno rappresentando per il sottoscritto una piacevole occasione per sfogliare l'album dei ricordi, un po' impolverato sì, ma ricco di tante pagine. La mia prima Pistoia-Abetone risale al 1977 (seconda edizione), ma la prima foto è del 1979: meno anni e più capelli. Altre quattro volte arriverò in cima all'Abetone e quella del 2004 è stata la mia corsa più veloce (alla faccia degli anni). Nell'ultima edizione (2014), l'agonismo ha lasciato il posto alla gioia di incontrarsi con gli amici del Club Supermarathon per correre "virtualmente" tutti insieme.

CORRERE CON IL CUORE

di Fausto Dellapiana

Tra le “cose” che mi accomunano con Alex Zanardi, c'è la maratona o meglio il modo di “correre” una maratona... la mancanza delle gambe! Fatto reale ed inconfutabile per Alex, fatto virtuale nel mio caso, nel senso che correndo in questi ultimi periodi e vedendo i tempi ottenuti, mi sembra proprio di essere senza gambe, ma la felicità che mi dà la corsa è la stessa da sempre. Con questo non voglio assolutamente dire di essere uguale ad Alex. Per rimanere in argomento e per definire, in senso metaforico, i valori in campo, diciamo che, mentre lui sta per tagliare il traguardo, io sono ancora al primo chilometro. Alex ha vinto medaglie Olimpiche, campionati mondiali, importanti maratone, mentre io al massimo posso vincere una gara con Rossana, mia moglie... la Nonna, mentre arrivo secondo se l'altro concorrente è il mio nipotino Tommaso. Beh, qui potrei arrivare pure primo, ma vedere il suo sorriso e sentire la sua risata perché ha battuto il nonno, vale di certo più di una mia “vittoria”. Quando sarò un po' più grande, però, gli spiegherò che arrivare primi non è tutto, e non sempre si riesce ad ottenere il risultato, ma importante è partecipare mettendo tutto l'impegno possibile. Facendo questo, ogni risultato sarà da considerare una vittoria. Ma questo, come direbbe Roberto Brighenti “...è tutta un'altra storia”. Durante il lockdown ho sentito molte persone (commercianti, artigiani, gente comune, etc.) pronunciare la frase: “La pandemia ci ha tagliato le gambe...” difficile la ripresa, quasi impossibile il ritorno alla normalità. Lo sconforto è più forte della voglia di ricominciare, di ripartire, di tornare seppur lentamente alla normalità.

Ecco un'altra “cosa” che mi accomuna con Alex: il fatto di poter dimostrare la possibilità di potersi rialzare dopo il lockdown. Nel mio piccolo ho partecipato alla 100 chilometri organizzata dai Fò di Pè (qui tutti i dettagli “Il Brigante non molla”), lui organizzando la staffetta “Obiettivo Tricolore”. Tutte e due le manifestazioni hanno come obiettivo finale quello di simboleggiare la ripartenza. Nel mio caso la ripartenza era legata a Bergamo ed ai bergamaschi, mentre quella organizzata da Alex riguardava l'Italia intera. Il succo: se un vecchietto alla soglia dei 70 anni riesce a portare a termine una 100 chilometri, se atleti disabili percorrono migliaia di chilometri unendo idealmente tutta l'Italia, questo è un messaggio di solidarietà e speranza, nato dopo l'emergenza Covid-19, per portare avanti un progetto di rinascita che accomuna le due iniziative. Sono sicuro che in molte altre parti della penisola ci saranno iniziative simili. Venerdì 19 giugno, ore 16.45, statale 146, un incidente ferma la corsa di Alex. Mentre scrivo questo post il bollettino medico recita: “Il paziente è sedato, intubato e ventilato meccanicamente e la prognosi è riservata. L'équipe multidisciplinare che lo ha in cura valuterà nei prossimi giorni eventuali azioni diagnostico-terapeutiche da intraprendere”. I medici sono fiduciosi.

La manifestazione Obiettivo Tricolore continua: “Attesa mista a speranza in Abruzzo per Obiettivo Tricolore, al grido di “Insieme per Alex”, dopo l'incidente che ha coinvolto Zanardi con la sua handbike venerdì scorso in Toscana ma ancora ricoverato in terapia intensiva all'ospedale Le Scotte di Siena. In suo onore, i protagonisti della staffetta e tutta la carovana di Obiettivo Tricolore hanno deciso di proseguire il viaggio verso Santa Maria di Leuca, in Puglia, dove il 28 giugno terminerà la manifestazione organizzata a scopo solidale e puramente dimostrativo, come segno di rinascita verso lo sport italiano e il mondo paralimpico duramente colpiti dall'emergenza Covid-19”. Miglior segno non si poteva dare. Nel mio piccolo ho deciso di essere a fianco (virtualmente) ad Alex nel solito modo... correndo una mezza maratona (beh, solito percorso della “Mezza sul Brembo”), ma il mio pensiero era rivolto ad Alex: per lui il motto (rivisitato), che si legge ancora oggi nella bergamasca.

PISTOIA ARQUA'

di Paola Falcier

Invece della corsa, oggi ho preferito il... cammino. Tappa Torreglia-Monselice del cammino di Sant'Antonio, parzialmente incompleta! Sarà che questo cammino non mi convince come quello di San Francesco... ma forse è perché lo sto facendo un po' alla volta e non tutto insieme.

Comunque, ho preso il treno delle 6.54 per Padova e poi l'autobus delle 7.30 per Torreglia. L'autista mi ha lasciata in centro, praticamente dalla parte opposta di dove dovevo scendere io, e invece di ritrovarmi alla Casa Sacro Cuore ero alla Chiesa del Sacro Cuore. Vabbè! Mi sono fatta timbrare la credenziale in canonica e sono partita.

Neanche mezzo chilometro e inizia la salita nel bosco... con inseguimento da parte di un bombo. E io ho il terrore di api e affini! Una volta fuori dal bosco la strada si è raddrizzata e poi ha iniziato a scendere. Per poco, perché poi ha ripreso a salire, tornando nel bosco. Salita faticosa, e discesa ripidissima che ho affrontato andando a zig-zag. Sono scivolata lo stesso ma per fortuna non mi sono fatta niente. Io ho anche il terrore delle discese in bosco, le mie caviglie non sono per niente forti ed ogni volta ho paura di farmi male.

Ho visto un cavallo dentro un recinto, che ad un certo punto si è steso a terra ma solo per rotolarsi. C'erano un sacco di ciclisti che salivano dalla direzione opposta alla mia, e (quasi) tutti mi salutavano. Almeno ho avuto compagnia.

Poco prima di Galzignano mi sono fermata nei pressi della chiesa di Santa Maria Assunta, per bere e mangiare uno yogurt. Faceva un caldo becco, anche se la strada era quasi interamente nel bosco ed all'ombra. Proseguendo, ho preso la "Via delle due mura", una piccola deviazione che passa tra due vecchie mura ed accanto ai resti di un platano pluricentenario (un tronco, praticamente). Sono scesa verso il centro e mi sono infilata nel Bar Tonetti, che dovrebbe avere la convenzione con i pellegrini... peccato che quando ho chiesto il timbro sulla credenziale la barista mi ha guardata sorpresa e mi ha chiesto: "Cosa vuoi su cosa?". Esattamente! E come ti sbagli?

Uscita dal paese, una ciclista mi passa accanto chiamandomi per nome e mi saluta, io chiedo chi sia e lei mi risponde: "Vanda! Dopo ti scrivo!" Ma pensa te se io mi devo fare tutta questa strada per incontrare amici conosciuti su facebook e (oltretutto, cieca come sono) non riconoscerli! Meno male che mi riconoscono loro!

Pochi minuti dopo, sul marciapiede, vedo un uccellino, probabilmente caduto dal nido. Gli do qualche briciola di pane ma non mangia, allora lo prendo in mano e me lo porto dietro. Lui prima si agita, poi si calma e mi si accoccola in mano.

Nel frattempo arrivo all'altezza di Villa Barbarigo, seguo la freccia del cammino ma non arrivo da nessuna parte. Allora faccio il giro ma trovo solo due catenelle. Non vale la pena perdere altro tempo, così proseguo in strada verso Arquà Petrarca. Intanto l'uccellino, dopo aver bevuto un po' d'acqua, inizia a pigolare, segno che sta meglio. L'ho lasciato dentro un vaso di fiori sulla strada per Arquà che, come dice un cartello, è a tre chilometri. Sì, col cavolo! Mi faccio una strada tutta sotto il sole, che era anche bella, ed al bivio successivo i chilometri per Arquà sono diventati 4,5. Ok, pausa! Mi siedo su un muretto all'ombra e pranzo con un panino, poi proseguo verso Monselice che, forse, è a soli tre chilometri. Il paesaggio è bellissimo, ho visto pure gli asinelli. Peccato per gli enormi stabilimenti a un chilometro dal paese, che a passarci accanto, col rumore che fanno, mi dà un'ansia... Sbuco di fronte alla stazione. Attraverso i binari e decido di fare un giro in paese, ma tra il caldo e la stanchezza non me lo sono proprio goduto. In compenso ho visto una gondola, con tanto di briccole da palazzo. Sono tornata verso la stazione alle due ed ho aspettato il treno per Mestre. Avrei voluto proseguire per Este, ma forse quel pezzo di tappa lo farò mercoledì.

RESEGONE MON AMOUR

di Fabio Gonella

Il Monte Resegone, con la sua forma inconfondibile, domina Milano e tutta la pianura. La Monza - Resegone è una maratona unica nel suo genere, amatissima. Si corre in squadre da tre, con partenza crono il sabato sera dal centro di Monza, tra due ali di folla. Si attraversa tutta la Brianza per 32 km in direzione Lecco, fino ad attraversare l'Adda. Da lì comincia la tortuosa salita della val d'Erve, prima su tornanti asfaltati, poi su sentiero, il ripidissimo "Pra di Ratt", per concludere al rifugio Capanna Alpinisti Monzesi. In ogni paese attraversato c'è un tifo incredibile, da brividi.

Questo fine settimana si correva la Pistoia - Abetone virtuale (50 km) sia con il mitico gruppo 100km di Passione che con il Club Super Marathon Italia. Ho scelto questo percorso giocando sulla concomitanza di date e sul fatto che Abetone rima con Resegone.

Parto da Milano a mezzanotte, diretto a Monza. Quando dopo 13 km raggiungo l'Arenario, scatta l'emozione. Il primo km non ha il pubblico di sempre, ma ci sono ragazzi che fanno serata, c'è un clima di festa. La Brianza scorre veloce per una decina di km, Villasanta, Arcore, Usmate. Da qui mi distacco dal percorso di gara: correre in solitaria lungo la statale sarebbe troppo pericoloso. Scelgo strade secondarie alle pendici di Montevicchia e San Genesio. La solitudine è quasi irreale, per 12 km sono solo con la notte ed i miei pensieri. Mi immetto sulla statale per due km, poi devio di nuovo sulla ciclabile dell'Adda. Il cielo comincia a schiarirsi. A Calolziocorte ormai è giorno quando inizio la lunga salita. Arrivo ad Erve al km 50, ma mi manca ancora dislivello richiesto dal regolamento, mi cambio rapidamente e riprendo a salire. Quando raggiungo 800 m D+ stoppo l'orologio. Segna 53 km.

Con calma riprendo il sentiero e raggiungo la Capanna. La giornata è appena iniziata, per cui decido di risalire il ripido canalone fino al rifugio Azzoni ed alla vetta. Qui incontro alcuni amici e con cui scendo insieme ad Erve. Chiudo la giornata con 63 km ed oltre 1800 m D+ complessivi.

L'ALBA DI UN NUOVO GIORNO

di Paola Grilli

ABETONE MON AMOUR... ultimo weekend di giugno, appuntamento con la Pistoia-Abetone che oltre alla gara era diventata un'occasione per una breve vacanza con mio marito.

Quest'anno come per tante altre competizioni, è stata annullata, ma non ho voluto rinunciare alla corsa. Mi iscrivo alla gara virtuale "il sapore della sfida" facente parte anche delle 11+9 maratone della speranza e insieme ad altri 3 amici e mio marito che ci accompagna, partiamo alle ore 17,55 di sabato per affrontare questi 50 km.

Decidiamo di correre in un orario serale a causa delle elevate temperature previste per il fine settimana, scelta del percorso altri 4 colli della nostra mitica 9 colli....

Pronti partenza via... con il proprio zaino in spalla... ognuno al proprio ritmo... un tratto di pianura.... inizia la prima salita, il passo rallenta, il caldo si fa sentire, ma passo dopo passo si raggiunge la prima cima "La Serra" la temperatura elevata lascia spazio ad un fresco venticello... ed ecco una fontanella, la salvezza, quale premio alla nostra fatica...

Si riprende... la strada scorre in discesa, dandoci la possibilità di recuperare un ritmo più veloce, mentre ci avvolge un leggero vento, rendendo più piacevole ed agevole la corsa. Mi soffermo un attimo rapita dai ricordi e dallo spettacolo di cielo e mare sotto di me dove due anni fa nello stesso punto iniziava l'alba di un nuovo giorno che mi avrebbe accompagnato al traguardo della mia 3^a nove colli.

La sera si sta avvicinando come il secondo colle del mio percorso... arrivo a Perticara insieme ad uno dei miei compagni di viaggio... una piccola sosta per riprendere la corsa verso la salita più lunga 9 km... ormai il buio è intorno a noi, accendiamo le frontali e a passo deciso iniziamo la salita nel silenzio della natura, sotto un cielo stellato dove fra le diverse costellazioni sono ben visibili l'orsa maggiore e l'orsa minore con il loro asterismo principale, il grande carro e il piccolo carro.

Ovunque volgo il mio sguardo sono avvolta da questa sensazione di pace e libertà dove la collina e la montagna sono la misura di questa sensazione.

Fra la decisione di raggiungere un traguardo, la convinzione di poterlo fare e di mettersi in gioco, c'è di mezzo ogni singolo passo fino alla cima, passo in cui misuri la tua volontà, lo spazio dell'immensità e tutte le possibilità che hai di fronte ed è in questo momento che hai la consapevolezza della conquista "Madonna di Pugliano"

Riprendo la discesa in totale fiducia nella strada che accoglie i miei passi fino ai piedi del Castello di San Leo completamente illuminato, situato sulla cima della cuspide rocciosa che sovrasta l'abitato e domina la Valmarecchia, rappresentando una delle più celebri testimonianze delle eleganti linee Rinascimentali in una cornice di storia e d'arte fra le più belle D'Italia.

Prosegue la mia corsa fra lo splendore delle stelle, le meraviglie del paesaggio con la luna sempre più vicina con la percezione di poterla toccare e accarezzare che mi accompagna fino al fondovalle... con queste sensazioni termina la mia corsa, sazia e appagata per ciò che la vita mi ha appena regalato...

AVANTI TUTTA

di Maurizio Lorenzini

28 giugno 2020. Ieri c'è stata la tappa numero 14 delle maratone della speranza, erano 11 poi diventate 20, a grande richiesta dei soci del club ma anche tanti che strada facendo hanno apprezzato l'idea del presidente del Club Supermarathon, Paolo Gino.

Doveroso ricordare che tutto è nato dalla voglia di correre comunque (ognuno a modo suo e compatibilmente con le restrizioni) in un periodo difficile, ma soprattutto ha funzionato bene l'idea della raccolta fondi (appena passata quota 31.000 euro!).

Il calendario sin dall'inizio prevedeva tutte quelle gare che non si potevano fare diciamo... normalmente. Il via lo ha dato la "Milano resisti marathon" (Milano Marathon), l'ultima doveva essere "Suviana Suchefinita" (maratona del lago di Suviana). Invece il circuito si chiuderà il 9 agosto sul lago d'Orta, con le due tappe "lago d'Orta forever" e "20 di speranza, 20 di dono", ed è bello che sia così, perché proprio da quelle parti si corre da anni la Orta 10in10 (ma anche 20in20), una kermesse aperta a tutti su distanze che vanno dai 10 chilometri alla Ultra di 57. Ed è ancora più bello perché ad organizzarla è proprio il Club Super Marathon.

Quest'anno sul lago dorato potrebbe essere più difficile correre, ma si confida di riuscire a farlo e le speranze aumentano giorno dopo giorno, di pari passo col miglioramento della situazione generale, un fatto ormai accertato. In ogni caso è certo che in diversi si ritroveranno sul percorso, almeno individualmente. Un bel percorso (ho avuto modo di correrci varie volte, proprio durante la Orta10in10), peraltro attrezzato di fontanelle per cui non è nemmeno difficile farla in autosufficienza.

La tappa odierna prevedeva la "Pistoia Abetone mon amour", è stata una special edition che ha coinvolto numerose autorità locali. Presenti, tra gli altri, Giordani Chiappelli, che ha corso tutte le 44 edizioni della Pistoia-Abetone. Decisamente apprezzabile l'iniziativa del Comitato Promotore della Ultramaratona Pistoia-Abetone, che ha voluto promuovere una raccolta fondi a favore dell'ospedale di San Marcello Pistoiese (cittadina dove è situato uno dei traguardi intermedi della gara, al km 30). La gara virtuale prevedeva le consuete distanze, 30 e 50 chilometri, invece i dislivelli richiesti erano addolciti rispetto alla versione originale, rispettivamente 500 e 750 metri positivi.

Prossima tappa il 5 luglio "i conti tornano" (la sei ore dei conti e poi a seguire tutte le altre). Il traguardo più bello sarà quello di raggiungere i 42.195 euro di fondi raccolti perché, come è giusto ricordare, l'intera iniziativa è nata proprio per la passione e la voglia di aiutare concretamente l'emergenza sanitaria.

Link ad articolo <http://podisti.net/index.php/cronache/item/6263-dopo-la-pistoia-abetone-avanti-a-tutta-verso-le-20-maratone-della-speranza.html>

CON TUTTE LE AUTORITA' SULL'ABETONE

di Leonardo Manfredini

Ciao a tutti, questo racconto è diverso dagli altri perché alla 14a puntata mi sono recato sul posto, precisamente all'Abetone e ho vissuto tutto realmente e non a distanza. Veramente una giornata splendida anche a livello climatico, fantastico. Arrivato su all'alba, praticamente le 6,30 per fare venire l'ora della diretta su Facebook ho iniziato a passeggiare. Che spettacolo, io solo insieme alla montagna. La prima macchina dopo la mia è arrivata alle 7,30, direi un paradiso.

Nel 2004, quando ho fatto la prima e unica edizione della Pistoia Abetone, non me la sono goduta così in relax, ho patito un caldo che metà bastava ma sono riuscito ad arrivare in cima anche in anticipo rispetto alle previsioni. Quest'anno sarebbe stata la seconda ma pazienza, è stato bellissimo così.

Alle 9,00 puntualissimi parte la diretta col presidente in collegamento con Roma e Pistoia, devo dire che siamo quasi a livello Rai, davvero emozionante per me che non avevo ancora partecipato sul posto. Non ci siamo fatti mancare niente, anche una corsetta dimostrativa in mezzo alla faggeta ma il clou è stato a mezzogiorno in piazza dove si arriva con la gara, qui c'era tutta la amministrazione locale, dal Sindaco, al presidente della Provincia di Pistoia, ai sottosegretari e tutti gli organizzatori della Pistoia Abetone.

Quest'anno doveva essere la 45a. Per concludere l'opera la rappresentanza del nostro splendido Club con tanto di Presidente, l'immane fotografo detto per gli amici l'arrotino, e me medesimo. La cerimonia è stata lunga, d'altronde hanno parlato tutti riguardo alla prossima edizione, alla situazione attuale, ai centenari festeggiati. Noi del Club ci abbiamo fatto una bella figura con le varie donazioni messe in risalto nel discorso del nostro rappresentante, abbiamo fatto veramente fatto una bella cosa e il prossimo anno saremo presenti al gran completo. Il club stavolta sta per correre domenica prossima la 6 ore de Conti. Buone maratone virtuali a tutti.

DALL'ABETONE AR CIRCO MASSIMO

di Franco Tozzi

In direzione Abetone sarò arrivato sì e no alle Piastre ma sotto l'ombrellone c'era la moglie che aspettava. Ricordo però che, nell'edizione del 2001, negli ultimi 12 km tutti in salita e con un gran caldo, ai rifornimenti c'era una bevanda tonica dissetante con tanti zuccheri e taurina (Red Bull in lattina anonima grigia) e di averne bevute talmente tante da sentirmi superlativo tanto che dopo 6 ore di corsa ed un viaggio di ritorno estenuante dalla stazione di Roma con uno zaino di almeno 10 kg sulle spalle corsi al Circo Massimo dove si festeggiano lo scudetto. Grazieeeeeee.

LA PRIMA VOLTA NON SI SCORDA MAI

di Franco Scarpa

Anche questa domenica i ricordi sono più che mai significativi: Pistoia Abetone merita davvero il “mon amour” perché è stata la mia prima gara: ho iniziato infatti a fare lunghe gare correndo la Pistoia Abetone e non una Maratona. Come si fa a non dichiarare il proprio amore per questa manifestazione, il primo amore non si scorda mai (anche se ti fa soffrire). Complice l’allora mio cognato, avevo già fatto un primo l’anno precedente correndola fino a Le Piastre senza sapere che tornanti e pendenze stavo affrontando. Ero però ben rodato sui classici percorsi del Trofeo Tre Province settimanalmente condotto tra Pisa, Livorno, Lucca. L’anno successivo dopo l’esperienza di arrivo a Le Piastre, decisi il gran salto: fino alla piramide posta all’Abetone, nel piazzale che annualmente vede arrivare centinaia di podisti, stanchi ma felici di raggiungere la cima della gara. Il ricordo più vivido è la breve sosta che fai a San Marcello dopo 32 km, momento critico perché sai che ti aspettano i 17 km di salita fino all’Abetone. La tentazione di fermarsi ti assale ma nel momento del “che faccio?”, passa una giovane ragazza di poco più di 20 anni, che scoprirò poi essere nel gruppo dell’ungherese che vinse la gara quell’anno, ed imperterrita tira dritto senza neanche fermarsi. Lì capisci che devi andare, non puoi mollare. La gara è tradizionalmente svolta nel mese di giugno e dopo quest’esperienza che si chiuse dopo più di 7 ore, affrontai finalmente anche la Maratona (non me ne voglia la “regina delle Olimpiadi” ma la Pistoia Abetone ha un fascino altrettanto ineguagliabile). Insomma il primo amore non si scorda mai ma anche quelli dopo non scherzano.

Dopo quell’anno ho corso ben 23 volte la Pistoia Abetone, sfilza quasi ininterrotta, inframmezzata da qualche rinuncia per altri impegni, con tempi e modalità sempre diverse ma sensazioni di grande soddisfazione all’arrivo.

Il mio punto di riferimento durante la gara è sempre stata la Piramide (è vero però che si arriva un po’ prima) ed insieme ad essa, durante il percorso, la Fonte Vaccaia, a pochi km dall’arrivo ma lungamente attesa e desiderata perché la sua acqua “gelida” mi ristora e mi spinge fino al termine. Ed il segnale che ce l’avevo fatta.

Quest’anno, non potendo correre la tradizionale gara, mi sono aggregato ai due valenti soci ed amici pratesi, Massimiliano e Giorgio, per fare un percorso parallelo, forse meno duro ma altrettanto stimolante e bello. Partire da Prato e percorrere la strada che sale attraverso i paesi di Vaiano, Vernio, Montepiano, dopo una salita altrettanto impegnativa, attraversare Castiglion de Pepoli ed arrivare infine al lago Brasimone, dopo 48 km, è stata una degna riedizione del fascino della Pistoia Abetone. Il Percorso è diverso, meno impegnativo perché l’ascesa verso il lago è graduale ma continua, rispetto all’alternanza di discese e dure pendenze della P-A (i 17 km da La Lima all’Abetone sono un tratto davvero difficile sotto il sole e regolarmente “all’ora di pranzo”). Ma le emozioni sono quasi simili, il sole, il caldo, i punti acqua lungo la strada, con la temperatura delle fonti di acqua che trovi lungo la strada diminuisce, e quella dell’aria che aumenta (meno della pianura di sicuro), l’attraversamento di paesini dove le persone si godono l’aperitivo ed il pranzo (mentre tu sudi), l’arrivo dove ti aspettano e puoi godere dell’aria fresca e del panorama. Il rientro verso la città con la temperatura che aumenta. E poi in fondo correre questa Prato Brasimone è ancora una volta la mia “prima”, perché dopo i mesi di chiusura è stata la mia prima “lunga” dopo la chiusura. Come direbbe sempre Lorenzo Gemma ad ogni Maratona “E’ LA MIA PRIMA”!!!! Ebbene, meglio di così non si poteva fare per rievocare un piacere che tornerà di sicuro l’anno prossimo. Per chiudere, consiglio del “saggio”: la prima volta non si scorda mai, e per non rischiare di dimenticarla, mentre aspetti, la puoi rifare anche in maniera diversa.

GLI ABETI DELLA PRIMIERO DOLOMITI MARATHON

di Alessandro Savoia

Per l'Abetone una domenica tra gli abeti.

In estate la cosa che più mi appaga è una bella avventura di corsa e sentieri in montagna con gli amici.

Quattro anni fa esatti con gli amici Luca e Maurizio eravamo alla prima edizione della Primiero Dolomiti Marathon, la mia seconda maratona dopo Atene e non potevo mancare visto che è la maratona delle mie montagne e che dona immagini e paesaggi mozzafiato per chi come me corre le maratone per il piacere di correre in mezzo alla natura e agli amici.

Anche la Primiero Dolomiti Marathon è stata rinviata al 2021 e così con i "soliti amici" Luca e Maurizio insieme a Giorgia e Moreno ci siamo detti: la facciamo lo stesso ma questa volta il percorso ce lo inventiamo noi.

E così sono usciti 30 km di corsa e cammino sul Lagorai, in quella valle incantata che è la Val Vanoi; 1700 metri di dislivello "zu e zo tra le zime e le forzele" come dicono qui e lungo la discesa un meraviglioso ristoro in malga con sciroppo di sambuco.

Fra un anno si tornerà a correre le maratone e sarà difficile decidere se correre tra i faggeti della Pistoia-Abetone oppure tra gli abeti della Primiero Marathon, ma magari saranno in due date diverse e si potranno fare entrambe, arriverci.

DA MASARET A SAN FLORIANO PASSANDO PER SANTISSIMA E PALU'... MY PTA

di Odino Steffan

E' domenica mattina, come al solito sono pronto per correre, unito virtualmente al gruppo, la 14 tappa delle 20 maratone della speranza.

Il mio pensiero è in Toscana ma occhi e corpo sono in Friuli.

Oggi correrò a casa, nella mia amata Polcenigo, angolo occidentale del Friuli ai confini col Veneto.

Da Masaret a San Floriano percorrendo strade, mulattiere, sentieri lungo gli argini di fiumi e torrenti... luoghi di arte, di storia e di natura incontaminata.

Ore 9 pronti via!! A pochi chilometri dalla partenza, su un prato ai margini della strada, noto qualcosa di strano. Era un enorme cuore formato da una successione di pietre con all'interno la scritta "andrà tutto bene". La scritta sbiadita per via dell'erba crescente e il simbolico cuore di pietra mi ha fatto venire in mente il triste momento che sta attraversando la nostra bella Italia e il mondo intero.

Continuo a correre in totale libertà e la bellezza che mi circonda fa sì che il pensiero torni subito positivo.

Passo davanti lo storico santuario della Santissima e subito dopo sopra le sorgenti del Livenza. Risorgive che di prima mattina, illuminate dalla luce tangente del sole, mostrano la straordinaria bellezza paesaggistica.

Entro nella zona paludosa, respiro aria di storia antichissima... sono in un noto sito archeologico palafitticolo.

Salgo il colle che porta alla chiesetta di San Floriano attraversando l'omonimo parco. Scendo verso valle ammirando la bellezza del castello e del borgo sottostante bagnato dal torrente Gorgazzo.

Arrivo nella piazza piena di gente... PIANO PIANO SI RICOMINCIA A VIVERE.

OLTRE L'ARRIVO

di Stefano Severoni

“Oltre l'Arrivo, tutta l'ultramaratona in un libro” di Enrico Vedilei

Tutto inizia con Gabriele Scardetta, vincitore della 50 Km in pista di Ferrara il 4 marzo 2000. Da lì inizia il racconto cronologico, tutto attraverso date, nomi, prestazioni, città, degli ultimi vent'anni dell'ultramaratona italiana. E' “Oltre l'arrivo”, il lavoro enciclopedico realizzato da Enrico Vedilei per l'editrice Krakatoa Sport. Un lavoro che è andato di pari passo con la vita stessa del suo autore, praticante prima ancora che addetto ai lavori, tecnico e organizzatore nel variegato mondo delle gare che superano la distanza classica dei 42,195 km.

“Oltre l'Arrivo” non è una semplice raccolta di risultati, per quella ormai Internet è una costante e inesauribile miniera d'informazioni e Vedilei lo ricorda, soprattutto citando spesso lo straordinario database tedesco della DUV da cui ha ricavato molte informazioni, come ad esempio la racconta di tutti i risultati di italiani all'estero. Questo libro è anche l'occasione per fare un punto sul settore, per trarre analisi dalla fredda elencazione di risultati. Si scopre ad esempio che il fenomeno dell'ultramaratona è esplosivo nel tempo: nel 2000 si disputarono solamente 15 prove di questo genere, che pure aveva radici anteriori se pensiamo già al grande prestigio che aveva raggiunto la 100 Km del Passatore, poi l'aumento è stato esponenziale fino alle 310 dello scorso anno, perfettamente in linea con il numero di mezze maratone italiane, il che dimostra la passione che circonda l'ultramaratona non solo come partecipazione, ma anche come impegno organizzativo.

Un altro dato interessante riguarda il numero di medaglie ottenute dagli italiani nelle occasioni titolate, ben 50 individuali e 49 a squadre, ma se nei primi anni, grazie alla supremazia indiscussa sui 100 km, i successi erano quasi ordinari, nel tempo sono andati diradandosi, solo un quinto nella seconda decade con gli ultimi squilli risalenti ai Mondiali Trail 2017. Da ciò e da tante altre pagine si possono trarre spunti e conclusioni sull'attuale stato di salute del movimento, bloccato come ogni altro in questo anno così particolare, ideale forse proprio per analizzare, capire e magari pensare a qualche correttivo, ma tutto ciò è lasciato al lettore, facendo come detto del volume non solo una sterile raccolta di risultati ma uno spunto per riflettere.

Il libro è in vendita sul sito: <https://krakatoasport.it/prodotto/oltre-larrivo-20-anni-di-gare-ultra-in-italia-raccolta-dati-e-analisi>

Costo: 15 Euro comprese le spese di spedizione

SU L'ABETONE NEL RICORDO DELLA MARATONA D'ITALIA

di Pasqualino Onofrillo

La 14° puntata delle maratone/ultramaratone virtuali fa tappa sull'Appennino Toscano dove da molti anni si svolge la caratteristica Pistoia Abetone, gara quasi completamente in salita adatta ai podisti duri.

Ovviamente mi sono sempre badato bene dal correrla, sia per il percorso molto impegnativo e sia per il caldo fastidioso di fine giugno.

Domenica scorsa un gruppetto di ultramaratoneti del Club si sono cimentati nel ricordo dell'appuntamento toscano; io preferisco scavallare gli Appennini ed andare a raccontare la maratona d'Italia che si è svolta per molti anni a Carpi (come testimoniano maglietta e medaglia dell'epoca), e che purtroppo, per via di difficoltà organizzative la gara è stata cancellata dal calendario nazionale delle maratone.

Ho avuto il piacere di correrla nell'anno della ricorrenza del centenario della vittoria olimpica di Dorando Pietri (poi revocata per squalifica) in occasione delle Olimpiadi di Londra del 1908; ricordo che durante la gara ho incontrato parecchi maratoneti che correvano con il look di Dorando, ovvero pantaloni al ginocchio, canottiera bianca e fazzoletto con quattro nodi alle punte in testa.

Nell'occasione era stata inaugurata una statua a grandezza naturale di Dorando in una Piazza di Carpi e la maratona onorava questo illustre cittadino passandoci nei pressi.

Era bellissima la location della partenza dinanzi la fabbrica della Ferrari a Maranello, con tutte le foto delle rosse in bella mostra ed ovviamente io ed i miei amici Piero, Tommy, Luigi e Maria non ci siamo fatti pregare per immortalarci insieme a quei bolidi.

Durante la gara ricordo che nell'attraversare Modena passavamo all'interno della Caserma dell'Accademia Militare e nel cortile della scuola abbiamo trovato moltissimi Cadetti che al nostro passaggio ci facevano il saluto militare.

Infine, l'arrivo nella splendida ed assoluta Piazza dei Martiri nel centro storico di Carpi con tantissima gente a fare il tifo per acclamare non solo i tre keniani che salivano sul podio, ma anche noi maratoneti normali che avevamo impiegato un tempo proprio da record.

CAPITOLO 15

“I CONTI TORNANO”



5 LUGLIO 2020. I CONTI TORNANO
di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA LA I CONTI TORNANO
CON LE NUOVE MAGLIETTE,
OLTRE 31.200,08 EURO DI
DONAZIONI E 480 RACCONTI.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 5/7/2020 dalla Piazza Principale di SERRA DEI CONTI da Franco Draicchio e da BAD BLAMAU in Austria da Paolo Gino e da 10 soci del CSMI che correranno le prime tre maratone dopo lo stop Covid. E' la quindicesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacincque da Roma. Simone Leo si collegherà da Milano. Noi dalla Val d'Aosta FB <https://www.facebook.com/juan.kappacincque.9>

Vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjcLpVIjQN2VepIzI?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 31.200,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

Allegato l'elenco dei partecipanti coi km percorsi alla PISTOIA ABETONE MON AMOUR. I partecipanti sono stati 60 e i racconti sono 480 e 83 autori, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI

Qui trovate i 12 capitoli del libro <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto

<http://11marathon.ortaloin10.com/>

- 13 -- 21 Giugno La Vallée ci aspetta
- 14 -- 28 Giugno Abetone mon Amour
- 15 -- 5 Luglio I Conti tornano
- 16 -- 12 Luglio Magica Roma
- 17 -- 19 Luglio Il ritorno della Sibilla
- 18 -- 26 Luglio Gransasso c'è
- 19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever
- 20 -- 9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono

I conti tornano sono direttamente collegati e sostengono la Sei ore de' Conti Virtual Race - 4-5.09.2020 di cui il regolamento;

La Podistica Valmisa organizza la prima edizione della Sei ore de' Conti Virtual Race 2020. La gara si svolgerà tra sabato 4 luglio 2020 dalle ore 00.01 e terminerà domenica 5 luglio alle ore 23.59.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- Essere nati al momento della manifestazione.
- Voglia di divertirsi contemporaneamente con persone che condividono la tua passione ovunque.

ISCRIZIONE <https://www.facebook.com/groups/360262308270383>

QUOTA D'ISCRIZIONE

- Gratis, per agevolare il lavoro degli organizzatori non aspettate gli ultimi giorni per iscrivervi.

POSTI LIMITATI

- Le iscrizioni chiuderanno alle ore 20.00 di martedì 30 giugno 2020.
- Fate pervenire la vostra richiesta a: seioredeconti@libero.it - cell. 331.5057431, tramite messaggio sulla pagina Facebook Sei ore de' Conti.
- Basterà farci sapere il vostro nome, cognome, città di residenza per il vostro pettorale.
- Vi sarà assegnato un pettorale personalizzato che vi invieremo nella modalità che ci indicherete.

Messenger - Facebook - WhatsApp – Email.

PERCORSO

- Corri dove ti pare, quando ti pare.
- Potrai scegliere tra le seguenti distanze:
 - 10 km
 - 21 km
 - 30 km
 - 42,195 km (maratona)
- Sei ore.

L'organizzazione invita tutti i partecipanti a rispettare tutte le norme sul distanziamento nel rispetto della propria salute e della salute degli altri. Sono state già arrivate numerose iscrizioni e gli atleti si stanno organizzando per correre la propria prova nel primo weekend di luglio.

A VILLA BORGHESE A Roma un gruppetto correrà domenica 5 luglio a Villa Borghese dalle ore 2 alle 8 del mattino, lungo il seguente percorso, che misura 2 km, da ripetersi più volte: P.le Museo Borghese – V.le Museo Borghese – V.le dei Cavalli Marini - V.le di Valle Giulia – V.le del Giardino Zoologico – P.le Giardino Zoologico - V.le dell'Uccelliera - P.le Giardino Zoologico. Il suddetto percorso è completamente

in asfalto. Chi vuole provare una delle prove contemplate dal regolamento può scrivere a: stefano.severoni@tiscali.it – Cell. 366.4111388

OLTRE

- Entro e non oltre le 12.00 di lunedì 6 luglio 2020 ci dovete far pervenire delle foto che testimonino il vostro allenamento con distanza e tempo impiegato.

- Per ognuna di queste distanze verrà stilata una classifica sulla base del vostro riscontro cronometrico.

- Inoltre sarà stilata una classifica totale con tutti i tempi che ci perverranno aggiungendo dei km bonus in base a delle immagini che ci farete avere al momento dell'invio dei vostri tempi.

TEMPO LIMITE

- 48 ore per correre la distanza che preferisci.

NEWS Sulla pagina facebook Sei ore de' Conti aggiornamenti.

www.seioredeconti.it

IL DERBY CHE NON C'È

di Luigi Ambrosino

Sabato 4 Luglio! Giornata del derby calcistico a Torino, giornata importante per una città che ha visto in queste due squadre di Torino la speranza e la voglia di sentirsi grandi.

Il grande Torino, e i ricordi vanno alla tragedia di Superga, dove nonostante siano ormai passati più di 70 anni, era il 4 maggio 1949, la tragedia di Superga qui a Torino non si dimentica e non c'è bandiera che tenga che non porti qualcuno che salga su a Superga ad andare sul luogo della tragedia dove c'è la lapide con i 31 nomi degli uomini che erano su quell'aereo e portare il proprio ricordo e la propria riconoscenza.

Poi c'è la Juventus, la squadra dei tanti campioni, legata storicamente alla FIAT, alla famiglia Agnelli e a tutto quello che è stata ed è ancora questa squadra per tutte le persone del sud che sono venute a lavorare qui al Nord.

La squadra della speranza, del sogno di vittoria, del sogno di sentirsi qualcuno in una città che ti ha sicuramente dato tutto ma che ti ha anche portato lontano dai tuoi affetti, la squadra del riscatto sociale.

Oggi si sarebbe giocato il derby e la città sarebbe stata invasa da tifosi festanti e rumorosi e invece quel piccolo essere del COVID-19 si è portato via anche questa festante giornata.

Ho voluto essere lì, fuori dallo stadio, e correre la prima tappa (le prime 3 ore) delle 6 ore de' conti, era dovuto, per dire e dimostrare che noi comunque ci siamo. La partita si è giocata comunque perché il grande business del calcio non può fermarsi e i tifosi purtroppo diventano solo un accessorio in più.

Il motore che fa girare il tutto è sempre azionato dal dio denaro!

Fuori dallo stadio tutto molto triste! Una desolazione unica. Nessuna bandiera, nessuno inno cantato, nessun tifoso. Noi però eravamo lì! Con le nostre canotte del Club e i nostri colori a dimostrare che comunque vada vinceremo sempre! Vinceremo contro chi non vuole farci vivere, vinceremo contro chi non crede che la vita possa comunque essere vissuta anche se le vicende della vita stessa possono portarti altrove.

Noi ci siamo e corriamo, corriamo per dare forza a noi stessi e a chi come noi crede che in fondo la vita per essere vissuta nel migliore dei modi basta veramente poco.

Una compagna/o, una bella amicizia, un gruppo come quello del club, una bella giornata di sole.... Come diceva il grande Pino Daniele...

Ma basta 'na jurnata 'e sole

E quaccheduno ca te vene a piglia'

Ma basta 'na jurnata e sole

Pe' pote' parla'.

Ma basta 'na jurnata 'e sole

E quaccheduno ca te vene a piglia'

Ma basta 'na jurnata e sole

Pe' pote' canta'

Ah, dimenticavo, grande Toro, Grande Juve... Ma sempre Forza Napoli!!!!

Domenica per uscire dalla tristezza della città senza derby e dal calore insopportabile di queste giornate di luglio, le seconde 3 ore della nostra 6 ore de' Conti siamo andati a correrle in un posto fantastico.

Lago del Moncenisio, territorio Francese ai confini con l'Italia.

Posto fantastico con lago artificiale, creato da una grande diga e dove è possibile fare il giro completo del lago su un percorso veramente da favola.

Circa 18 Km di immersione nella natura più completa, fiori, vento, mucche, podisti, ciclisti e motociclisti!!

I colori e la divisa del club sono anche qui!

Le corse continuano con la voglia di riscattare un anno che purtroppo lascerà i suoi segni ma che ci ha anche insegnato che la vita va vissuta al meglio, godendo di tutto quello che ci può offrire e che riusciamo a catturare e a portare dentro di noi come emozioni, senso di libertà e voglia di vivere.

Buona corsa.

LA CORSA FATALE

di Marcella Barzagli

I conti tornano, 5 luglio, stamani ci sarebbe stata la corsa: i conti tornano, una corsa che non ho avuto modo di fare perché l'anno scorso mi operai a causa di una caduta rovinosa accaduta durante una competitiva, la Corsa Geniale per me Corsa Fatale. E quest'anno non si può fare a causa del covid -19, quanto mi dispiace, l'avrei fatta molto volentieri, dicono che è una corsa bellissima, non vedo l'ora che tutto finisca così potrò partecipare! Intanto continuo a correre virtualmente, ammirando posti vicino a noi. Un'altra 6 ore, passando tra strade, viottoli, strade di campagna sopportando questo caldo torrido per poi arrivare a fare un attimo di ristoro in un piccolo bar, ma molto accogliente, con personale gentile e sorridente, dopo due parole sintetiche perché non potevo prolungarmi per via che la mia corsa mi aspettava, riparto, l'adrenalina è a mille e l'umore alle stelle! Che gioia correre, le mie gambe vanno da sole, mangiando km lasciando dietro di me soltanto strade, ma davanti a me si apre un mondo di colori!

GRAZIOSA VERA MARATONA VICINO A GRAZ

di Maria Grazia Caroli

E siamo già alla quindicesima... non più da remoto, non più virtuale ma vera!

Sono andata in Austria a correre e precisamente a Bad Blumau.

Che bello! Una maratona vera con pettorale e medaglia e viaggio in auto (ben 5 ore!) attraverso panorami spettacolari.

Dalla Pusteria (lago di Dobbiaco, lago di Braies) a Lienz, lago di Ossiach, Lago di Wörth, passando vicino a Graz e finalmente in questo paesino sperduto.

L'incontro poi con amici e maratonetisti del club e con nuove persone (complice la conoscenza del tedesco!)

Bello fare conoscenza con persone nuove ed essere accomunati dalla stessa passione.

Basta uno sguardo ed un sorriso.

Numerosi anche gli incitamenti dei tanti accompagnatori della gara di 24 ore che si è svolta in contemporanea alla maratona.

La voglia di riprendere è così tanta che dei 36 giri sento la fatica solo negli ultimi che purtroppo a causa dei crampi non riesco a correre.

Cari saluti.

BANDERUOLE TIP-TAP e OROLOGIO PALMARE

di Marcello Arena

Siamo al 5 luglio e la giornata promette MOOLTO BBENE. Il cielo è libero ed il sole picchia. Unica cosa ancora perpetua è l'osservanza delle regole anti-COVID 19 che dettano ancora legge sui comportamenti sociali e così in attesa di gare reali tallono il programma VIRTUALE del Club Supermarathon partecipando alla QUINDICESIMA VIRTUAL RACE "I CONTI TORNANO" che goliardicamente ricalcano la Sei ore Dè Conti dove orgogliosamente sono SENATORE avendo partecipato a tutte e CINQUE le edizioni. Il percorso della gara è collinare per i primi 10 Km e poi propone il giro del centro storico del Borgo poco superiore al Km da ripetere fino al termine delle 6 ore. Il mio pettorale INCALLITO è sempre il 254. Ecco, le 8,45 ed inizia la diretta con il Master Starter Juan K5 in collegamento con Franco organizzatore della Race con altri amici che si trovano sul percorso sin dalle fresche 06 di mattina. Il Superpresident Paolo Gino con altri amici Supermaratoneti che HANNO valicato il confine per incontrare il locale benessere Austriaco e correre un POOL di tre maratone in tre giorni, che dopo averci ricordato la somma di quasi 32 mila euro raccolta per donazioni solidali alla Protezione Civile ed Enti o Associazioni che lottano per debellare il COVID-19, la storia ed i particolari momenti di condivisione e partecipazione agli eventi che caratterizzano la gara reale come gli stravaganti ristori con zucchero filato - spriz - pizza&birra - musica con balli - nebulizzanti - neve artificiale e, come ha detto Franco SORPRESE per l'edizione 2021, dopo i famosi 19 secondi di silenzio danno inizio al COUNT DOWN, partendo da tre, per lo START ufficiale della gara.

E STAVOLTA dove vado? Scelgo la monumentale e storica Villa Borghese di Roma dove posso spaziare sia fisicamente che storicamente a tutto campo. SUBBITO si manifestano i FANCLEBBESSE che mi incoraggiano con cori e super manifestazioni e mi inoltra nella Villa. MENOMALE che si ricominciano a vedere i TURIST nostrani e STRENGHER anche quelli FAIdATE riconoscibili dal fatto che chiedono info per andare verso posti da cui provengono. Non mancano in giro i cicli a nolo sicuramente esauriti visto il caotico traffico, e i famosi SERFISTI che approfittano della spettacolare nitidezza dell'aria per includere i paesaggi più completi della Città Eterna. Nerfrattemp mi trovo alla metà del giro da Km 4 che mi sono riproposto di fare. Guardando al ciglio della strada penso virtualmente alle "BANDERUOLE" spiegate da un palazzo all'altro nei Vicoli dei Borghi Medievali come quello di Serra Dè Conti. Ascoltando la famosa musica "TIP - TAP" mi viene subito l'ispirazione di rivisitarla e riproporla Virtualmente "Er TIP cor TAP". Per scandire il tempo della RACE vado verso il famoso "OROLOGIO ad ACQUA" che in Virtual si trasforma in "OROLOGIO PALMARE". Virtual Scorrendo Correndo mi ritrovo alla fine della RACE con cotanto di Arrivo e Medaglia Virtuali, e Real Ristoro finale CO pizza&birra e ghiacciolo. Non mi rimane che dare ancora appuntamenti a tutti i FANCLEBBESSE per giocare in casa la prossima settimana con la Race MAGICA ROMAAA Virtual della SEI ORE DI ROMA sperando di aggiungere al più presto il famoso +1 a questo indesiderato 19 per riappropriarci delle normali abitudini sociali e raggiungere la quota solidale di 42.195 per dimostrare realmente di essere Veramente Ultra con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

I MONTI TORNANO

di Simona Bacchi

Sono ormai più di 4 mesi che in Italia non ci sono maratone ufficiali, 4 lunghi mesi nei quali noi continuiamo a correre come e dove si può. In questo fine settimana, mentre alcuni dei nostri amici supermaratoneti stanno gareggiando veramente in 3 maratone in 3 giorni in Austria, noi rimaniamo qui ad omaggiare la 6 ore dei Conti; quest'anno sarebbe stata la nostra prima partecipazione, incuriositi dalle numerose e lodevoli recensioni di chi ne aveva già preso parte. Noi avevamo sempre favorito Primiero, la maratona delle dolomiti, rapiti dalla bellezza delle Pale di San Martino e dal percorso fuori strada che permette di osservarle da ogni angolazione; così dovendo, anche per questa domenica, pensare ad un nuovo percorso che potesse essere ricordato nonostante le vicissitudini di questo anno bislacco, abbiamo creato una sincrasi tra le 2 manifestazioni ed è uscita la nostra "6 ore dei Monti". Effettivamente il percorso studiato è risultato di 47 km con quasi 1000 mt di dislivello, per cui, pensare di rimanere nelle 6 ore era per noi utopistico, ma questo periodo virtuale ci permette anche variazioni sui tempi. Abitiamo relativamente vicini alla dorsale appenninica quindi, se la settimana scorsa eravamo in territorio modenese, questa non poteva che toccare suolo reggiano, come le mie origini. La località di partenza è stata Toano, piccola cittadina a circa 900 mt s.l.m., mentre il punto di arrivo intermedio l'abbiamo identificato nella località montana di Febbio, nota meta sciistica nei mesi invernali, tornando poi alla partenza nella seconda parte del tragitto. Le strade secondarie scelte ci hanno permesso di ammirare i panorami sulla Pietra di Bismantova, sul monte di Valestra e sulla Penna di Novellano alla nostra destra, il versante modenese con il Cimone e i paesini di Frassinoro e Romanoro con ancora i segni evidenti di una grande frana di qualche anno fa, alla nostra sinistra e davanti a noi il Cusna chiamato anche "uomo morto" per la sua curiosa sagoma che ricorda un uomo sdraiato. senza dover preoccuparci del traffico che, soprattutto di domenica, si intensifica in queste zone per la presenza di escursionisti e famiglie alla ricerca di qualche grado in meno rispetto alla pianura. Il sole è stato protagonista di tutta la giornata e tranne qualche tratto in ombra, il caldo abbastanza fastidioso già dalle prime ore del giorno. Il giovamento di qualche fontanella ghiacciata, di ghiaccioli al limone nei pochi bar incontrati e della birra seduti al bar dell'arrivo hanno però alleggerito ogni fatica.

I CONTI NON SEMPRE TORNANO

di Pasquale Castrilli

Ho conosciuto un conte. Aveva tre cognomi, zie nobili con i capelli colorati (azzurri), un'educazione sopraffina, valori cristiani... Nella sua famiglia tutto aveva il profumo e i convenevoli della nobiltà. Decise di lasciare tutto per un amore più alto e di mettersi a servizio dei poveri in un'altra parte del mondo molto lontana dall'Italia. L'ho rivisto qualche giorno fa in una conferenza su Internet. Il portamento e gli occhi sono sempre gli stessi anche se da alcuni anni barba e capelli si sono tinti di bianco. Ogni volta che rientra in Italia è una festa per tanti suoi amici e familiari che chiedono, si preoccupano, si informano... Anni fa sono stato a trovarlo. Mi diceva che le volte che rientra in Italia si sente smarrito, non si ritrova, non capisce... Ha imparato a vivere un'altra cultura che ora è diventata sua in una nazione con una lingua difficilissima e con i gusti intensi. I conti non tornano volentieri.

RAC-CONTI SOTTO LA BECCA D' AVER

di Marco Bertoletti

E siamo a quindici. A grandi passi il traguardo delle 20 Maratone della Speranza si fa sempre più vicino e non solo quello. Da Bad Blumau (i pochi che ancora non sanno dove sia, facciano come me e googolino un po'... arriveranno quasi in Ungheria...) giungono foto e racconti incoraggianti che rilanciano la speranza: si torna a correre. Quasi sottovoce e non proprio dietro l'angolo, ma qualcosa si sta muovendo e, forse, quel puntino di luce là in mezzo all'Austria è proprio la fine del tunnel...

Animato da questa nuova speranza e invidioso di quanto rilanciavano i social (...mi veniva una voglia...) il venerdì sera ho deciso finalmente di godermi un bel weekend estivo e, presa macchina e famiglia, mi sono lasciato alle spalle la calura della città... sotto un violento temporale. La meta però non era Bad Blumau e nemmeno Serra de' Conti, in provincia di Ancona, dove si sarebbe dovuta disputare la 6 ore de' Conti, ma la mia amata, fresca e riposante Vallée.

Dopo una giornata di acclimatemento con passeggiata e abbondante mangiata di polenta concia e spezzatino, stamattina eccomi pronto di buona ora a lanciarmi (si fa per dire... ma non troppo) sugli amati sentieri.

La giornata è spettacolare: senza una nuvola in cielo e calda il giusto, per quello che può esserlo la montagna sopra i 1500 metri. Purtroppo, tra le mille cautele nel prepararmi senza disturbare i dormienti, mi dimentico di prendere il cellulare e dovrò limitarmi a godere lo spettacolo con i soli occhi.

Non ho una meta precisa. Ho una vaga idea di itinerario ad anello più o meno ampio che mi consenta varie possibilità di rientro. Poiché non so come reagiranno le mie gambe mi affido totalmente a loro: del resto, queste zingarate a sensazione e senza un programma preciso sono le uscite che più mi danno soddisfazione. Unica concessione a un qualche calcolo è: partenza in salita e arrivo, se possibile, in discesa.

Così, uscito di casa, mi avvio sulla strada regionale che porta al Col St. Pantaleon. A meno di prendere per sentieri molto ripidi, il primo tratto su asfalto è obbligatorio. Per fortuna il traffico già di suo molto limitato, la domenica mattina alle 8 è pressoché nullo; alla fine saranno più le biciclette che le auto a superarmi.

Pur senza tagliare per sentieri, la salita ha comunque una pendenza del 5-6%, ma bastano 2-300 metri per trovare il passo giusto... mooolto tranquillo. Arrivato alla frazione Cheresoulaz abbandonano la strada per il colle e svolto in direzione dei Lozon e dell'area picnic di Champlong: l'idea è puntare verso il Col Les Bornes lasciando l'asfalto a favore delle interpoderali e dei sentieri che tagliano i pendii della montagna che sovrasta questa porzione di Valle (siamo nella vallata principale): due punte poco inferiori ai 2500 metri, collegate da una lunga cresta, con a sinistra la Cima Longhede e a destra, poco più alta, la Becca d'Aver.

Non faccio a tempo a svoltare che un cane appare dal nulla al mio inseguimento abbaiando come un forsennato. Per fortuna, prima ancora che possa saggiarne le intenzioni, il padrone, che sta facendo il fieno nel prato a fianco, lo rimette a posto con una urlata. Meno male, perché qui le pendenze si fanno più impegnative e non ardo certo dalla voglia di mettermi alla prova in una gara di velocità...

Piano piano raggiungo Champlong e attacco l'interpoderale. Ho già superato i 5 km e non ho voglia di salire direttamente a Col Les Bornes, per cui, fatto qualche centinaio di metri svolto a sinistra prendendo una traccia assai più ripida che risale in maniera più diretta il fianco della montagna e che, più in alto, va a intercettare il lungo traverso che taglia il fianco della montagna proprio a partire dal colle a cui punto.

Alcuni tratti qui raggiungono anche 10% di pendenza, ma li affronto senza troppa fatica e quasi senza accorgermi arrivo al traverso. Sino a qui sono 7 km di salita

ininterrotta con poco più di 500 metri di dislivello. Lì ho fatti in circa un'ora ma mi sento come fossi appena partito e qui mi viene l'idea folle.

Per istinto e abitudine arrivato in cima mi sono buttato a destra puntando verso il colle, ma fatto un centinaio di metri mi viene la curiosità di vedere cosa c'è dall'altra parte. Sto bene, mi sento in forma... e poi al limite tornato indietro posso scendere diretto da dove sono salito. Così, come è pensato è fatto, e invertito il senso di marcia mi lancio... verso l'ignoto. Che sia di corsa, camminando o in bicicletta, questa esplorazione in totale libertà alla scoperta di nuovi itinerari mi ha sempre affascinato.

Presto esco dal bosco e rimango incantato a vedere paesaggi noti che vedo tutti i giorni dalla finestra di casa, sotto una angolatura diversa. Ormai sono proprio sotto la Cima Longhede e continuo a seguire questa traccia che sembra voler girare intorno alla montagna. Nonostante la quota (siamo poco sopra i 1800) inizia a fare caldo così, sempre senza fermarmi, tolgo la maglietta, la infilo nell'elastico dei pantaloncini e giro il cappellino con la visiera all'indietro a riparare il coppino che già ieri ha preso un po' troppo sole.

Dall'area Champlong non ho incrociato nessuno; sono in una zona della montagna proprio fuori dei giri abituali. Dopo un paio di km il sentiero finisce immettendosi sul tornante di uno sterrato evidentemente ben tenuto. Esito un attimo e poi opto per la destra, in salita. Non sapendo quanto in là mi porterà questa esplorazione vorrei evitare di dover risalire al ritorno quando sarò magari più stanco. Affronto un paio di tornanti con pendenze decisamente impegnative, ma fatti 600 metri una cancellata con filo spinato sbarra il tutto: sono sulla strada di accesso a una delle cave ancora attive alla base della Longhede.

Faccio un rapido dietro front e sceso un paio di tornanti riprendo la strada da cui sono venuto. La tentazione di proseguire in discesa è tanta; da qui sono convinto che debba esserci una traccia che con poco dislivello porta ad affacciarsi sulla Valle di Saint Barthelemy, ma ho già 10 km nelle gambe e da qui ogni singolo metro fatto è un metro in più per rientrare. Meglio rinviare a un'altra occasione, intanto per oggi ho già avuto la mia parte di scoperte.

Rifacendo la strada al contrario ho modo ancora una volta di apprezzare il panorama riconoscendo tanti posti familiari e allo stesso tempo rimpiangendo una volta di più di aver lasciato il cellulare a casa (e al rientro me lo farà rimpiangere ancor più mia moglie che, chiamandomi per sapere dove fossi, ha sentito squillare il telefono nella stanza a fianco...).

In breve raggiungo finalmente la mia meta: Col Les Bornes. Ovviamente mi concedo una piccola escursione ad anello per valicare completamente il colle ed entrare nel territorio di Torgnon. Da qui mi si aprono tre possibilità: prendere l'interpoderale che scende a Champlong e di lì rientrare per il percorso dell'andata; andare verso il comprensorio sciistico di Torgnon lungo la pista di fondo delle Maissonette; raggiungere il Col Saint Pantaleon dove passa la strada regionale che collega la vallata principale a Torgnon.

Mi sento bene, per cui scarto la prima soluzione, la più breve e banale, ma ho anche più di 14 km nelle gambe, per cui la prudenza mi sconsiglia allunghi verso Torgnon, così decido di affrontare la cresta che porta a Saint Pantaleon.

Su questo tratto di strada finalmente incrocio nuovamente degli escursionisti, qualcuno in bici, la maggior parte a piedi, pochi o nessun bambino... mi vengono in mente i miei figli, che per muoverli di casa, soprattutto in montagna, bisogna minacciarli con un fucile.

Ancora una volta sono in leggera salita e ancora una volta quasi dal nulla (in realtà da dietro una curva) salta fuori, a distrarmi dai miei pensieri, una massa di pelo urlante. Oggi è il mio giorno fortunato per gli incontri con gli amici a quattro zampe. E questo

sembra anche cattivello perché, prima che il padrone arrivi a tiro e lo richiami, si mette a ringhiare e mi costringe a un paio di balzi stile danzatore cosacco per sottrarmi ai suoi denti (o almeno così io interpreto le sue intenzioni). Il padrone si profonde in scuse garantendo che il suo cane è buonissimo, ma quando vede qualcuno corrergli incontro si spaventa e attacca per difendersi. Gentilmente gli faccio notare che, stando così le cose sarebbe meglio tenerlo al guinzaglio, visto che girando per sentieri si incontrano altri cani, bambini, ciclisti e chi più ne ha... a quel punto, apriti cielo, salta su la moglie a inveire che il suo cane ha diritto a muoversi libero quanto chiunque altro, che nessuno può permettersi di dire che deve stare al guinzaglio... e, ciliegina sulla torta, che non mi permetta mai più di aggredire il suo cane correndogli incontro! Nel mezzo di questi vaneggiamenti il marito la prende sottobraccio trascinandola via di peso e io riprendo la mia strada pensando quasi di aver sognato. L'affetto per gli animali è una bella cosa, ma ogni tanto si rischia di perdere il senso della misura...

Sarà per la sosta o per il trabusto successivo, ma l'inconveniente ha rotto l'incanto e ci metto un po' a riprendere il ritmo ideale in cui gambe, fiato e mente vanno in armonia. Per fortuna ormai sono al tetto del mio giro e da qui è quasi tutta discesa.

Quando arrivo al Col Saint Pantaleon è d'obbligo una breve puntata al parcheggio con vista panoramica sul Cervino, una vista che non cessa mai di riempirmi gli occhi e il cuore sebbene siano ormai più di trenta anni che passo di qui. Poi scendo brevemente fino alla chiesetta di Saint Pantaleon posta sul colle vero e proprio posto qualche metro sotto il punto in cui passa la sede stradale. Da qui un sentiero diretto scenderebbe fino a casa, tagliando i tornanti della strada regionale. Invece io decido di proseguire diritto per la cresta che ho seguito fin da Col Les Bornes e che porta alla chiesetta di Saint Evence posta in cima allo sperone che si affaccia sul punto di confluenza tra la Valtourneche e la vallata principale.

Il prato di Saint Evence è un classico per i picnic domenicali e lungo il sentiero supero diversi gruppi che affrontano la breve passeggiata per raggiungerlo: un paio di km immersi nel bosco con moderati saliscendi.

I saliscendi, il bosco con le sue ombre e le sue radici, il fatto che corro con gli occhiali da sole per proteggere gli occhi dalla polvere (porto lenti a contatto)... tutto un insieme di circostanza che al 18° km portano al patatrac.

Ancora una volta sono in un tratto in leggera salita, tra la penombra del sottobosco e l'oscurità delle lenti calcolo male i movimenti e inciampo in una radice. Il terreno in salita mi impedisce di recuperare la gamba d'appoggio e finisco lungo disteso. La distanza dal terreno è poca, ma sfortuna vuole che cadendo sbatto con tutto il peso la gamba destra contro un sasso. Di solito in queste occasioni quando si è in pubblico si salta su come una molla, quasi si fosse tirati da un elastico, tanto è l'imbarazzo. Casualmente invece questo è un tratto bello deserto, per cui mi prendo tutto il tempo necessario per rialzarmi e controllare eventuali danni riportati. A parte un graffio sulla mano non ci sono abrasioni... sento solo un forte dolore al muscolo che ha sbattuto. Per fortuna la gamba regge bene il passo senza dolore e sembra solo una forte contusione.

Rinfrancato riparto per non far raffreddare il muscolo. Ma stavolta non è come prima. Non si tratta di ritrovare il ritmo: a ogni passo sento un misto tra un fastidio e una fitta di dolore, più accentuato quando sono in discesa... e da qui a casa sono 4 km tutti in discesa.

Quando arrivo a Saint Evence il muscolo ha ripreso a lavorare e il fastidio generale si è un po' attenuato. Il prato invita a una sosta, il panorama sul Cervino e sulla valle invita a una sosta, la chiesetta invita a una sosta... anche il mio corpo acciaccato la gradirebbe, ma so che se mi fermassi non ripartirei più, perciò mi obbligo a imboccare il sentiero che scende sul fianco dello sperone. Il primo tratto è molto ripido e a

gradoni per cui lo percorro cauto. Di correre non se ne parla nemmeno. Più in basso, appena la pendenza lo consente, riprendo a correre di buon passo e in breve raggiungo la sterrata forestale de Lavesé.

Finalmente raggiungo l'omonimo ostello dove c'è una fresca fontana. È il primo posto con acqua che incontro da quando sono partito e non resisto alla tentazione di una breve sosta per sciacquarmi e dissetarmi. Al momento di ripartire ecco l'ennesimo cane che mi si avvicina abbaiando (oggi tra me e i cani non c'è molto feeling). Questo però lo conosco bene, è il cane dei gestori dell'ostello e passo spesso di qui, così in breve ottengo da lui il via libera e posso riprendere la mia corsa.

Percorro l'ultima breve salitella della giornata costeggiando il prato de Lavesé e poi è tutta discesa fino a casa, prima su sterrata e l'ultimo chilometro e mezzo di nuovo sull'asfalto della strada regionale.

Finalmente la mia avventura è giunta a termine.

OK, ho avuto incontri ravvicinati di tre tipi con esponenti del mondo a quattro zampe e ho fatto un bel capitombolo che probabilmente mi costringerà a qualche giorno di riposo. Ma ho esplorato nuovi posti; ho corso in libertà seguendo l'istinto; mi sono ritemprato i polmoni, la vista e l'olfatto... e, alla fine, ho percorso oltre 22 km con quasi 800 metri di dislivello positivo in meno di 2h50'. Al di là di un lieve fastidio nel correre in discesa mi sento benissimo: tra gare e allenamenti negli ultimi 12 mesi ho fatto 10 mezze maratone o più e mai come oggi sento le gambe fresche, la testa leggera e nessun problema di fiato.

Oggi più che mai posso affermare contento che... i conti tornano!

24 ORE BAD BLAMAU

di Francesco Capecci

Pronti, Partenza, Via! Questa volta lo sparo c'è e si sente! Emozionato come se fosse la mia prima volta, quasi non ci credo, invece è vero, siamo partiti! Come al solito, dopo alcune centinaia di metri mi ritrovo nelle ultimissime posizioni, poco importa, tanto 24 ore sono lunghe. Il percorso misura km 1,181, con diverse insidie, una su tutte, lo sterrato (tanto odiato dal sottoscritto) e poi un tratto d'erba, che si è rivelato scivoloso nella notte per la tanta umidità che c'era nella boscaglia e lungo il fiume. Per il resto, organizzazione perfetta, ristori ben forniti, con tanto di acqua e frutta fresca, ma non ghiacciata. La giornata è molto calda, le gambe girano che è una meraviglia, cerco di controllarmi, ad ogni giro mi riprometto di abbassare un po' l'andatura, ma il tempo è sempre lo stesso, circa 10 minuti a giro.

Alla partenza circa 80 partecipanti, 3 soli italiani: Laura, Antonio e io. Antonio, Grande Campione delle lunghe distanze, ha gareggiato e vinto in tutto il Mondo, colui che sta organizzando la SICILY ULTRATOUR 2020, ultramaratona a tappe lungo il perimetro della Sicilia, 970 km, 10.000 metri di dislivello (D+), 14 tappe, dal 5 al 18 settembre (info@sicilyultratour). Laura, anche lei molto determinata e tosta, con il suo passo felpato campionessa IUTA in carica. Lungo il percorso, nella parte alberata, erano dislocate tende di tutte le dimensioni, camper, auto con assistenti per eventuali necessità. Anche Antonio aveva l'assistenza della sua signora (Gabriella), che ad un certo punto ha iniziato a girare in senso contrario al nostro, per distribuire i volantini della manifestazione di cui sopra.

La terza ora è stata tremenda, al tavolo del ristoro ho sbagliato a prendere un bicchiere, non so cosa ho ingoiato, un sapore strano ma ormai era andato giù... io che bevo solo acqua ai ristori! Morale della storia: per circa un'ora e un quarto ho sofferto mal di pancia; ho anche provato ad andare in bagno ma niente, per fortuna è passato. Il tempo passa, il sole sta perdendo la sua forza, la sera si avvicina, si continua a girare, non ci sono problemi, appena il sole è sceso, mi sono cambiato e preparato per la notte, T-Shirt a maniche lunghe e pinocchietti. Come dicevo all'inizio, l'insidia dell'erba mi ha rallentato un po' anche perché quel tratto era poco illuminato; poi sullo sterrato con il brecciolino ho raccolto più sassolini nelle scarpe che chilometri percorsi (questo mi infastidiva molto), perché ogni volta dovevi trovare un punto d'appoggio per togliere le scarpe.

Dopo tante "gare" virtuali, con tanti chilometri VERI, il risultato si è visto: 24 ore NO-STOP, non mi sono mai fermato, 145 km percorsi. L'unica cosa negativa è che alla fine ho avuto un fastidio al ginocchio sinistro, per il resto nessun problema, anzi, a volte dopo una Maratona il giorno dopo non sto così bene. Una nota, questo fine settimana si doveva correre la 6 ore dei Conti (virtuale), scusa Franco e tutto lo STAFF di Serra dei Conti, l'occasione è stata troppo ghiotta, correre una 24 ore dopo tanto tempo... l'ho preferita!

Non eravamo solo noi 3 italiani, c'erano anche il Presidente e il Segretario Tecnico del Club Supermarathon Italia, altri divoratori di maratone, uno su tutti Piero quasi 1.300 maratone, Carla, Maria Grazia, Giorgino, Pino e Angela&Michele (quasi 1.000 maratone portate a termine) che hanno partecipato alle 3 maratone che si sono svolte da venerdì 3/07 a domenica 5/07/2020.

MENTE E CORPO KM DOPO KM

di Gaffurini Sandro e Fulvio Moneghini

La corsa di ieri, mi ha fatto sperimentare che la vita in ogni modo possibile: buono, cattivo, amaro, dolce, buio, luce, estate, inverno Sperimenta tutte le dualità. Non bisogna temere l'esperienza, perché più esperienze fai più maturo diventi. Forse CORRERE è il modo migliore per evadere da questo dilemma del collegamento tra le due entità mente-corpo, consideriamoli uniti, intrisi l'uno dell'altra pur essendo profondamente differenziati.

Tenendo presente il coesistere di visioni differenti rispetto alla mente, bisogna vedere come funziona la nostra testa km dopo km.

Questo è stato uno dei miei pensieri durante i 43 km. Un abbraccio a tutti GRANDISSIMO.

Fulvio e Sandro

LA NOTTE NON SI DORME

di Fabio Gonella

Per la terza settimana di fila, si corre un lungo in notturna. La mia SEI ORE DE CONTI virtuale comincia a mezzanotte e mezza di venerdì sera dal portone di casa mia a Lambrate. Ha appena smesso di diluviare e la temperatura è fresca e piacevole. Attraverso la città fino ai Navigli per incontrare gli amici Mirko e Noppadol, che stanotte corrono la maratona. Insieme giriamo per il centro, poi Isola dove c'è il ristoro preparato con amore da Rosy, Salvatore e Tiziana, che si unisce a noi per una decina di km. Torniamo in centro, poi CityLife e Porta Nuova quando comincia ad albeggiare. La maratona finisce a San Cristoforo, riparto adagio verso il centro e poi casa, fermando l'orologio alle sei e mezza, dopo aver percorso 52 km esatti. Milan, Italy

RESA DEI CONTI

di Sergio Tempera "l'arrotino"

Dedico la mia corsa di domenica a Ennio Morricone che ha scritto la colonna sonora del film "La Resa dei Conti", storie di un famoso pistolero e cacciatore di taglie, che dopo aver portato a termine l'ennesima caccia decide di ritirarsi, meditando di darsi alla politica. Storie di duelli e whiskey. Io ho corso su e giù per la montagna in Texas per allenarmi per Campi tra 15 giorni. Attenti Sparo... SU LE MANI

L'URLO DI ATTLILA

di Ettore Comparelli

Bagai

oggi la 15° tappa delle 20 Maratone della Speranza prevede la 6 ore del Conte, “I Conti tornano”; purtroppo ho scoperto le 6 ore quando ormai era alla fine della mia “carriera” di maratoneta ed è stato amore a prima vista! Eccovi il racconto della mia prima 6 ore al Parco della Porada di Seregno nel settembre del 2008.

Sono un onesto tapascione amante delle lunghe distanze, che chiudeva (trapassato remoto del verbo corricchiare) le sue maratone intorno alle 5 ore e adesso non mi bastano 5 ore e mezza...

A quali gare posso partecipare senza restà lì da per mè cume un pirla né tenere in ballo un sacco di tempo gli organizzatori?

La sei ore è la gara che fa per me! Posso correre in compagnia tutta la gara e finire insieme a tutti gli altri, superando persino di qualche Km i fatidici 42,195.

Se poi la gara si disputa a due passi da casa mia ci vado anche se... lo stato di forma è precario; l'organizzazione dei MarciaCaratesi è senza fronzoli, di tipo “casereccio”, con tutto ciò che serve a noi amatori: servizi essenziali garantiti per tutti; quote di iscrizione popolari, percorsi ben segnati e presidiati alla perfezione.

La gara individuale si disputa nel bel Parco della Porada di Seregno su un anello asfaltato di 2,025m; la linea di partenza è stata fissata per permettere di chiudere i 42,195 km dopo 21 giri. E' prevista anche una gara a squadre 6x1 ora su un anello di 605m.

Alla partenza siamo 48 maschietti e 9 fanciulle; sono le 8 del mattino, la temperatura è frizzante, ideale per correre. Il Parco è deserto e silenzioso; parto tranquillo ma prima della fine del primo giro... a sum giamò sciupà! Stringo i denti e riesco a reagire; i primi 5 giri passano poi via lisci; nel frattempo il Parco si anima; pensionati negli orti, runners che si allenano, allegre famiglie a passeggio, ciclisti, pattinatori, bimbi in bici con le rotelline o sui trattorini, sul campo di calcio inizia una partita, i pensionati ci guardano incuriositi intant ca tiren al mesdì. E noi a girare tranquilli; c'è chi fila come un razzo e chi come me “passeggia”. Correre su un anello può sembrare noioso ma in realtà ogni giro è vissuto in modo diverso; ogni giro ha la sua storia; ed ogni volta che passi dal via aggiungi un tassello alla tua gara; ed al ristorante trovi da bere quello che vuoi, e sono disponibili integratori, barrette energetiche, fette di crostata e anche... panini col salame; lo so che non si deve fare ma mè vers la ùna na bèla michèta cunt el salàm a l'ò fàda foera!

Uno dei più veloci (arriverà poi secondo) a l'è un giuinitùn cal parla ustrugòt e al riva fin da l'Ungheria. Si chiama Attila ed ogni volta che ti sorpassa lancia un urlaccio cal te fà stremì! Si è portato due assistenti ben pasciuti che hanno allestito sul percorso un tavolino pien de ròba ca spùssa de medisìna e de cànfura; però dopo mezzogiorno dallo stesso tavolino arrivano profumini di salame all'aglio e slivoviz ...

In gara ci sono due belle figliole che indossano l'ultima moda corsaiola: il micro gonnellino modello “carezza-chiappette” lanciato da una nota catena sportiva; a staga dedrè a l'è propi un bel vidè!

Dopo un po' di giri la stanchezza si fa sentire ed allora tampino due belle signore piemontesi, Adriana e Michela; la seconda fa fitwalking e con loro mi faccio due giri di marcia chiacchierando allegramente; poi però Michela si ferma ed il terzetto si divide. Passato mezzogiorno il Parco si svuota e ritorna silenzioso; restiamo solo noi e noto che le ultime due ore sono dure per tutti.

La gara a squadre, partita mezz'ora prima, si conclude ed allora ci immettono sul giro breve; così la gara sembra più affollata; a sun mèz imbesùit quand me càscen in

màn un sifulòt de lègn: “Porca boia! sà l’è cala roba chi? sarà minga l’antidoping?” Poi mi spiegano che al colpo di pistola la devo posare a lato pista per permettere la misurazione dell’ultima frazione di giro!

Finisco la mia gara assai soddisfatto; volevo mettermi alla prova ed ho reagito bene; sono stato sulle gambe per 6 ore senza avere problemi di crampi, ginocchia, piedi e testa; la resistenza c’è! In velocità però... a sun propi na lumàga!

Ritiro il buon pacco gara e mi faccio un gustoso piatto di pastasciutta.

I giri erano controllati dal chip ed i Marciacaratesi stanno completando le ultime misurazioni e si apprestano a pubblicare le classifiche ed a organizzare le premiazioni; ma quest in ròb per quei bràu! Non mi fermo alle premiazioni ma ho lasciato per ultima una notizia veramente BOMBA: il Compa è arrivato PRIMO!!! Infatti tra gli oltre 700 soci del Road Runners Club Milano sono stato il primo classificato; qualche malizioso si chiederà quanti fossero i Road in gara a Seregno, ma a questa domanda mi rifiuto di rispondere. Io sono un signore e mica vado a controllare tutti quelli che arrivano dopo di me! Io guardo solo quelli che mi sono davanti ed a Seregno è innegabile che davanti a me non è arrivato nessun Road. Posso quindi a pieno titolo considerarmi Campione Sociale Onorario Road della 6 Ore di Seregno!

Alla prossima,

Ettore “Criceto” Compa

UN PASSO OLTRE LA MARATONA DEL BREMBO

di Fausto Dellapiana.

Come ho già detto in altre occasioni, essendo un “pp” (podista pigro), mi devo motivare per correre una gara la domenica. Recenti fatti mi hanno dato l’ispirazione per la gara che ho corso domenica. Denominazione della gara: “Un passo oltre”. Qui le motivazioni sono molteplici, ma tutte hanno come comune denominatore il fare un passo in più, l’andare oltre, il guardare più avanti.

“Un passo oltre” per Sir Marathon, cioè io.

La forzata chiusura imposta dal lockdown non mi ha certo impedito di correre e come me moltissimi altri atleti. Certo i percorsi non erano quelli a cui uno era abituato; ognuno aveva i suoi percorsi di allenamento in luoghi sì vicini a casa, ma... non dentro casa. Con l’allentamento delle restrizioni, circa un mese fa, i podisti hanno potuto riprendere questi tracciati e sentirsi più liberi. Il prossimo passo sarà quello di poter gareggiare... entro fine anno? Beh, questo non lo so di certo, ma il poter correre è già un passo avanti.

Pur non avendo mai smesso di correre, le mie gare hanno avuto distanze ridotte (con grande gioia della mia schiena) e soprattutto non richiedevano nessuna preparazione la sera prima. La linea di partenza della “gara” era sempre l’uscio di casa. Per la corsa di domenica sono tornato all’antico. La gara prevedeva una maratona, da disputarsi sull’anello del Parco Callioni, che è stato per anni il percorso della “Maratona sul Brembo”. Percorso misurato e certificato FIDAL.

Ecco quindi la sera di sabato il solito rituale della preparazione della borsa di gara, con l’aggiunta di alcuni generi per il ristoro. Nella norma la notte prima della gara: quasi insonne.

Partenza della gara verso le 6.30. La maratona prevede 20 giri completi con l’aggiunta di 335 metri per raggiungere la distanza regolamentare. Primi giri in compagnia di giovani leprotti che per nulla intimoriti dal corridore solitario continuavano tranquillamente la loro colazione. Con il passare del tempo, la pista si affollava di podisti (tutti più veloci di me), di genitori con bambini; a metà mattina nonni soli o in compagnia dei nipotini rallegravano la mia corsa. Passaggio alla mezza in 2 ore e 45 minuti. La giornata calda ha fatto sì che verso la fine della mattinata la pista diventasse più solitaria ed i prati ai bordi della stessa più affollati: gente che prendeva il sole, famigliole che si apprestavano ad un salutare pic-nic (il tutto perfettamente in regola con le norme anticoronavirus). Due gradite sorprese: quando mancano quattro giri al termine della maratona, arriva Rossana, che, da brava vivandiera, porta acqua fresca, molto gradita visto la temperatura alta. Il giro successivo incontro Vanni, che, come al solito, va come un razzo. Questa volta solo un rapido saluto: “Non vorrei che mi dessi la colpa se ti faccio rallentare...” sono le sue parole, quando ormai è un puntino all’orizzonte. Completo il ventesimo giro, guardo il cronometro: 5 ore 50 minuti circa, ritorno sui miei passi per i 335 metri mancati.

Maratona terminata in 5 h 54’ e diciannove secondi!

Ecco il mio passo oltre: gambe stanche, ma mente leggera, sono riuscito a completare nuovamente una maratona. Non comparirà in nessuna statistica, non mi varrà nessuna crocetta, ma io l’ho portata a termine ed è questo l’importante.

TI PIACE IL SOLE

di Paolo Farina

«Te l'avevo detto
Te l'ho sempre detto
Non avere paura
Di non avere coraggio
Fai la differenza dentro questo viaggio»
(Fiorella Mannoia)

Ti piace il sole? Lo so, una domanda che può apparire inconsueta e persino stupida.

Io però ho l'abitudine di dubitare di ciò che appare scontato: se vi va oltre la scorza, ciò che sembrava banale, può rivelare perle preziose. Tipo un'ostria che occhi distratti possono confondere con un pezzo di roccia, ma al pescatore attento riserva una fortuna.

Allora? Ti piace il sole? Ami ciò che riscalda, ciò che illumina, ciò che fa crescere e ci fa respirare? E perché non lo cerchi più spesso? Perché, così spesso, scegliamo di restare al buio?

Me lo sono chiesto in questi giorni, in modo schietto, diretto, senza fronzoli.

Non so voi, ma proprio ora che il lockdown è alle spalle, proprio ora che potremmo andare al mare, su in montagna, a passeggio nei prati, la mia anima è nera. È come se, ora che non è più costretta in quattro mura, avesse paura di respirare aria, di tornare a vivere. Genuinamente a sorridere.

Gli esperti parleranno di stress post-traumatico o cose del genere. Io non sono esperto. Come amo ripetere quando sono tra amici, ho una laurea in lettere e cartoline. E ho studiato un pochetto l'uomo. Il tutto per concludere che aveva ragione Socrate: la cosa più saggia che potrei fare, non che ne sia capace, è provare a disimparare ciò che ho imparato. Per fortuna c'è la vita che ci sorprende, ci porta dove noi non vorremmo, e ci fa corsi accelerati di tutto quello che noi mai sapremmo o potremmo scoprire da soli.

Di certo io, che son nato in pieno solleone, non mi sarei mai immaginato in preda al buio. Di certo, non sono il solo ad attraversare stanchezza e finitudine. Di certo, questo mi rende ancor più fratello di chi è sconfitto e demoralizzato. Che, a sentirsi fratelli dei vincitori, non ci vuole la gaia scienza: basta essere anche solo un po' cinici. E profittatori. Il leccino giusto al posto giusto.

Ma torniamo al sole.

Caro lettore, adorata lettrice, dunque, lo ami il sole? Attendi l'alba, al mattino? Accarezzi l'ultimo raggio, alla sera, quando Venere già brilla nella semioscurità?

Ecco, voglio augurarmi che tu sia un seminatore di luce. E un assetato. Vorrei che i tuoi occhi cercassero la luce così come si cerca l'acqua nel deserto. Vorrei che tu ed io mai ci arrendessimo. Che imparassimo il coraggio di un sol passo: «Perché anche un solo passo fa la differenza. E uno dopo l'altro diventa resistenza» (sempre Fiorella...).

Vorrei che, finché ne abbiamo le forze, ci spendessimo per aprire una porta, piuttosto che blindarla con sistemi che lasciano fuori chi vi bussa e rinchiudono come in galera chi vi si rinserra.

Vorrei che il tempo e gli eventi non ti cambiassero. Che tu non accettassi un "no" come risposta. Che la tua vita fosse solo "sì".

E, con la tua, anche la mia.

John Lennon: «A scuola mi chiesero cosa volessi diventare da grande, risposi "felice". Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io dissi loro che non avevano capito la vita».

I CONTI DI SAN MARCO

di Paola Falcier

Eccoci alla quindicesima maratona della speranza, “I conti tornano”, direttamente collegata e sostenitrice della “6 ore de’ conti virtual race” a cui sono regolarmente iscritta.

Partenza alle 6.20, il sole era già alto e faceva già caldo (per i miei gusti, ovviamente). Obiettivo, non raggiunto ma non importa, arrivare in Piazza San Marco salvo imprevisti... e di imprevisti ce ne sono stati un paio.

Ma andiamo con ordine...

Preparo il camel bag con un litro di acqua e un paio di pacchetti di crackers, esco di casa e prendo la strada attraverso l’argine, che da casa mia porta direttamente al Parco di San Giuliano. Alla mia sinistra, a meno di cento metri, la pista di atterraggio dell’aeroporto, dove vedo (e soprattutto sento) atterrare e decollare un paio di aerei. Qualche metro davanti a me, un nordic-walker che fa il mio stesso percorso e che raggiunge dopo venti minuti di cammino. E’ in compagnia di un bel cagnone che mi saluta saltandomi addosso e leccandomi la faccia. Meno male che sono abituata ai cani, visto che dove lavoro hanno cani e gatti. Poi scopro che non è di Stefano (così si chiama il mio compagno di camminata) ma che si è aggregato spontaneamente al nostro gruppetto e ci ha seguito fino a metà strada. All’altezza di Passo Campalto saluto Stefano e proseguo verso il parco. Il paesaggio sulla laguna è sempre splendido, e spazia dal Ponte della Libertà all’aeroporto passando per l’intera Venezia e le isole di Murano, Burano e Torcello.

Supero il Parco di San Giuliano e prendo la nuova pista ciclabile che porta al Forte Marghera. Mai fatta prima ma l’hanno appena aperta e non so nemmeno dove porti... per fortuna incrocio un paio di amici che mi spiegano a grandi linee la strada, talmente grandi linee che giro a vuoto per venti minuti cercando il sottopasso che mi avrebbe fatto risparmiare un giro enorme portandomi direttamente sulla ciclabile per Venezia. Finalmente, dopo aver girato tra strade e rotonde insieme ad un ciclista alla ricerca della stessa scorciatoia (solo che lui rinuncerà alla ricerca dopo cinque minuti, ma vabbè, ha le ruote, gli cambia poco), trovo la strada giusta, attraverso il sottopasso ferroviario e riprendo la ciclabile verso la città. E intanto 11 km sono andati, me ne mancano altri 10 per arrivare a San Marco.

Arrivo al Ponte della Libertà e lì mi si apre il cuore, come sempre quando vedo la città oltre quei quattro chilometri di rettilineo. Ed incontro un sacco di amici, anche loro impegnati nella loro corsa domenicale. Ovviamente le foto di rito sono d’obbligo, se non il divertimento dov’è?

Passo il ponte e quando arrivo alla fine crollo dal caldo. Altri cinque chilometri fino in piazza non li reggerei, sgomitando in mezzo ai turisti che hanno ripreso ad affollare la città... ma altri quattro di ritorno sul ponte sì, almeno fino alla prima fermata dell’autobus che poi mi riporterà a casa.

Alla fine, una bella mezza, dopo mesi in cui mi sono trascinata per pochi chilometri alla settimana, l’ho portata a casa.

A RIVEDER LE STELLE

di Paolo Gino

Day 1 Bad Blumau 3/7/2020

Lo duca e io per quel cammino ascoso
intrammo a ritornar nel chiaro mondo;
e senza cura aver d'alcun riposo,
e salimmo sù, el primo e io secondo,
tanto ch'i' vidi de le cose belle
che porta 'l ciel, per un pertugio tondo.
E quindi uscimmo a riveder le stelle.

Sembra proprio di essere usciti A RIVEDER LE STELLE dall'inferno del Covid con la prima maratona finalmente.

Occorre farne di strada. 750 km, 4 mesi e tutti i gironi dell'inferno per arrivare in fondo alla Stiria, l'Austria profonda il cuore verde dell'Austria oltre le vette alpine, i fertili vigneti e le affascinanti città tra le benefiche acque termali e i laghi cristallini. Chi c'è già stato da Otto e chi crede di conoscere già la Stiria, alla fine scopre sempre qualcosa di nuovo e sorprendente.

Tutto è fresco come la gioia di vivere la prima gara postcovid e la pioggerella leggera che si respira in Stiria accompagna per i 40 giri in un viaggio di scoperta meraviglioso attraverso il paesino termale di Bab Blamau dove tutto è perfetto dai gerani alle vecchie fattorie, dal silenzio alle cicogne che sorvolano il campo di gara.

Tanti italiani giunti fin qui per la tre giorni e la 24 ore che parte domani.

Franco Scarpa, Giorgio, Daniela Pelagalli, Francesco Capecci, Angela Gargano, Michele Rizzitelli, Giuseppe Tundo, Carla Gavazzeni, Vito, Piero Ancora, Laura Failli.

È BELLO VIVERE ANCORA

È BELLO CORRERE ANCORA

Chi s'aggrappa al nido
non sa che cos'è il mondo,
non sa quello
che tutti gli uccelli sanno
e non sa perché vogliono cantare
il creato e la sua bellezza.
Quando all'alba il raggio del sole
illumina la terra
e l'erba scintilla di perle dorate,
quando l'aurora scompare
e i merli fischiano tra le siepi,
allora capisco come è bello vivere.

Prova, amico, ad aprire il tuo cuore alla bellezza quando corri tra la natura
per intrecciare ghirlande coi tuoi ricordi:
anche se le lacrime ti cadono lungo la strada, vedrai che è bello vivere

STIRIA IN FESTA

di Paolo Gino

Bad Blamau Day 2

Seconda Maratona oggi sabato 4 luglio. Una trentina i partecipanti. Inoltre dopo due ore è partita la 24 ore con un'ottantina di atleti da tutta Europa tra cui 4 italiani: Tallarita, Failli, Capecci e Egon. Dopo tre anni ho rivisto uno dei nostri soci con più maratone all'attivo (673) e primo degli Austriaci: Gerhard Wally. Ho consegnato a lui un nutrito numero di trofei che negli anni si sono accumulati. Gli altri due soci Austriaci sono Werner Kroer e Karl Erber. Nel dopo corsa siamo stati ospiti nel loro gazebo con frigo strapieno di birra e specialità locali. Il campo di gara è stato un pullulare di stand, musiche, gazebo, e colorati striscioni che hanno ravvivato tutto il piccolo paesino termale. Se avevamo bisogno di normalità qui abbiamo trovato di più: la convivialità.

Non bisogna essere nati il 4 luglio negli States per fare, festa bastava essere qui oggi.

Birra, canzoni, barbecue e perfino qualche chitarra e fisarmonica.

È la terza volta che vengo a Bad Blumau e devo necessariamente riconfermare le mie impressioni precedenti: la Stiria è una regione veramente incredibile!

La prima volta fu sei anni fa col solito gruppo di ricercatori di maratone e avventure ci passammo per caso con il vecchio camperino, una cronaca dettagliata la trovate qui: <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/1431-20-welshlauf-marathon-03-05-2014-dolci-colline-di-stiria.html>

Qui la natura è magnifica e il territorio è tutto un brulicare di coltivazioni; mele, zucche, vigne, sambuco e mais. Per questo motivo tra le sue splendide colline è possibile imbattersi in numerosi piccoli produttori di bontà come formaggi, prosciutti e molto altro.

Così dicevo in quell'articolo: "Un posto anche lontano dal nostro luogo natio se lo sentiamo nostro è perché esso è fatto per noi", così scrive Hemingway in una delle tante riflessioni presenti nel racconto le Verdi Colline d'Africa ed è quello che provavo salendo su e giù per le dolci colline di Stiria. Essere lì mi ripagava degli eterni sensi di colpa dovuti alla voglia di partire, di respirare anch'io quelle splendide atmosfere, di immergermi nella sua natura morbida e selvaggia, di conoscere maggiormente gli usi, i costumi di questa parte nascosta dell'Austria. La Stiria è molto varia dal punto di vista paesaggistico: al nord è particolarmente montuosa, al centro c'è una grande zona boscosa e al sud troviamo le dolci colline e le verdi vallate che ricordano un po' la Toscana. Proprio qui a sud, al confine con la Slovenia, corriamo. Poche foreste e pascoli, poche piantagioni di frutta, qualche miniera, ma tanti, tanti vigneti.

La seconda volta venni qui fu due anni per le 10 in 10 di Otto per poi fuggire a Serra dei Conti per onorare la sei ore di Franco Draicchio proprio come farò domani virtualmente, vedi <http://clubsupermarathon.it/maratone/4120-bad-blumau-10in10-il-paradiso-e-dietro-l-angolo.html> Fu anche l'occasione di festeggiare le 1100 maratone del Maestro Piero Ancora che oggi ha corso la sua 1290esima, stoppato come tutti nel suo curriculum stellare.

Oggi si è unita al gruppo la simpatica bolzanina Maria Grazia Caroli. All'arrivo vicino allo stadio birra buona e allegria con il numeroso gruppo di supermaratoneti Austriaci, mentre ci sfrecciavano davanti i trinariciuti iperatleti della 24 ore triturando chilometri. Impressionante la determinazione di Antonio Tallarita che nonostante i 60 anni è sesto assoluto al giro di boa. Seguono poi il vicepresidente Francesco Capecci, inossidabile e subito amato da tutta la compagine con la sua canotta del Club con la Corsica. E che dire di Laura Failli, campionessa Iuta in carica, dodicesima delle donne per ora, giunta fin qui per una tranquilla vacanza tra cicogne e chilometri.

L'organizzazione della 24ore è veramente encomiabile e ricorda per certi versi una festa di paese. Alla fine lascia un po' frastornati e fa rimpiangere Otto l'organizzatore delle 10in10 a cui dicevo: perché non fare di più per promuovere l'evento?, e dai suoi occhi capivo che era felice così, che questo è il paese della felicità, come per dire poca brigata vita beata, e se il numero aumentasse aumenterebbe anche il lavoro, la sua filosofia: "wenig ist schön" "piccolo è bello". Insomma ambiente intimo e tanta attenzione per ognuno dei partecipanti che con la 24 ore con ottanta persone un po' si perde. Appuntamento allora a domani per la terza maratona e diretta con la Serra dei Conti senza andare fino laggiù... chissà forse nel 2021 ci vorrebbe un gemellaggio, del tipo chi è quassù per le 10in10 di Bad Blamau virtualmente partecipa anche alla corsa di Draicchio e viceversa un po' come è successo negli ultimi anni tra Orta e Curinga.

Tutto può nascere tra una corsa e l'altra, tutto deve rinascere al più presto.

CONTI IN ROSA PER LA LEUCEMIA

di Rosetta Lettieri

Siamo alla quindicesima delle 20 maratone virtuale organizzate dal Club Super Marathon SERRA DEI CONTI! Quest'anno volevo esserci, purtroppo è un brutto momento e non si può, ci saremo il prossimo anno, questo fine settimana con il GRUPPO NOI CORRIAMO IN ROSA PER...

Avevamo un bel progetto per il 2020, causa Covid è stato rivisto, ci sono i bambini che hanno bisogno del nostro correre solidale, per guarire un bambino in più dalla leucemia e linfoma a Monza c'è un centro, MARIA LETIZIA VERGA, molto importante, all'avanguardia per la ricerca e la cura dei bambini! Siamo partiti venerdì alle 17,30 da Colico, Grigna, Grignetta, 127 km, 5600 D+. Io ho corso solo gli ultimi 15 km per arrivare a Monza alla cascina Vallera dove ospitano i bambini e le loro famiglie residenti lontano che non possono tornare a casa al termine delle terapie. Con grande emozione ci hanno accolto al nostro arrivo, sempre mantenendo le distanze!

LA SEI ORE DEI CONTI NELLA MACCHIA MEDITERRANEA

di Franco Tozzi

I doveri familiari ci riportano al mare, ma noi si riparte comunque. Dopo circa 5 km corsi sulla ciclabile del lungo mare di Fregene alle 9 del mattino, ci si inoltra nell'area verde di Macchia Grande cercando l'ombra e l'acqua come nel deserto ma in realtà pineta e macchia mediterranea fortunatamente non mancano, anzi....

Siamo nella Riserva Naturale Statale del Litorale Romano, è una delle più grandi Aree Protette. Misura 15.900 ettari, vale a dire circa il doppio del parco nazionale del Circeo, e nel suo perimetro dalla forma quanto mai frastagliata (misura oltre 140 km) è incluso un mosaico di ambienti naturali scampati all'urbanizzazione. E sono boschi sempreverdi, argini e foci fluviali, dune, zone umide, distese di macchia mediterranea, tratti di Campagna Romana di sorprendente bellezza.

Oggi indossiamo la maglietta delle maratone della speranza, veramente funzionale, molta traspirazione, leggera e anche bella, ma soprattutto con lo stemma dei supermaratoneti che mi inorgoglisce. Grazie Presidente!!!!

Oggi chiudiamo con 14,48 km, sono quasi le 11 ed il caldo nell'interno è elevato, ma sulla spiaggia soffia una gradevole brezza ristoratrice. Un saluto a tutti i podisti.

INNO ALLA GIOIA

di Paolo Gino e Franco Scarpa

Bad Blamau Day 3

Terza Maratona oggi domenica 5 luglio. Una trentina i partecipanti, corriamo per due ore con quelli della 24 ore, un'ottantina in totale, una grande festa gioiosa attraverso il villaggio. Dopo una mezz'ora salgo al nido delle cicogne per dare il via nella diretta FB con Serra dei Conti. Una partecipazione corale di tutti i partecipanti che dalla pizza della cittadina marchigiana danno il via con noi che giriamo per il terzo giorno a Bad Blamau. Tra speranza e resurrezione questi sono i pensieri di Franco Scarpa, il segretario tecnico del Club, anche lui partecipe alla spedizione in Austria: "La 15esima Maratona della Speranza sbarca, almeno per chi ha avuto la possibilità di farlo, in Europa in terra estera. La Rogner Bad Blumau che ogni anno aveva avuto l'onere di organizzare la 10 in 10 in terra austriaca nel mese di luglio questa volta ha potuto soltanto (si fa per dire soltanto in questi momenti di magra podistica e sportiva in generale) organizzare una 3 giorni di Maratone ed una dettagliatissima e partecipatissima 24 ore, individuale ed a staffetta. Il Club ha fatto presenza con un nucleo storico che tutti gli anni ha partecipato alle precedenti edizioni e new entries come "Giorgino" Pelagalli (inossidabile 72enne pratese). A me è bastato respirare di nuovo l'aria della manifestazione agonistica e l'ansia di controllare il numero di giri (ben 36, tantissimi per concludere la maratona) e pensare che non puoi mollare ma devi arrivare fino in fondo. A parte ogni considerazione sul fatto che finalmente un Paese ha dato indicazioni per far riprendere anche questa attività sportiva, che si è svolta con il rispetto delle regole date in materia di prevenzione del contagio da SARS-Cov2, è ed indispensabile dare un sincero riconoscimento all'ospitalità, alla cortesia, alla calda accoglienza che ci è stata data. Affetto, incoraggiamento, sostegno, vicinanza (quella morale, non quella fisica) ci hanno accompagnato per tutti i tre giorni. Da parte nostra, il Club ha fatto la sua bella figura a dispetto dei "ritmi lenti" in gara, dovuti alla lunga pausa ed astensione dalle gare: bugia enorme ma passabile visto che anche nel calcio, a fronte di penose esibizioni con errori che in serie A non dovrebbero essere ammessi, si ricorre alla scusa che un calciatore se sta fermo per più di 15 giorni non ha più la sensibilità del pallone (mah, io direi che gli mancano i fondamentali). In ogni caso, rispetto ai ritmi lenti prodotti in gara, abbiamo dato un contributo tipicamente italiano: bloccare la linea di partenza per la foto iniziale (poi sorpassati immediatamente da tutti gli altri), cantare a squarciagola per incoraggiare (??? forse tediare) gli atleti della 24 ore, tifare per tutti, compresi i nostri tre partecipanti alla 24 ore, testare in maniera robusta la fornitura di birra, di anguria e di pasta che arricchiva i ristori e che sembrava maggiormente appetibile rispetto al cibo più tipico austriaco. Insomma il Club batte chiodo (a differenza del trio di giovani che si è esibito nel gioco del martellamento di un chiodo in un blocco di legno riuscendovi solo dopo molti colpi), il Club spazzola via uova a colazione e barbecue a cena, il Club c'è. Ora, dopo questa esperienza non è più una speranza quella di poter correre in compagnia e con un obiettivo, qualunque esso sia. La speranza comincia a diventare realizzabile quando gli uomini di buona volontà coraggiosamente decidono di prenderla per mano e condurla in porto. Grazie fratelli runners Austriaci per aver preso per mano la vostra speranza ed aver dato respiro alla nostra." E' stato emozionante l'ultimo giro d'onore con tutti gli amici e organizzatori cantando tutte canzoni italiane e austriache insieme da l'italiano di Toto Cotugno a alla Nona di Beethoven.

Concluderei con l'inno, proprio con l'inno alla Gioia di Schiller musicato nella Nona Sinfonia da Beethoven un nuovo inizio romantico un'armonia degli spiriti, una nuova storia del mondo, di un rinnovamento della umanità dopo il COVID 19.

«Gioia, bella scintilla divina,
figlia dell'Eliseo,
noi entriamo ebbri e frementi,
o celeste, nel tuo tempio.
Il tuo incanto rende unito
ciò che la moda rigidamente separò,
i mendicchi diventano fratelli dei principi
dove la tua ala soave freme.

Coro

Abbracciatevi, moltitudini!
Questo bacio vada al mondo intero!
Fratelli, sopra il cielo stellato
deve abitare un padre affettuoso.»

Coro in tedesco

Seid umschlungen, Millionen!
Diesen Kuß der ganzen Welt!
Brüder, über'm Sternenzelt
Muß ein lieber Vater wohnen
Freude, Freude,
Freude,

TRA TREVISO E BELLUNO SENSAZIONI SENZA S...CONTI

di Odino Steffan

Eccomi! Pronto per la 15esima tappa delle “maratone della speranza”.

Come in altre occasioni oggi corro nel comune di Polcenigo il cui territorio confina con la provincia di Treviso a ovest e con quella di Belluno a nord. Start alle ore 8, un'ora prima del previsto, questo per evitare la calura delle ore centrali tipica del mese di luglio. Dopo la discesa di via Bottola e il tratto pianeggiante di via San Michele, imbocco la salita di via Cansiglio. Scelgo di correre sempre sulla strada giusto per far più chilometri, i sentieri sarebbero stati decisamente più panoramici... ma va bene così!!! Mi aspetta un serpentone di asfalto fatto da una decina di tornanti, uno dei quali passa vicino alla “risina”, tipico canale di ciottoli usato in antichità per portare i tronchi di albero dalla montagna ai sottostanti corsi d'acqua per raggiungere poi le città ... Venezia è una di queste.

L'arrivo nel borgo di Mezzomonte, siamo a 477 mt slm, è sempre emozionante... un balcone sulla pianura friulana orgogliosamente tenuto in vita dai suoi abitanti. Andando ancor più in su si arriverebbe al Cansiglio, vasto altopiano circondato dall'anonima foresta ma decido di scendere a valle per la vecchia strada che portava alla località montana. Una carreggiata sterrata, vietata ai veicoli a quattro ruote e piena di mountain bikers e runners. Sono cinque chilometri immersi nella natura con finestre mozzafiato sulla pianura... ove di tanto in tanto si incontrano dei muri a secco sapientemente costruiti dagli allora maestri pietrai. I muri hanno resistito intatti alle piogge alluvionali di secoli e secoli. L'odore del fieno, di erba appena tagliata e il rumore dei trattori mi fanno capire che sono arrivato a fondo valle. Terminata la strada, dopo aver attraversato la località di Range arrivo al Gorgazzo... il nostro odierno traguardo. La località è nota per il “bus”, una sorgente in grotta le cui acque azzurre hanno ispirato poeti e pittori... ma anche meta di famosi subacquei. Non mi resta che fare un brindisi virtuale con tutti voi... ho in mano una meritata e tonificante birra. Grazie per avermi seguito... ALLA PROSSIMA MARATONA DELLA SPERANZA!

GIRASOLI E GIRA L'ESTATE

di Paola Grilli

Anche oggi primo fine settimana di luglio è arrivato. Da giorni mi sto organizzando per correre la 15a maratona della speranza, appuntamento che ci aiuta a sentirci uniti e speranzosi di ritornare alle nostre gare domenicali.

In questo fine settimana si correva la 6 ore de conti, rinominata per l'occasione I conti tornano, che oltre alla gara era e sarà un'occasione per fare festa.

Insieme a Nicola e Laura scegliamo, per onorare questa manifestazione, un percorso ad anello di circa 10 km da ripetere almeno 4 volte.

Per rivivere pienamente la gara e per evitare il solleone di questi primi giorni di luglio, decidiamo di partire alle ore 19. Tutto pronto compreso il ristoro nel cortile di casa mia. Si parte, la temperatura è ancora elevata, ma non ci spaventa, si ride si scherza, mentre i metri e i km scorrono sotto i nostri piedi, il primo giro giunge al termine. Un po' di acqua e frutta e si riparte.

Ci accompagnano in questo secondo giro le figlie di Laura, Alessia e Giulia insieme al papà Roberto, con le loro biciclette, incitando la mamma, che in questa avventura per la seconda volta affronta la distanza della maratona.

Il sole ci sta regalando un caldo saluto sopra un'immensa distesa di girasoli, che colorano i campi di giallo intenso in un unico abbraccio con i colori arancio del tramonto estivo, che come recita Ennio Flaiano: "Non c'è che una stagione, l'estate, tanto bella che le altre le girano attorno."

L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca, la primavera la invidia e tenta puerilmente di guastarla, e il girasole ne è il simbolo il cui nome ha origini greche: unione di Hélios, "sole", e Anthos, "fiore".

Riprende la nostra corsa in allegria e spensieratezza dove al traguardo del secondo giro ci aspettano musica e spritz. Si balla, si brinda, una pizzecca e siamo pronti per il terzo giro.

La notte ormai è scesa, la temperatura è piacevole, salutiamo le bimbe e affrontiamo gli ultimi 2 giri.

Correre nella notte diventa uno spettacolo, il cielo si popola di stelle, la luna piena è sovrana illuminando la nostra strada. rendendo fluida e leggera la fatica che si fa sentire, ma senza creare in noi un peso.

Si corre, si parla, si ascolta, si osserva il paese intorno a noi.... mentre Nicola, avendo corso una distanza più breve ci raggiunge in bicicletta accompagnandoci al traguardo dei 42,195 km.

Felici della serata trascorsa insieme ricordando la festa paesana della 6 ore de conti, con la sua musica, i ghiaccioli, la pizza, la birra lo spritz, gli amici, gli organizzatori che ogni anno danno vita a questa bella manifestazione.

Per ultimo voglio complimentarmi con Laura per aver concluso la sua 2a maratona dopo aver esordito a febbraio 2020 alla sua 1a nel circuito Marconi per la super marathon Fano.....

I CONTI DI NOTTE

di Stefano Severoni

A Roma Edith Rosario Ventosilla Shaw, Aurelia Rocchi Vlaicu, Stefano Iaconi e Stefano Severoni si sono organizzati e hanno corso domenica 5 luglio a Villa Borghese dalle ore 2 alle 8 del mattino, lungo il seguente percorso, che misura 2 km esatti, da ripetersi più volte: P.le Museo Borghese – V.le Museo Borghese – V.le dei Cavalli Marini - V.le di Valle Giulia – V.le del Giardino Zoologico – P.le Giardino Zoologico - V.le dell'Uccelliera - P.le Museo Borghese. Il suddetto percorso è completamente in asfalto e quasi completamente illuminato durante le ore notturne

Così siamo partiti alle ore 2 esatte da P.le Museo Borghese. Le prime tre ore sono state non facili a causa del fatto che si è corso di notte con un elevato tasso di umidità, anche a motivo che il giorno prima era piovuto un po' a Roma, che invece nella trascorsa primavera ha conosciuto ridotte precipitazioni. Le fontanelle lungo il percorso con acqua fresca che scorreva, sono state utili per ristorarsi e bagnarsi. Dopo le ore 5, finalmente la luce del giorno e si è corso con maggior serenità. Edith – come nelle sue intenzioni – ha completato la distanza di maratona. Stefano Iaconi ha corso e in alcuni tratti ha preferito camminare, poiché è in ripresa, dopo lo stop forzato a causa delle restrizioni per il coronavirus. Stefano segue scrupolosamente il programma del suo coach Max Monteforte, presidente della sua società Purosangue Athletics Team e si concede pure qualche nuotata in piscina al Foro Italico. Aurelia e Stefano sono riusciti a correre senza sosta, un po' più lentamente degli abituali ritmi – entrambi lo scorso inverno hanno partecipato alla Sei ore della Maremma, alla Maratona Maga Circe e alla Sei ore Club Supermarathon di Fano – ma comunque hanno superato i 50 km. I quattro podisti romani sono stati tutti contenti di questa esperienza notturna estiva, dopo aver partecipato pure alla 100 km di passione di fine maggio, correndo all'interno di Villa Glori. La 100 km di passione 2020 è un'altra virtual race in sostituzione della 48a 100 km del Passatore a cui sarebbe piaciuto a tutti loro partecipare. Una volta terminate le sei ore non poteva mancarci una salutare bevuta alla fontanella di Piazzale Museo Borghese, le foto di rito e poi la colazione con una gustosa fetta di cocomero. Intanto la villa stava cominciando ad essere visitata dai romani e dai turisti. A tutti è mancata quella carica che si ha in gara con eventuale musica e attività collaterali all'evento, che permettono di addomesticare meglio la fatica sportiva. Quattro mesi e oltre di stop agonistico pesano un po'. Certo che è prioritaria la salute delle persone, più che il fatto sportivo. Ma forse i governi delle varie nazioni del globo terrestre hanno poco considerato il valore delle relazioni personali e sociali nonché dell'ambiente. Senza voler processare nessuno, il mondo sportivo e sicuramente quello atletico è stato oltremodo penalizzato dal lungo lockdown. Più che la ricerca dei vaccini allora, in un'ottica meno ansiosa, è giusto considerare che le persone hanno bisogno sempre di poter relazionarsi con i propri simili e poter – pur con eventuali necessarie limitazioni – poter seguire le loro abitudini di vita. Il mondo podistico italiano, ma anche estero, in questa fase sta sperimentando le cosiddette virtual race in cui si può correre una distanza, scegliendo il luogo che si desidera. Alla Podistica Valmisa il merito di aver offerto agli atleti la possibilità di correre nel primo weekend di luglio su varie distanze e con un pensiero a un'altra Sei ore de' Conti del prossimo anno, nel segno della condivisione e dell'allegria, per un'altra esperienza sportiva nel bel borgo marchigiano, ove già numerosi atleti hanno macinato chilometri all'aria aperta, conditi con numerosi ristori ricchi di bevande e cibi, prima della festa finale, con tradizionali pasta party e premiazioni. Intanto i quattro corridori che hanno macinato chilometri nelle prime ore di domenica 5 luglio a Villa Borghese si stanno organizzando per altre corse virtuali in

notturna, certo parecchio nostalgici delle competizioni vere, più ricche di appeal e di gambe in movimento. Ma intanto essi si accontentano di qualche ora all'aria aperta anche durante la settimana, perché "correre è vita".

NELLE MARCHE E' SEMPRE BELLO CORRERE!

di Pasqualino Onofrillo

Altro appuntamento mancato per via degli strascichi dell'emergenza Covid è quella della 6 ORE DI SERRA DEI CONTI. In molti me ne hanno parlato descrivendomela più una festa che una gara vera e propria per quanta allegria, musica, balli e specialità eno-gastronomiche che si incontrano lungo il circuito cittadino nel borgo marchigiano. Tanto che lo scorso anno, nell'edizione 2019, ero pronto a partire per un week end con mia moglie nell'entroterra marchigiano ma venivo bloccato, qualche settimana prima, da un fastidioso infortunio che ancora oggi sento le conseguenze.

Non avendo mai corso, quindi, a Serra dei Conti il racconto di questa 15° maratona/ultra virtuale si sposta di qualche chilometro verso il mare dove per più anni si è corsa la Maratona del Piceno Fermano con partenza ed arrivo a Porto S. Giorgio, sul lungomare.

L'ho corsa un paio di volte sempre con gli stessi amici: Fabio e il padrone di casa Sergio, in quanto marchigiano doc essendo le sue origini proprio di Fermo e, per l'occasione ho "riesumato" maglietta e medaglie celebrative.

Nella prima occasione, dopo la gara, di corsa verso casa dei genitori di Sergio, dove la cara mamma Lina era tutta intenta a cucinare le squisitissime olive ascolane...e chi se la scorda quella mangiata!

Nella seconda circostanza, avendo poco tempo a disposizione nel post gara, Sergio ci portava direttamente da Fermo le prestigiose olive ascolane cucinate sempre dalla signora Lina, che consumavamo in macchina appena dopo il sospirato arrivo della maratona.

In entrambe le occasioni, nonostante il gran caldo, nonostante la scarsa preparazione e nonostante gli interminabili rettilinei del lungomare tra Porto S. Giorgio e Fermo, le olive della mamma di Sergio hanno sempre allietato l'evento, tant'è che la memoria, a distanza di anni, si sofferma ancora su quel "delizioso" particolare.

E' sempre bello correre nelle Marche specie in compagnia di un amico podista marchigiano che non lascia mai nulla al caso, soprattutto se si tratta di specialità culinarie.

CAPITOLO 16

“MAGICA ROMA”

12 LUGLIO 2020. MAGICA ROMA di Paolo Gino e Direttivo CSMI



AL VIA LA MAGICA ROMA
OLTRE 32.000,08 EURO DI
DONAZIONI E 500 RACCONTI.

La gara Magica Romaa sostituisce la sei ore notturna che si sarebbe dovuta correre la notte tra sabato 11 e domenica 12 luglio a Villa De Sanctis In Via dei Gordiani a Roma.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 5/7/2020 dalla Matera da Daniele Alimonti e da BAD BLAMAU in Austria da Paolo Gino e da 3 soci del CSMI che correranno un'altra maratona extra nella locale termale di Bad Blamau dopo lo stop Covid. E' la sedicesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinque da Roma. Qualche sorpresa vi attende <https://www.facebook.com/juan.kappacinque.9>

Vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTA DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjclpVIjON2VepIzI?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 32.000,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

Allegato l'elenco dei partecipanti coi km percorsi alla I CONTI TORNANO

I partecipanti sono stati 60, i racconti sono 500 e 90 autori, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI.

Qui trovate i 15 capitoli del libro
<https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto
<http://11marathon.ortaloin10.com/>

16 -- 12 Luglio Magica Romaaa

17 -- 19 Luglio Il ritorno della Sibilla

18 -- 26 Luglio Gransasso c'è

19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever

20 -- 9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono

I MISTERI DEL MONTE MUSINÉ

di Luigi Ambrosino

Magica Roma!!!

Eh sì, sarebbe stato bello correre nella Magica Roma oggi. Correre nella Capitale ha sempre il suo fascino. Città Fantastica. E invece eccoci ancora qui ad inventarci ancora una volta un percorso alternativo per cercare di vivere comunque questa esperienza della 6 ore di Roma.

Oggi noi di Torino abbiamo deciso di correre al sul Monte Musiné, che, un po' come parco Ruffini, per noi runners di Torino è una vera istituzione.

E' dove si va per allenarsi quando prepari una gara 'seria' come il Passatore, la 50 di Romagna, La Cortina Dobbiaco, etc. E' il posto ideale dove per allenarsi per gare dove sarà richiesta di faticare in salita, discesa e per tanti chilometri.

All'inizio della Val di Susa, nelle Alpi Graie, si trova il monte più vicino alla città di Torino, il Monte Musiné,

Ma il monte Musiné è anche famoso perché è il monte degli Alieni!!

Situato a soli 20 chilometri dal capoluogo piemontese, il Monte Musiné si trova nei territori dei comuni Almese e Caselette, è alto ben 1.150 metri ed è facilmente identificabile da lontano grazie alla imponente croce in cemento armato, di colore bianco e alta 15 metri che si trova sulla sua cima.

Oltre a questa croce, sulla punta del monte si trova anche una tavola di orientamento in acciaio inossidabile che indica quali sono le altre montagne visibili ad occhio nudo da quel punto, come ad esempio il Cervino.

Il monte, che si presta bene alle escursioni per chi avesse voglia di allontanarsi per qualche ora dallo stress cittadino e respirare un po' di buona aria di montagna, è tuttavia celebre per numerose leggende e strane storie.

Molte di queste storie riguardano avvistamenti UFO e strani fenomeni paranormali che alcuni collegano agli alieni. Il più famoso degli episodi legati alla credenza che esseri extraterrestri siano arrivati sul Monte Musiné risale all'8 Dicembre del 1978. La testimonianza è riportata da due giovani escursionisti, che si trovavano ai piedi del monte e che raccontarono di aver visto all'improvviso una luce fortissima. Uno dei due si allontanò per seguire questa luce e scomparve. L'altro escursionista, con l'aiuto di altre persone incontrate successivamente, iniziò le ricerche per cercare il suo amico che infine fu ritrovato sotto shock, infreddolito, con il battito cardiaco accelerato e con bruciatura sulla gamba. Quando si riprese, il giovane raccontò di essersi avvicinato ad una specie di astronave a forma di pera da cui erano scesi alcuni esseri con la testa a forma di melone che lo avrebbero toccato paralizzandolo per diverso tempo. Entrambi gli escursionisti, che avevano visto quella forte luce, soffrirono di congiuntivite per diverso tempo dopo l'avvistamento.

L'8 Marzo del 1996 ci fu invece un altro avvistamento da parte di altri due escursionisti che stavano scendendo dal Monte Musiné. I due testimoni parlarono di un oggetto volante di color giallo-verde e dalla forma cilindrica con le estremità arrotondate e trasparenti da cui si intravedevano delle figure simili ad uomini.

Altre storie sugli alieni ed il Monte Musiné riguardano l'avvistamento notturno di fuochi e strani segni sui terreni. Spiegazioni più scientifiche attribuiscono i fuochi alla riserva di gas naturale presente ancora sul monte o a fulmini, attratti dagli spessi strati sottostanti permeati di magnetite. Questi ultimi sarebbero anche all'origine dei vari segni ritrovati sul terreno.

Per gli ufologi invece tutti ciò è segno inconfondibile della discesa degli alieni sul Monte Musiné, dove, sempre secondo gli ufologi, questi esseri provenienti da altre parti dell'universo sarebbero scesi nelle viscere del monte per fare strani esperimenti.

Il Monte Musiné non è famoso solo per le leggende riguardanti gli avvistamenti di extraterrestri e oggetti volanti non identificati, ma anche per altre storie legate alla magia, all'esoterismo e alla religione.

A proposito della grande croce in cemento armato posta sulla vetta della montagna, si narra che sia stata posta lì perché in questo posto Costantino I si convertì al Cristianesimo. Leggenda vuole che una croce infuocata con su scritto 'In hoc signo vinces' (in questo segno vincerai) sia apparsa qui a Costantino I la notte prima della Battaglia di Torino tra le sue truppe e quelle di Massenzio. In onore di quell'apparizione fu eretta sulla cima del Monte Musiné la croce bianca con su scritto: "In hoc signo vinces. A perpetuo ricordo della vittoria del Cristianesimo contro il Paganesimo riportata in virtù della Croce nella valle sottostante in principio del Secolo IV".

Sempre in tema religione si narra che il Monte Musiné fu la sede temporanea dell'esilio del Re Erode, condannato per la cosiddetta strage degli innocenti. Si narra, ancora oggi, che i fuochi che si vedono ogni tanto sul monte provengano dal carro di Erode, la cui anima si aggira ancora per la montagna.

Più legata all'esoterismo è invece l'iscrizione che si trova su una targa posta alle pendici del monte, che qualcuno collocò presumibilmente tra il 1973 ed il 1978, e che dice: "*Qui è l'Una Antenna dei Sette Punti Elettrodinamici, che dal proprio nucleo incandescente vivo la Terra tutta respira emette vita. Qui operano le Astrali Entità che furono: Hatshepsut, Echnaton, Gesù il Cristo, Abramo, Confucio, Maometto, Buddha, Gandhi, Martin Luther King, Francesco d'Assisi, e anche Tu, se vuoi, alla fratellanza costruttiva tra tutti i Popoli. Pensaci intensamente, 3 minuti: Pensiero è Costruzione*".

Dopo tutte queste storie, che ne dite di fare una bella escursione al Monte Musiné? Chissà, magari potreste avvistare qualche oggetto volante non identificato o quanto meno sentirvi un tutt'uno con i punti elettrodinamici del mondo...

Per non farci mancare nulla, e perché come Supermaratoneti non potevamo accontentarci solo dei circa 15 Km di percorso sul Monte Musiné, ci siamo inoltrati nella Gola del Pis. Posto da favola!!!

La Goja del Pis, una piscina naturale a pochi chilometri da Torino.

A pochi chilometri da Torino, nel territorio del piccolo comune di Almese, il fiume Messa ha scavato nella roccia diversi laghetti e *goje* (ovvero "pozze" in dialetto piemontese). Una di queste è la Goja del Pis, un piccolo laghetto di 30 metri di diametro, circondato da pareti rocciose in cui precipita una cascata (*pis* in dialetto) di una quindicina di metri.

Il laghetto, non troppo profondo e con acqua fresca e cristallina, è il posto ideale per trovare un po' di sollievo dal caldo torrido della città soprattutto nel periodo estivo o per passare qualche ora tranquilli, nel verde della natura con la possibilità di fare anche un bagno.

Dopo una passeggiata nella natura incontaminata, si arriva in questo posto tranquillo e rilassante, circondati dal verde e dalla natura, dove poter godere di una piscina naturale tutta per voi (se siete fortunati)! Un altro posto poco conosciuto da non perdere.

Insomma la magica Roma ci è sicuramente mancata, ma la nostra bella Italia offre sicuramente valide alternative per potersi ritagliare il proprio spazio di libertà tra natura e voglia di correre.

Buona Corsa.

QUASI 700, PICCOLO DUO

di Marcello Arena

Oggi 12 Luglio e fa molto caldo. E' una trasparente e lucente giornata d'ESTATE ed ancora siamo soggetti alle regole sociali imposte dal COVID-19. A Roma era in programma la SEI ORE DI ROMA nella suggestiva Villa De Sanctis con un percorso di poco superiore al Km, pianeggiante e sterrato, da correre in notturna dalle 00,00 alle 06,00 di oggi ma, nel rispetto del dispetto relativo alle restrizioni sociali attuali, la gara è stata rimandata al prossimo anno. Così corriamo la SEDICESIMA VIRTUAL RACE "MAGICA ROMAAA". Sono circa le 8,45 e siamo in diretta con il famoso REGISTA Daniele autorigeneratosi oramai Juan K5 per l'occasione in trasferta a Matera, e in collegamento con il NOSTRO Paolo Gino President del Club Supermarathon testimone della REALE maratona in Austria. Superando i problemi tecnici audio del collegamento che pongono Paolo di fatto in acquario, ricordando di continuare questa superba solidarietà contro il COVID-19 con l'augurio di arrivare alla soglia dei Euro 42.195, e, con l'aggiunta al termine della diretta del POST relativo al COUNTDOWN che parte da TRE, virtualmente parte la Virtual RACE. Il mio pettorale è sempre il più pallido 254. Decido di inanellare i Km della gara sulle tracce del percorso dell'edizione 2019 a Villa de Sanctis. Subbbito mi capacito che NON sono le 00,00 e che le OMBRE sono MOOLTO corte ma trovo arisubbbito i famosissimi FANCLEBBESSE ad accogliermi ed incitarmi SIN DALLO START dove si ammirano gli imponenti resti della Basilica Paleocristiana dei SS Marcellino e Pietro. Mi avvio sul percorso e vengo risubbbito distratto dai frequentatori abituali e dai più stravaganti modi per conciliare di prendere un po' di tintarella con le varie attività dello sport. Ed ecco un "QUASI 700", altro segno tangibile che mi riporta di fatto nella RACE ed un inaspettato "PICCOLO DUO" orso-elefante a disposizione per il gioco dei più piccoli. Il sole impera e l'ombra scarseggia ed il percorso diventa sempre più pesante, così improvvisamente si profila la linea del traguardo dei 2,500 Km che di fatto completano il mio percorso con cotanto di Medaglia e Premi Virtual e lo scontato Real Ristoro finale che ricorda l'intensità di quello proposto dall'organizzazione lo scorso anno. Ora non resta che ringraziare e dare appuntamenti a tutti i FANCLEBBESSE per la prossima settimana per un'altra Virtual, sempre più di caratteristica solidale, a Campi di Norcia dove possiamo DARE prova concreta per dimostrare di essere veramente ULTRA e raggiungere la quota di Euro 42.195 versata a favore della Protezione Civile o Enti e Associazioni che hanno dichiarato la lotta al COVID-19 per uscire completamente dalla pandemia ed aggiungere il +1 a questo infido 19 e rivivere la nostra socialità con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA. UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

VENTASSO 2020

di Simona Bacchi

La domenica della 16esima maratona della speranza sarebbe stata la domenica dell'Ecomaratona del Ventasso conosciuta e stimata da molti maratoneti amanti dei percorsi di montagna per il suo percorso e per l'impeccabile organizzazione. Noi abbiamo 2 partecipazioni all'attivo: la prima nel 2016 di soli 12,5 km con la bimba ancora piccola ma portata con noi nello zaino a schiena e nel 2017 sulla maratona. È un percorso impegnativo ma di grande soddisfazione in uno scenario incantevole, vanto dell'appennino reggiano. Per questa strana edizione noi abbiamo deciso di lasciare invariata la partenza e alcuni punti significativi ma di ammorbidire un po' i 2300 mt di dislivello positivo della versione originale sfruttando la licenza fantasiosa che le maratone virtuali ci concedono. Alle ore 6.30, in una mattina fresca, dopo la perturbazione della notte, siamo a Busana, luogo della partenza, e con nostra sorpresa, un altro gruppetto di atleti sono pronti per iniziare l'avventura con il solo scopo di essere presenti nonostante tutto e per ricordarlo hanno confezionato delle medaglie in legno donandole anche a noi. Che emozione impugnare una medaglia dopo tanto tempo! L'itinerario di oggi calca i primi km nel bosco dove incontriamo i cartelli permanenti dell'ecomaratona del Ventasso, fino ad arrivare a Cervarezza. Il cielo è coperto e le nuvole basse coprono le cime arrivando a tratti anche a quote più basse e per noi correre è un piacere. La prima variazione ci porta a Ramiseto per arrivare al lago Calamone senza intraprendere la temuta via del "Tirone" anche perché in questo periodo la sassaia che collega il rifugio Santa Maria Maddalena al lago Calamone non è in sicurezza e il CAI ne sconsiglia il transito. Il lago è meraviglioso come sempre, nella sua pace, circondato da conifere e con i riflessi delle nuvole che corrono veloci. Mentre noi ci godiamo il giro completo incontriamo sciami di turisti che arrivano carichi di borse frigo per fare pic-nic o rilassarsi sul prato. La nostra strada prosegue per la seconda metà del viaggio verso il passo di Praticazzo, Collagna e Nismozza, tutto su asfalto tra godevoli discese e interminabili salite, fino a ritrovarci nuovamente a Busana. Come qualche anno fa, la panchina a fianco della chiesa è stata il nostro momento di relax con un panino al formaggio in una mano e una birra fresca nell'altra. Grazie Ventasso e arrivederci al 2021!

UNA GAZZELLA

di Marcella Barzagli

Maggica Romaaa, 12 luglio, siamo arrivati a correre a "Roma magica", sempre virtualmente, che peccato, anche questa corsa era bellissima, l'ho fatta per 2 volte la maratona e mi è piaciuta moltissimo. Beh, che dire, io corro nuovamente al lago Braccini per vedere se trovo la stessa magia che a dire il vero di magia ce n'è tanta, perché correre tra la natura, tra i fiori e ammirare il lago è tutto magico, il suono del vento che passa tra i rami e le foglie fa sì che si senta un suono dolce, il soave cinguettio degli uccellini mi accompagna durante il mio percorso sentendomi in compagnia, è meravigliosa la natura, correre tra queste viottole fiorite mi fa sentire leggera e felice, mi sale un'energia che non mi fermerei mai di correre, ma andrei come una gazzella! La libertà della corsa non ha eguali, le mie gambe vanno veloci e la stanchezza ed il caldo non le sento nemmeno più, il mio cuore batte dalla gioia ed io sorrido perché correre mi fa sentire viva!

MAREMMA DI FUOCO

di Marco Bertoletti

Questa settimana il nostro giro delle piazze ci porta a Roma per ricordare e “correre”, a modo nostro e nonostante tutto, la 6 ore notturna che si sarebbe dovuta disputare all’interno del parco di Villa De Sanctis.

Se il cuore è a Roma, la mente è altrove, impegnata a inseguire sogni che si fanno sempre più vicini e concreti. Questo weekend è ancora in corso la kermesse di Bad Blumau con l’ultima delle 4 maratone che hanno sostituito (più che degnamente a leggere i racconti) la 10in10 e la settimana prossima si tornerà a correre anche in Italia con il giro del Lago di Resia. Proprio questa settimana, inoltre, ci sono state anticipazioni possibiliste sulla disputa della Milano Salomon Running a settembre e su qualche mezza in autunno.

Insomma, qualcosa sembra muoversi e dopo mesi in cui siamo vissuti di rimpianti e di ricordi è giunto il momento dei sogni e dei nuovi programmi. Non c’è ancora il circoletto rosso intorno a una data precisa, ma sul mio calendario inizia a stendersi un alone rosato e possibilista. Non avesse fatto così caldo nei giorni scorsi, avrei già rotto gli indugi e iniziato la preparazione alla mia prossima e prima maratona... in modo da essere pronto al manifestarsi della prima occasione (senza necessariamente andare fino a Reykjavik ad agosto, meta per altro straordinaria... garantisco).

Correre virtualmente è bello e in questi mesi è stato utile, per me e, spero, anche per altri, ma tornare a lavorare per un obiettivo è meraviglioso. Anche solo l’intensificarsi delle ricerche in rete seguendo social e notizie in cerca di opportunità e seguendo l’evolversi della situazione, restituisce una concretezza ai sogni che mancava da troppo tempo.

Se il cuore è a Roma e la mente spazia gli orizzonti in cerca di sogni, il corpo questo fine settimana mi ha portato in Toscana dalle parti di Roccastrada, in provincia di Grosseto. Da un po’ di anni la mia estate è così: i figli vanno in vacanza e io inizio a girare l’Italia come una pallina di flipper portando l’uno e riprendendo l’altra e viceversa. Quest’anno mi è stato risparmiato il mese di giugno, vuoi per le cautele del periodo e vuoi perché il grande inizia ad avere una piccola autonomia, ma da qui a settembre l’agenda si è riempita in una serie di incastri che non mi vedranno due weekend di fila nello stesso posto.

Questa volta è il turno della figlia che deve essere recuperata dopo una settimana di vacanza con gli zii in un podere che hanno ristrutturato nel cuore della campagna maremmana. È un posto che io adoro, dove posso svuotare la mente dallo stress cittadino passando ore all’aria aperta a lavorare per tagliare l’erba, ripulire il sottobosco, potare le piante, fare la legna, ripulire le rive e le reti di confine o comunque fare uno della miriade di piccoli lavori di manutenzione che richiede la struttura e il suo terreno.

Ma, ahimè, è anche un posto inconciliabile con la corsa. L’ho provato sulla mia pelle già l’anno scorso. Isolato a 4 km dalla più vicina strada asfaltata, il podere offre due sole possibilità: o corri su sterrate polverose e assolate che tagliano le colline per i versanti più ripidi (e non coltivabili) facendo a gara con nugoli di tafani; oppure vai con la macchina al paese più vicino e corri sulla provinciale, altrettanto assolata e irta di saliscendi con le auto che sostituiscono i tafani. Esisterebbe una terza alternativa, puramente ipotetica: correre sotto la pineta di Marina di Grosseto. Sarebbe anche l’ideale, se non fosse che, per raggiungerla, ci vuole circa un’ora di auto.

Però la voglia di correre è tanta e un impegno è un impegno. Questa 16esima Maratona della Speranza devo onorarla a tutti i costi.

Così la domenica pomeriggio, dopo le mie 6 ore di lavoro nel campo, mi vesto di

tutto punto, prendo la macchina e vado in paese a correre. Il paese in questione è Sassofortino, una frazione di Roccastrada; lasciando la macchina dove la sterrata si immette nella provinciale ho circa 1 km di leggera salita per raggiungerlo e, una volta attraversato, posso puntare verso la frazione successiva, Roccatederighi, senza dover affrontare dislivelli eccessivi.

Un problema già preventivato è il caldo. Quello non considerato è, invece, l'abbondante disidratazione già avvenuta con il lavoro nel campo. Già sui primi 600 metri di salita (i più duri) mi sento spompato e affaticato. Nonostante abbia il cappellino, l'intera giornata al sole si fa sentire, impietosamente.

Arrivo in cima e un falsopiano leggermente discendente mi porta ad attraversare il paese sotto gli sguardi di quasi tutta la popolazione locale. Seduti ai tavolini dell'unico bar o sull'uscio di casa a rimirare il passaggio delle auto, la mia figura caracollante deve offrire loro un diversivo insolito e curioso... E infatti, in più di uno mi guarda come se fossi una sorta di marziano. Giusto per darmi un tono assumo un portamento un po' più impettito e dignitoso accennando anche a un passo più atletico. Peccato che mi aspetta un rettilineo lungo 800 metri senza curve dietro le quali scantonare e fermarmi a tirare il fiato.

In qualche modo prolungo la pantomima del grande atleta fino all'uscita del paese, ma appena fatta la prima curva non mi pare vero di poter riprendere un atteggiamento più dimesso. Proseguo in direzione di Roccatederighi. Nelle intenzioni, oserei dire nei sogni, immaginavo di andare ben oltre, ma a un chilometro circa dal paese, non appena la strada accenna a scendere con maggior pendenza faccio dietro-front. Non me la sento proprio di affrontare questo tratto in salita. Ho fatto ben 4 km!

Tornato in paese torno ad essere al centro dell'attenzione generale, ma stavolta non ho nemmeno le energie per curarmene più di tanto e accennare a una andatura più atletica. Anzi, arrivato alla fontanella vicino al monumento ai caduti, mi fermo a bere. Per quanto lasci scorrere l'acqua, questa continua a uscire calda dal rubinetto. Ma non me ne curo più di tanto e attacco a bere avidamente. Mai come oggi capisco con tanta chiarezza il senso della frase "bere come un cammello". Arrivato al terzo o quarto cammello decido finalmente di sciacquarmi la faccia e riprendere, ma il mio fisico oppone un fermo e deciso diniego.

Provo a insistere, ma lui è irremovibile. Da cammello si è trasformato in mulo testardo e così decido che la partita per oggi è chiusa. Ho fatto poco più di 6 km che da queste parti è di gran lunga il mio record. Non è un caso che lo scorso anno non riuscissi a raggiungere i 5 km. In compenso mi sento più affaticato rispetto alla scorsa settimana, quando di chilometri ne avevo fatti più di 22.

In ogni caso, alla strabiliante media di 1 km all'ora, ho onorato la mia partecipazione alla 6 ore di Roma. Noi ci siamo alla Maratone della Speranza e ci saremo anche quando la speranza lascerà il passo alla realtà.

MAGICA ROMA

di Nicola Caggiano

La mia 16a corsa della Speranza oggi la (corro) al lago di Ledro, essendo in vacanza in questa località con la famiglia... dove per l'occasione mi ha raggiunto anche mio figlio che vive a Milano...

Questa mattina di buon'ora dopo una abbondante colazione ci prepariamo per affrontare questa nuova avventura, la "LEDRO-TREK", la Corona della valle di Ledro... che generalmente viene organizzato i primi giorni di giugno. Io parto con un vantaggio di 20 minuti visto che vado un po' più piano di mio figlio.

Inizia subito con una salita molto ostica, in 4 km si arriva a Sella di monte Cocca, che ha un'altezza di mt. 1360 mentre la partenza dal lago è di mt 680.

Mio figlio mi raggiunge al Cocca, insieme continuiamo la nostra corsa/camminata attraversando una zona adibita al pascolo con molte mucche. Dopo circa 3 ore arriviamo a Bocca di Saval, ad un'altezza di mt 1739, una sosta, qualche foto, e si riprende a salire.

Dopo aver camminato in un singol-trek per circa un'ora, arriviamo finalmente sulla cresta di Cima, ad un'altezza di mt 1988.

Da qui si osserva il lago di Ledro, e in parte il lago di Garda, una vista mozzafiato, incontriamo un gregge con almeno 300 pecore, accompagnate da cinque cani utilizzati da pastori per difendere il gregge.

E si continua, facendo molta attenzione, la Cresta è bellissima ma molto tecnica.

A questo punto, dopo aver fatto alcune foto per testimoniare il nostro passaggio, decidiamo di separarci, mio figlio prosegue per Cima d'Oro, mentre io decido di accorciare il percorso.

Mentre sto percorrendo la cresta di Cima Pari, chiamo al cellulare l'amica Paola, che insieme a Laura sta correndo. Qualche chiacchiera, i saluti, e riprendo ad arrivare a Mezzo Lago, dove ho appuntamento con mio figlio Stefano. Lo aspetto per una decina di minuti, poi visto che non arriva lo chiamo al telefono... è già arrivato al campeggio.

Per aver ragione di km 18, ho impiegato oltre cinque ore, ma tutto questo meritava proprio...

Nella speranza che presto, me lo auguro, tutto torni alla normalità... la mia Magica Roma, corsa in alta quota, è terminata.

Ora mi preparo per la Sibilla, per la prossima domenica.

NON POSSO ARRENDERMI

di Francesco Capecci

Tutta la settimana riposo assoluto, ghiaccio e pomata Voltarèn per alleviare il dolore al ginocchio sinistro. Non posso arrendermi adesso che mancano poche “gare” della speranza. Partenza alle ore 6.00 di questa mattina, direzione Grottammare e Cupra Marittima fino allo stabile del Museo Malacologico Piceno, un Museo che raccoglie Conchiglie da tutto il Mondo, tra i più importanti del Mondo. Ieri/oggi si sarebbe svolta la 6 ore di Roma, dalla mezzanotte alle 6.00 (io la chiamavo 6 ore sotto le stelle), “gara” che si svolse all’interno della Villa De Sanctis di Roma dove è custodito il Mausoleo di ELENA e altre opere contemporanee. Oggi oltre al caldo c’era molta umidità, lungo il percorso mi sono limitato soprattutto a camminare, poca corsa, per non sollecitare il dolore al ginocchio, quindi 6 ore non mi sono bastate per percorrere almeno 42 km. Sono tornato a casa, doccia, pranzo e riposo; alle ore 17,00 sono ripartito e ho fatto ancora 2 ore di cammino, totale 46 km. Lo scorso anno ne feci solo 44, a causa di una banale caduta, alla quale il medico di turno mi voleva fermare a tutti i costi per un buchetto al ginocchio; era presente un giudice FIDAL che non si oppose e disse al medico che lui mi poteva fermare solo se avessi fatto una irregolarità in gara... finalmente dopo un po’ si convinse a farmi ripartire. Sinceramente la ferita era una sciocchezza, a differenza di alcuni ciclisti che quando cadono sanguinano davvero e li fanno ripartire comunque, forse furono queste parole a convincere quel medico a farmi ripartire.

Come accennavo la volta scorsa, queste “gare” virtuali mi hanno migliorato molto sul piano fisico, oltre ad avere resistenza, mi fa sentire meglio, a dire la verità, non c’è l’assillo di dover arrivare per forza ad una determinata ora, o raggiungere quel traguardo. Comunque la gara vera è un’altra cosa, vuoi mettere, quando la scorsa settimana alla 24 ore di Bad Bluman vedevo partecipanti più giovani di me, che dopo 10/11 ore quasi barcollavano, mi sentivo orgoglioso mentre li superavo, non voglio esagerare, se il percorso fosse stato più agevole, sicuramente avrei fatto diversi chilometri in più. Ci tenevo a superare i 150 km che mi sarebbero serviti per avere accesso agli Europei del prossimo anno, ma non dispero, ci saranno altre occasioni. A settembre ci dovrebbe essere la 24 ore di San Giovanni Lupatoto (VR) e il percorso è molto più agevole, altrimenti ne troverò un’altra in Europa, dove ad oggi le gare in programma ci sono e si svolgono regolarmente, non si capisce perché in Italia la FIDAL stia facendo tante storie per ripartire... certo non abbiamo la potenza del calcio!!! Ma le quote dei tesseramenti le hanno incassate, in più le varie quote dei Campionati regionali e italiani.

Le prossime 2 domeniche ci attende la Sibilla (anche a questa gara non sono mai andato) in previsione delle altre che mi attendevano: la 50 km del Gran Sasso (bellissima) e le 10 maratone in 10 giorni, alle quali ho preso parte dalla 1^a edizione ed ho l’onore di essere uno dei 5 Senatori. Addirittura da quest’anno sarebbero diventate 20 maratone in 20 giorni.

MESSNER DOCET

di Maria Grazia Caroli

Sedicesima gara e dopo l'intervallo di una vera in Austria si torna alle virtuali!

Roma che non c'è.... peccato!

Decido di fare un tranquillo allenamento passando vicino ad uno dei tanti Castelli che circondano e sovrastano Bolzano.

Si tratta del bel Castel Firmiano che racchiude uno dei Musei del Re degli Ottomila, il famoso Reinhold Messner.

Museo che già all'esterno mostra alcune sculture che ci trasportano nell'Est Asiatico e ci portano ad evadere da questa situazione ancora surreale.

Qui in Alto Adige ancora obbligatoria la mascherina in tutti i luoghi chiusi, dagli uffici pubblici che hanno riaperto al pubblico, ai centri commerciali, ai negozi, ecc.

Non siamo ancora tornati alla normalità anche se spesso ce ne dimentichiamo e quindi torniamo indietro a prendere la nostra bella mascherina.

La televisione con le notizie che giungono abbastanza catastrofiche da tutto il mondo ci riporta alla realtà.

Con tristezza allora avanti con le corse virtuali.

MAGIE SI MAGIE NO

di Pasquale Castrilli

Non rimpiango i circa sei anni della mia vita vissuti nella Capitale. A questi vanno sommati altri quattro anni da pendolare per gli studi universitari. Conosco abbastanza bene la parte sud della città... Lo dico con sincerità: benedico il Cielo per aver avuto la possibilità di vivere lontano da questa bella e nobile città. Per me sono altrettanto magiche l'arte siciliana, le montagne trentine o molisane, la Sila in Calabria, città come Lecce, Napoli, Mantova... Lo scrivo con grande rispetto, perché ognuno è figlio di una terra che lo ha generato e nella quale è cresciuto. Ho corso due volte la maratona di Roma, tre volte la Roma-Ostia e varie altre gare capitoline. Forse le più belle (almeno per il sottoscritto) sono state le partecipazioni alla corsa di San Silvestro, l'ultimo giorno dell'anno. Percorso un po' mosso in pieno centro cittadino... occasione per fare una sintesi dell'anno trascorso e guardare al successivo con ottimismo e speranza.

ROMA NEL CUORE

di Ettore Comparelli

Bagàì,
eccoci alla 16° tappa delle 20 Maratone della Speranza organizzate dal Club Super Marathon con lo scopo di tenerci attivi e di raccogliere fondi per le associazioni preferite. Il programma prevede “Magggggica Romaaaa” ovvero la 6 ore notturna di Villa De Sanctis.

Sono orgogliosamente lombardo e Milanese ma non ho dubbi: avrà pure tanti difetti ma per me Roma è la città più bella del mondo e correre a Roma è un’esperienza che auguro a tutti. Nel 2004 ci ho corso la mia 15° Maratona di cui riporto alcuni flash.

Partenza caotica e disorganizzata: a 5’ dallo sparo eravamo ancora in coda per entrare e quando ci hanno spalancato i cancelli, avevano già dato il via...

Un percorso così non lo trovi in nessuna parte del mondo; quando giri l’angolo e ti trovi davanti il Cupolone di San Pietro, ti viene un groppo in gola e piangi per l’emozione.

Per tera ce stano i sampietrini ma a me chemmenepòfregà che sono abituato a correre sui ciotoli delle colline Brianzole?

L’ammericanona con due polpacci che sembrano due fiaschi di chianti che si leva le scarpe se le mette a collo e continua a piedi nudi “fack sciùs”

La maglietta GpG bella pienotta sul davanti: “Ciao io ho corso la Gipigiata”, “Ciao io sono Sabrina e lui mio papà Peppino” e nasce a Roma un’amicizia lombarda che dura ancora oggi, culminata nella “Brigata Tapasciona”

Lo spogliatoio maschile all’aperto e quello spettacolare delle donne sui tram coi finestrini “panoramici”

L’ultima salita a fianco del Colosseo per poi piombare sul traguardo dei Fori e godere di un arrivo Imperiale

La più bella medaglia del mio palmares.

La fatica di Sara, giovane e gracile fanciulla, che sull’ultima salita dopo 5 ore non ce la fa più a girare le manovelle del suo ciclone ma allontana con uno sguardo il papà che la segue in bici e si offre di aiutarla; e il suo incontenibile urlo di trionfo quando sbuca in cima e vede la discesa con il traguardo vicino. E la gioia che sprizza dai suoi occhi lucidi e sorridenti sotto il traguardo è una delle cose più belle che mi sia mai capitato di vedere.

Un risultato che non mi capiterà mai più nella vita: aver lasciato alle spalle ben 1.207 concorrenti.

E i bucatini a l’amatriciana, le puntarelle, i carciofi alla giudia, gli spaghetti a la carbonara, l’abbacchio alla scottadito, la coda alla vaccinara, i rigatoni con la pajata, i suppli e chi più ne ha più ne metta ...

Alla prossima,

Ettore “Roma nel cuore” Compa

NELLA VALLE MARTORIATA

di Fausto Dellapiana

Per correre in questi tempi di assenza gare, come già detto in altri post, essendo un podista pigro, devo trovare delle valide motivazioni. Per la gara di domenica mi è stato di aiuto Ferdinando, proponendomi di correre la Maratona della Val di Scalve, che per noi sarà “Maratona della Rinascita”, in autosufficienza. In fondo basta volere e ci vuole poco per trovare tracciati, anche di lunga distanza, in provincia di Bergamo. Per raggiungere la Val di Scalve, si deve necessariamente transitare per la Val Seriana. Chi segue abitualmente il blog sa perfettamente che sono molto legato a questa valle, dove nel 1977 ho corso la mia prima maratona, dove ho molti amici e dove da molti anni io e Rossana utilizziamo la ciclabile per le nostre passeggiate del giovedì. Posso affermare che forse conosco la Val Seriana più di molti valligiani. Quest'anno la Valle è assunta, sua malgrado, agli onori della cronaca... mondiale. È stato uno dei luoghi più colpiti dal coronavirus. Per la verità, per dare un senso alla nostra maratona della rinascita, per essere solidali con gli abitanti e per avere una giusta motivazione, qui avremmo voluto correre.

Motivi contingenti hanno fatto sì che rimandassimo la maratona in questa valle ad un prossimo futuro, quando le condizioni di sicurezza sanitaria saranno più... sicure. Oggi attraversiamo tutta la valle in automobile per raggiungere Colere, in val di Scalve, che sarà il punto di partenza della nostra gara. Chiacchieriamo tranquillamente, parlando della nostra gara: dove trovare acqua lungo il percorso, se ci saranno bar aperti, come affrontare la salita del Dosso, etc., tutti argomenti relativi alla maratona, ma quando i cartelli stradali indicano Alzano Lombardo, Villa di Serio, Nembro... il silenzio prende il sopravvento ed il sole abbagliante del primo mattino rende quasi irreali il paesaggio che stiamo attraversando. I paesi che si stagliano all'orizzonte sembrano sospesi a mezz'aria.

Il passo della Presolana è il confine tra le due valli. Qui si notano molti turisti che si stanno preparando per escursioni sulla Presolana o zone limitrofe, un bel segno di ripresa. Sono anni che passiamo in questo periodo sul passo, ma quest'anno notiamo un maggior numero di persone ed i parcheggi, pur essendo ancora presto, sono già quasi tutti pieni. Un buon segno di ritorno alla normalità.

Il vantaggio di correre gare autogestite è che non dobbiamo attendere. Nessuna coda per il ritiro del pettorale, nessun problema per trovare parcheggio e soprattutto appena pronti nessuna attesa in griglia: si parte! Come ampiamente da me preventivato, correre “con” Ferdinando non vuol dire correre “assieme”. Nonostante dica di non avere allenamento, di non essere preparato, etc. etc. il suo passo è più veloce del mio e dopo poco mi ritrovo a correre da solo. Da anni, anzi da sempre, il percorso della maratona è sempre lo stesso, per cui non ci sono problemi di perdersi, e quindi ognuno può correre con il passo che ritiene più opportuno. Per fortuna Ferdy è un buon Samaritano e, come tale, non abbandona l'uomo percorso dai briganti... uhhmm, meglio “il vecchio maratoneta”. Infatti, nei pressi delle numerose fontane disposte lungo il percorso, eccolo poggiare acqua fresca e sincerarsi che tutto proceda bene. Quindi si riparte assieme... per un piccolo tratto. La giornata è soleggiata, ma una leggera brezza rende fresca l'aria e piacevole il correre. Nel nostro tragitto, soprattutto quando transitiamo nel tratto più impegnativo della gara, il bosco del Giovetto, incontriamo numerose persone che stanno passeggiando. Quello che si nota è che tutte si comportano in modo corretto, utilizzando mascherine. Lo stesso comportamento lo notiamo anche nei paesi che attraversiamo. Verso mezzogiorno, transitiamo da Vilminore di Scalve, da dove quest'anno avrebbe dovuto partire la maratona “ufficiale”. Singolare è questa gara, che è una delle competizioni italiane, quest'anno si

sarebbe dovuta correre la 43a edizione, ma la sua disputa è sempre in sospenso. Infatti, almeno da una decina d'anni, al termine della gara lo speaker ufficiale termina la giornata con la frase rivolta ai partecipanti: "Ringrazio tutti gli atleti che hanno corso la maratona e comunico che è l'ultima edizione...". Beh, forse non ha tutti i torti: ultima edizione dell'anno! Azzone, Schilpario, Vilminore... Teveno, i paesi che attraversiamo. Finalmente ecco Colere, la fine della maratona: tempo sul mio cronometro: 6h 06' e diciannove secondi! Opppps: 41.100 metri, dice lo smartwatch del mio "coach/accompagnatore", quindi si continua per altri 1.120 metri: 6h 15' 16" il tempo ufficiale della "nostra" maratona, lunga 42.195 metri... ufficiali!

Un piccolo inconveniente che mi è capitato correndo. All'uscita dal bosco del Giovetto, strada bianca con brecciolino, non so come sia successo, ma... inciampo e cado. Nulla di grave, per fortuna: una ferita ed una botta al ginocchio sinistro ed un polso dolorante. Mi rialzo (a fatica), mi risciacquo la ferita con acqua fresca e riprendo piano piano la corsa. Raggiungo Ferdinando alla fontana di Azzone e risciacquo nuovamente la ferita. Ora la ripartenza è più difficoltosa, la corsa un po' sgraziata, ma piano piano mi riprendo e con il passare del tempo la corsa diventa ancora fluida, seppure lenta. La mia fortuna è la certezza che in caso di difficoltà ci sarà l'amico ad attendermi ed eventualmente ad accompagnarmi all'arrivo.

Non vi sembra quasi una metafora di quello che è successo e di quello che potrà accadere nel prossimo futuro? Caduta, aiuto e ripartenza verso la normalità. Prendo a prestito le parole di Luca Zaia, di cui Crozza ha fatto un tormentone: "Ragionateci sopra..."

Stanchi ma soddisfatti ritorniamo verso casa. Ora il sole risplende e ci mostra i paesi in modo diverso: lungo le sponde del fiume Serio le persone prendono il sole e i bambini giocano felici con l'acqua.

MAGGGICA ROMAAA... LA MARATONA DI ROMA

di Pasqualino Onofrillo

Virtualmente si corre la 6 ORE DI ROMA che si è sempre corsa in notturna intorno alla metà di luglio in Villa De Sanctis, ma non avendo mai partecipato il ricordo personale non va molto lontano; infatti resta nella capitale dove nell'arco della mia carriera da maratoneta ho corso ben sette maratone di Roma, testimoniato da magliette e medaglie.

Sicuramente la più importante dal punto di vista emozionale è stata l'edizione del 2005: era la mia prima maratona... ma non solo: era la prima volta che attaccavo un pettorale sulla canotta. Avevo trovato la squadra per l'occasione, insieme al mio amico Giuseppe, con il quale avevo iniziato il percorso podistico e soprattutto la preparazione che ci portava a metà marzo ad intraprendere quello che per molti era una pazzia ma per me e Giuseppe era un obiettivo al quale tenevamo fortemente.

Ricordo la partenza all'ombra del Colosseo: noi spauriti in mezzo ad oltre 10.000 maratoneti "veri" provenienti da ogni parte del mondo; allo sparo, ovvero alla partenza dei top runners, eravamo ancora incolonnati per entrare nel rettilineo di partenza di Via Fori Imperiali... che emozione!!!

Conoscevo benissimo la città, in quanto ci avevo vissuto per circa cinque anni durante gli studi universitari e per questo ad ogni angolo indicavo a Giuseppe il monumento che incontravamo, la piazza che stavamo attraversando, la strada più o meno famosa dove era successo qualche evento, i palazzi delle istituzioni, le fontane, fino ad arrivare negli ultimi chilometri dove ci imbattevamo con i proverbiali sanpietrini... pure quelli li conoscevo ma non l'effetto che facevano alle gambe di un maratoneta dopo oltre 30 km di gara!!

All'arrivo la commozione fu grande, mi sembrava che tutti aspettassero me che ero fortemente emozionato perché l'impresa si stava per compiere. Che bello ricevere la medaglia nel cuore di Roma!

Ovviamente avevo avvisato i miei amici romani della mia presenza a Roma in occasione della maratona e tanto era lo stupore di uno di essi che mi chiamava il giorno dopo la gara complimentandosi perché aveva letto su un quotidiano capitolino che la maratona di Roma era stata vinta da un abruzzese con il tempo record di 2h 08'02"... ovviamente non ero io ma quel tempo da record che rimase imbattuto per parecchie edizioni era del mitico Alberico Di Cecco!

E' TUTTO RELATIVO

di Fulvio Gaffurini

Cari amici, oggi ho corso con Alessio. Oggi correndo mi sono sentito molto fortunato, e ottimista, pensavo a un detto Zen: Un ottimista è un uomo che affacciandosi alla finestra di prima mattina, dice "buongiorno Dio!" Un pessimista è uno che, affacciandosi alla finestra di prima mattina, dice "mio Dio, è già mattina!". Tutto dipende da te. È la stessa mattina, forse la stessa finestra, forse l'ottimista e il pessimista sono l'uno di fianco all'altro nella stessa stanza... Tutto dipende da te. E la differenza è enorme, quando dici: "Buongiorno Dio!" o quando dici: "Mio Dio, è già mattina". È tutto relativo... è sufficiente una piccola differenza e la vita si trasforma completamente. La vita non è né felicità, né infelicità. La vita è una tela vuota noi dobbiamo solo essere dei grandi artisti per darle i colori giusti. Un abbraccio a tutti e GRAZIE DI CUORE.

Fulvio e Sandro

UNA ROMA DRITTA

di Paola Falcier

Ogni volta che corro a Roma qualcosa va storto: maratona 2018, infortunio e pettorale ceduto; maratona 2019, ritirata al 10° km perché la mia caviglia malandata ha deciso di abbandonarmi; Roma-Ostia 2018, arrivo ultima e litigo con l'organizzatore perché le medaglie erano finite; Corsa dei Santi 2019, treno in ritardo di 5 ore e gara saltata... E niente, io a Roma non ci devo correre! Ed è un peccato perché io adoro Roma, i migliori amici ce li ho lì e ci ho passato dei giorni fantastici. Magari con la gara virtuale andrà meglio!

Maratona della speranza numero 16... iniziata con poca voglia di fare, se devo essere sincera. Infatti, dopo la sveglia alle cinque e mezza, me ne ero tornata a letto... ma la maglietta del Club Super Marathon appoggiata alla sedia sembrava chiamarmi e dirmi "usami, usami...".

Ma sì, andiamo! Tanto avrei passato la domenica a rigirarmi nel letto... Magari arrivo al parco e poi me ne torno a casa!

Zaino, acqua, cappellino e naturalmente maglia nuova e via. Non fa nemmeno tanto caldo dopo il temporale di ieri, e c'è una bellissima brezza.

Arrivo sull'argine, per fortuna asciutto, ed inizio la mia camminata verso San Giuliano. I primi tre chilometri, diciamo, li odio: la stradina sull'argine è stretta, e per non rompermi le caviglie sono costretta a camminare in mezzo all'erba. I ciclisti non mancano, ed ogni volta che stanno per sorpassarmi suonano i loro maledetti campanelli per chiedere strada... Strada che è larga due metri, io occupo quaranta centimetri, possibile che non ci passi? All'ultimo avrei dato una bella spinta facendolo finire dentro il fossato, sinceramente!

Al quarto chilometro la strada si allarga, finalmente. Alzo lo sguardo e... fantastico: cielo limpidissimo, montagne all'orizzonte a destra e laguna a sinistra, cespugli di more in via di maturazione e alberi di ciliegie selvatiche.

Un'ora dopo sono al parco. Riempio la bottiglia con acqua fresca e faccio un giro sulla pista esterna, quella che si affaccia sulla laguna, rimanendo seduta sull'argine a godermi aria e sole per almeno dieci minuti. E poi la pigrizia prende il sopravvento, decido che dieci chilometri scarsi per oggi sono abbastanza e me ne torno a casa in autobus.

NEL PARCO DI MONZA

di Rosetta Lettieri

16a maratona della speranza, in programma la 6 ore di Roma, ma ancora non si può correre in compagnia causa restrizioni covid, è rimandata al prossimo anno, e allora sono partita di buon'ora per evitare le ore più calde ed essere a casa per preparare il pranzo! Mi sono goduta il parco di Monza, vicino casa, dopo il temporale di ieri sera l'aria era frizzante e c'erano poche persone, anche se sono caduti un bel po' di alberi e alcuni viali non erano praticabili, ma il parco è molto grande e si possono trovare percorsi alternativi. Il Parco di Monza è uno tra i maggiori parchi storici europei, il quarto recintato più grande d'Europa e il maggiore circondato da mura, 686 ettari.

Dopo un paio di ore il parco si è animato con podisti, ciclisti e famiglie con i bambini. Il sole iniziava a scaldare e gli ultimi km sono stati più faticosi, forse perché sono sempre più lumaca.

Ho comunque percorso 31,500 chilometri, soddisfatta!!

TERMINARE ALLE TERME Day 4 Bad Blatau

di Paolo Gino

Spa nach dem Marathon ist das Maximum des Lebens. Le Terme dopo la Maratona sono il massimo della vita. E che dire se poi per 15 volte durante la maratona si passa dentro le Terme. Il 12 luglio 2020 si è corsa la quarta e ultima maratona che sostituiscono le 10 in 10 austriache in Bad Blatau, nella profonda Stiria là dove si è a venti km dal confine con l'Ungheria e a 30 dalla Slovenia.

Una trentina di partecipanti partenza dalla Sporthalle del paese e arrivo alle terme dopo un chilometro e mezzo a bordo del fiume tra campi di girasoli, maneggi, ponti romantici e un meletto fatto di alberi piantati da innamorati che si sono sposati o uniti qui, un migliaio di piante con data, nomi e un pensiero romantico.

La Stiria è una favola bella piena di lieto fine, i giri finali come al solito sono per noi ultimi una rara solitudine tutta da gustare. Un'entità superiore, qualcuno o qualcosa mi rimane accanto nei girasoli e penso alla notte a come si sentano spersi senza sole, ascolto i nostri silenzi che solo scarpe sul ghiaietto disturbano.

Il silenzio in questa fase della corsa è causa di una lievitazione ed è la pausa fra tanti suoni fra tante vite che sono passati su questo sentiero che chiamano Thermenrundweg.

Poi finito tutto una birra all'arrivo e il lieto fine migliore è venire alle terme finita la fatica.

Ma perchè ci sono delle terme proprio qui? La storia della Sorgente termale Vulkania, la più potente di tutta la regione termale della Stiria, è davvero particolare. Venne infatti scoperta negli anni '70 quando, dopo aver scavato fino alla profondità di 2.834 metri alla ricerca di petrolio, venne nuovamente chiusa per motivi sconosciuti. Il KR Rogner la acquistò e investì per anni nello sviluppo di un brevetto allo scopo di dissotterrare questa fonte particolarmente ricca di minerali; infatti, a causa di questa alta concentrazione, tutte le tubature si otturavano. Dal 2003 l'acqua altamente mineralizzata del lago termale Vulkania è divenuta accessibile e viene inoltre utilizzata come fonte di corrente e calore. Ma quello che stupisce, a parte le sedici piscine e tutto l'armamentario termale, è l'architettura stranissima in cui nessun muro e nessuna finestra, porta o pavimento è uguale all'altro grazie all'Architettura di Hundertwasser. E' un po' noioso elencare tutti i corpi di fabbrica tra terme e albergo ma vale la pena perchè sono un ricordo unico.

STAMMHAUS. LA CASA MADRE DELLE TERME ROGNER BAD BLUMAU CHE ACCOGLIE I SUOI OSPITI NELL'INCONFONDIBILE ARCHITETTURA DI HUNDERTWASSER. LA VARIOPINTA FACCIATA DI QUESTO EDIFICIO, "UNICO" NEL VERO E PROPRIO SENSO DELLA PAROLA, STIMOLA IMMEDIATAMENTE LA VOSTRA VOGLIA DI VACANZA. NELLA CASA MADRE SI TROVANO 46 CAMERE,

LA RECEPTION, I TELEFONI E BUONA PARTE DELL'AMMINISTRAZIONE. LA CUPOLA DORATA CHE SI VEDE DI LONTANO È UN SIMBOLO TIPICO DELL'ARTISTA.

ZIEGELHAUS. A OVEST DELLA "TERRA DELLE COLLINE ERBOSE", COME FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER STESSO HA RIBATTEZZATO I DOLCI DECLIVI DEL PARCO CHE CIRCONDA LE TERME ROGNER BAD BLUMAU, SU UNA LEGGERA ALTURA, SI TROVA LA CASA IN MATTONI, CHE DEVE IL SUO NOME ALLA CARATTERISTICA FACCIATA. PER COSTRUIRLA FURONO UTILIZZATI MATTONI PROVENIENTI ESCLUSIVAMENTE DALLE VECCHIE CASE CONTADINE DI BAD BLUMAU. TUTTE LE CAMERE DELLA CASA IN MATTONI SONO DIRETTAMENTE

COLLEGATE AGLI IMPIANTI DELLE TERME TRAMITE UN CAPILLARE SISTEMA DI CORRIDOI SOTTERRANEI, DOVE È FACILE PERDERSI, CREDETEMI

CASA DI PIETRA. QUI CI SONO 45 SUITE DI LUSO DELLA GRANDEZZA VARIABILE DAI 40 M² AI 95 M² E CHE OFFRONO TUTTO LO SPAZIO NECESSARIO PER LA VOSTRA VACANZA PERSONALIZZATA. L'ARREDAMENTO È PER LA MAGGIOR PARTE REALIZZATO CON ARTICOLI DEL MARCHIO GRÜNE ERDE, AZIENDA AUSTRIACA DI OGGETTI D'ARREDAMENTO E COSMETICI NATURALI.

KUNSTHAUS. CHI CONOSCE BENE VIENNA RIMARRÀ DI STUCCO OSSERVANDO LA KUNSTHAUS DELLE TERME ROGNER BAD BLUMAU, PENSANDO DI TROVARSI NON PIÙ NELLA STIRIA MERIDIONALE, BENSÌ DI ESSERE STATO CATAPULTATO NELLA CAPITALE AUSTRIACA. MA NON SI TRATTA DI UN MIRACOLO, È SOLO UNA COPIA DELLA FACCIATA DELLA KUNSTHAUS DI VIENNA, ANCH'ESSA DISEGNATA DA HUNDERTWASSER. OGNI ZONA HA UN SUO COLORE E UN BRACCIALETTO CHE VI DANNO QUESTA LA ZONA BLU.

AUGENSCHLITZHAUS. QUESTE CASE DEVONO IL LORO NOME ALLA PARTICOLARISSIMA FORMA CHE RICORDA GLI OCCHI SOCCHIUSI; LE TERRAZZE SI ADAGIANO MORBIDE NELLA NATURA INCONTAMINATA DEL PARCO CHE CIRCONDA LE TERME BAD BLUMAU. NELLE TRE CASE CI SONO 13 APPARTAMENTI CONFORTEVOLI E ATTREZZATI, SUDDIVISI IN ZONA NOTTE, GIORNO E ANGOLO COTTURA. NEI MESI ESTIVI, QUESTE CASE VENGONO USATE ANCHE NEL CORSO DEL CAMPUS.

WALDHOFHAUS. LE CASE DEL BOSCO SONO IL LUOGO IDEALE PER CHI È ALLA RICERCA DI UNA VACANZA WELLNESS ALL'INSEGNA DI QUIETE, RIPOSO E RELAX ASSOLUTI. QUESTI PARTICOLARISSIMI APPARTAMENTI FURONO DISEGNATI DA FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER AFFINCHÉ, NONOSTANTE LE CASE STESSE SIANO SOTTO TERRA, VENISSERO ILLUMINATE DIRETTAMENTE DALLA LUCE DEL SOLE ATTRAVERSO UN VERDE CORTILE INTERNO. OGNUNO HA UNA SPA PRIVATA: TUTTI GLI OTTO APPARTAMENTI DELLA CASA NEL BOSCO SONO DOTATI DI VASCA DA BAGNO DIRETTAMENTE COLLEGATA ALL'ACQUA TERMALE, AREA MEDITAZIONE E TERRAZZA PRIVATA IN CORTILE, IL MASSIMO....

ARKADEN. L'INCONFONDIBILE ARCHITETTURA DI HUNDERTWASSER ACCOGLIE GLI OSPITI DELL'HOTEL E DELLE TERME ANCHE SOTTO GLI SPAZIOSI PORTICI, LA COSTRUZIONE PIÙ ORIGINALE DI TUTTA L'AUSTRIA. QUEST'AREA VIENE CHIAMATA ANCHE "LUOGO NEL LUOGO", DATO CHE OSPITA I LABORATORI (DI CUCITO, DI CUCINA E DI STUDIO).

IMPOSSIBILE DESCRIVERE TUTTO: MA CI SONO ANGOLI ANCHE DOVE RIFUGIARSI E LASCIARSI TUTTO DIETRO COME IL GIARDINCINO SPIRITUALE!

WEEKEND A FIRENZE PENSANDO A ROMA

di Fabio Gonella

MAGICA 100. Pochi giorni fa il mio caro amico Jacopo mi telefona per invitarmi nella sua meravigliosa Firenze. Ha bisogno di compagnia per correre come lunghissimo un bel centello ed io senza esitazione mi lascio prendere dall'entusiasmo. Partiamo all'alba, attraversando una città bellissima e deserta, direzione parco delle Cascine. Da lì continuiamo su strada bianca, immersi nella natura, fino al parco dei Renai e al paese di Signa, dove facciamo il giro di boa. Rientrati in Firenze, saliamo al Piazzale Michelangelo e da lì al Pian dei Giullari, con viste da cartolina sulla città e sulle colline circostanti. Dopo la discesa l'orologio segna una 50ina di km, siamo a metà strada e fa un caldo assurdo. Scegliamo un anello ben ombreggiato di 2 km esatti sul Lungarno e lo percorriamo per il resto della giornata. Ho naturalmente pagato dazio al clima torrido e verso gli ultimi km ho rallentato notevolmente, chiudendo la giornata con 103 km in poco più di 13 ore e mezza. Weekend dedicato dal Club Super Marathon Italia alla 6 Ore di Roma: io l'ho celebrata correndo con un romano trapiantato a Firenze!

Mugello Trail Autogestito. Oggi, domenica, ho concluso questa due giorni toscana lontano dall'asfalto. Jacopo ed un bel gruppo di amici fiorentini hanno organizzato una simpatica edizione autogestita dell'Ultra Trail Mugello. Si parte sotto una leggera pioggia, circondati dalla nebbia, con una temperatura decisamente fresca. Ci si divide in gruppetti in base all'andatura, il percorso è piacevole e ben segnato. Purtroppo l'unica ambiguità è proprio il bivio tra percorso breve (24 km) e lungo (60 km). Sarà destino, ma finisco proprio per prendere quest'ultimo. Quando me ne accorgo ho già fatto un po' di km e la disgressione mi porta via oltre un'ora. Dopo il ungo di ieri, le gambe erano in ottime condizioni e ben reattive, ma mi ritrovo invece un po' "senza benzina". Da metà percorso in poi aumentano i tratti in cui cammino e lascio andare avanti chi invece ne ha ancora. Il paesaggio è suggestivo, è uscito il sole ed è tutto molto rilassante. All'arrivo (ultimo!!!), von l'orologio che segna quasi 30 km con oltre 1400 mt D+, comincia il meritato terzo tempo.

IL MASTINO DEL MUGELLO

di Franco Scarpa

Roma è lontana, Bad Blumau anche di più e niente fa presumere che tutto tornerà come prima. Il virus ha fiaccato per tre mesi le gambe ma non ha indebolito la volontà. Dopo la sorpresa Austria come si fa a ritornare alla normalità in attesa che ci sia un nuovo evento organizzato. E allora dopo il triplice assaggio di Maratone, riprendiamo a riscoprire le classiche in versione “do it yourself”, cioè fatelo da soli, o in compagnia, con il mio gruppo La Fontanina, ma comunque in autonomia. Il Trail del Mugello con partenza da Badia di Moscheta diventa la sorpresa della domenica, almeno per me che mai l’avevo affrontato. Versione corta di 24 km per mancanza dell’assistenza, rispetto all’integrale UltraTrail di 60 km, ma comunque assolutamente meritevole di percorrerlo con calma e godendosi scorci e angoli imprevedibili. Ricchezza di acqua (giornata tra l’altro nebbiosa in quota) con atmosfera da foreste del nord e tale da far scappare il ricordo del clima da “Mastino dei Baskerville”. Un susseguirsi di boschi, cascate, angoli selvaggi e panorami sulle creste avvolte nelle nuvole. Peccato non poterlo fare tutto ma come accade per le Maratone della Speranza tutto è semplicemente rimandato e ci sarà occasione per correre l’intero Trail. La Badia di Moscheta ci attende all’arrivo per un pranzo di recupero, caratterizzato dai rinomati tortelli mugellani. In ogni caso il Mugello trail “Do it Yourself” è aperto fino a novembre e ogni notizia è sul sito <https://www.ultra-trailmugello.it/it/3/utmdiy.html#.Xw3gmyXOOEc>

Qualche immagine rende bene l’idea di quale sia il territorio ed il contesto in cui ci si muove.

Dai e dai le 20 maratone della speranza ci stanno portando per mano verso la via d’uscita.

A SORRIVOLI VOLI

di Paola Grilli

Buongiorno, sedicesima maratona della speranza... Magggica Roma...

Avrei dovuto essere a Villa De Sanctis lo scorso anno per correre la 6 ore di Roma, costretta a rinviarla al 2020, ma per cause ormai note a tutti è stata rinviata al 2021.

Opto per una partenza anticipata rispetto a quella programmata alle ore dal club per affrontare meglio il caldo, fortunatamente la temperatura è comunque piacevole e frizzantina, insieme a Laura (ormai siamo coppia fissa) partiamo leggere in mezzo al silenzio della città che ancora non si è svegliata, direzione le nostre colline.

Il passo forse è un po' più lento del solito, ancora si accusa un minimo di stanchezza per la maratona di domenica scorsa, ma non si molla, si prosegue lasciando alle nostre spalle la città.

Attraversiamo un parco con in sottofondo il cinguettio degli uccellini, incontriamo qualche cagnolino al guinzaglio per la passeggiata mattutina, che al nostro passaggio si avvicinano come per salutarci...

A tratti la corsa lascia il posto alla camminata, per soffermarci ad ammirare ciò che ci circonda senza timore del tempo che passa, senza preoccuparci dell'orologio che scandisce regolarmente i secondi, i minuti... realizzando che la mia corsa in questo momento sta cambiando... è come una meditazione, con pensieri ed idee che transitano nella mia testa, un rilassamento del corpo e della mente, ascoltando le varie sensazioni che ritmicamente il cuore e il respiro riescono a trasmettere... il mio corpo mi sta parlando....

La corsa è libertà, gioia di vivere, superamento ogni ostacolo, alleviando la fatica, sulla strada, in un bosco, su di un prato... questo è il piacere di correre, dove anche i pensieri sembrano srotolarsi come un gomito lungo una collina e le soluzioni sono chiare nitide e brillanti nella mia mente...

Cito a tal proposito una frase che ho letto ed ho fatto mia: "La corsa e il movimento permettono di dare un senso logico al pensiero..."

Avvolta da questo mantello di pace e leggerezza, insieme a Laura arriviamo al castello di Sorrivoli, dove volgendo lo sguardo a 360 gradi sull'orizzonte, le colline ci inondano della loro bellezza, con i colori dal verde, giallo dei campi e dei prati all'azzurro del cielo....

Qualche foto e si riprende.... sulla via del ritorno piacevolmente incontriamo Mauro, mio marito, che con alcuni amici in sella alla loro bici, hanno fatto lo stesso nostro percorso... un saluto... un bacio... e la corsa riprende... fino al traguardo, sazie e appagate della mattinata trascorsa insieme, con la sensazione di aver fatto un breve viaggio in una dimensione diversa.

"La collina è proprio bella e affascinante", fisso nella mia mente la bellezza che ci circonda, rendendomi conto quanto tutto questo può essere appagante...

IAU 6H Virtual Global Solidarity Run 29-30.08.2020

di Stefano Severoni

La IAU ha di recente emesso un comunicato stampa in merito a una prossima gara virtuale, ideata in questo periodo in cui ci sono ancora limitazioni governative a causa della pandemia di Covid-19, che limitano l'attività agonistica in atletica leggera: "Comprendiamo molto bene che gli atleti devono avere qualche motivazione per allenarsi e competere in questi momenti difficili, ma dobbiamo farlo in sicurezza. La maggior parte delle nostre federazioni sono state drasticamente colpite dalla crisi di Covid-19. Purtroppo, abbiamo dovuto annullare la maggior parte dei nostri Campionati previsti per quest'anno, il che ha portato gli atleti a perdere i propri obiettivi e ambizioni a breve termine. Nello spirito di cameratismo universale e di edificazione del morale, abbiamo pianificato una 'IAU 6 Hour Global Solidarity Run' virtuale per la nostra famiglia al fine di suscitare interesse atletico e divertimento globale in spirito di amicizia".

"Gli ultrarunner sono individui estremamente resistenti. È comprensibile che il morale non sia elevato in questo momento a causa della cancellazione dei Campionati. Ma so anche che dopo la pandemia saremo più forti di prima. IAU 6Hr Global Solidarity Run dal 29 al 30 agosto sarà una celebrazione del cameratismo tra la nostra famiglia IAU, mettendo in evidenza la nostra capacità di ripresa e la nostra volontà di continuare a lavorare per i nostri obiettivi. Mi allacerò le scarpe per correre con i miei colleghi della squadra del Consiglio IAU. Resta forte, stai al sicuro e resta motivato!".

Nadeem Khan, Presidente dell'IAU

Si prega di consultare l'invito per la nostra IAU Virtual 6H Global Solidarity Run che si svolgerà il 29-30 agosto 2020. Sarebbe bello se la federazione incoraggiasse alcuni ultrarunner a prendere parte in segno di solidarietà durante questi tempi difficili. L'invito e il modulo di registrazione sono stati forniti alle tue Federazioni, quindi ti preghiamo di metterti in contatto con loro. Il termine per la presentazione del modulo di iscrizione da parte della Federazione è il 31 luglio.

Jacek Bedkowski - IAU Director of Communication

FONTE www.iau-ultramarathon.org

SI CORRE IN FRIULI VENEZIA GIULIA... PENSANDO A ROMA

di Odino Steffan

Siano alla 16esima tappa delle “maratone della speranza”.

Oggi in occasione della sei ore di Roma rimango a correre nel mio Friuli Venezia Giulia con Aquileia molto legato alla storia romana.

Correrò tra i comuni di Caneva e Polcenigo, circa venti chilometri con quasi 1000 metri di dislivello positivo... una andata e ritorno per una strada sterrata forestale.

Dopo una abbondante ed energetica colazione, con ancora la tazzina di caffè in mano butto gli occhi fuori dalla finestra della mia cucina, guardo in su verso il crinale della montagna e focalizzo due grossi alberi ... loro saranno la meta della corsa odierna.

Pronti via! Al termine di un tratto pianeggiante inizia la strada sterrata che mi porterà su verso l'altopiano. Si passa vicino alla chiesetta di San Michele la cui sagoma si intravede nascosta tra gli alberi. Gli storici dicono che la sua esistenza risale ai tempi delle invasioni barbariche, gli abitanti del fondo valle spostarono abitazioni e luoghi di culto in altura per evitare saccheggi e violenze.

Dopo qualche chilometro immerso nella folta vegetazione, la vista si apre alla pianura.

Le acque azzurre del fiume Livenza, il verde che lo circonda, le colline che lo costringono a zigzagare oltre al pensiero che quei luoghi furono abitati dai nostri preistorici antenati nono sentir meno la fatica della salita.

Di fatto siamo sopra al sito naturalistico e palafitticolo del Palu', da qualche anno patrimonio Unesco.

Dopo aver passato la località di Lama di Som arrivo in un piccolo bosco sulla cui sommità giganteggiano due stupende betulle... sono arrivato nel punto più alto del percorso.

Da qui si vede tutta la pianura friulana, le alpi Giulie e giù fino al golfo di Trieste che la limpida giornata ne esalta la vista.

Alla mia destra il costone roccioso del Torrion... la cui maestosità sovrasta il comune di Polcenigo.

Dopo una piccola sosta mi aspetta una lunga discesa... una gioia per le mie gambe ancora arrugginite da mesi di forzata inattività.

I chilometri in discesa passano velocemente ma prima di arrivare a destinazione mi tolgo la curiosità di percorrere un sentiero di recente riapertura soprannominato “la trotoleta”... così riporta la scritta su un masso.

Un circuito che parte e ritorna sulla strada sterrata, insomma un vertical che in assenza di bastoncini per farlo è necessario l'aiuto delle mani.

Dopo la chicca finale arrivo “stanchino” a casa, ma come ogni domenica soddisfatto per aver dato il mio settimanale contributo a questa giusta causa.

Grazie per avermi seguito... ALLA PROSSIMA MARATONA DELLA SPERANZA!

CAPITOLO 17

“IL RITORNO DELLA SIBILLA”



19 LUGLIO 2020.

IL RITORNO DELLA SIBILLA

di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA IL RITORNO DELLA SIBILLA

OLTRE **32.200,08** EURO DI DONAZIONI E 522 RACCONTI.

La gara IL RITORNO DELLA SIBILLA sostituisce la due giorni di

Back to Campi.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 19/7/2020 da Roma da Daniele Alimonti, e da Campi da Paolo Gino, Gianfranco Gozzi, Claudio Bernagozzi e da altri soci del CSMI che correranno e cammineranno nei monti della Sibilla. E' la diciassettesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Qualche sorpresa vi attende <https://www.facebook.com/juan.kappacinqe.9>

Sarà una “Due Giorni della Sibilla” a Campi di Norcia (PG) diversa, da come si era programmato, a causa dell'emergenza sanitaria abbattutasi ovunque.

Ma il Gruppo che in questi anni aveva con entusiasmo aderito al Progetto “Back to Campi” lanciato da Roberto Sbriccoli, attivissimo Presidente della Pro Loco di Campi, allestendo una “8 ore” ed un “UltraTrail” per correre ma soprattutto per provare a portare un proprio contributo economico alla ricostruzione, non vuole ugualmente mancare nel terzo fine settimana di luglio.

Nessuna competizione, classifiche o premi ma un ritrovarsi tra Amici, veri, per passare due giorni in una delle zone più belle dell'Umbria, facendo escursioni o visitando i tanti siti della zona, carichi di fascino seppur in un ambiente martoriato dal sisma nel 2016.

Unico e primario obiettivo quello di rispettare in tutto e per tutto le regole e le disposizioni in vigore, dalla distanza fisica all'utilizzo di mascherine o altro.

Un numero massimo di 25 posti a disposizione per pranzi o cene presso la Pro Loco nell'assoluto rispetto delle norme anti Covid-19 e in assoluta autogestione, nelle escursioni coordinate da Michele, Nunzia e Robert del Trail Running Brescia.

La prima di queste già sabato 18 al Monte Vettore mentre domenica 19 l'escursione si snoderà tra Campi e Castelluccio.

In comune, oltre al coordinamento, le due uscite avranno la partenza alle ore 7,30 circa dalla Pro Loco e la completa autonomia, pranzo al sacco incluso, allestito individualmente o prenotato per tempo in Pro Loco.

In caso di maltempo previste proposte alternative.

Per info/dettagli delle escursioni: Robert 329.4763722

Totale libertà per chi invece volesse passare le giornate in visita alle bellezze locali.

I partecipanti dovranno farsi carico del pieno rispetto delle disposizioni anti Covid19 in vigore, accettando eventuali ulteriori decisioni che si rendessero necessarie per la sicurezza comune.

Ritrovi comuni, salvo prenotare la mattina stessa, per pranzo o cena nei locali della Pro Loco a Campi, sempre con il limite di 25 presenze, che accoglierà i presenti con la

cena di benvenuto venerdì 17 per salutarli la sera del 19.

Le adesioni al programma, visto il carattere dell'iniziativa ed essendo tutto il programma in assoluta autogestione, non prevedono quote di iscrizioni: a carico dei partecipanti i pasti, o gli eventuali pranzi al sacco, consumati presso la Pro Loco, che mette a disposizione alcune tende, da prenotare e disponibili fino ad esaurimento.

Per adesioni: bernagozziClaudio@gmail.com

Per quanto riguarda il Club...

Vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)

Info: presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 20 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxlh3c26GjcLpVIjQN2VeplzI?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 32.200,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

I partecipanti sono stati 60, 518 racconti e 90 autori. UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI.

Qui trovate i 16 capitoli del libro: <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.ortaloin10.com/>

17 -- 19 Luglio Il ritorno della Sibilla

18 -- 26 Luglio Gransasso c'è

19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever

20 -- 9 Agosto Venti di speranza - Venti di dono

I CANCELLI DELL'ORACOLO DI DELFI E I PRESAGI DELLA SIBILLA

di Daniele Alimonti

E' stata la settimana della rinuncia alla Spartathlon: decisione soffertissima, sorpresissima, durissima ma l'unica da prendere dopo aver scoperto che i cancelli sono TUTTI e 75, i Check Point ogni 3/4km, hai l'assillo del tempo che per uno come me che fa la tabella sui cancelli significa viaggiare sul filo del ritiro sempre; basta un contrattempo qualsiasi e sei FUORI... ed io di contrattempi ne ho molti!

Ho scoperto che la Crew non serve a nulla, può darti supporto solo ai 3/4 Major CP e per il resto NON DEVE esistere per te, pena la squalifica; non può non solo darti nulla da bere, mangiare, vestire ma nemmeno parlarti o fermarsi a guardarti.

Ho scoperto che non puoi fermarti a prendere qualcosa in un bar, ristorante, pasticceria o locale che sia; non puoi ascoltare la musica né parlare al cellulare che deve essere spento quindi ne' foto ne' video.

Ho scoperto che la data finale del 25 luglio per pagare l'iscrizione è stata anticipata al 15... dai post dei "colleghi", nessuna comunicazione ufficiale.

Ho scoperto che forse al PRIMO CP sarei passato ma 600 euro per 3 km mi sono sembrate veramente troppe.

Oggi è il 20 luglio e ancora non si sa nulla, che stiano facendo cassa per capire bene è ormai certo.

Proprio ora mentre scrivo esce il comunicato che si farà a meno di peggioramento dello scenario COVID-19; obbligatorio Certificato Negatività a carico dei partecipanti.

Avevo iniziato luglio come 17 anni fa, da ZERO, e dopo 3gg non ero più "moribondo" nel senso dei 10 km sotto l'ora.

Grazie a Pawel avevo provato a rifare la MARA anche se il responso è stato drammatico in termini di contrattempi.

Nonostante tutto avevo stilato la Tabella di Avvicinamento per tentare il COLPACCIO a fine settembre ma fintanto che avrò certezza di contrattempi frequenti è TUTTO INUTILE.

Tempo fa per motivarmi avevo detto che se mai un giorno avessi fatto la SPARTATHLON sarebbe stata la MIA ULTIMA GARA, meglio così allora, RITIRO RINVIATO!

Sconsolato ma sollevato ieri ho trovato la forza per onorare la MAGLIA delle VENTI della SPERANZA e ne sono usciti VENTI sempre sul FILO DI LANA della SPARTATHLON come a ribadire SAGGIA DECISIONE.

Chissà se questo era il messaggio della SIBILLA per me ma soprattutto chissà se ci sarà un RITORNO... il mio.

QUELLO della SIBILLA è previsto ad inizio giugno 2021... per GIARDY e me la vedo un poco più dura.

PELLERINA MARATHON

di Luigi Ambrosino

Oggi la nostra scelta per disputare questa 17esima gara delle maratone virtuali è stata 'Il Parco pubblico della Pellerina'. Il Parco della Pellerina (ufficialmente Parco Carrara, La Pèlarin-a in piemontese) è il più grande parco cittadino della città di Torino, con un'estensione di 837.220 m² (83,7 ettari). È collocato nella zona ovest della città tra il corso Regina Margherita a nord, il corso Appio Claudio a sud, via Pietro Cossa a ovest e corso Lecce a est. Fa parte del quartiere residenziale Parella ed è attraversato dal corso del fiume Dora Riparia. Viene chiamato Parco della Pellerina da un'antica cascina, ubicata all'esterno del parco, per la precisione all'intersezione di corso Regina Margherita e via Pietro Cossa, che reca il nome di cascina della Pellerina.

Una possibile, ma interessante interpretazione del nome deriva dall'accostamento della dizione pellerina, abitualmente utilizzato per denominare gli edifici o i locali dove venivano giudicati ed esposti i debitori insolventi con la pietra della berlina o pera berlina dove venivano messi appunto alla berlina gli stessi soggetti. In Piemonte se ne trovano esempi numerosi. I debitori insolventi venivano esposti senza mutande, onde il detto "picchiare il culo per terra" per indicare i soggetti in rovina economica. Esiste un'altra possibile interpretazione: la cascina è situata lungo la strada che da Mont Saint Michel passa per la Sacra di San Michele in Val di Susa e termina al Santuario di San Michele Arcangelo, a Monte Sant'Angelo, conosciuta anche con il nome di "via di San Michele", il quale era un percorso frequentato da molti pellegrini e sembra che in questa località trovassero rifugio per la notte, prima di entrare in città. Di qui il nome del luogo, dove in seguito nacque la Cascina e "la Pellerina" sarebbe una contrazione del nome "la Pellegrina".

Il parco è ufficialmente dedicato a Mario Carrara (1866-1937), antropologo dell'università di Torino, uno dei soli 12 docenti universitari su oltre 1.200 che rifiutarono il giuramento di fedeltà al fascismo, ma è noto ai torinesi come Parco della Pellerina. Dal 2009 tutta la porzione del parco a nord della Dora è stata dedicata alla memoria dei sette operai torinesi deceduti nel rogo della linea 5 dello stabilimento ThyssenKrupp il 6 dicembre 2007. L'area dello stabilimento si trovava in corso Regina Margherita 400, proprio di fronte all'ingresso nord della Pellerina ed attualmente (2019), dopo la tragedia e la dismissione dello stabilimento, è ancora in attesa di una destinazione definitiva d'uso. La prima idea del parco venne agli inizi del '900, ma soltanto negli anni 1930 incominciarono i lavori. La costruzione del parco continuò dopo il conflitto mondiale e ottenne la sistemazione attuale negli anni 1980. Il corso del fiume Dora Riparia all'interno del parco fu ampiamente modificato, rendendolo molto più lineare. Il parco è molto sfruttato dagli abitanti della città di Torino come luogo di passeggiate e di allenamenti podistici, specialmente nelle giornate festive. Al suo interno vi sono alcune strutture sportive, tra le quali una piscina, campi da calcio (sia di proprietà di società sportive e non), una pista di pattinaggio liberamente fruibile, una pista da BMX in terra battuta, campi da bocce e da tennis. Due laghi artificiali, di differenti dimensioni, ospitano una fauna acquatica rappresentata da numerose famiglie di germani reali, folaghe, gallinelle d'acqua e cigni. In una depressione in prossimità dei due laghi si è recentemente, a seguito dell'alluvione dell'ottobre 2000, formato uno stagno completamente naturale, l'unico del genere nella città di Torino. Si tratta di una zona umida di modesta profondità (max 80 cm), circondata da una corona di canne di palude e di tife a foglie strette .

Tra la Dora e il Lago Grande, nella porzione nord, sorge la seicentesca cascina la Marchesa, che è la sede organizzativa della annuale maratona di Torino (Turin Marathon). Teatro di grandi concerti e spettacoli negli anni 80', del Festival Pellerossa

dal 1994 al 1996 e del Traffic Festival negli anni 2000 con nomi di spicco come Beppe Grillo, Los Lobos, Joan Baez e Iggy Pop, ha avuto un declino negli ultimi dieci anni a causa della poca sicurezza notturna del parco e delle continue chiusure della piscina estiva. Inoltre i sentieri che si snodano lungo tutto il parco sono spesso abbondanti all'incuria e quindi danno un certo senso di abbandono.

La giunta comunale attualmente in carica non è riuscita a valorizzare un parco così bello e sfruttabile per numerose attività di cui la città e i cittadini potrebbero fruire. Ma noi podisti non ci lasciamo andare allo sconforto e il parco lo sfruttiamo comunque per andare a correre e trascorrere delle ore in un ambiente naturale in mezzo al verde pur essendo in piena città. Oggi abbiamo percorso circa 12 chilometri e la voglia di correre non ci abbandona mai!

Buona Corsa

ESPERIENZA DELLA CORSA RACCONTATA

da Luigi Ambrosino

I molteplici libri dell'autore, riguardanti le tante sfaccettature di questa disciplina, verranno presentati nel pomeriggio di sabato 1° agosto, presso il parco Chico Mendes.

di Giada Rapa

Luigi Ambrosino si definisce un podista qualunque. “Sono una persona normale, come tante, che un giorno nonostante i mille impegni tra lavoro e famiglia, in bilico tra doveri e piaceri, ha deciso di mettere un paio di scarpe da ginnastica ai piedi, insieme a una maglietta e un paio di pantaloncini addosso, per correre -è proprio il caso di dirlo- verso un mondo fatto di emozioni, sacrifici e soddisfazioni”. Nato a Napoli il 25 settembre 1960, Ambrosino si è trasferito 35 anni fa a Torino, iniziando a lavorare presso la Società Aerospaziale. Nel corso degli anni, l'attività della corsa lo ha appassionato a tal punto da renderlo desideroso di condividere le sue esperienze e le tante sfaccettature di questa disciplina in una serie di libri, che verranno presentati nel pomeriggio di sabato 1° agosto presso il parco Chico Mendes nell'ambito della kermesse “Estate a Borgaro”.

“Sono uno scrittore per passione, non per desiderio di fama. Attraverso le mie opere voglio semplicemente esporre quello che la corsa può offrire” spiega Ambrosino, che in questa occasione parlerà di ben 4 opere. “L'ho corsa la... vita”, per raccontare “il sogno di correre e tagliare traguardi che hai sempre desiderato raggiungere e a cui non avresti mai creduto di poter arrivare”; “Andiamo a Correre”, un libro pieno di suggerimenti pratici per chi vuole avvicinarsi alla corsa e per chi, magari, ha bisogno di una piccola spinta per continuare; “Dove Corri”, opera un po' più ironica per affrontare in modo scherzoso tutte le domande alle quali un podista è sottoposto e per far comprendere cosa spinge a farlo. “Si corre per passione. Si corre per divertirsi. Si corre per stare insieme agli altri. Si corre per se stessi. Si corre per vivere bene” continua Ambrosino. E per finire “Io Corro Piano”, per descrivere cosa significa correre lentamente, godendosi il momento, guardandosi intorno senza essere ossessionati dal cronometro. “Difficile spiegare che gli avversari non sono quelli che corrono accanto a te ma l'avversario è dentro di te, sono gli anni che passano, sono gli acciacchi che inevitabilmente arrivano, è la mancanza di voglia di certe mattine, soprattutto quando piove o c'è la nebbia, di alzarsi ed uscire per andare a correre” conclude l'autore.

Insomma, una vera e propria presentazione a 360 gradi su questa disciplina sportiva, che sicuramente potrà interessare i tanti appassionati di podismo.

ZECOND e CICALÉ

di Marcello Arena

Siamo al 19 Luglio ed in questa piena Estate il sole c'è. E' in programma la DICIASSETTESIMA Virtual Race "IL RITORNO DELLA SIBILLA" organizzata dal Club Supermarathon per distrarci dalla Pandemia del COVID 19 che ci incalza e regola le nostre relazioni sociali rendendo sogni le nostre amatissime corse e lasciando di fatto TUTTI A CASA. Oggi era in programma la DUE GIORNI DELLA SIBILLA con una Maratona ed una Otto Ore per promuovere solidarietà alle popolazioni di Campi di Norcia colpite duramente dall'evento del terremoto ma ci ritroviamo alle prese con la Virtual RACE per raccogliere fondi a favore della Protezione Civile ed Enti o Associazioni per la lotta al COVID 19. Il mio personale DORSAL è sempre il 254. Ore 08,45 e inizia la diretta con in Regia il famoso Daniele "JUAN K5 alias GIARDY" dagli studios di Roma - Paolo Gino con Cristiana la Nostra Segretaria, l'Arrotino e Roberto che organizza i Due Giorni della Sibilla che ci ricordano i motivi solidali della gara in diretta da Campi. Appena passate le 09 con il corale CONTDOWN partendo da tre preceduto dai famosi 19 secondi di silenzio danno lo START alla Virtual RACE. Così mi preparo per la corsa e decido di andare al vicino Parco di Villa Ada in Roma MA... Ma prima mi RANDEZ-VOUS con il famoso JUAN KAPPACINQUE per ritirare il pacco gara della Virtual Race "Ultimi 3 GG del GIARDINIERE" organizzati da Daniele per accompagnarlo al traguardo dei fatidici 5000 Km ad Atene programmati a Gen-Feb 2020. ONORATO di ricevere MEDAGLIA originale della gara e MAGLIA appositamente personalizzata con simboli e scritte. DALTRONDE NUNPOTEVO annà all'appuntamento a manivote e all'loora meso' nventato la rielaborazione d'ersusimbolo fatt'apposta pelagara lasciandolo un pò trabalzato e trasalito ma che poi non ci ha impedito di farci UNBERSERFI come si conviene per gli annuali di eventi storici. ORA non mi resta che andare a Villa Ada e iniziare la ZECOND Virtual Race. Vado DRITTO pe dritto ar NASONE e mi abbevero squisitamente CO pure ascorta denabocchetta d'acqua "ai visto mai" e poi inizio a girare. 300 metri, 4,5 Km, due giri da 1,3 Km e 600 metri di chiusura per un TOTAL RANGE di 8 Km. L'aria risulta fresca ed i due Km di salita nemmeno li vedo. Però sto facendo caso che APPARTE i famosi FANCLEBBESSE che mi incitano sul percorso casalingo ci sono degli incitamenti corali continui ed in alcuni casi ASSORDANTI DAJe-DAJe-DAJe a volte sovrapposti ed a volte ben scanditi ed isolati e che si ripetono con la stessa intensità per i passaggi ripetuti. Siamo a luglio e CI SONO le CICALÉ. Gli abituè della Villa sono in alta presenza e contribuiscono a distrarmi sul percorso. ERIECCO er nasone che mi ricorda il Virtual Arco di arrivo con medaglia ed il REAL ristoro finale (frase ben riletta ed approvata per non sbagliare tra Virtual e Real). HOPE che speriamo di non AUMENTARE queste GARE VIRTUALI anche se sembra che ci siano tutte le premesse giuste a continuarle, come spero che raggiungiamo l'obiettivo della quota solidale di Euro 42.195 per affermare con queste iniziative di essere Veramente Ultra. Ora non resta che ringraziare e dare Appuntamento a tutti i FANCLEBBESSE alla prossima strepitosa Virtual Race "GRANSASSO C'E'" con il proposito di uscire dalla Pandemia del COVID-19 ed aggiungere definitivamente questo + 1 e, riprenderci le nostre abitudini sociali con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA UnbelgranDAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

L'ITALIA DEI PRODOTTI TIPICI

di Simona Bacchi

In questa domenica di metà luglio siamo arrivati alla 17 esima maratona della Speranza. Molti stanno gareggiando con un vero pettorale sul lago di Resia in Trentino o a Piancavallo in Friuli e altri si sono recati in Umbria per passare un paio di giorni nelle splendide località che avrebbero dovuto accogliere le 2 maratone di Campi di Norcia, ai piedi dei monti Sibillini. Noi rimaniamo nei pressi di casa e per l'ennesima volta cerchiamo un collegamento che leghi virtualmente la maratona perduta e il nostro giro inventato. Il filo logico questa volta lo troviamo nella pregevole caratteristica italiana di disporre di prodotti tipici unici e inimitabili che ogni regione ci offre. Se l'Umbria, e in particolare Norcia è famosa per i suoi salumi, anche qui vicino a noi abbiamo una zona rinomata per i suoi prodotti derivati dalla lavorazione delle carni suine: il parmense. Non avevamo ancora sconfinato in questa provincia in occasione di queste iniziative e questa ne è stata l'occasione. 3 comuni ci sono venuti subito alla mente: Zibello con il culatello, Felino con il salame e Langhirano con il prosciutto; per poter fare un tour completo avremmo dovuto fare una corsa in linea perché Zibello si trova in pianura, vicino al Po mentre le altre località in collina, quindi logisticamente difficile da organizzare. Decidiamo di escludere la più lontana e optiamo per una corsetta nei primi promontori parmensi partendo da Felino. Il Museo del Salame, vicino al castello sono i punti di interesse più caratteristici. La strada per raggiungere Langhirano è in costante salita, poco trafficata da auto ma molto battuta da ciclisti. Già dalle prime ore del mattino è chiaro che il caldo ci farà soffrire quindi ci prendiamo tutte le pause necessarie. La zona offre un panorama rilassante su morbide colline coltivate, sembrano lenzuoli di varie stoffe cucite tra loro; case coloniche in sasso ristrutturate e borghi antichi arricchiscono la bellezza del paesaggio. Arriviamo a Langhirano, a metà del nostro percorso, con il sole alto e caldissimo; la cittadina è praticamente deserta e le persone che hanno deciso di uscire per la colazione sono al riparo sotto alle verande dei bar. La tappa successiva è il castello di Torrechiera, splendido e imponente su una piccola borgata. Qui i turisti sono già numerosi all'ora di pranzo; dopo una lunga pausa gelato riprendiamo la nostra strada che ci posterà alla conclusione di questo viaggio torrido ma affascinante in un territorio a noi poco conosciuto.

AD ASOLO A PIENI POLMONI

di Fulvio Gaffurini e Sandro Moneghini

In questa domenica ci sarebbe dovuto essere anche la 100 km di Asolo e mentre correvo su per il Monte Grappa con tre amici cari, pensavo: sto facendo tutto ciò che per me è piacevole, ma piacevole anche per l'ambiente circostante. Allora fa qualcosa che possa portarti la felicità a cantare una canzone e creare un ritorno della festa intorno a te. Questa è la vita che io chiamo vita a pieni polmoni: non ha principi, non ha disciplina, non ha leggi, ha solo un unico approccio, ed è vivere in modo intelligente. Un abbraccio a tutti.

Fulvio e Sandro

DIN DON DAN SULLA ROTTA DELLE CAMPANE

di Marcella Barzagli

19 luglio, il ritorno della Sibilla, oggi tocca a questa corsa che ovviamente si fa sempre virtuale, questa volta il mio giro è da Pontedera a Montecastello, la rotta, le tre campane. Mi inoltro in una stradetta tra i campi di grano, dove si scorge un meraviglioso campo di girasoli, i suoi colori sono stupendi, di un bellissimo giallo intenso che spicca sotto a questo cielo azzurro, e continuo ininterrottamente la mia corsa dove trovo una splendida tartaruga e una cucciolata di gattini; per un solo istante mi fermo, come non si potrebbe fermarsi ad ammirare tante bellezze? Vorrei tanto fare la foto, ma non la fo perché la mamma l'allatta e non vorrei disturbarla, così mi limito solo a guardare questa tanta dolcezza!! Via, riparto, anche se è un peccato non rimanere a vedere tutto questo tenero quadretto, ma ho un percorso da fare e non mi devo far distrarre, decido, dopo aver girato le tre boe della rotta delle campane, di allungare il mio giro passando anche dal lago dei Braccini, e così quando arrivo al ristorante mi fermo a fare un po' di ristoro e bere un bicchiere d'acqua fresca. Scambio due parole con gli amici del ristorante, ormai abbiamo stretto una bella amicizia e sono sempre gentili e sorridenti, tutto questo è così rilassante e piacevole. Ora però basta con le chiacchiere e riparto, dopo qualche km senza rendermene conto sono già arrivata a destinazione, un'altra giornata, un'altra corsa, un'altra nuova avventura piena di emozioni e nuovi incontri, un'altra giornata incantevole sulla rotta delle Campane: DIN DON DAN.

FEDELISSIMI A CAVALLO (PIANCAVALLO)

di Maria Grazia Caroli

Diciassettesima gara virtuale? No... seconda maratona reale post covid.

Maratona di Piancavallo in Friuli-Venezia Giulia.

Iscritta all'ultimo momento a questo trail di cui non sapevo l'esistenza. Navigando su facebook ecco che è apparsa questa gara.

Leggo iscrizione entro la mezzanotte. 3 ore per decidere... iscrizione on line, albergo, rapido studio del percorso... sì, si può fare.

Al nastro di partenza per la 42 km pochi partecipanti, una cinquantina, regole ferree per la partenza con mascherina, distanziamento e obbligo di superare a sinistra.

4 giri con 220 metri di dislivello per complessivi 1000 metri circa.

Percorso quasi interamente nel bosco e per fortuna con una temperatura ideale per correre... qualche salitina insidiosa che soprattutto nell'ultimo giro si fa sentire.

Bello ritrovare alcuni fedelissimi del club e conoscerne di nuovi.

Tutti felici di correre ma un po' tristi per la notizia ufficiale dell'annullamento delle 20 maratone sul lago d'Orta.

Peccato, avrei voluto festeggiare la mia centesima maratona lì... niente da fare... me ne mancano 3. Riuscirò entro fine anno?

Diventa sempre più difficile... si teme l'ondata di ritorno di questo maledetto virus ma sempre avanti con fiducia!

Un caro saluto a tutte/i.

LAGO DI CIGNANA FINO ALLA FINE DEL MONDO

di Marco Bertoletti

Dopo la parentesi romana, per la 17esima Maratona della Speranza ci spostiamo in Umbria a ricordare la “Due giorni della Sibilla” che si sarebbe dovuta disputare in questo week-end a Campi di Norcia. Dopo i segnali di speranza delle ultime settimane, negli ultimi giorni l’indice di ottimismo ha avuto una brusca picchiata. La notizia dell’annullamento della Orta 20in20 è stata solo l’ultima di una serie di bad news che si sono susseguite negli scorsi giorni a smorzare i piccoli germogli di speranza che si stavano affacciando. Le fatiche di questi mesi presentano il conto e trovarsi con poche aspettative su cui fantasticare complica le cose. Anche cose apparentemente piacevoli come l’organizzazione delle ferie assumono prospettive poco gradevoli per i numerosi vincoli familiari con cui fare i conti. In più è una settimana che, complice il caldo e una serie di impegni, non riesco nemmeno a trovare sfogo in una mezz’ora di corsa...

In questo susseguirsi di alti e bassi è difficile capirci qualcosa, sembra di stare sulle montagne russe. Ma non è il caso di abbattersi. Poche sono le certezze della vita e, tra queste, il fatto che la vita stessa non sarà mai esattamente come vorremmo pianificarla. L’importante è reagire agli imprevisti senza farsi travolgere dal pessimismo, non smettendo di sognare e di coltivare nuovi sogni. Per fortuna per ogni porta che si chiude, ce n’è sempre un’altra che può aprirsi, magari giusto dietro l’angolo.

Così, seguendo questo principio, appena ho scorto la possibilità di lavorare per qualche giorno dalla Valle d’Aosta non ci ho pensato su due volte: il sabato mattina era una ipotesi, al pomeriggio ero già in loco con moglie, armi (pc) e bagagli (scarpette e maglietta). Ed è per questo motivo che la mia Sibilla, anziché dalle parti di Norcia, sono andato a cercarla al lago di Cignana.

La meta è stata frutto di un compromesso tra il desiderio mio di farmi un bel giro di corsa, e quello della moglie di andare a fare una gita con pic-nic. Partendo dall’area delle piste di sci di Torgnon io sarei andato fino a Cignana e ritorno, mentre lei mi avrebbe seguito sulla stessa strada trovandoci circa a metà strada all’oratorio di Gilliarey, una cappella che domina dall’alto sulla media Valtourneche.

Ero già stato a Cignana un paio di volte lungo la stessa strada: oltre 25 anni fa in bicicletta e una quindicina di anni fa in auto in una di quelle rare giornate in cui l’interpodereale viene aperta al traffico per qualche occasione particolare. Ricordi lontani nel tempo e molto, ma molto, sbiaditi in merito alle difficoltà del percorso che ho in mente come una serie di saliscendi. L’unica “certezza” è che dall’arrivo della funivia di Torgnon fino alla diga di Cignana sono circa 15 km senza molte possibilità di trovare acqua, per cui correrò con uno zainetto in spalla in cui metto un paio di barrette energetiche, una busta di integratore in gel e una bottiglietta d’acqua. Per questa giornata due sono le incognite da inedito assoluto: la distanza (finora il mio massimo sono i 25 km della Milano Salomon Running dello scorso anno) e il fatto di corre con uno zainetto sulle spalle... sono proprio curioso.

Alle 9.30, saluto la moglie e mi avvio a passo tranquillo. I primi 5 km fino allo stagno del Loditor li conosco quasi a memoria per averli fatti un sacco di volte in tutte le stagioni e in molti modi: a piedi, in bici, con gli sci da fondo, camminando sulla neve o in mezzo alla polvere, tenendo la strada o vagando nel sottobosco in cerca di funghi...

Parto tranquillo perché so già che questa sarà la parte più leggera della giornata, l’ideale per sgranchire le gambe. Sono 5 km praticamente pianeggianti ad eccezione di un breve strappo di circa 800 metri reale posto dopo più di 2 km che sfrutto per prendere il ritmo. L’unica insidia reale sono i primi 1000 metri molto frequentati dal traffico veicolare di chi “deve” recarsi in macchina fino all’alpe Gorzà. Pur essendo

relativamente presto anche io vengo superato da 3 o 4 auto che mi obbligano a mangiare la loro polvere. Passata la svolta per l'alpe Gorzà però l'ampio sterrato diventa tutto mio e dei pochi escursionisti che osano avventurarsi a più di 20 minuti dal parcheggio delle auto. Ad esclusione della zona del lago di Cignana dove arrivano i sentieri che salgono da Valtournenche, in tutta la giornata ne incontrerò 4 o 5 a piedi, mentre incrocerò molti più ciclisti in mtb (ovviamente quasi tutte a pedalata assistita...).

Arrivo alla conca del Loditor quasi senza accorgermi e mi accingo al cambio di scenario: pur conoscendo la strada solo per sommi capi, so bene che da qui inizia la salita che in 3 km mi porterà fino a Gilliarey. Mentre attacco il primo tratto mi guardo intorno sorpreso di quanto negli anni è cambiato il panorama.

Ricordo ancora quando il Loditor veniva chiamato "lago". Era (parliamo del millennio scorso) un tipico laghetto alpino con il suo bello specchio d'acqua e una piccola cascatella da cui defluisce il torrente emissario. Con gli anni ho visto questo specchio d'acqua ridursi sempre più, invaso dalla vegetazione. Ancora una decina di anni fa era rimasta una piccola pozza al centro... Oggi non c'è più neanche questa. Il "lago" di Loditor è diventato lo "stagno" di Loditor, una vasta zona umida che costituisce un habitat tutelato di biodiversità.

Dopo le prime centinaia di metri la salita si fa più ripida e costante. Nella mia lontana esperienza in bici ricordavo di avere fatto dei tratti spingendo, in realtà forse dovrei dire che avevo fatto dei tratti pedalando, perché non si trova un metro dove la pendenza molli un po'. Finalmente, dopo una curva, sbuco in un ampio alpeggio che ricordo bene. Qui la strada taglia in costa attraversando la conca ed effettivamente la pendenza si addolcisce. Raggiungo una coppia in mtb (elettrica) che sta rifiatando dopo la salita; hanno qualche anno più di me, decisamente sopra la media dei biker che si incrociano su questi sentieri. Ricordo di averli visti partire mentre io arrivavo al Loditor e, proprio mentre sto superandoli, ripartono ancora una volta.

Mancherà poco più di un chilometro a Gilliarey e, rinfancato dall'addolcirsi della pendenza, mi sento quasi arrivato. Ma non ho fatto i conti con la labilità dei miei ricordi. Appena ho finito di traversare la zona prativa la strada prende di nuovo a inerparsi nel bosco affrontando una serie di ripidi tornanti. Questa parte l'avevo proprio rimossa dai ricordi, ma nonostante tutto riesco ad affrontarla senza andare in affanno. Non così i miei amici in mtb che ritrovo fermi su un tornante. Ci salutiamo di nuovo (è la terza volta) e la moglie fa al marito "Dai, che il signore va più veloce di noi...". Ripartono e, 50 metri più avanti, li vedo deviare su una traccia che sale a tagliare il tornante successivo. Per conto mio proseguo sulla strada: già mi sembra ripida questa, figuriamoci se mi metto a tagliare su tracce ancor più ripide. E infatti, affrontato il tornante li rivedo dall'alto mentre sono impegnati in delicati equilibrismi per spingere la bici su un sentiero troppo stretto e ripido.

Questi diversivi mi aiutano a macinare metri su metri senza concentrarmi sulla difficoltà del percorso o sulla fatica che sto facendo e così mi ritrovo a Gilliarey. È giusto un'ora che sono partito; nonostante la salita si sia rivelata più impegnativa del previsto mi sento bene e sono molto soddisfatto di me. Da qui a Cignana sono circa 6 km ancora... se non ricordo male la prima parte è ondulata e leggermente in discesa per presentare una rampa nell'ultimo tratto in cui si risale alla diga.

Mai fidarsi dei ricordi, soprattutto se lontani nel tempo. Appena abbandono i prati di Gilliarey e rientro nel bosco, la strada inizia a scendere con decisione. Quando dopo 7-800 metri ritorna a spianare sono già preoccupato per il dislivello perso che dovrò recuperare al ritorno. Peccato che, fatte due curve, la strada inizi a picchiare ancor più di prima. Alla fine quando dopo quasi 3 km di discesa la strada riprende a salire sono quasi contento. Ho perso circa 200 metri di quota e ne devo recuperare di nuovo quasi

altrettanti per risalire a Cignana, ma almeno ho smesso di scendere.

La salita al lago è molto dura, sia come pendenza, sia perché è tutta al sole e, alle 11, questo inizia a farsi sentire, esattamente come iniziano a farsi sentire i km nelle gambe. All'altezza dell'alpeggio Cortinaz Superiore, dove le pendenze arrivano all'8-10%, con la scusa di far passare una comitiva di ciclisti in discesa, decido di fermarmi un paio di minuti. Da qui si vede bene tutto il percorso, in discesa e poi in salita, che mi aspetta al ritorno e per non farmi troppo scoraggiare decido di scacciare questa visione ripartendo in salita. È proprio l'ultimo sforzo, poi un ultimo chilometro in lieve discesa mi porta alla mia meta.

Evito il rifugio Barmasse e punto diretto verso il lago che qualche metro sotto. Ci ho messo circa 1h40 ad arrivare. Anche se al momento non c'è campo, per avvertire mia moglie le mando una delle foto che sto scattando. Scoprirò poi che lei arrivava a Gilliarey più o meno in contemporanea. Ora il programma prevederebbe un breve riposo e un rapido rientro, ma, mentre ne approfitto per consumare l'integratore gel, dall'altra parte del lago la cappella di Cignana esercita un irresistibile richiamo. Tanto più che alle sue spalle un paio di torrenti si buttano nelle acque del lago e chissà mai che ci scappi una bella rinfrescata.

Così mi avvio lungo la diga e poi costeggio il lago fino a raggiungere la chiesetta con un allungo di un altro km e mezzo. Quando raggiungo la mia nuova meta scopro che, a causa di un effetto ottico dovuto alla distanza, in realtà i torrenti sono ben più distanti. A questo punto devo farmi una ragione del fatto che non raggiungerò le loro fresche acque e mi rassegnano a intaccare la mia scorta di liquidi. Tra l'altro devo riconoscere che fino a qui lo zaino non mi ha dato nessun fastidio e, anzi, poter approfittare del suo contenuto è un indubbio piacere. Dopo qualche altra foto e una barretta energetica, sono pronto ad affrontare il rientro.

Nonostante la pausa, o forse proprio per questo, l'avvio è piuttosto faticoso. Sento le gambe imballate e, pur essendo praticamente in piano, il mio passo è un po' appesantito: quella che nell'ultimo chilometro dell'andata mi era parsa una lieve discesa ora la sento nelle gambe come una salita abbastanza impegnativa. Non oso pensare a quello che mi aspetterà più avanti. Intanto, siamo intorno a mezzogiorno, il luogo si va affollando di gruppetti di escursionisti saliti da Valmartin; dopo tanta solitudine fa piacere incrociare qualcuno da salutare... soprattutto visto che sono in discesa.

Quando scollino il dosso che delimita la conca di Cignana e inizio la discesa vera e propria, mi sorprendo di quanto sia ripida. In salita, pur faticando, non avevo la stessa impressione, forse anche per il fatto che lo sguardo era fisso esclusivamente sui 2 o 3 metri successivi. In discesa invece lo sguardo può spaziare ben avanti e di apprezzare sia la lunghezza che la pendenza del percorso fatto... e mi faccio i complimenti ammirati.

Purtroppo dopo 4 o 5 km la pacchia finisce e comincia la salita che, ormai lo so bene, mi accompagnerà quasi ininterrottamente fino a Gilliarey. Alcuni rigagnoli che stillano acqua dalla scarpata che costeggia la strada mi forniscono un po' di refrigerio e la scusa per fare una breve sosta, ma appena la salita inizia ad arrivare su pendenze superiori al 4-5% sono costretto ad alzare bandiera bianca e a camminare. Quasi a consolarmi mi dico che, soste a parte, fin qui l'ho fatta tutta di corsa e sono già oltre i 20 km e i 600 metri di dislivello in salita... In ogni caso il mio passo di corsa non è più così brillante e camminando rapido non sono molto più lento che se corressi. Tutte le volte che la pendenza cala su livelli accettabili, mi sforzo comunque di riprendere la corsa. In questo tratto incrocio 5 o 6 gruppetti di biker lanciati a rotta di collo in discesa sfoggiando un campionario assai vario di sgommate, salti e cambi di direzione per evitare buche e sassi. Immagino che tanta fretta sia dovuta all'orario e alla

necessità di arrivare per tempo a mangiare. Se io sono un solitario, loro viaggiano sempre a coppie o in terzetto, per cui alla fine ne esce un nutrito numero di incroci più o meno avventurosi. Infatti, nonostante faccia di tutto per tenermi ben rasente sui bordi, vuoi perché spaventato dall'improvvisa apparizione da dietro una curva, vuoi per l'autosuggestione di vederli puntare nella mia direzione e di sentire il rumore caratteristico della frenata su sterrato sassoso, in un paio di occasioni ho avuto l'impressione che ci volesse tutta la loro abilità e la mia prontezza di riflessi nello scartare di lato per evitare di essere travolto... beninteso, erano solo impressioni... ma la prudenza non è mai troppa.

Quando alla fine riconosco il dosso da cui si sbucca dal bosco sui pratoni di Gilliarey tiro un grosso sospiro di sollievo e mi produco in una blanda accelerazione per fare il mio arrivo trionfale e raggiungere il punto dove mia moglie si è accampata ad aspettarmi e a prendere il sole. A dire il vero era anche venuta un pazzo avanti, ma vedendo che la strada continuava a scendere, si è scoraggiata tornando ben presto sui suoi passi.

Per una volta tanto posso dedicarmi a un bel ristoro senza nessuna fretta e sono ben lieto di affidarmi alle amorevoli cure della consorte che mi porge panini, barrette, frutta e soprattutto tanta acqua fresca. Dopo essermi rifocillato e asciugato al sole, salto di nuovo in piedi e mi metto a gironzolare intorno curiosando qua e là, ammirando il panorama e facendo foto. Non c'è nulla da fare... la vita della lucertola non fa per me e non riesco a stare sdraiato al sole, dopo 10 minuti ho bisogno di muovermi. Anche perché ho ancora 8 km per tornare indietro e non vorrei raffreddarmi troppo. Infatti, gli accordi con mia moglie sono che chiuderò il giro tornando di corsa al punto di partenza; là l'aspetterò e insieme concluderemo la giornata con una lauta e meritata merenda.

Ovviamente quando mi accingo a ripartire il mio corpo non è per nulla d'accordo e utilizza tutte le armi a sua disposizione per manifestare il suo disappunto: gambe di legno, dolori vari, respiro affannoso, panza piena. Ma non mi faccio impietosire e, complice la partenza in discesa, mi mostro inflessibile obbligandolo a mettersi in moto. Anche perché, insieme a me è partita pure la moglie e dopo tutto il battage fatto sulle mie corse non posso mica rischiare la figuraccia.

Come in precedenza, ancora una volta, affrontare la strada in discesa mette tutto in una prospettiva diversa e resto sorpreso dalla pendenza della strada e ammirato dalla performance fatta nel salire. Anzi, la discesa è tanto ripida, che fatico a prendere un ritmo di corsa adeguato. Già trovo difficile di suo il correre in discesa, se aggiungiamo la stanchezza e la fatica accumulata, diventa impegnativo. L'unico vantaggio è che la forza di gravità aiuta comunque a procedere.

Alla fine, però, anche la discesa giunge al termine (come tutte le cose belle) e ora mi attendono i 5 km da Loditor a Chantorné. Saranno pure in piano, ma solo il continuare a correre mi costa uno sforzo notevole; quando finalmente arrivo allo strappetto a metà strada, accolgo la salita con gioia inusitata: almeno ho la scusa per camminare! Arrivato in cima mi obbligo ancora una volta a riprendere la corsa, ma sento che sono arrivato al limite. I polpacci iniziano a lanciare segnali di allarme con avvisaglie di crampi e i km di discesa si fanno sentire dolorosamente sui muscoli delle tibie. D'altra parte sono già entrato da un po' in un mondo inesplorato, avendo superato ogni precedente limite in termini di distanza percorsa.

Ritornato in piano mancano poco più di 2 km, 10 minuti in condizioni normali, ma per affrontarli ora devo scendere a ulteriori compromessi alternando 200 metri di camminata e 800 metri di corsa. Gli ultimi metri sono un misto tra gioia e liberazione, dove la soddisfazione per il bel giro fatto (quasi 31,5 km per più di 800 metri di dislivello positivo) è pari solamente a quella di potersi sedere su una panca all'ombra

ad aspettare mia moglie.

Chiusura d'obbligo con un bel terzo tempo finale a base di birra gelata e crostata ai frutti di bosco... quale modo migliore per concludere questo lungo e spettacolare giro in cerca della Sibilla Valdostana?

LA SIBILLA PELLEGRINA

di Paola Falcier

Tra un mese e mezzo, finalmente, dopo due anni, partirò per continuare la “Via di Francesco”, percorrerò il tratto da Assisi a Greccio, sette giorni di cammino, circa 140 km con 3.177 mt D+ e 1.974 mt D-. Spero di sopravvivere!

Comunque, visto che devo mettere chilometri sulle gambe, ma senza l'assillo della velocità e con un discreto peso sulle spalle, stamattina ho fatto il mio solito percorso di circa 12 km caricandomi in spalla l'attrezzatura fotografica e sono partita per un reportage fotografico dei dintorni.

Il tempo non era proprio dei migliori: cielo coperto ed una cappa di umidità assurda (che noi chiamiamo “soffego” proprio perché ti dà la sensazione di non riuscire a respirare). Caldo e sudore si sprecavano. Ma, a dispetto della foschia, all'orizzonte si vedono le montagne che vanno dai Colli Euganei alle Prealpi Bellunesi e Trentine.

Il maneggio situato dopo il primo rettilineo è aperto, i cavalli sono tutti dentro i recinti e girano tranquilli, sono uno più bello dell'altro. Più avanti, una chioccia con una decina di pulcini razzola tranquilla in mezzo alla strada, incurante di runner e ciclisti che gli passano accanto.

Poco prima di arrivare a Favaro ho adocchiato un cartello che suggeriva una deviazione in mezzo ai campi ed ho deciso di seguirla, tanto per variare un po' il percorso. Ho risparmiato poco meno di un chilometro ma ho visto posti che non conoscevo, evitando di passare per il centro del paese.

A tre chilometri dall'arrivo è uscito il sole. Ovviamente in quel tratto di strada non c'è nemmeno un albero! Caaaaldo!!!

Guardo il Garmin per la prima volta quando arrivo sotto casa e vedo che ho fatto il percorso in più di due ore. A passo pellegrino, effettivamente. Ma se consideriamo la quantità enorme di fotografie che ho fatto (e quindi pause su pause) posso essere soddisfatta.

Insomma, questa settimana ho fatto la “Sibilla Pellegrina”... la settimana prossima si vedrà!

ORACOLI DI SPERANZA

di Pasquale Castrilli

Quattro ‘maratone della speranza’ al termine. Siamo allo sprint finale (si fa per dire...) di queste venti prove che a me hanno fatto davvero bene. Con numerosi ingredienti: la corsa, la scrittura, la solidarietà, la community. In questo periodo di fermo ho continuato a lavorare sul progetto “Preti (sempre) di corsa” (www.pretisempredicorsa.it) che coltivavo da qualche anno e che il lockdown mi ha dato la possibilità di mettere in campo. E’ uscito il libro (disponibile anche su Amazon) e le sorprese sono numerose. Le sto riportando nei notiziari che si possono leggere sul sito. Si tratta di un’idea, mi dicono, originale: creare una community di sacerdoti runners e far conoscere la loro testimonianza che trova nella corsa una delle sue più belle espressioni. Le sibille erano in genere messaggere di notizie spiacevoli. Ma noi preferiamo le buone notizie, non per chiudere gli occhi davanti alla realtà (a volte drammatica) ma per coltivare speranza. Per guardare al presente e al futuro con fiducia. La corsa ci aiuta a coltivare le virtù, ne sono convinto da anni. Con la sua sobrietà ci riporta sempre alle origini.

CERCANDO A CAMPI LA RISPOSTA

di Paolo Gino

La Sibilla non ti fornirà mai responsi se la interroghi per avere risposte... Le risposte degli oracoli, dal latino oraculum, sono fornite proprio per caratteristica... senza che vi siano ne’ punteggiatura ne’ spazio alcuno tra i vocaboli, proprio per lasciare a noi stessi il compito di interpretare, suddividere ed inserire quanto necessario per cercare la risposta attesa.

Il meccanismo di formulazione è una raffinata combinazione di “frammenti” che sono abbinati tra loro sia con una logica di suddivisione che nel modo casuale dettato dalla composizione numerica fornita.

E allora in questo tempo sospeso senza gare e senza risposte per il futuro è bello perdersi in questi frammenti e territori dove il terremoto ha bloccato il futuro e il covid lo ha schiacciato. Ma la natura ha dato le sue risposte...

A volte basta uno “sguardo” a questa terra per capire che chi ha l’ansia di guardare il navigatore satellitare, chi si lamenta per la scarsa segnaletica, per l’assenza di segnale del cellulare o chi desidera ardentemente uno spritz forse non è il benvenuto... sarà strano, ma qui tra valli declivi e stelle accecanti ci sono ancora esseri umani che sanno ancora emozionarsi e sognare!

ADDIO ORTA 20IN20

di Paolo Gino

Ci vuole coraggio ad organizzare 20 maratone in 20 giorni, ma molto di più per annullarle. Ho combattuto fino alla fine lo sapete, ma non c'è niente da fare: nessuna apertura alle corse su strada. Per cui le 20 maratone in 20 giorni sono annullate. Le quote di iscrizioni verranno rimborsate o riportate al prossimo anno o date in beneficenza secondo il volere degli iscritti (siamo a € 32,200). La prossima edizione sarà solo di 10 gare dal venerdì 6 agosto 2021 a domenica 15 agosto 2021, nella speranza che il flagello COVID-19 in un anno venga domato.

Tanto si potrà dire rimpiangere ma tra le decine di lettere e chiamate di dolore, disappunto e disperazione una per tutte vi pubblico questa della "nostra miss".

"Paolo carissimo, leggo solo ora dopo aver aperto la mail, speranzosa di trovarvi una tua risposta positiva. E invece... MI SPIACE Paolo. Le ultime 6 estati sono state caratterizzate dalle Orta 10in10, a cui non sono mai mancata. Tantissimi indelebili ricordi. Belli. Faticosi. Divertenti. Originali. Commoventi. Che resteranno per sempre nel cuore e nella mente e che mi hanno accompagnata durante il corso degli anni. A casa nei racconti "peculiar" con mamma e papà, con i gemelli sempre tanto divertiti dai miei racconti rocamboleschi e divertenti delle imprese per passare dall'ultima alla penultima posizione di me e del buon Luigi che sempre mi ha pazientemente accompagnata nelle retrovie. E poi, quanto mi hanno tenuto compagnia i ricordi al lavoro nelle ore più noiose! Il 1° ricordo? Nel 2014 quando tu, Margherita e Carlo apriste con grande accoglienza le porte di casa vostra, in un allegro incredibile via vai di maratoneti da ogni dove. Chi andava via dopo una doppietta, chi ci arrivava dalla Puglia carico di vino, chi come me si fermava più del previsto, divertita e affascinata da personaggi così originali, ognuno con la sua storia e il suo bagaglio di motivazione e aneddoti. Sebbene quest'anno non allenata per i severi 42195 mt, speravo in qualche maratona, rigorosamente nelle retrovie, rigorosamente sbanfando, rigorosamente con il caro amico Luigi, rigorosamente sul lago dorato. E in albergo, rigorosamente al Valsesiana, dal caro Franco, che non avrà la caciara dei pazzi delle 10in10 a tenergli surreale compagnia questo agosto. Caro Paolo, ho scritto questa mail di getto. Si vede che le Orta 10in10 sul tuo bel lago dorato, rappresentano per me i ricordi più belli degli ultimi anni. GRAZIE di cuore Paolo. GRAZIE davvero. Un caro e riconoscente saluto dalla Miss che stanotte ha sognato le terme di Bad Blamau (il prossimo anno magari in Stiria vi faccio compagnia). Grazie Paolo. Ciao"

MARENGO MARATHON

di Ettore Comparelli

Bagàì,

le 20 Maratone della Speranza del Club Super Marathon sono arrivate alla tappa n° 17: siamo a Campi di Norcia per la "Il ritorno della Sibilla". Purtroppo con l'annullamento della 20x10 al Lago d'Orta le Maratone resteranno della "Speranza" di nome e di fatto! Io, nel mio piccolo, continuo a macinare km lungo i sentieri vicino a casa mia e vi racconto di una Maratona molto sofferta dell'autunno 2001.

A Marengo, nei pressi di Alessandria, il 14 giugno 1800 si svolse una memorabile battaglia; le truppe francesi comandate dal generale Bonaparte sconfissero l'esercito Austriaco. Ieri nella piana che vide questo epico scontro si è disputata la prima edizione della MarengoMarathon, alla quale ho partecipato con l'amico Michael, americano di Saint Louis, Missouri.

Mi sono arruolato nelle truppe di retroguardia (quelle da 5h e più) ed è nelle retrovie che ho combattuto la mia personale battaglia. E' stato uno scontro veramente cruento; la vittoria ottenuta a caro prezzo; sul campo di battaglia ho dovuto lasciare parte del mio orgoglio podistico, chiudendo la gara con il mio PPP (peggiore prestazione personale).

Il nemico agguerrito ed indomabile è stato il mio fisico che ad un certo punto ha smesso di collaborare; già normalmente quando la mia testa decide di partecipare ad una maratona, lui non è che faccia salti di gioia, ma perlomeno si rassegna a fare quel che può. Ieri invece ha fatto un vero e proprio atto di insubordinazione.

Ma andiamo per ordine. Sabato pomeriggio passo a prendere Michael e partiamo per Marengo dove alloggiamo nell'hotel convenzionato a 100 mt dalla partenza; in autostrada una pioggia torrenziale. Andiamo a ritirare il pettorale e continua a diluviare; visitiamo il museo della battaglia. Nel parco scambiamo due chiacchiere con il mitico William Govi, presente con tutta la sua gang, che sta scrivendo il suo "diario di guerra".

Giovanni, il responsabile della gara, lo trovi dappertutto; si sta facendo veramente in quattro per sistemare le ultime cose. Non tutto riuscirà benissimo, ma per essere la prima edizione direi che gli aspetti positivi superano di gran lunga quelli negativi. Alle 19.00 sotto una tensostruttura c'è il pasta-party con vino spillato direttamente dalle damigiane; al termine ci rechiamo a cena al ristorante dell'hotel per fare il bis di carboidrati. E continua a diluviare...

Al mattino un pallido sole allietta il ritrovo dei circa 1.300 partecipanti (600 per la maratona, il resto sulla mezza).

Ci avviamo alla partenza dove le truppe del battaglione imperiale si accingono a dare il via con un colpo di cannone; le polveri devono essere un po' bagnate, il botto non arriva ma si sprigiona un gran fumo; comunque si parte.

Come sempre mi lascio prendere dall'entusiasmo e parto più forte di quanto dovrei; so già che la pagherò cara; intanto il sole comincia a picchiare; non sembra neppure una giornata d'autunno; il percorso è piatto ed attraverso paesini e fattorie in mezzo alla campagna, lungo stradine asfaltate chiuse al traffico. I primi 5 Km passano d'un fiato; dopo il bivio della mezza vengo affiancato da un altro mito delle maratone, Beppe Inox Togni che con il suo passo caracollante a gambe storte sta correndo la sua 32° maratona del 2001; continuo benino fino al 15° Km. Iniziano i primi problemi e passo la mezza in 2h 31'; a questo punto il mio fisico si ribella; ogni muscolo delle gambe, dei piedi, della schiena e di tutto il resto comincia a mandare al cervello chiari segnali di insubordinazione. Mi vengono anche conati di vomito.

Ad una curva a 180°, di quelle che Michael definisce 'hair-pin turns' vedo dietro di

me quattro concorrenti sgranati, seguiti dall'ambulanza. Ho la netta sensazione che mi stiano raggiungendo. Nella maratona le sensazioni sono importanti e nel giro di pochi km tutti e quattro mi superano; a mia volta ho superato una signora ma faccio fatica anche a camminare. Poco prima dei 25° km supero un altro che manifesta l'intenzione di ritirarsi; sono molto tentato di seguire il suo esempio. Probabilmente sono un po' disidratato; il sole picchia (alla fine la pelata sarà tutta arrossata) e finora ho bevuto poco; l'acqua non gasata non mi piace; quanto pagherei per una lattina di Coca ghiacciata!

Al 25° chiedo una bottiglia d'acqua; me ne danno una da 2 litri; bevo a lungo; mi verso il resto in testa e continuo a camminare; la voglia di fermarmi è tanta. Sto per arrendermi ma mi sovviene una frase storica: "il ritiro non è ammesso, non si fanno prigionieri". Siamo a Marengo; questa è una battaglia; bisogna continuare a combattere.

Non riesco ancora a riprendere la corsa; non mi volto indietro ma non sento più il sinistro e somnesso borbottio del diesel dell'ambulanza che segue la signora; inoltre quello che mi precede, pur continuando a correre non riesce a staccarmi. La bevuta, la rinfrescata ed il tratto al passo mi fanno bene; la crisi mi passa e riprendo a macinare km; in breve riprendo e supero agevolmente tre concorrenti; ho la sensazione che non mi raggiungeranno più; prima del traguardo ne supererò altri due. Al ristoro del 35° km una pimpante e prosperosa signora-massaia mi guarda negli occhi e mi dice "scommetto che lei gradisce una bella fetta di torta che ho preparato con le mie mani"; la bacerei! Continuo divorando la torta: è squisita.

D'ora in avanti la gara è tutta in discesa ed il traguardo si avvicina senza problemi; attorno al 40° km c'è un complessino che suona per noi; al mio passaggio ringiovanisco di 30 anni quando la chitarra elettrica attacca le note di "I can't get no...". Al mio arrivo (tempo 5h 23' 16") il parco di Marengo è pieno di atleti che hanno concluso la gara; mi mettono al collo la medaglia. La pàr che la pèsa nient; la ciapi in màn... ciula! A l'è de cartùn! Che delusione!

Al chiosco del parco la Coca è finita ma riesco almeno ad avere un'acqua gasata; mentre mi siedo in relax a sorseggiarla rifletto sulla mia gara. La mia coscienza mi guarda lo stomaco prominente e mormora "caro Ettore se vuoi continuare a correre sarà bene che cominci a darti una regolata a tavola"; non posso che essere d'accordo ma so che sarà dura! Telefono a MariaGrazia; è tutta gasata perché ha cantato in Duomo a Milano con altri 500 coristi e mi dice che per stasera ha preparato osso buco coi piselli e torta di mele.

Beh! ho detto che mi sarei dato una regolata... ma si può sempre cominciare da lunedì!

Chiudo ricordando con un aneddoto il maratoneta Renato "Sergio" Narcisi, anche lui in gara a Marengo nella versione "barbudos", che ci ha recentemente lasciato; alla Maratona del Custozza del 2003 eravamo entrambi nel gruppo che dormì nella palestra comunale; appena spente le luci uno attaccò a russare come un martello pneumatico; poco dopo si sentì una voce urlare "Ahooo! Che te sé magnato na sega elettrica? E dateje un frucco pè mannallo a svuotà la benzina che sennò ce tiene svejì tutta la notte e domani ce tocca da core come sonnambuli"

Ettore Piedi-in-Battaglia Compa

A CAMPI DI NORCIA L'ULTIMO EREMITA: PADRE TADEUSZ

di Paolo Gino

"Se io sono matto a vivere qui, voi siete matti a vivere in quel mondo là". Tutto qui. Questo in sintesi il pensiero di Padre Taddeo, un incontro cercato per anni e poi capitato davvero. Il cuore ha cominciato a battere per lui guardando il trailer del film pluripremiato "LA BOTTA GROSSA, Storie da dentro il terremoto" girato a Campi un anno dopo le scosse. Padre Taddeo in quel film lo vediamo in un'immagine mistica mentre attraversa nella neve col suo saio al vento la montagna che urla per raggiungere il suo eremo: <https://youtu.be/ndAxsYaC2IE> Lo sguardo si perde nella vallata sottostante e oltre le montagne dove c'è quel "mondo matto" da cui fra' Taddeo, 24 anni fa, prese le distanze salendo quassù, in mezzo all'Appennino umbro-marchigiano, per vivere la sua solitudine fatta di preghiera, silenzio e penitenza.

Mi dice che questo era un luogo ricco di spiritualità, e che il terremoto ha spazzato via le 26 chiese di Campi, ma il suo eremo no, e che in questo tempo di coronavirus tutto sembra assumere un valore e un significato ancora più forte, come se il suo isolamento fosse condiviso da tutti. Tadeusz Wrona, polacco di 51 anni, è l'ultimo degli eremiti che da oltre 1.500 anni hanno scelto le vette che dominano Campi e la Valle Castoriana e trascorre la sua vita nel minuscolo eremo di San Fiorenzo, che si raggiunge dopo un lungo viaggio a piedi tra i sentieri dell'Appennino. Mi dice: "Questo virus è una prova per l'umanità. Un momento importante per farci riflettere sulle cose significative, per farci capire di che pasta è fatto l'uomo. La gente corre troppo, a un certo punto occorre fermarsi e il coronavirus forse ci offre questa occasione".

Avevo messo in conto in questi due giorni della Sibilla 2020, il Trekking degli Eremi, una passeggiata tra Natura e Misticismo degli Eremi delle Valle Castoriana. Un'escursione di circa 6 Km, con un dislivello limitato e alla portata di tutti, ma senza dimenticare mai che si percorrono sentieri e mulattiere di montagna. Purtroppo i posti per il distanziamento erano limitati e in 30 eravamo già troppi, e si è andato solo in montagna con i ragazzi del Brescia Training Runnig. Così tutto è saltato e si proposo per non diffondere questo programma che magari un altr'anno si farà. Ecco in sintesi come doveva essere: ore 08,30 registrazione Presso la sede della Pro Loco Campi; ore 09,00 partenza alla volta della prima tappa "Eremo Madonna della Croce" dove ci sarà il primo punto di ristoro; ore 10.00 ripartenza verso l'eremo di San Maccario, dove ci sarà la seconda sosta, in cui ci sarà un bel panino con affettati vari, acqua e vino; ore 12.00 Ultimo tratto prevede l'arrivo all'eremo di San Fiorenzo dove si troverà l'eremita Taddeo che mostrerà ai partecipanti questa mistica location; pranzo con insalata fredda, grigliata, cocomero: ore 14.00 ritorno per la stessa strada (6km) o giro alternativo un'ora più lungo (10 km).

Ma torniamo a Padre Taddeo e all'incontro con lui. L'eremo campestre con annesso un oratorio sorge nella parte alta della valle della Guaita, a 1100 metri di altitudine, dove questa si restringe, sul versante idrografico sinistro il quale ha subito nei secoli aggiunte e rifacimenti. Da alcuni anni è tornato a nuova vita alla presenza di lui, un eremita, che ha doti di socialità e comunicazione uniche. I suoi piccoli occhi polacchi sono pieni di pace e curiosità, la sua voce è ferma e decisa le sue parole scolpite. Nelle vicinanze, tra il bosco fitto di aceri e carpini, si possono osservare le celle scavate in uno scoglio di pietra sponga, che fungevano da riparo agli eremiti Eutizio e Fiorenzo, vi è una sorgente che oggi serve il sottostante villaggio di Valle. Dopo la morte di santo Spes, i monaci scelsero come guida sant'Eutizio che scese nella valle lasciando solo l'altro eremita. Oggi le grotte scavate nella roccia testimoniano la presenza dei santi eremiti in questo luogo solitario sul pendio della montagna. Nel X secolo vicino

alle grotte fu costruito in pietra un piccolo eremo con la cappella dedicata a san Fiorenzo. Oggi in questo luogo isolato ma pieno di storia vive lui l'altro eremita "venuto da lontano": il polacco di nome Tadeusz che ha scelto di vivere da eremita nella patria di san Benedetto, sui monti Sibillini tra cinghiali, volpi, vipere, faine ed aquile. Grazie al suo paziente lavoro di muratore, l'antico eremo abbandonato è tornato alla sua semplice bellezza. Tadeusz ha già restaurato la cappella dedicata al san Fiorenzo e ha ricavato una minuscola stanza dove vive. Due piccoli pannelli solari gli forniscono l'energia per illuminare la sua cella, invece la semplice stufa a legna serve per riscaldarla nei lunghi mesi d'inverno.

Ma Tadeusz o Taddeo scende spesso a pregare a Campi e aiutare la comunità e il parroco ad officiare la messa nel container che sostituisce le 26 chiese crollate. La vita solitaria gli ha dato una forza interiore tutta sua. Gli ho regalato una maglietta della Speranza personalizzata e fatto un'offerta dicendo di pregare qualche volta anche per noi, promettendogli di andarlo a trovare quando tutte queste precauzioni anti Covid finiranno. Chissà se ce la faremo nel 2021?

Ci lasciamo un po' malinconici come se quell'incontro avesse mandato a rotolo tante convinzioni e pensieri sul Lockdown e il nostro restare isolati in casa e a rinunciare a tante cose. "Sì. Ma che c'è di strano? Io lo faccio da 24 anni". Beh, di strano c'è che tu lo hai fatto per scelta. E noi, invece che vivere da eremiti, avevamo scelto la comunità e l'interazione collettiva. "E non vi siete mai domandati se la vostra scelta era giusta? O dove potevate aver sbagliato?" In che senso? "Nel senso che c'è un mondo, quello vero, che non avete mai osservato. Avete sempre vissuto al massimo dei giri; senza mai guardare dentro e fuori di voi; senza mai ascoltare; e senza mai capire. Il vostro mondo, però, all'improvviso si è fermato. Mentre il mio ha continuato a girare come sempre. Così, quando è esplosa la pandemia, a me non è cambiato nulla. A voi è cambiato tutto. All'improvviso vi siete ritrovati soli con voi stessi. E siete stati male. Avete avuto e avete ancora paura. Ma se capiste e osservaste la natura sapreste molto di più di voi stessi, del mondo. E anche del virus". Ma la natura può entrarci con la nascita di un virus, ma che c'entra con una pandemia? Quella, semmai, è dovuta ai comportamenti errati dell'uomo. "C'entra, c'entra. State sicuri che c'entra. Basta osservare e saper osservare per capirlo. A me è bastato guardare come si comportano le volpi. Prima ne arriva una. Poi un'altra. E insieme finiscono per formare una comunità. Ma quando si muovono in gruppo e pensano di stare bene e cominciano a girare il territorio credendo di poterlo dominare, ecco che arriva una malattia. Un'epidemia che dimezza la loro popolazione. Se sfrutti troppo la natura, la natura prima o poi si ribella. L'inquinamento. Il riscaldamento globale. Lo sfruttamento insensato di tutto quello che ci offre la Terra. Prima o poi lo paghi". Detto così questa pandemia sembra una punizione divina. "La Divina Provvidenza non punisce. Ti aiuta. Ti aiuta a capire. A vivere nella maniera giusta. Se il mondo avesse capito coglierebbe il vero significato della quarantena che è stato costretto ad affrontare. Ma sono sicuro che il mondo non ha capito la lezione nemmeno questa volta. L'uomo moderno ha perso la capacità di riflettere. Eppure le occasioni, anche nell'ultimo secolo, non sono mancate. Tutti noi sappiamo cos'è una guerra, per esempio. Ma ancora oggi ci sono luoghi dove si fa la guerra. Tutti noi sappiamo cos'è la fame. Eppure ci sono Paesi dove ancora si muore di fame. Io, qui, ogni giorno prego per il mondo. Qualcuno dice che sono matto. Ma i veri matti siete voi che perdete anche le possibilità per diventare migliori. Quando vi toglierete guanti e mascherine tornerà tutto come prima. Se non peggio".

Ma come vive un eremita? "Mi alzo alle 5. Vado a dormire al tramonto. Osservo, ascolto, prego, leggo. E lavoro. Quando si sta da soli si impara a fare tutto: il muratore, l'imbianchino, il falegname, il cuoco, il giardiniere... Sono sicuro che ora lo sa anche

chi è stato in quarantena. In questi 24 anni ho restaurato gran parte dell'eremo. Era distrutto. Mi sono ricavato una cella. Un bagno. Ho pronto un pollaio fatto tutto di legno. Ho ricostruito la cappella, ma ci sono ancora due stanzette dell'eremo e la chiesa che devo sistemare. Per mangiare ho l'orto. E quello che mi dà la Divina Provvidenza. Mangio tre volte al giorno. E riesco a sfamare pure due gatti: Kity e Fulmine. Fulmine è arrivato quando gli abitanti di Acquaro hanno abbandonato il paese per i danni del sisma”.

Ma, anche se tu vivi isolato, il resto del mondo ha le sue regole. Quantomeno, per fare lavori e procurare materiale, qualche soldo ci vuole. “Non ho redditi. Non ricevo stipendio dalla Chiesa. Sono un eremita disordinato, senza Ordine. Sono cioè un laico consacrato che dedica la sua vita a Dio e segue la regola dell'ora et labora. L'unico aiuto che ho è davvero quello della Divina Provvidenza. Che si manifesta sempre e al momento giusto, nella maniera che ritiene migliore. Come negli amici che ho a valle”. Sei qui da quasi un quarto di secolo. E in questi ultimi 24 anni il mondo ha visto cambiamenti epocali: l'esplosione di internet, per esempio, e la diffusione di tecnologie come gli smartphone. Un telefonino tu ce l'hai? “Ce l'ho perché me lo impose l'arcivescovo Riccardo Fontana prima di andar via da Spoleto, sostenendo che dovevo tenerlo per la mia sicurezza. Ma lo uso di rado. E il mio numero lo hanno pochissime persone. Se mi arriva una chiamata da chi non ho in rubrica non rispondo neppure. So cos'è internet. E cosa può fare un computer. Ma sono cose inutili. Superflue. Come il frigorifero, che non ho mai avuto”. Ma la corrente elettrica, nel tuo eremo c'è. “C'è perché ho costruito un impianto fotovoltaico. Mentre per l'acqua ho la fontanella che sfrutta l'antica sorgente che hanno già usato altri eremiti per secoli. Per scaldarmi, ci sono camino e stufe a legna. Un piano cottura a gas in casa. Per vivere non serve di più”. Ma in tutti i questi anni anche qualcosa del tuo mondo sarà pure cambiato... “Sì. Ho visto aumentare gli aerei che solcano il cielo. E poi li ho visti improvvisamente scomparire quando è iniziata questa pandemia. Ho visto diminuire la neve. E aumentare l'intensità dei temporali. Ho visto farsi le giornate più calde. E tornare anche animali che erano scomparsi. Come i lupi. L'orso marsicano invece, che proprio qui fu l'amico inseparabile di San Fiorenzo, non è ancora tornato. Forse perché sa che l'orso, qui, c'è: ci sono io”. I lupi? “Sì, i lupi da qualche anno sono tornati. Di notte vengono anche qui sotto. Ululano, mi svegliano. Io apro la finestrella della mia cella. Li ascolto e poi ululo anch'io. E loro, ogni volta, mi rispondono. E' un branco di sei esemplari”. Lo racconta mentre la terra trema. “Ah, già, c'è anche il terremoto. Una delle faglie più attive del sisma del 2016 passa proprio qui vicinissima all'eremo. Qualcuno sostiene che sono l'uomo più vicino al grande mostro”. E ti fa paura? “Come si può aver paura della natura? Ho vissuto qui i terremoti del 1997. Quelli del 2016. E tutti quelli che, ogni giorno, mi fanno ballare le pietre dell'eremo. E il terreno che ho sotto i piedi. Chi sceglie di vivere in questi luoghi sa bene che deve convivere anche coi terremoti. E a me danno pure un conforto: magari le mie preghiere non funzionano, ma se il sisma non fa più danni all'eremo significa che i lavori, almeno quelli, so farli bene”.

LA STORIA - L'eremo di San Fiorenzo e la vita del santo si trovano anche dai Dialogorum di San Gregorio Magno. “Fiorenzo - ricorda Gregorio - fu compagno di preghiera e di santa conversazione con San Eutizio nell'eremo di Collescille”. “Quando Eutizio dovette scendere più in basso a dirigere il monastero, pregò Fiorenzo di restare ancora a santificare quel santo asceterio”. E aggiunge: “Ment'egli era rimasto solo lassù nell'eremo in fervosa preghiera, un giorno chiese al Signore che gli facesse giungere un nuovo compagno. Appena terminata l'orazione, affacciandosi alla porta della sua cella, vide che lo attendeva un orso sollevato sulle zampe posteriori”. Fiorenzo addomesticò l'orso. E Quando il fatto cominciò ad essere conosciuto scatenò la curiosità degli abitanti e degli altri religiosi della valle, ma anche invidie e gelosie.

Un giorno Fiorenzo trovò il suo orso, al quale aveva insegnato a pascere le greggi, ucciso insieme alle sue pecore. Fu preso dallo sconforto. Erano stati “alcuni dei suoi compagni monaci dell'abbazia” - racconta ancora Gregorio Magno - ma “la vendetta del cielo non tardò a raggiungere i rei e poco tempo dopo tutti e quattro vennero colpiti da lebbra e l'uno dopo l'altro finirono i loro giorni consumati dall'orribile morbo”. Fiorenzo però per il resto della vita non cessò più di piangere, afflitto sia per la morte dell'orso che per quella dei compagni.

Per chi volesse approfondire le vicissitudini dell'eremo di S. Fiorenzo, come dicevo sono narrate da S. Gregorio Magno, nel libro “Dialogorum” e sono illustrate in alcune tele esposte nell'oratorio di S. Eutizio. Dicono i Dialoghi che mentre Eutizio era più portato all'apostolato, Fiorenzo era di temperamento più semplice e contemplativo.

Dai “Dialogorum” di San Gregorio Magno

La storia del Santo così ci viene testualmente narrata: Fu compagno di preghiera e di santa conversazione con S. Eutizio nell'eremo omonimo (sotto la Villa Collescille). Quando Eutizio dovette scendere più in basso a dirigere il Monastero, pregò Fiorenzo di restare ancora a santificare quel santo asceterio. Nella sua semplicità e delicatezza di animo, alternava la preghiera con la custodia di un piccolo gregge di 5 pecore. “Florentius simplicitati atque orationi deditam ducebat vitam” dice S. Gregorio (Dialoghi, III, c. 5) ed aggiunge: “Mentr'egli era rimasto solo lassù nell'eremo in fervosa preghiera, un giorno chiese al Signore che gli facesse giungere un nuovo compagno che ivi volesse abitare. Appena terminata l'orazione, affacciatosi alla porta della sua cella, vide che lo attendeva un orso sollevato sulle zampe posteriori. Mentre abbassava la testa a terra non dimostrava nessun istinto feroce ed apertamente dava a conoscere ch'era venuto a rendere omaggio al servo di Dio. Osservando egli che non v'era chi custodisse il piccolo gregge che possedeva, prese ad ordinare all'orsacchiotto: “Va e conduci queste pecorelle al pascolo e riconducile all'ora sesta”. La bestia cominciò ad obbedirgli e sebbene abituata a divorare il gregge, ora adempiva le cure da pastore senza molestarlo. Quando l'uomo di Dio voleva digiunare fino all'ora nona ordinava all'orso di ricondurre le pecore per quella medesima ora; quando preferiva mangiare all'ora sesta, a sesta rientrava l'orsacchiotto. La bestia obbediva diligentemente, in modo che mai rientrò all'ora sesta se aveva avuto l'ordine di rientrare all'ora nona, né avuto l'ordine per la nona ora, rientrava alla sesta. Quando questo fatto singolare cominciò ad essere conosciuto, un Diacono venne da lontano a trovare il santo eremita per raccomandarsi alle sue preghiere. Appena si avvicinò alla sua cella, trovò la strada infestata ovunque di numerosi serpenti. Preso dallo spavento chiamò: “Buon servo di Dio, prega”. Nonostante che il cielo era tersissimo, appena Fiorenzo uscito dalla sua cella elevò gli occhi al cielo e stese le braccia al Signore, perché a modo suo liberasse la strada da quella infestazione di serpi, il cielo risuonò di tuoni. Un fortissimo tuono uccise tutti quei serpenti, tanto che il servo di Dio vedutigli uccisi aggiunse nella preghiera: “Ecco Signore, tu li hai fatti perire, ma chi oserà toglierli di mezzo?” A quelle parole giunsero tante aquile per quanti serpenti erano stati uccisi, che precipitate sulla strada, ognuna raccolse un serpente portandolo lontano, così ne liberarono il luogo. Da tutto ciò vediamo come il Signore abbia premiata la sua semplicità, umiltà e fiducia in Lui, inviando (invece di un compagno con cui conversare) un orsacchiotto che facilmente si lasciò ammansire e addomesticare; anche se gli mancava la parola, era docile agli ordini di Fiorenzo. Ma il povero orsacchiotto gli fu causa di dispiaceri da quanto racconta S. Gregorio. (Cfr. P. Pirri: L'Abbazia di S. Eutizio, pg. 11): Il fatto singolare non tardò a richiamare l'attenzione e l'ammirazione non solo dei Monaci, ma anche della gente dei dintorni e tanto bastò a creare a Fiorenzo un'aureola di taumaturgo. Ma gli effetti furono funesti, non per Fiorenzo il quale rimase nella sua semplicità ed umiltà vedendo in tutto ciò la

mano di Dio, ma per alcuni dei monaci suoi compagni, meno di lui fondati nello spirito soprannaturale. Questi presero ad interpretare malignamente la cosa. “Ecco, dicevano, questo zoticone, che è appena capace di pascere quattro pecore, dà a dividere di far miracoli; mentre Eutizio, il nostro Abbate, miracoli non ne fa. Questo è uno scandalo che non si può tollerare: bisogna porci rimedio”. Invero le parole di S. Gregorio non sono proprio queste, ma il senso: “*vehe-menter invidentes, quod eorum magister signa non faceret, et is qui solus ab eo relictus erat, tanto hoc miraculo clarus appareret*”

Venne il giorno in cui la bestia, che Fiorenzo amava chiamare fratello orso, ed il piccolo gregge non si videro rientrare all’ora consueta. Il santo monaco si mise in pensiero, e il dì seguente di buon mattino uscì di cella sulle loro tracce. Immaginare lo strazio che provò, quando ritrovò il piccolo gregge sbandato e fratello Orso steso a terra cadavere. Cadde in preda al più crudele dolore e per quanto Eutizio, chiamatolo a sè, cercasse di consolarlo, non cessava di sfogare con gemiti e lacrime la pena che lo affliggeva e di invocare dal cielo un’esemplare vendetta su coloro che avevano ucciso la povera bestia che com’egli diceva non faceva male a nessuno “*quid nihil se laedentem ursum meum occiderunt*”. Il fatto ebbe subito eco in tutta la religiosa comunità e non ci volle molto perché il buon Fiorenzo venisse a scoprire il nome di quattro compagni ch’erano stati gli autori dell’eccidio. Con tutta la sua evangelica mansuetudine egli non poté reprimere qualche impeto d’ira e di rancore. La vendetta del cielo non tardò a raggiungere i rei e poco tempo dopo tutti e quattro vennero colpiti da lebbra e l’uno dopo l’altro finirono i loro giorni consumati dall’orribile morbo. E ciò aprì una nuova piaga nell’anima pia e timorata di Fiorenzo, il quale ricordando quel movimento di sdegno e di vendetta, che non aveva potuto reprimere davanti al cadavere del suo amato orsacchiotto, ne provò un cocente rimorso; si ritenne colpevole della loro sorte e per tutta la vita non cessò più di piangere e di accusarsi come reo di omicidio. Queste tristi circostanze dovettero non poco contribuire a rendergli meno gradito il soggiorno di quella cella e di quei selvatici paraggi, dove aveva trascorso ore tanto beate in compagnia di Eutizio. Finché questi fu in vita non ebbe cuore di staccarsi da lui, ma appena egli fu chiamato in cielo al premio delle sue virtù, se ne partì (nel 540) e andò a raggiungere un altro grande solitario, S. Vincenzo che da molti anni praticava vita solitaria e penitente in una cella fuori delle mura di Foligno e a quanto dicono i biografi era a lui legato da vecchia amicizia. Si crede che essendo questi creato vescovo della città, nel 523, a Fiorenzo sia toccato in sorte di abitare nella stessa cella ch’era stata santificata dalla sua presenza. S. Fiorenzo sarebbe morto nel 548 o il 551 e il suo corpo fu seppellito nella cattedrale. (Ughelli, Italia Sacra, Venezia, 1717, 686). Martir. Romano, 1 giugno: “*Apud Nursiam, Sanctorum Monachorum Euditii et Florentii quorum meminit D. Gregorius Papa*“, (altre incerte notizie in Jacobilli).

ALL'IDROSCALO

di Fabio Gonella

Maratona della Speranza numero 17. Lentamente stiamo tornando alla normalità, ma la strada è ancora molto lunga. Proprio questa settimana giunge la notizia che anche le maratone sul lago d'Orta, nonostante tutti gli sforzi del Club Super Marathon Italia, quest'anno non ci saranno. Avevo sperato che questo imperdibile appuntamento segnasse il ritorno alle gare, ma c'è ancora da attendere. Mi manca terribilmente spillare un pettorale, vivere le emozioni indescrivibili che solo le gare danno. Allenarsi senza gareggiare è come coltivare una pianta senza poterle assaggiare i frutti. Ho davanti a me un importante obiettivo per il mese di settembre, speriamo ci siano le condizioni. Nel frattempo ci si prepara, è necessario, è quello che sappiamo fare. Domenica ho corso un'altra maratona, intorno al mitico Idroscalo, 30 km in compagnia di amici che si sono alternati con i loro allenamenti, gli ultimi in solitaria.

SU PEI MONTI SIBILLINI ABBIAM GUSTATI GLI SPIEDINI

di Rosetta Lettieri

17a gara. I due giorni della Sibilla in programma questo fine settimana, avevamo già deciso prima della pandemia di essere presenti a Campi di Norcia, e allora nonostante la pandemia non abbiamo voluto rinunciare per il desiderio di ritrovarsi con gli amici delle corse. Siamo arrivati venerdì, con calma la sera ci siamo trovati alla proloco di Campi e sempre rispettando le regole e disposizione anti Covid. Accolti e cenato in compagnia. Sabato 18 in programma con gli amici del Trailer running Brescia il monte Vettore partendo da Arquata del Tronto, nonostante il tempo un po' piovoso e con nebbia, appena smesso di piovere ci siamo incamminati, con il fresco si viaggiava molto bene. Raggiunta la vetta del Vettore 2476 metri abbiamo fatto il ristoro con i panini preparati gentilmente da Roberto, presidente della pro loco di Campi, la nebbia poi è sparita e abbiamo potuto ammirare a 360° il bellissimo panorama su tutti i monti Sibillini. Arrivati alla macchina abbiamo gustato gli spiedini con salame e formaggio locali. La sera ancora abbiamo gustato la cena. Il presidente Paolo ci ha consegnato le magliette delle maratone della speranza. Domenica mattina si parte per escursioni dei monti Sibillini vicino a Campi sempre con il GRUPPO del Trailer Running, dopo un'ora di cammino il gruppo si divide, sempre per sentieri bellissimi si attraversano boschi stupendi, l'aria è sempre frizzante, si raggiunge il monte Patino, il panorama è mozzafiato, ristoro al sacco e poi giù a Campi. La sera ci salutiamo, è stato davvero un fine settimana molto bello su e giù per i monti Sibillini!!

CAMPI NEL CUORE

di Paola Grilli

DRIN... DRIN... DRIN... il suono della sveglia, sono le 5,30, è ora per l'appuntamento settimanale, oggi è in scena Il ritorno della Sibilla...

Ancora assonnata scendo le scale. Eddy, il mio cagnolino che vive con noi da poco più di un mese, appena sente i miei passi e mi vede far capolino dalle scale scodinzola felice, sa che lo attende la sua prima passeggiata quotidiana.

Aprò la finestra e una sorpresa mi attende: sta piovendo, non mi preoccupò, la partenza che era prevista per le 6,30, la posticipo di un pochino e nulla è rimandato.

In realtà è una dolce pioggerella che mi accompagna silenziosa per circa un'oretta, come una dolce brezza sul mio corpo.

Mentre proseguo la mia corsa, nel silenzio che mi circonda ripenso a questa gara a cui ho partecipato due anni fa dove mi ha colpito in primis lo scopo solidale che la caratterizzava, aiutare i paesi che erano stati colpiti dal sisma del 2016 e in particolare il progetto BACK TO CAMPI per la costruzione di un centro sportivo polivalente...

Le gare si svolgono su percorsi montanari, il fondo stradale è per il 90% su strade bianche, solo in piccola parte asfaltate, non vi sono tratti pericolosi con arrivi e partenze nell'area camper di Campi. Con questa presentazione insieme ad altri tre amici non esito a partecipare.

Con il nostro camper ultimo modello... iscrizioni... saluti... incontri con altri amici podisti... si prosegue per Norcia... una pizza... un giro nella città dove purtroppo sono ancora evidenti tutti i danni provocati dal terremoto... si respira e si avverte da parte degli abitanti, dei proprietari dei locali la voglia e la volontà di ripartire.

Il mattino successivo eccoci di nuovo a Campi... si parte... subito mi rendo conto che il percorso non è così semplice come mi aspettavo: salite e discese impegnative, segnaletica mancante in qualche tratto. Si va avanti e si torna indietro causa errato percorso, ma il paesaggio all'interno del parco su sentieri e pendii è troppo bello per accusare la fatica.

La semplicità ci circonda: greggi di pecore al pascolo protette dai pastori e dai loro guardiani... i cani che corrono avanti e indietro per tenere unito il gregge... il verde dei prati... e sul crinale sembra che il cielo ti venga incontro per farsi accarezzare.

E' l'immenso che mi avvolge nel silenzio, con il rumore dei miei passi e il fruscio di qualche animale selvatico che fugge al mio arrivo... il sole riscalda tutto il percorso, mentre i tratti di ombra rigenerano il mio corpo...

Il parco si allontana e lascia spazio... si raggiunge Castelluccio, dove una stretta al cuore mi sovviene al vedere le macerie ancora accatastate con ai piedi le casette che ancora oggi sono il rifugio dagli abitanti...

La corsa riprende e continua fino a portarmi al traguardo al campeggio di Campi.

Il giorno successivo nuova gara un pochino meno impegnativa, ma sempre con la bellezza naturale di questo paesaggio...

Questi i pensieri e i ricordi che mi accompagnano nella maratona di oggi... con la speranza/certezza che il prossimo anno tutto questo sarà alle nostre spalle e potremo continuare a correre liberi fra il verde dei campi... dei prati... e i colori dei fiori delle lenticchie nel parco dei monti sibillini.

COVID-STYLE A PIANCAVALLO

di Odino Steffan

Questa domenica la maratona virtuale della Speranza si è trasformata in una gara vera e propria.

Siamo nella località turistico/sciistica del Piancavallo in provincia di Pordenone. All'altitudine di 1200 mt slm è andata in onda una speciale maratona che definirei in Covid-style... forse la prima a livello nazionale.

E' stata una gara a tutti gli effetti: pettorale, giudici, cronometraggio e runners con tanta voglia di cimentarsi dopo mesi di inattività agonistica... provenivano da mezza Italia. Molti i maratonetici del Club Supermarathon a cui rivolgo un grazie di cuore per essere venuti fin qua nel mio amato Friuli.

Il percorso è un circuito di 10,5 km interamente su sterrato da farsi 4 volte, un sali scendi in mezzo al bosco ricalcando parte del tracciato della pista da sci di fondo.

Rilievo della temperatura corporea, ingresso in griglia con mascherina, partenza ogni 3 minuti in gruppi di venti persone naturalmente tenendo le distanze di sicurezza... questo anche lungo tutto il percorso.

Ore 8,15 si parte!

Il rispetto delle norme anti covid è rigoroso anche all'arrivo: niente aggregazioni, medaglia sigillata, sacchetto viveri al posto del ristoro finale... niente premiazioni.

Che dire! Esperienza diversa dalle altre maratone, niente folle oceaniche, nessuna strada gremita di gente. Un percorso in mezzo alla natura che ho voluto fare senza cronometro e cellulare per lasciar spazio alle riflessioni ed ascoltare la mia coscienza che durante la corsa è più che mai sveglia.

Esperienza faticosa ma comunque bella.... alla prossima.

ESSERCI

di Giulia Ranzuglia

Si dice che correre lunghe distanze sia metafora ed esercizio di resilienza. E niente è più resiliente di un territorio che vuole ricostruirsi con determinazione, entusiasmo ed umiltà ed il progetto di innovazione e rinascita sociale "Back to Campi" ne è la dimostrazione.

Da tre anni ormai ci ritroviamo a Campi di Norcia, capitanati dalla saggezza ed esperienza di Robert Genetti del Trail Running Brescia e dalla vulcanica energia del Club Super Marathon Italia e della Pro Loco di Campi, guidata da Roberto Sbriccoli, un grande esempio di passione per un territorio, martoriato sì, ma soprattutto ricco di infinita voglia di ricostruirsi.

Da tre anni ormai, la formula del successo è sempre la stessa: stare insieme, mangiare bene (e tanto!) e qualche km in compagnia tra i sentieri della zona, nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, tra Umbria e Marche.

Ritrovarsi dopo tanti mesi, ascoltare storie di grandi battaglie vinte e grandi battaglie in corso, condividere esperienze di traguardi raggiunti ed obiettivi programmati, semplicemente "esserci" è stato, per me, momento di grande riflessione e, non nascondo, sentita commozione.

E' bello sapere di essere e sentirsi "comunità". Sono momenti come questi che mi dimostrano come non ci sia "distanziamento sociale" che possa scalfire l'unità e la passione di guardare sempre avanti, con resilienza ed entusiasmo. Proprio come le nostre amate Maratone ci hanno sempre insegnato!

SIBILLA... INTORNO AL LAGO TRASIMENO!

di Pasqualino Onofrillo

Il programma, stravolto dal COVID, prevedeva la due giorni della Sibilla organizzata a Campi di Norcia in Umbria, la regione nella quale ho un ricordo particolare avendo corso intorno al Lago Trasimeno, testimoniato da casacca invernale e medaglia.

Infatti nell'edizione 2017 flagellata da vento e pioggia ho provato l'ebbrezza di correre intorno ad un lago (il Lago Trasimeno per l'appunto), o almeno per buona parte di esso; i più coraggiosi hanno corso per 58 km. con partenza ed arrivo a Castiglione del Lago, io optavo per la misura standard ovvero la maratona (con arrivo a Sant'Arcangelo) che, con quelle condizioni climatiche proibitive, è stata più che sufficiente!

Alla partenza incontravo la mia compagna di squadra Annalisa che, se non ricordo male, rientrava alle gare dopo la gravidanza, ed insieme ad altre centinaia di podisti, ci rifugiavamo dentro un bar per proteggerci dalla forte pioggia battente, prima dello start.

La trasferta umbra era stata decisa da mia figlia Ilaria, che aveva l'impegno di andare a fare visita alla sua amichetta del mare Camilla a Perugia; così dopo aver lasciato Ilaria nel capoluogo umbro, io con mia moglie ci recavamo a Gubbio dove avevamo prenotato un hotel in pieno centro storico.

E così tra Perugia, Gubbio ed il Lago Trasimeno il week-end umbro lo abbiamo trascorso anche degustando le specialità del posto (specie per recuperare le fatiche post gara) e soprattutto ammirare le bellezze della regione che era stata sconvolta da un violento sisma qualche anno prima.

CAPITOLO 18 “GRANSASSO C’E”



26 LUGLIO 2020. GRANSASSO C’E’
di Paolo Gino e Direttivo CSMI

AL VIA IL GRANSASSO C’E’
OLTRE **32.600,08** EURO DI
DONAZIONI E 542 RACCONTI.

La gara GRANSASSO C’E’, la versione virtuale di della 50 km del Gransasso.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 26/7/2020 da Roma da Daniele Alimonti e da Vipiteno da Paolo Gino con la squadra Nazionale di Marcia tra cui Eleonora Giorgi, l’unica atleta italiana ad aver portato a casa una medaglia dai torridi mondiali di Doha. Ci sarà collegato anche Franco Schiazza, l’organizzatore storico della Gransasso, che si troverà proprio sul percorso. E’ la diciottesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinque da Roma. Qualche sorpresa vi attende <https://www.facebook.com/juan.kappacinque.9>

Per quanto riguarda il Club: vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c’è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ora abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette) .

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjcLpVIjQN2VepIzI?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 32.600,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all’Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

Alla I CONTI TORNANO i partecipanti sono stati 60, mentre i racconti sono 542 e 90 autori, UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI.

Qui trovate i 17 capitoli del libro:
<https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.ortaloin10.com/>

18 -- 26 Luglio Gransasso c'è

19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever (partenza ore 9 Lido di Gozzano)

20 – 9 Agosto Venti di Speranza Venti di Dono

IL ROCCIAMELONE: AL COSPETTO DEL RE DELLE ALPI

di Luigi Ambrosino

Oggi il nostro Gran Sasso è stato il Rocciamelone!!

Qui in Piemonte certo le montagne non mancano e alcune sono il sogno di ogni scalatore, alpinista o dei semplici camminatori della domenica. Una di questa è il Rocciamelone, una di quelle montagne la cui vetta almeno una volta nella vita bisogna raggiungere per dire 'Io sono stato su al Rocciamelone!!'

Un po' come 'Il Passatore' dei runner!

Il Rocciamelone è una montagna delle Alpi Graie della Catena Rocciamelone-Charbonnel, alta 3.538 m s.l.m., situata in Piemonte, al confine tra la Valle di Susa e la Valle di Viù, sulla cui vetta convergono i territori comunali di Mompantero, Novalesa e Usseglio. Alle spalle di Torino è considerato il Re sopra la pianura.

L'arco alpino piemontese appare dalla pianura come una grande muraglia che, senza soluzione di continuità, abbraccia la pianura da sud a nord. Una imponente catena montuosa che spesso crea sfondi candidi e brillanti ai dolci paesaggi collinari delle Langhe e del Monferrato, annoverando monti dalla severa bellezza che nulla hanno da invidiare a cime ben più conosciute.

Salire sulle montagne per il puro piacere di farlo. E non per confrontarsi con la roccia, il ghiaccio, il vuoto. Senza tabelle di marcia, senza azioni portate al limite delle proprie possibilità, ma dove è il senso del rispetto e non della sfida a guidare i propri passi.

Salire sulle montagne significa soprattutto ritrovarsi, grazie ad un mondo capace di arricchire l'animo, accrescere la fantasia, dettato solo dalla solennità e bellezza delle sue vette. La quota, il pericolo, la sfida non ci appartengono; il gioco delle ombre e delle luci, la nuova alba dal rifugio, l'orizzonte infinito del cielo, il richiamo della marmotta: sì, queste sono le sensazioni vere, durature. Perché è la montagna che scalda il cuore della gente, non l'uomo che riesce a conquistarne la cima.

Sua maestà il Re: proprio alle spalle di Torino il solco vallivo che sale al Monginevro ed al Moncenisio, valichi frequentati fin dai tempi più antichi, è delimitato sul lato idrografico sinistro dall'aguzza forma del Rocciamelone, a lungo considerato addirittura la cima più alta delle Alpi.

Il mito nacque probabilmente dal fatto che vari tentativi di salirne la vetta furono vanificati da furenti tempeste che alentarono, nel corso del tempo, la credenza che la cima del monte fosse sicuro rifugio di un orribile diavolo, pronto in qualunque momento a ricacciare a valle chiunque tentasse di violarne la dimora.

Una siffatta superstizione popolare non è certo una novità per il mondo delle Alpi e delle vette in generale, molte delle quali rimaste per secoli inaccessibili, vuoi perché temute a causa di oggettivi pericoli, vuoi perché assolutamente prive di interesse per le povere economie montane.

A differenza di altri casi, il Rocciamelone è rimasto tuttavia avvolto in un alone mistico fino ai nostri giorni, grazie ad una serie di eventi che hanno di tanto in tanto rinforzato la religiosità che avvolge le sue aspre forme.

Rimasto a lungo inviolato, il punto culminante del Rocciamelone venne raggiunto da Bonifacio Rotario d'Asti, nel 1358, che vi portò un Trittico bronzeo a soggetto religioso (oggi conservato nel Museo diocesano di Susa) oltre a costruirvi un ricovero, embrione della Ca' d'Asti, più volte rimaneggiato ed ampliato.

La valenza religiosa della montagna dura ancora nei giorni nostri, tanto che il 5 agosto di ogni anno numerosi pellegrini salgono fino ai 3538 metri della Madonna del Rocciamelone, statua in bronzo creata nel 1899 dallo scultore G.A. Stuardi grazie al contributo economico di ben centotrentamila bambini e delle loro famiglie, contributo

che è ulteriore testimonianza del sentito valore simbolico della cima.

Ero già salito nel 2017 sulla cima e ieri ho voluto rifare l'impresa. Ma questa volta la Madonna della neve, la statua situata sulla cima della montagna a 3538 mt, non sono riuscita a vederla. Sarà stato il poco allenamento di questo periodo, ma a 30 minuti dalla vetta ho dovuto rinunciare.

La montagna va rispettata e se il fisico dice no è no e bisogna avere il coraggio e la forza per rinunciare, ci sarà sicuramente un altro momento per arrivare fino in cima e raggiungere il tanto desiderato traguardo.

L'età non è ostacolo all'ascensione del Rocciamelone; nonostante la quota considerevole, ricordo perfettamente l'incontro con una coppia di anziani coniugi che, tenendosi uniti attraverso un rudimentale bastone, salivano gli ultimi tornanti prima della cima, attingendo alle ultime energie ma sospinti da un'inesauribile forza interiore: la fede.

L'itinerario si sviluppa sul versante valsusino del Rocciamelone, percorrendo il classico tragitto che sale da La Riposa (ruderi di un ex-forte militare) fino alla Ca' d'Asti; quest'ultima rappresenta ormai da oltre vent'anni un comodo rifugio, valido punto d'appoggio specialmente per chi preferisce raggiungere la vetta in due giorni.

Comunque la salita del Rocciamelone resta un'ascensione abbastanza impegnativa, sia per la quota raggiunta che per il dislivello da superare; inoltre se l'escursione non viene effettuata in piena estate ed in assenza di neve, il tratto finale può presentare qualche difficoltà sia nell'attraversamento del versante est, subito dopo La Crocetta, sia per il superamento di un punto un po' esposto collocato appena sotto la vetta, punto dove alcune corde fisse facilitano comunque il passaggio.

L'ultimo pezzo, prima di raggiungere la vetta, il terreno è scivoloso, occorre procedere con prudenza: alcune corde fisse consentono di avanzare in sicurezza fino in cima.

Accanto alla Madonnina si trova il piccolo rifugio Santa Maria, che racchiude tra le sue mura un piccolo locale sempre pronto ad accogliere gli escursionisti ed una chiesetta. Accanto alla costruzione, iniziata nel 1923 e restaurata nel 1976, è presente anche una statua dedicata a Vittorio Emanuele II, che commemora la salita del sovrano ad una delle vette più celebri del Piemonte, salita avvenuta nel 1844.

Brava Albarosa invece che cimentandosi per la prima volta su quest'ardua salita, ha raggiunto la vetta ed ha realizzato il suo sogno! E con lui anche mio figlio!!! Brava Albarosa e bravo Mattia!!

Complimenti!!!

GRAN COSCIENZA GRAN SASSO

di Pasquale Castrilli

Sono stato una volta sul Gran Sasso. Era qualche anno fa, forse una ventina. Ed era sul Corno Piccolo dove se non ricordo male ci sono passaggi più impegnativi rispetto all'altra cima, il Corno Grande. Eravamo partiti nottetempo da Pescara... Una giornata estiva di amicizia, senza pensieri, senza giudizi.

I sassi della vita diventano pesanti quando non abbiamo strumenti sufficienti per elaborarli, metabolizzarli, dimenticarli. Grandi sassi che rischiano di condizionare le nostre relazioni, la nostra salute, il nostro benessere. Come si fa per renderli un po' più leggeri? Anzitutto si prende coscienza e si accetta il "gran sasso", poi si osserva sé stessi, la propria dignità e infine si guarda avanti con rinnovata speranza. Non conviene analizzare troppo (si rischia di rimanere schiacciati). Cuore e mente aperti fuori di noi, al di là di tutto. La corsa può essere un'alleata e dare una mano.

MONTAGNA e BRONZ

di Marcello Arena

Oggi 25 luglio è la caratteristica fotocopia di una giornata di mezz'estate in grande città. In programma c'è la DICIOTTESIMA Virtual Race "GRANSASSO C'E" programmata dal nostro Club Supermarathon per ricordare la lotta solidale al Covid 19 che ci detta le SUE regole. La gara del Gran Sasso è caratteristica perché si snoda con i suoi 50 Km sulle quote intorno ai 1500 metri e fa veramente sentire il mancato adattamento alla corsa in quota alla maggioranza di tutti noi Ultrarunner e ci rimarca spesso le leggerezze degli abbigliamenti che per la lunga durata della gara risultano a volte inadeguati (come è accaduto ad esempio lo scorso anno con la ricerca affannata di guanti e bustoni di plastica fortunatamente recuperati con la complicità del personale sanitario dell'ambulanza che ci ha salvati dalle temperature dovute al gelido controvento subito per 15 Km con tanto di labbra viola mani sbiancate ed incontrastabile tremolio). Ma mancano pochi minuti alle 09 ed inizia la diretta per dare la partenza alla Virtual Race. Il nostro Regista Juan K5 alias Daniele ci stupisce con il collegamento dalla BIKE studio e passa subito subito la linea al President Paolo da Vipiteno in compagnia di una rappresentanza di atleti della Nazionale Italiana in ritiro che ci consapevolizza sugli obiettivi prossimi di probabili corse e sugli oltre 32.000 euro solidali raggiunti per la lotta al Covid 19. Così in prossimità delle 09 con 19 secondi di silenzio ed il Countdown partendo da TRE condiviso con le presenze Nazionali danno inizio alla RACE. E RISCELGO il percorso del Parco di Villa Ada, la mia amata palestra MA c'è sempre sto MA' demezzo Oggi la gara si doveva svolgere al Gran Sasso e mentre sto andando a Villa Ada mi ricordo di sgomberare i sacchetti di detriti accumulati per gli ultimi lavoretti così come bach a casa load i sacchetti portali all'isola ecologica e scaricali per fare un MONTAGNA nelcassone. Poi vado a Villa Ada. Inizio a girare con il VIA dal NASONE co 300 metri 1,3 Km e digià gli incitamenti dei FANCLEBBESSE sono decisi ed assordanti, poi infrappe stoaffà 'nartro giro mesento apostrafà nomeecognome e allora me fermo me rilasso e passo in modalità BRONZ peffastoSERFI. Poi riprendo più tenacemente i giri da 1,3 Km fino a reincontrà sto NASONE allestito co Arco di arrivo e foto ricordo Virtual e, co ristoro sempre Real per un total RACE di Km 9. Certo che queste gare Virtuali si susseguono ad un ritmo incalzante e certe volte anche la regia non ne tiene il giusto conto ma NOI speriamo che terminino definitivamente portandosi via questa odiata PANDEMIA ed aggiungere inevitabilmente questo + 1 per farci riconquistare questo sofferto anno solare. Allora per ora appuntament a tutti i FANCLEBBESSE la prossima settimana per la Virtual sul Lago dorato di ORTA con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA: UnbelgrandAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

IL NOSTRO PICCOLO GRAN SASSO

di Simona Bacchi

Nella giornata dedicata all'ultra maratona del Gran Sasso noi siamo andati ad ammirare il grande Sasso dell'appennino toscano emiliano: la Pietra di Bismantova. Possiamo dire con certezza di averlo osservato da tutte le angolazioni possibili. Il nostro viaggio ha incuriosito e attratto due amiche maratonete, così ci siamo dati appuntamento alle prime luci della giornata di domenica davanti all'ingresso del parco naturalistico delle Fonti di Poiano, una grande area verde con un piccolo torrentello di acqua gelida, ricca di sodio, con proprietà curative, che sgorga copiosa e vivace dai gessi triassici presenti solo in questa zona. La temperatura al momento della partenza non superava i 12 gradi ma le previsioni per la giornata erano ben altre quindi ci siamo goduti i brividi iniziali; la strada è lievemente in salita per qualche km ma ben presto la pendenza aumenta e i tornanti che ci portano ai piedi della nostra montagna piatta sono numerosi e impegnativi. Giunti poco sotto alla base, la strada asfaltata si trasforma in sentiero di montagna di facile percorrenza; scegliamo infatti di salire sulla sommità molto presto perché questo luogo è una meta scelta da tante famiglie e gruppi di ragazzi per passare la giornata tra pic-nic e relax. Le ripide pareti di roccia liscia attirano gli scalatori che, mattinieri sono già pronti con funi e imbragature. L'originalità di questa montagna così insolita è la superficie piatta; una volta raggiunta la vetta ci si trova in un grande prato; qualcuno ha passato la notte qui, con la tenda o anche solo un sacco a pelo. Una lunga sosta per scattare numerose foto al meraviglioso panorama e, mentre scendiamo per la stessa stradina sassosa dell'andata incontriamo i primi turisti, carichi di borse frigo e zaini ingombranti. Il caldo inizia a farsi sentire e noi proseguiamo sul percorso di una corsa podistica che annualmente si svolge nel mese di settembre e che percorre un giro completo intorno a questo sasso gigante; sono vie secondarie, senza traffico, completamente asfaltate, con poco dislivello ma molto ondulate. La pace e il silenzio, interrotti solo da richiami di rapaci e frinire di cicale fanno da cornice a paesaggi incantevoli. Mentre scendiamo verso il punto di partenza il caldo diventa insopportabile ma una volta raggiunte nuovamente le Fonti di Poiano, i piedi hanno potuto trovare sollievo nell'acqua limpida e ghiacciata.

BANDIERA POSITIVA A CAPO PALINURO

di Paolo Farina

Ed anche la diciottesima tappa è alle spalle quella del Gransasso. Confesso che le porto avanti con crescente difficoltà. Non è disamore per la corsa: grazie a Dio, la passione è sempre viva. La difficoltà ha altra origine: è nella consapevolezza che, passano giorni, settimane e mesi, ma di gare vere ancora non si può tornare a parlare. È dell'altro giorno la notizia che anche Padova ha dovuto ammainare la bandiera: la maratona, originariamente rimandata al venti settembre, ha subito definitivo rinvio ad aprile 2021... e ancora non sappiamo cosa ci attende in autunno. Ad ogni modo: bando alla negatività. Oggi la bandiera è piantata a Capo Palinuro: 10km di corsa e 2,2km di nuoto. Andiamo avanti.

NELLA PINETA INCANTATA

di Marcella Barzagli

26 luglio, oggi tocca alla corsa del “Gransasso c'è”, questa volta mi trovo a Rosignano, un altro posto bellissimo dove correre e ben arioso, mi piace molto perché dove mi trovo è ben curato, corro un po' per queste strade, ma poi la mia nipote mi porta con sé in pineta ed allora decido che questo sarà tutto il mio percorso perché questa pineta mi ha incantata, è davvero bellissima, curata e ben precisa e si sente quel buon profumo di pini, del mare, che sensazione bellissima che provo!

I ricordi di anni fa tornano alla mente, di quando andavo in pineta con la mia famiglia e mi divertivo con mia figlia, mentre corro mi sembra di rivivere quei momenti che ancora ad oggi sono papabili, le risate che si facevano le sento ancora e davanti a me vedo le immagini!!! Non ci son parole per descrivere l'emozione che provo, è indescrivibile, posso solo dire che son felice che mia nipote mi abbia portato in questa pineta incantata e magica! Menomale che ancora esistono certi posti, ed ora con i miei ricordi corro in mezzo a questi pini, a questo bel verde, fresco e in ombra, pieno di gente allegra!

Quando avrò finito la mia corsa ho già deciso di rinfrescarmi con un bel gelato e dopodiché mi sdraierò per godermi gli ultimi momenti la pineta prima di ritornare a casa.

Un altro giorno è finito e un'altra avventura è passata, chissà dove mi porterà la prossima corsa? Beh, staremo a vedere, viva correre!!!

INTANTO I MAGUT FAN SUL SERIO

di Paolo Gino

A Bergamo nella alta val Seriana, a Songavazzo in montagna sopra a Clusone, in una bella pineta domani alle 17 ci sarà LA MAGUT RACE, questa tostissima gara con 25 kg di cemento in spalla e via... su per solo 150 metri ma con una pendenza prima del 30% e poi del 55%.

Il magut per chi non lo sapesse in Bergamasco è il manovale. Son stato oggi per caso sul campo di gara in preparazione e l'adrenalina è alle stelle. Curiosa, simpatica e di buon auspicio per la valle di Nembro e Alzano Lombardo è una sfida tutta da vivere con la esuberante gente di qui... tutte le precauzioni anticovid sono in atto perché è duro dimenticare!

ULTIMO TRENO SUL GRAN SASSO

di Marco Bertoletti

Le Maratone della Speranza raggiungono la maggiore età tagliando il traguardo delle 18 e si avviano (ma sarà vero?) alla conclusione.

La tappa odierna ci porta in Abruzzo per la 50 km del Gran Sasso, una gara di cui il mio amico Marcello mi ha sempre parlato con toni entusiastici. Si tratta, o si sarebbe dovuto trattare, di un percorso ad anello con partenza e arrivo a Santo Stefano di Sessanio e passaggio da Calascio e Castel del Monte. Il percorso ad anello, l'ambiente montano e un dislivello abbastanza impegnativo (900 metri), ha tutte le caratteristiche per farne una gara di quelle che, incognita chilometraggio a parte, mi affascino. Senza contare sua maestà il Gran Sasso che fa da sfondo al tutto.

Ovviamente le mie peregrinazioni estive mi hanno portato in un ambiente quanto mai lontano dal Gran Sasso. Questo week-end, infatti, sono al mare in Liguria dove affondano le mie radici per ramo materno. Per quanto il mio giro di corsa non preveda quasi un metro di pianura, l'ambiente e soprattutto il clima, sono quanto mai lontani da quello montano. Così devo lavorare di fantasia per immergermi in questa Maratona della Speranza, cosa per altro non difficile quando si parla del Gran Sasso.

Sin dalle elementari questa montagna, in realtà un massiccio, è stata ammantata da un'aura di mito: come milioni di bambini italiani ho imparato che, con i suoi "quasi" 3.000 metri è la vetta più alta degli Appennini e l'unica, al di fuori delle Alpi, a ospitare (ancora per quanto?) un ghiacciaio, il ghiacciaio del Calderone. Venendo da una epoca pre-tecnologica queste poche nozioni bastavano e avanzavano per fare galoppare la fantasia nei modi più sfrenati immaginando un piccolo Monte Bianco nel cuore dell'Italia centrale.

Un fascino e una curiosità rimasti invariati nel tempo e che sono stati finalmente appagati sul finire dell'estate del 1995. I discorsi di vendere la casa di famiglia che avevamo nelle Marche a Cupra Marittima erano sempre più frequenti e concreti: la lontananza e le difficoltà a gestirla diventavano ostacoli ogni anno più grandi per mia madre. Per cui mi convinsi che quello era l'anno del classico "Ora o mai più" e decisi che sarei andato in cima al Gran Sasso. Il difficile fu convincere mia madre e mia sorella che non volevano assolutamente che io andassi da solo per i monti (come se non l'avessi mai fatto!). Tanto che, alla fine, di fronte alle mie rassicurazioni che "era una camminata facilissima", mia madre concluse con una logica stringente: "Se è facilissima, allora veniamo anche noi!".

Fu così che, una mattina di tardo agosto, partimmo sul far dell'alba per essere in poco più di due ore a Campo Imperatore all'attacco del sentiero della via Normale per il Corno Grande. Per quanto mi fossi addirittura premunito di una succinta descrizione della via tirata giù da internet, non avemmo alcuna difficoltà a seguire la via. La ricordo ancora come una piacevole escursione non particolarmente difficile con lunghi tratti a mezza costa alternati a qualche strappo qua e là e, alla fine, la lunga rampa del ghiaione che porta alla cresta finale: leggermente impegnativo per la ricerca dei bolli e del tracciato tra un masso e l'altro, ma assai divertente.

Ma soprattutto ricordo i grandiosi panorami verso il rifugio Garibaldi e il Corno Piccolo (su cui si cimentavano alcune cordate, con mia grande invidia), l'emozione, arrivati sulla cresta ovest, di affacciarsi finalmente sul famoso ghiacciaio del Calderone e, infine, lo spettacolo della vetta (2.912 metri) dove lo sguardo spaziava indisturbato in campo aperto. Peccato per un po' di foschia da caldo, ma sapere di essere sul punto più elevato per centinaia di chilometri (a nord fino alle Alpi e a sud fino all'Etna) fu una sensazione indescrivibile. Ogni salita (come ogni gara, del resto) ha le sue emozioni e il suo bagaglio di sensazioni indelebili, ma quelle provate sulla

cima del Gran Sasso rimangono tra le più intense e forti.

Viceversa, non so se mia madre serbi qualche ricordo di quella gita, soprattutto oggi che, alla soglia degli 80 anni, la memoria inizia a giocare qualche scherzo... Nel caso, però, immagino che rievochi sensazioni meno gradevoli delle mie, visto che per lei non fu altrettanto memorabile. Fedele alla vocazione marinara della sua famiglia (è di Genova) appena il sentiero iniziò a inclinarsi sotto i suoi piedi prese coscienza di trovarsi in territorio “nemico” e cominciò a muoversi con passo che potrei definire... guardingo. Alla fine, dopo oltre tre ore e mezza di faticoso (per lei) cammino, riuscii a convincerla ad alzare bandiera bianca e a fermarsi ai piedi del ripido ghiaione finale. Trovato un luogo confortevole per la sosta le lasciai tutto il necessario e, presa una borraccia e la macchina fotografica, affrontai gli ultimi 45 minuti di ascesa con mia sorella (che, forte dei suoi trascorsi scoutistici, giunse con me fino in vetta). Poi scendemmo a rotta di collo per raggiungerla e trascorremmo un paio di ore in relax, ma il difficile doveva ancora venire. Quando alla fine della giornata decidemmo di tornare alla macchina e iniziammo la discesa, mia madre si ritrovò bloccata sul tratto di sentiero a rocce leggermente sassoso che scende dalla sella del Brecciaio. Forse fu la stanchezza o forse chissà... sentendo il terreno non proprio sicuro sotto i piedi, prima iniziò a muoversi con incertezza, poi con paura, quindi giunse il panico. Ricordo che le davo la mano e a un certo punto si fermò e si mise a gattonare all'indietro in preda al terrore e incapace a procedere rivolta verso valle. Lei le chiamava vertigini (ma non ne ha mai sofferto né prima né dopo) e per risolvere la situazione che stava facendosi problematica, dovetti prenderla sottobraccio portandola giù quasi di peso fino a quando il sentiero tornò a procedere in piano su ampi pratoni. Qui, sentendosi su terreno più sicuro gli attacchi di panico cessarono così come erano arrivati e pian pianino arrivammo a Campo Imperatore. Fu una sorta di avventura nell'avventura e chissà se avrà rimpianto più la sua temerarietà nel dire “allora vengo anche io” o la faciloneria di suo figlio che le aveva dipinto la gita come “facile”. Di sicuro non ha più rimesso piede in un ambiente “montano”, limitandosi ad ammirarlo in fotografia. Il resto è storia... si fa per dire! Di lì a 10 mesi mi sposai, le mie vacanze cambiarono modalità organizzativa e dopo un paio di anni vendemmo la casa nelle Marche. La sensazione da “ora o mai più” era stata quanto mai corretta e quell'estate colsi l'attimo giusto, l'ultimo treno per il Gran Sasso.

IN COMPAGNIA DEL GRAN SASSO

di Francesco Capecci

Forse sono uno dei pochi che ha preso parte a quasi tutte le edizioni di questa bellissima “gara” (meno una), già da quando partiva da Castel del Monte, poi sospesa per alcuni anni e ripresa dal GRANDE amico Franco. Ricordo anche un’altra “gara” che partiva da Castel del Monte, L’ULTRA MARATONA DEI PIONIERI, una delle più belle che ho fatto, mi è rimasta nel cuore.

Oggi partendo da casa, mi sono diretto nel vicino Abruzzo, dopo 8 chilometri di pianura ho preso la strada che porta a Colonnella, piccolo paese abruzzese, poi ho proseguito verso Controguerra, altro paesino dell’entroterra, dove a novembre si svolge una delle più belle gare della zona tra Marche e Abruzzo, una gara di una quindicina di chilometri, molto partecipata, a cui alcune volte ho preso parte. In questi luoghi le persone sono curiose e quando vedono persone sconosciute, iniziano a fare domande, da dove vieni, perché lo fai, ecc... gente genuina, come le cose che producono, questa è terra di vigneti e ulivi, oltre ad altri prodotti di loro produzione.

Dopo alcuni chilometri guardando verso est vedo il mare che si allontanava sempre di più, ma lo spettacolo vero l’ho scoperto poco dopo, quando ho iniziato a vedere le cime del Gran Sasso, più salivo e più si avvicinavano. Non mi curavo delle ore che avrei impiegato a portare a termine questi 50 km, mi fermavo a fare foto, poi ad un tratto in lontananza appare Colonnella, allungo il passo, (anche se non è più quello di una volta), alle ore 8,20 arrivo, scatto qualche altra foto e mi avvio verso la mèta che mi ero prefisso, Controguerra. Da qui inizia una discesa non troppo ripida e abbastanza scorrevole, le cime del Gran Sasso sempre più vicine, e mi torna in mente l’edizione dello scorso anno quando partimmo con pioggia e freddo... dopo tanti anni che vado alle gare non dovrei farmi cogliere di sorpresa, come un novellino, siamo a fine luglio, puoi immaginare che a pochi chilometri da casa possa cambiare così tanto la temperatura? Ricordo che avevo un k-way, ma lo avevo lasciato nella borsa (bravo somaro). Lungo il percorso la pioggia incessante non dava tregua, in tutte le altre edizioni alle quali avevo partecipato non mi era mai successo una cosa simile, abbiamo sofferto sempre il caldo, e oggi sarebbe stato uguale, vista la splendida giornata. Per la cronaca, nonostante tutto, riuscii a vincere il campionato italiano di categoria UISP, ma questo l’ho scoperto dopo circa 2 mesi, in occasione della Maratona del Presidente a Forlì, fu lo stesso Franco a comunicarmelo, (“aspetta Francie, ti devo dare una cosa”, poco dopo torna con una T-shirt e una medaglia e mi dice “hai vinto il campionato italiano UISP, in occasione della 50 km del Gran Sasso”).

Tornando alla “gara” di oggi, dopo una lunga salita sono arrivato a Controguerra, al centro del paese c’è una fontana dove mi sono rinfrescato, mangiato una barretta ai cereali, ancora qualche foto e sono ripartito, ripercorrendo la stessa strada dell’andata. Dopo alcuni chilometri avrei dovuto prendere una deviazione che mi avrebbe riportato in pianura, ma ho preferito proseguire ancora, anche se ora la strada era in salita. Stavo ripercorrendo lo stesso percorso, quindi verso Colonnella, ma alcuni chilometri prima un altro bivio che portava verso la pianura, da qui inizia una discesa di quelle che io chiamo spacca gambe (domani i quadricipiti mi presenteranno il conto). E’ stato bellissimo oggi, mi sono divertito, il percorso studiato si è rivelato ottimo, con pochissimo traffico, quasi tutto immerso nella natura, circondato da colline, montagne, oltre al Gran Sasso, in lontananza la Maiella, i monti Sibillini, la montagna dei Fiori sopra ad Ascoli Piceno, l’Ascensione. Giunto in pianura, ancora 12 km, purtroppo in mezzo al traffico, ancora per poco, perché da Porto D’Ascoli a San Benedetto il percorso è tutto ombreggiato da Tamerici e Palme, poi gli ultimi chilometri li ho percorsi nella Pineta del Campo Europa, percorso di circa 400 mt, qui ci sono i pini a

fare ombra e le cicale che mi fanno compagnia, c'è anche una fontana con acqua fresca, alla quale dopo tante ore che sono sulla strada, non posso fare a meno di fermarmi ogni 2/3 giri a darmi una rinfrescata.

Ora mancano solo 2 di queste gare virtuali, sono felice di avervi preso parte, per me è stata un'esperienza molto positiva, anche se quelle vere sono un'altra cosa, non per la competizione... stare con tutti gli amici è più bello. Domenica prossima ci trasferiremo in Piemonte, sul Lago D'Orta, dove per 6 anni ho partecipato alle 10 maratone in 10 giorni, quest'anno sarebbero diventate 20 maratone in 20 giorni, un'altra prova che avrei affrontato con piacere.

FAI UNA CORSA A FAI DELLA PAGANELLA

di Maria Grazia Caroli

Diciottesima gara virtuale. Ancora due alla fine di questa lodevole iniziativa che ha permesso al club di raccogliere un bel malloppetto a favore di associazioni che lottano per il COVID 19 e soprattutto alla Protezione Civile. Purtroppo la prospettiva è quella di aumentare il numero di queste gare virtuali, infatti sono tante gare le gare cancellate o che erano state rinviate all'autunno e già di nuovo rimandate al 2021.

Decido di correre/camminare nel Trentino e precisamente a Fai della Paganella. Cittadina ben curata e con un monumento contenente tutte le distanze dai maggiori centri sciistici nel mondo... Tanti distanti altri più vicini... e la voglia di viaggiare aumenta... Proprio di questi giorni sono le proposte di alcune compagnie aeree che offrono voli "all you can fly" a prezzi supervantaggiosi... forse perché nessuno si sente di viaggiare liberamente.

Quando finirà questo periodo irrealista e sfortunato? Speriamo di godere sempre di tanta salute e che tutti si attengano a comportamenti responsabili.

Consoliamoci, attendendo tempi migliori, con un bel piatto di polenta e funghi e formaggio grigliato e dove è meglio gustarlo se non nel Trentino?

Un abbraccio a tutte/i i membri di questo fantastico club

EPOCHE DI CRISI

di Fulvio Gaffurini e Sandro Moneghini

Quando corri, anche con gli occhi aperti la maggior parte del tempo non fai che sognare, ti immagini cose meravigliose per la strada e anche per i giorni a venire, per il presente e per il futuro. Ma nei momenti in cui il pericolo è sovrastante e immediato, all'improvviso diventi consapevole del fatto che potrebbe non esserci alcun futuro, nessun domani. Questo istante è l'unico che hai in mano. Dunque, le epoche di crisi, di catastrofi sono davvero rivelatrici; non portano nulla di nuovo nel mondo, ti rendono semplicemente consapevole di come è. Ti danno una sveglia. Se non lo capisci, puoi impazzire; se lo comprendi, ti puoi risvegliare. Il futuro che vogliamo costruire si può realizzare solo con la consapevolezza e con un forte desiderio di proseguire tutti insieme magari correndo. Buona giornata a tutti.

Fulvio e Sandro

IL RUGGITO DELLA LEONESSA

di Fausto Dellapiana

Inizio di febbraio. Un mese alla maratona di Brescia, la mia prima maratona del 2020. Le previsioni di una mia partecipazione sono ridotte quasi al minimo: un fastidioso ed abbastanza serio problema alla gamba sinistra mettono in forse la mia presenza, anche se so già in anticipo che... sarò presente e porterò a termine la gara (si sa che i "vecchi" maratoneti non brillano certo per buon senso, come mi ripete spesso mia moglie).

Metà febbraio. Si inizia a parlare di coronavirus anche qui da noi, ma si pensa che, a differenza di Wuhan, la situazione possa essere tenuta sotto controllo e che in fondo si tratti solo di un'influenza, magari con sintomi più accentuati. Le gare in Italia si stanno svolgendo regolarmente.

Fine febbraio. Pandemia! Iniziano le zone rosse nella bassa Lombardia. Non ancora lockdown, ma la preoccupazione cresce, gli scaffali dei supermercati si svuotano, le gare vengono... sospese, annullate, rinviate? C'è una gran confusione tra gli organizzatori in attesa delle indicazioni della FIDAL, ma soprattutto nessuno sa come sarà l'evolversi della situazione che si è venuta a creare con il coronavirus.

8 marzo. Brescia non sarà invasa dagli atleti provenienti da tutta Italia. Di certo gli automobilisti saranno contenti, ma ben presto anche le loro auto avranno un lungo periodo di riposo nelle autorimesse.

Dal 10 marzo. Tutti chiusi in casa. Le restrizioni rendono impossibile correre. Impossibile correre? Beh, forse i "vecchi" maratoneti non brillano per il buon senso, ma hanno elevate doti di immaginazione. Ecco quindi il sottoscritto crearsi un suo personale circuito per poter correre rispettando tutte le norme imposte dai vari decreti del Presidente del Consiglio. In realtà le corse "casalinghe" sono solo una scusa per poter pagare le quote di iscrizione a favore di Ospedali, Associazioni, etc. etc. Non mi dilungo oltre; chi volesse approfondire le mie (e di tanti altri) "pazzie" può rileggere i post pubblicati.

Si sa che le avversità spesso riescono ad evidenziare il lato migliore delle persone e qui da noi, soprattutto a Bergamo e Brescia, abbiamo avuto molti riscontri. Non mi riferisco tanto alle varie associazioni di Volontariato, che sono sempre in prima linea, ma a singole persone che con piccoli gesti hanno aiutato gli altri, magari solo confezionando mascherine artigianali, aiutando le persone nella spesa o più semplicemente rendendosi presenti "virtualmente" accanto alle persone colpite. La collaborazione che più mi ha colpito è stata quella dei tifosi dell'Atalanta e del Brescia, tifoserie che hanno sempre una situazione molto conflittuale, che va oltre i comuni sforti, ebbene si sono ritrovate tutte e due fianco a fianco in vari situazioni benefiche.

Maggio. Tutti in libertà, seppure con qualche raccomandazione. Si iniziano a vedere podisti (quelli veri!) correre oltre i famosi 200 metri dalla propria abitazione. Tutto o quasi sembra ritornato alla normalità, mi riferisco alla corsa... in solitaria. Per quanto riguarda le gare, ancora tutto sospeso. Gli organizzatori delle gare che si dovevano svolgere nel periodo di lockdown prendono, riguardo alle iscrizioni ricevute, strade diverse. Chi rimanda la gara nell'anno (maratona di Padova); chi annulla la gara e "passa" l'iscrizione ricevuta alla nuova edizione; chi, pur adottando questa modalità, farà pagare i diritti di segreteria, insomma ognuno ha la sua ricetta. La ColleMarAthon offre la possibilità di donare la quota all'Ospedale locale!

Beh, qui, nella zona più colpita dal coronavirus, facciamo di più!

BAM, (Brescia Art Marathon), sì, quella annullata l'otto marzo, non solo trasferirà la quota, se richiesto, al prossimo anno, ma, rinunciando a questa possibilità, l'atleta potrà far donare l'importo della quota agli Spedali Civili di Brescia, opzione alle quale ho

aderito, naturalmente.

“Beh, che cosa c'è di diverso da iniziative simili?”.

Siete i soliti impazienti, commentate prima di terminare la lettura del post.

Giugno. Il Gruppo Bossoni Brescia Art Marathon (mi sembra corretto citare per intero) ha “organizzato” (beh, forse la parola è un po' grossa), diciamo ha proposto la BAMneverstop, una gara che ognuno si personalizza: orario, percorso, lunghezza, ed in cambio l'organizzazione invierà il pacco gara! Eh, sì: medaglia, maglietta, integratore, il tutto a casa tua. Dimenticavo: il tutto “*Aggratis!*”. Compresa le spese di spedizione!

Luglio. Naturalmente nessun controllo, per cui, come mi è stato suggerito, ci si iscrive, così si ha il pacco gara. Ma, come “vecchio” maratoneta, non mi passa neppure per la testa questa soluzione. E poi chi la sente Rossana? Avere una maglietta senza correre ...

Non sono più abituato a correre per 42 chilometri, per cui, per essere sicuro di portare a termine la gara, mi alleno correndo una... maratona (percorso completo della Maratona sul Brembo). Ultimo problema è la certificazione chilometrica, per cui “assumo” Ferdinando, che con il suo smartwatch certificherà distanza e tempo.

5 luglio. La “mia” BAMneverstop: km 42.200 tempo: 6h 15' 16”.

6 luglio. Iscrizioni chiuse! Ma come è possibile, se la gara termina domenica 12 luglio? Nessun problema. Grazie a *Loretta*, mi è possibile iscrivermi e grazie ad *Antonella* avrò il mio pacco gara (beh, di questo Rossana non è molto entusiasta).

Un grazie particolare a tutto il Team RosaAssociati, che ha reso possibile questa gara, che in nessun punto è stata definita “virtuale”!

Termino il post ricordando che Bergamo e Brescia sono state proposte per l'anno 2023 come capitali della cultura e mi auguro quindi che la collaborazione con gli amici bresciani possa portare ad un risultato positivo.

ARIA PESANTE

di Fabio Gonella

Maratona della Speranza, numero 18. Sono arrivati i giorni più caldi dell'estate. Correre in questi giorni è faticosissimo, l'aria è pesante e ti lascia senza fiato. Mi sono preso un weekend di pausa dai lunghi, approfittandone per fare anche un po' di qualità. Sabato sera 12 km davvero a tutto gas con amici velocissimi con cui non correvo da prima del lockdown. Domenica bigiornaliero, al mattino 13 km tranquilli e chiacchierati all'Idroscalo, alla sera 21 km in centro a ritmo sostenuto, ma sempre in compagnia. Perché correre è sempre bello, ma farlo con gli amici lo è ancora di più.

IL VIZIO DI RUBARE LA LUCE

di Paola Falcier

Sveglia alle cinque, e poco prima delle sei ero già in strada. Non avevo idea di quanti chilometri avrei fatto... volevo solo uscire e camminare, e magari fare qualche bella foto. Così, armata di macchina fotografica come la settimana scorsa, ho preso la strada dell'argine con l'idea di arrivare almeno al Parco San Giuliano.

La prima cosa che ho visto è stato il decollo di un aereo... casa mia dista solo un chilometro dall'aeroporto, gli aerei li sento decollare ed atterrare tutto il giorno, ma vederli è un'altra cosa: mostri di metallo che si alzano leggeri nell'aria, fantastico!

Il sentiero, data la pioggia dei giorni precedenti, era bagnato ma per fortuna non fangoso (odio il fango). Il cielo era ancora coperto ma le previsioni dicevano che sarebbe uscito il sole, e così è stato.

Muoversi prima dell'alba ha un suo perché: a parte la luce stupenda, le montagne all'orizzonte, le decine di specie di uccelli che popolano la laguna e che ti salutano volteggiandoti sopra la testa... è il profumo che impregna l'aria che mi piace: quell'odore di erba bagnata, di bosco, di fiori appena sbocciati, di more in via di maturazione, che si mescolano al profumo di salsedine che mi fa ricordare in ogni momento che vivo nel posto più bello del mondo.

Ho fatto solo sette chilometri, mettendoci quasi due ore ma come si fa a non fermarsi e non fotografare tutto ciò che ti passa davanti agli occhi?

Ringrazio di avere questa passione di famiglia... la fotografia è un vizio che ci tramandiamo da sempre, partendo dai miei nonni (sia materni che paterni), passando per i miei genitori, ed attraverso me (il vizio ha risparmiato mia sorella) tramandato a mio figlio maggiore. Vizio che ogni tanto accantonano ma che poi, per fortuna, torna prepotentemente a riempirmi la vita. Se dovessi smettere di correre/camminare, vista anche la passione per l'ambiente di maratone ed ultra, mi dedicherei sicuramente alla fotografia sportiva... quindi, vi avverto, non vi libererete mai di me!!!

FIDAL - NUOVO PROTOCOLLO GARE, ANCHE SU STRADA, UN PASSETTO AVANTI. FORSE.

di Maurizio Lorenzini da Podisti.net

Un piccolo passo in avanti, per molti inutile, insignificante, non risolverà nulla. Forse è così, ma se ci guardiamo indietro di due mesi, col nulla assoluto, qualche gara si potrebbe fare se gli enti locali lo consentiranno e soprattutto se c'è ancora un briciolo di entusiasmo. Non è superfluo ricordare che qui si parla di gare Fidal.

http://www.fidal.it/content/Il-protocollo-per-le-competizioni-non-stadia/128308?fbclid=IwAR3xxf7CynnR-flvrG-V34Yb_kSy-toIuDbtdKN0uhu3yP7tvF5XhkXO2o

Ma vediamo qualche passaggio, nel dettaglio.

Partenze con crono individuale: nulla cambia rispetto a prima e, aggiungo io, nulla risolve, tranne che non si parli di gare a bassissima partecipazione, che peraltro devono pagare elevate tasse gare.

Partenze scaglionate, massimo 50 atleti, batterie ogni tre minuti. Obbligo di indossare la mascherina sino al via. Anche questo era già previsto col precedente protocollo. Gare ad elevata partecipazione durerebbero troppo, se concepite in città o comunque su percorsi interessati al traffico sarebbe un problema.

La novità è invece rappresentata dall'opportunità di fare batterie fino a 200 atleti, con partenze stavolta ogni cinque minuti. La differenza rispetto a prima (oltre alla concessione sino ai 200 partenti) è che si dovrebbe mantenere la mascherina per i primi 500 metri. Si può intuire la "ratio", ma è impensabile esercitare un controllo. Giudici che tra 200 persone ancora ammassate dovrebbero identificare, e squalificare, chi ha abbassato o si è tolta la mascherina? Dai, non scherziamo. Un altro passaggio si presta a critiche: il protocollo dice "200 atleti distanziati". Come? Di quanto?

Ovviamente Fidal precisa che tali partenze a batterie sono consentite solo nelle regioni che permettono i cosiddetti sport di contatto.

Insomma, cosa cambia per gli organizzatori? Tutto sommato poco, credo nulla per i grandi eventi. Le gare a bassa partecipazione (direi sino a 7-800 partecipanti) sarebbero fattibili, a condizione di starci dentro nei costi e che possono contare sulla buona volontà e disponibilità degli enti locali (anche di accettare l'occupazione del suolo per tempi della manifestazione inevitabilmente più lunghi). Di certo sono impossibili le gare su più giri, dando ovviamente per scontato che i migliori partirebbero davanti, diventa inevitabile il ricongiungimento e il sorpasso.

Certo tutto questo fa un po' sorridere vedendo ciò che accade in giro.

Una possibilità da valutare potrebbe essere quella di ridurre la distanza della gara, ad esempio una mezza maratona che diventa una 10 k, ciò darebbe almeno tre vantaggi: 1) riuscire a portare comunque avanti la manifestazione, ovviamente se questa è la volontà 2) impegnare strada e persone per un tempo inferiore 3) minori costi in termini di tassa gara.

Aggiungo un particolare, secondo me interessante: c'è voglia di gareggiare per tanti, necessità per molti, ad esempio i mezzofondisti. Infine, una 10 chilometri è una distanza alla portata di tanti, se non tutti.

<http://podisti.net/index.php/in-evidenza/item/6355-fidal-nuovo-protocollo-gare-anche-su-strada-un-passetto-avanti-forse.html>

LA PACE DI MONTECODRUZZO

di Paola Grilli

Il sole sta sorgendo, le prime luci filtrano attraverso le finestre semiaperte. Siamo giunti all'ultimo week-end di luglio, è tempo dell'ultra del Gran Sasso con partenza da Santo Stefano di Sessanio verso i Comuni aquilani di Calascio e Castel del Monte fino a giungere alla Piana di Campo Imperatore, con ritorno nuovamente a Santo Stefano, lungo un percorso di montagna...

Da alcuni anni partecipo a questo evento, un appuntamento che non avrei voluto perdere, ma la situazione attuale ha deciso per tutti, senza appello.

Quindi eccomi qua ad affrontare e onorare questa competizione "Gran Sasso c'è" insieme agli amici Nicola, Laura e il Club Supermarathon che sta continuando a tenerci uniti in questo particolare e insolito tempo, che ormai perdura da 5 mesi.

In questi ultimi appuntamenti anticipiamo la partenza rispetto allo start delle 9, complice il caldo e la voglia di dedicare queste giornate, oltre che alla corsa, al mare, alla spiaggia, al lettino facendoci cullare dal sole estivo.

La scelta del percorso non può essere che la collina, e precisamente un paesino, Montecodruzzo, con poche case, un rinomato ristorante e tanta pace.

Ritrovo e partenza da casa mia, poche cose con noi, acqua e barrette. Si parte, pochi km e la città rimane alle nostre spalle, le strade iniziano a salire, il silenzio e la pace fanno parte di questa nostra corsa.

In tale contesto non possiamo che ricordare e soprattutto raccontare a Laura, che non conosce questa gara, il percorso, il paesaggio, le sensazioni, l'organizzazione che la caratterizzano.

Non fa troppo caldo e un lieve venticello ci accarezza e ci spinge alle spalle, davanti a noi la strada continua la propria salita, ai lati gli alberi fanno da cornice, con la loro chioma ci proteggono dal sole che la sta facendo da padrone nell'azzurro di un limpido cielo, mentre le cicale ci accompagnano con il loro canto estivo.

I chilometri scorrono, in lontananza fa la sua apparizione il campanile che domina su una distesa di campi coltivati e boschi verdeggianti.

Il primo traguardo sulla terrazza di Montecodruzzo è stato conquistato...

Un piccolo ristoro, un po' di riposo, e i nostri occhi ne approfittano per spaziare all'orizzonte fino a scorgere la linea del mare immersi in una sensazione di pace e libertà. L'emozione che provo: "bellezza e felicità".

La via del ritorno ci aspetta, si riparte lentamente come a non voler lasciare questi luoghi. Lungo la strada un piacevole incontro con un'amica che non vedevo da tempo. La corsa riprende il suo ritmo veloce, complice la discesa che accompagna il nostro ritorno.

La collina ci sta lasciando, la città ricompare, la discesa termina per lasciare spazio alla strada pianeggiante che ci porta al traguardo di questa diciottesima maratona della speranza, con la sensazione incredibile e meravigliosa dell'emozione che la corsa ci regala con il suo effetto benefico, che ripaga ogni singolo momento di fatica.

CAPITOLO 19

“LAGO DORATO FOREVER”



QUEL CHE RESTA DEI GIORNI.
LAGO DORATO FOREVER

di Paolo Gino

I riflessi dorati del lago hanno impresso per sempre le sagome dei maratoneti che per 89 giorni hanno solcato le acque nei 7 anni passati a correre sul Lago d'Orta. Migliaia di gambe e occhi che hanno corso e ricordano a modo loro quei giorni.

Domani ci sarà una delle tante commemorazioni ma non sarà uguale alle altre 18 già fatte. E' sempre difficile spiegare appieno le ragioni che stanno dietro i tanti anni e notti passate ad organizzare e anche a correre: fatica, caldo, freddo, pioggia, sudore, dolori ed infiniti "chi me l'ha fatto fare" e il computer che cade alle 4 di notte, ma anche euforia, risate, emozioni, incontri, traguardi e aspetti nuovi della vita che passano e ...

Poi arriva il Covid e rimango come il vecchio maggiordomo del film “Quel che resta del giorno” a ripensare agli anni che ho passato a servire la signora Maratona mentre spolvera i suoi diari lasciati su un vecchio scaffale. 89 giorni, 7 anni e lo splendido scenario del Lago D'Orta non possono che amplificare tutto questo. Addormentarsi alle 4 e le 10 sveglie mattutine alle 5,30 per preparare la sala delle colazioni ai sorridenti maratoneti che scendevano al lago. I primi giorni pieni di nuovi dolori tra i "buongiorno", "Good Morning", "Guten Morgen", "Bonjour" e alla fine con cipiglio sprezzante di chi ha già conquistato tutto.

Gli anni più bui son stati quelli in cui non potevo correrle per scelte logistiche obbligate e rimanevo come il vecchio maggiordomo fermo lì alla partenza col vassoio in mano e gli occhi spenti, mentre la tacca moriva al piano di sopra. Mi mancava quel lento conto alla rovescia e il parlottare in tante lingue, i km strisciati e sorprendenti tratti veloci fatti in compagnia di vecchi e nuovi Amici. E poi i tanti incroci fatti di racconti di vita e i silenzi intervallati del rumore dei passi e lo sciabordio delle onde del lago, fissando in solitarie meditazione il balenio del sole sull'acqua che si perdeva coi suoi riflessi tra frasche e vecchie case, come la gibigianna di Montale, o i raggi Beta alle porte di Tannhauser. Gli incroci più esaltanti coi campioni "alieni" che battono record del mondo su record del mondo, o passeggiano qui tra una vincita di un passatore e l'altro. E poi sempre ultimo come dovessi chiudere le porte del castello quell'ultimo km sul breccino in un universo parallelo perché ogni volta non finiva mai come avessi sbagliato galassia. Tra tutti un forte legame fatto di gesti e sguardi, raramente di parole. Sentimenti che non si esprimono ma si sentono

E che dire delle gite serali, frecce all'arco di una curva del lago, e dei i balli scatenati del Final Party perché tanto ormai nove maratone erano già corse ed una sola si poteva tirare in qualche modo il giorno dopo? Ed infine il traguardo dell'ultima maratona, semplicemente vivi, o sopravvissuti ancora una volta, ma il mio ultimo dell'ultima è stato un irripetibile doppio traguardo e basta anche per questo dannato 2020.

COSÌ TRA UN RICORDO E L'ALTRO, IN QUESTO MOMENTO TRISTE E SENZA TROPPI SBOCCHI IL SIGNIFICATO DEL TITOLO DEL FILM E DI QUESTO ARTICOLO POSSONO ANDARE A BRACCETTO. È AMMALIANTE, SIA NELLA SUA VERSIONE ORIGINALE SIA NELLA SUA TRADUZIONE:

THE REMAINS OF THE DAY, OVVERO QUEL CHE RESTA DEL GIORNO. IL TITOLO DEL ROMANZO DEL PREMIO NOBEL KAZUO ISHIGURO (E SUCCESSIVAMENTE DEL FILM) NASCE DA UNA CITAZIONE DEL PROTAGONISTA, MR. STEVENS, IN UNA SORTA DI MESSA A PUNTO DI CIÒ CHE GLI RIMANE, NELLA VITA. IL GIORNO CITATO NEL TITOLO, INFATTI, NON È ALTRO CHE LA SUA VITA.

“Forse, allora, c'è qualcosa di giusto in quel suo consiglio, che dovrei smettere di guardare indietro così a lungo, per adottare una prospettiva più positiva e cercare di fare del mio meglio con quel che resta del mio giorno.”

Il maggiordomo comprende, alla fine del suo viaggio interiore, che è inutile rimuginare sul passato – pensare a cosa sarebbe potuto essere se avessimo preso scelte differenti. È più giusto, invece, migliorare quel che resta della nostra vita, quello che abbiamo ancora davanti a noi.

Sarà quel che sarà andiamo avanti per quel che resta del 2020 tra curve di contagio e flebili aperture Fidal e commemoriamo domani con la gara virtuale sul LAGO DORATO FOREVER è la versione virtuale di una delle 20 che si sarebbero corse quest'anno.

Per chi vuole unirsi a noi rispettando le norme di distanziamento partiamo alle 9.00 dal pontile di sinistra del Lido guardando il Lago.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 2/8/2020 da Roma da Daniele Alimonti e dal Lido di Gozzano da Paolo Gino con una trentina di amici. E' la diciannovesima delle 20 le gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacine da Roma. Qualche sorpresa vi attende <https://www.facebook.com/juan.kappacine.9>

OLTRE 32.850,08 EURO DI DONAZIONI E 555 RACCONTI.

Per quanto riguarda il Club

Vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)

Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjLpVIjQN2VepIzL?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 32.850,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla

Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia

I partecipanti all'asfalto sono stati 60 e

Mentre i racconti sono 555 racconti e 90 autori UN VERO E PROPRIO RECORD DI EMOZIONI

Qui trovate i 18 capitoli del libro
<https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto
<http://11marathon.orta10in10.com/>

19 -- 2 Agosto Lago Dorato forever (partenza ore 9 Lido di Gozzano)

20 – 9 Agosto Venti di Speranza Venti di Dono

LE ACQUE LIMPIDE DEL LAGO, PRAGELATO E LA STRAGE DI BOLOGNA

di Luigi Ambrosino

In mancanza della bella manifestazione sportiva di Orta, quel posto magnifico, l'organizzazione perfetta e i ricordi che rimarranno per sempre su quanto trascorso su quel lago durante la 10 in 10, oggi la nostra scelta è andata ancora una volta per una zona di montagna. Visto il grande caldo era una scelta obbligata. La scelta è stata verso le montagne olimpiche (olimpiadi invernali del 2006 di Torino), siamo andati a Pragelato in Val Chisone.

Prima di descrivere il luogo dove siamo stati oggi vorrei spendere ancora 2 parole sulla 10 in 10 di Orta che quest'anno sarebbero dovute essere 20 in 20.

2 anni fa, quando per caso ho scoperto questa manifestazione, ero incredulo, venivo da un periodo complicato sentimentale e mi sono ritrovato da solo in pieno periodo estivo a dover decidere cosa fare delle mie vacanze.

Grazie a Marinella Satta, che mi parlava sempre di questa manifestazione, mi lascia convincere e sono partito.

Sacco a pelo e zaino e via verso Orta. Mi avevano detto che era possibile dormire in una palestra e così optai per questa soluzione.

In palestra eravamo in tanti, mi scelsi il mio angolino e preparai con cura il mio giaciglio che mi avrebbe ospitato per 10 giorni.

Mi trovai subito a mio agio, non conoscevo molto i soci del club mentre vidi subito che tra loro c'era grande amicizia e si vedeva che la loro amicizia durava da tempo!! Entrai anch'io nel giro ed era proprio quello che mi serviva quell'anno per non sentirmi solo.

Scelsi di fare 10 mezze maratone perché volevo anche avere del tempo per rilassarmi e non stressare troppo il mio fisico già in una situazione di stress psicologico.

Già dal primo giorno, alla partenza sulla spiaggia del lago a Lido di Gozzano, capii che sarebbero stati giorni magnifici. Conobbi personaggi incredibili, Calcaterra, Holland, Vito, i record man su quella spiaggia non si contavano!! Chi aveva fatto migliaia di Maratone chi deteneva record di ogni tipo, chi veniva da paesi lontani come India!!! Insomma il cuore degli ultramaratoneti era lì!! Feci tante belle amicizie che non elenco per non dimenticare nessuno, ma sono amicizie che sono rimaste nel mio cuore e lo resteranno per sempre.

La giornata trascorreva sul Lago con tutti che correvano, e poi tutti al lago per rinfrescanti bagni in un'acqua limpidissima!!

E poi la sera le gite, grande idea di Paolo! Che ci ha fatto scoprire dei luoghi bellissimi, le cene, le feste per i vari traguardi raggiunti sul numero maratone! Insomma credo di aver trascorso sicuramente una delle vacanze estive più belle della mia vita!!! Grazie Paolo!

Il luogo dove abbiamo corso oggi invece, è Pragelato: (Prajalats in occitano, Pragelà in piemontese, che significa prato gelato) è un comune italiano di 775 abitanti della città metropolitana di Torino, in Piemonte, a circa 82 chilometri a ovest dal capoluogo piemontese. Si trova in Val Chisone e, fino al 2009, ha fatto parte della Comunità montana Valli Chisone e Germanasca; dal 2010 aderisce alla neoistituita Comunità montana del Pinerolese.

Pragelato è una rinomata Stazione sciistica, è stata sede di gara per lo sci nordico durante i XX Giochi olimpici invernali di Torino 2006 e durante l'Universiade invernale 2007. Tra gli impianti costruiti per la rassegna olimpica figura lo Stadio del Trampolino. A Pragelato sono state organizzate alcune gare valide per la Coppa del Mondo di combinata nordica, per la Coppa del Mondo di salto con gli sci e per la

Coppa del Mondo di sci di fondo. Inoltre sono presenti tre trampolini scuola: il più piccolo è un HS 15 con punto K 15, poi un HS 32 punto K 30 e un HS 66. Vi è la possibilità di utilizzarli sia nel periodo invernale sia in quello estivo.

Pragelato è attrezzata anche per la pratica dello sci alpino, con i comprensori Pragelato ski (circa 50 km di piste) e Via Lattea (circa 400 km di piste). Il comprensorio sciistico Pragelato ski è composto da 6 impianti (due seggiovie e cinque skilift), mentre una funivia collega la frazione di Pattemouche con il comprensorio della Via Lattea.

Purtroppo, come spesso accade in Italia, tutto questo ben di dio costruito durante le olimpiadi invernali del 2006 è rimasto inutilizzato e destinato all'abbandono!!

Pensare che ci sono dei trampolini olimpici, che per poterli costruire si è dovuto abbattere non so quanti alberi e poi vederli lì inutilizzati e sapere addirittura che la nostra squadra italiana di salto dal trampolino va ad allenarsi in svizzera!! Un po' di rabbia viene!! Per non parlare della pista di Bob di Oulx che ha fatto la stessa fine!

Per fortuna il posto rimane incantevole e per andarsi a fare una sgambettata di corsa o di camminata vale sempre la pena!

Un ultimo argomento che volevo affrontare e che è rimasto purtroppo nei miei ricordi come penso nei ricordi di tanti altri che hanno la mia stessa età e che ieri mi ha particolarmente emozionati riguardando il film di Luciano Ligabue 'Da zero a dieci' che tratta proprio l'argomento della strage alla stazione di Bologna del 1980.

La strage di Bologna è stato un attentato commesso sabato 2 agosto 1980 alle 10:25 alla stazione ferroviaria di Bologna Centrale, a Bologna. Si tratta del più grave atto terroristico avvenuto nel Paese nel secondo dopoguerra, da molti indicato come uno degli ultimi atti della strategia della tensione.

È uno dei più gravi attentati verificatisi negli anni di piombo, assieme alla strage di piazza Fontana del 12 dicembre 1969, alla strage di piazza della Loggia del 28 maggio 1974 e alla strage del treno Italicus del 4 agosto 1974, quello con il maggior numero di vittime.

Come esecutori materiali furono individuati dalla magistratura alcuni militanti di estrema destra, appartenenti ai Nuclei Armati Rivoluzionari, tra cui Valerio Fioravanti. Gli ipotetici mandanti sono rimasti sconosciuti, ma furono rilevati collegamenti con la criminalità organizzata e i servizi segreti devianti.

Nell'attentato rimasero uccise 85 persone e oltre 200 rimasero ferite. Le indagini si indirizzarono quasi subito sulla pista neofascista, ma solo dopo un lungo iter giudiziario e numerosi depistaggi, per cui furono condannati Licio Gelli, Pietro Musumeci, Giuseppe Belmonte e Francesco Pazienza, la sentenza finale del 1995 condannò Valerio Fioravanti e Francesca Mambro «come appartenenti alla banda armata che ha organizzato e realizzato l'attentato di Bologna» e per aver «fatto parte del gruppo che sicuramente quell'atto aveva organizzato», mentre nel 2007 si aggiunse anche la condanna di Luigi Ciavardini, minorenne all'epoca dei fatti e, nel 2020, quella di Gilberto Cavallini.

Chi ideò quella strage l'aveva pensata 'bene', mettere una bomba nella stazione di Bologna sabato 2 Agosto piena di persone che andavano in vacanza.

Nel film un gruppo di amici ricordano un loro amico adolescente (Mirko 16 anni) che non aveva ancora conosciuto la vita e che avrebbe dovuto raggiungerli a Rimini, per trascorrere qualche giorno di vacanza con loro. Mirko non era partito con loro perché già lavorava nonostante la giovane età e allora decise che sarebbe partito quel sabato 2 Agosto. Mirko, che con i suoi pantaloncini corti, le ciabatte per il mare e il costume già indossato era lì quel giorno alla stazione di Bologna e mentre era in attesa del suo treno verso la felicità, con il pensiero di andare a trascorrere qualche giorno in riviera, con gli amici, le ragazze la voglia di divertirsi.

Ma... Un boato, un bagliore e tutto finì.

Mirko era stato accompagnato in stazione dai genitori che prima di lasciarlo con un bacio gli avevano fatto le solite raccomandazioni, di stare attento di essere responsabile delle proprie azioni. Mirko responsabile lo era. Ma gli altri, quelli della bomba lo erano???

Mirko risponde ai genitori, di stare senza pensieri, che tutto sarebbe andato bene, che sarebbe stato attento e che si sarebbe solo divertito.

Mirko ora è lassù che forse ancora oggi si chiede perché, perché la sua vita è dovuta finire così! I suoi sogni sono svaniti nel fumo di una bomba, insieme ai sogni di altre 84 persone che come lui avevano sogni e una vita da vivere.

Scusate per la regressione ma il ricordo è rimasto vivo nella mia mente, avevo 20 anni e potevo esserci anch'io lì in quella stazione quel giorno!

Buona corsa a tutti!

CE LA METTERO' TUTTA

di Marcella Barzagli

E siamo giunti alla corsa del lago d'Orta, una corsa stupenda, meravigliosa, questa maratona mi ha sempre affascinata, si disputano 10 maratone in 10 giorni e il lago mi ha sempre incantata dalla sua tanta bellezza, il lago si tinge di un gran bel colore dorato grazie ai sassi che brillano e con il sole dà questo colore unico. La partenza è dalla spiaggia di Gozzano, giunti a 7 km si trova Pella e a 10 km si arriva a Ronco che si dice anche "giro di boa", il giro va ripetuto per 4 volte in modo da compiere una maratona, lungo il percorso si trovano dei ristoranti bellissimi, ben forniti e bene organizzati, si trovano anche delle fontanelle dove ci rinfreschiamo e danno modo di darci più forza. Una volta arrivati al traguardo, tutti ci tuffiamo per la gioia di aver portato a termine la maratona e per riprendersi dal caldo. Di questa corsa non c'è un particolare che non ricordo, la partenza, la corsa, l'arrivo, le premiazioni, che emozioni indimenticabili che ho provato ed ora riguardo le foto rivivendo quei momenti con le lacrime agli occhi, vorrei partecipare di nuovo, ma per ora non è possibile, che gran dispiacere!!! Così stamani ho deciso di andare a correre al mare, sulla riva, osservo questa grande immensa distesa d'acqua, bellissima ma non ha i colori incantevoli del lago d'Orta, comunque sia la sua magia ce l'ha, e corro con immensa gioia, col fresco del mattino e col mare che mi fa un massaggio ai piedi, corro con la gioia nel cuore che un giorno le nostre amate maratone ripartiranno e tutti noi saremo pronti a dare il meglio di noi stessi ed io ce la metterò sempre tutta come finora ho fatto.

PIAZZA e POZZO

di Marcello Arena

E piano piano è entrato il mese di agosto ed oggi è il giorno 2. L'estate è decisamente imperiosa ed il rigido programma delle maratone virtuali organizzate dal Club Supermarathon per distrarci da questo implacabile Covid 19 prevede il "LAGO DORATO FOREVER" dove sul Lago D'Orta era programmata la serie delle 10 Maratone in dieci giorni. Il percorso parte dal Lido di Gozzano e si snoda per 10 Km sulle rive del Lago con percorso vario tra ghiaietto, strade bianche con decise radici affioranti e degne di estrema concentrazione, salitelle importanti con il 70% del percorso ombreggiato ed il resto estremamente scoperto e da percorrere alla max speed per diminuire i tempi di insolazione da percorrere anche in senso contrario e per due volte ma non mancano nei dieci giorni giornate con piogge improvvise e burrascose tipiche del clima dei laghi montani. Per correre la Virtual Race mi sono spostato con amici in provincia di Rieti, a Contigliano, dove è stata organizzata da Felice Petroni, una Virtual DUE giorni con km 7 sabato pomeriggio e km 14 domenica mattina. Certo che ritrovarsi per correre le gare virtuali, ricevi le medesime emozioni delle gare reali con le sole differenze di condividere il piacere di stare insieme e mettere da parte la competizione. Così ad ogni fase delle garette ed osservando le regole dettate dalla realtà sanitaria del Covid ci siamo spassati sui due percorsi. Grande rimpatriata con i famosissimi e rumorosissimi FANCLEBBESSE che si sono sparpagliati su tutti i percorsi incitandomi e fornendomi la giusta carica per ritrovare l'equilibrio della gestione delle forze confermando il famosissimo bruciante RASCH FINALE. I momenti più graditi sono stati senz'altro quelli SOTTO le fresche chiome ombreggianti che mi hanno AIUTATO a superare quei vialetti di pieno sole con esposizioni decisamente a giro completo per una invidiabile ABBRONZATURA modalità MURATORE in montagna. E non sono mancati i momenti CLOU con le Autorità locali che ci hanno consegnato le gradite sofferite medaglie a conclusione di una gustosa PIZZATA in "Piazza MARGHERITA", e la foto augurale per il continuo 2020 ai bordi del "POZZO" dove far cadere definitivamente questa odiosa minaccia del Covid 19. Solo una volta rientrato a casa mi ragguaglio sulla diretta che ufficializzava la partenza della Virtual Race con il Regista Juan K5 da Matera e, Paolo Gino il nostro President in compagnia di un gruppetto di Supermaratoneti sulle rive del lago D'Orta che ci ricordano delle oltre euro 32.800 raccolte per sostenere la lotta al Covid 19 e l'appuntamento del prossimo anno alla gara delle 10 Maratone. A ridosso delle 09 con una partecipazione straordinaria della JUNGHISSIMA eccezionale COCONDUTTRICE da Matera e rispettando i 19 secondi di silenzio, eccezionalmente partendo da dieci danno inizio al COUNTDOWN per la partenza della Virtual RACE. Ora non ci resta che dare appuntamento a tutti i FANCLEBBESSE alla prossima settimana con la speranza di concludere definitivamente questa lunghissima fase Virtuale ed aggiungere lo speranzoso +1 per sopraffare questa irrispettosa PANDEMIA con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA UnbelgrandAJEatutta RESTAMOSENE a casa da Marcello.

ORTA: PROVARE PER CREDERE

di Niky Belloli

Era un caldo pomeriggio di luglio 2017 eravamo in Piazza Duomo e il Compa Ettore con Gabriella e Franco mi dicono “Ma perché ad agosto non vieni a fare la 10 in 10 del Club Super Marathon Italia a Orta? E’ vicino a Varese (!!!) Si corrono 10 km per 10 giorni... Vedrai che ci si diverte un sacco!” Io allora “correvo” da pochi mesi e soprattutto NON avevo mai corso 10 km tutti di seguito, per di più l’ultima volta che ero stata a Orta era forse con la gita delle medie...

Ho controllato la strada, in 45 minuti sarei arrivata a questo sconosciuto (allora) Lido di Gozzano.

Ma sì, si può fare, vado, al massimo cammino un po’ sti 10 km in compagnia, l’ultima sgambata, poi si dà il via alle vacanze...

Lunedì 7 agosto mi presento puntuale alle 7.15 al Lido! Ettore mi ha detto di arrivare presto perché ci sarà tanta gente che si deve iscrivere... Mi guardo intorno, ma soprattutto ascolto i discorsi intorno! Chi ha fatto 500 maratone, chi addirittura di più, persone che arrivano da tutto il mondo, c’è persino un indiano! Cosa ci faccio io qui? Nel frattempo sono davanti al banco delle iscrizioni dove trovo Paolo Gino (che mi dicono essere il Presidente) con un sorriso che ricorderò sempre e forse per quello, non so cosa mi succeda, faccio un rapido conto e chiedo “iscrizione per 6 giorni, grazie!” Ettore accanto a me, che sapeva che volevo fare una sola giornata mi guarda sbigottito! Mi viene solo da dirgli: “Mi sarei iscritta anche all’ultima giornata ma, purtroppo parto”

Dai, Ettore, che mi hai invitata perché sapevi che ero bella svitata, degna del club più matto del modo!

Detto ciò mai scelta così azzardata e folle da me fatta fu così felice! Sono stati sei giorni divertentissimi dove ho conosciuto le persone più fantastiche (so che è un errore grammaticale me ci vuole!) del mio mondo sportivo... Chi senza conoscermi mi ha fatto da pacer portandomi al traguardo vedendomi un po’ in difficoltà (confesso io avrei camminato): Francesco; chi nonostante sia un uomo da più di mille maratone mi ha insegnato a correre in salita (Vito), con poca fortuna visto che in salita sono un gatto di marmo! E poi tantissime altre piccole grandi storie che, come dice il Presidente, ci vorrebbe un libro per scriverle ma che sono e resteranno per sempre nel mio cuore. Senza dimenticare che la prima medaglia della mia vita l’ho presa proprio qui!!!

La 10 in 10 è un’esperienza talmente bella che l’anno dopo, nonostante non potessi correre per un infortunio, sono voluta tornare per riabbracciare tutti, sono arrivata, mi sono persa il mio pettoralino e ho camminato ridendo e scherzando per i miei tanto amati 10 km (i primi non si scordano mai!) e alla fine ho anche pranzato con le mitiche donne del ristoro finale (Imma & c.) ... ragazzi preparano una pasta che... beh provare per credere...

Ovviamente sono tornata, questa volta correndo anche nel 2019 e... anche in quest’anno particolare 2020 ci sono tornata per ora solo in modo virtuale ma... manca ancora una tappa.

IL NOSTRO LAGO DEL CUORE

di Simona Bacchi

È stato un amore a prima vista. Questo piccolo lago poco conosciuto lo abbiamo scoperto sfogliando le pagine di Maximaraton e soffermandoci sui nominativi che avevano collezionato più prestazioni: ricorreva la maratona sul lago d'Orta. Qualche anno dopo la curiosità ci ha spinto a partecipare all'ultima maratona delle 10 in 10 in agosto e lì è scattato un amore incondizionato per questo lago, per questo evento e per il mondo del club dei supermaratoneti. Il clima che si respira in questi giorni di maratone, una di seguito all'altra è un insieme di solidarietà, introspezione, soddisfazione e fatica, amicizia e sostegno reciproco, determinazione e collaborazione. La scena che mi ha incantata è stato l'abbraccio sincero tra due maratonete di nazionalità diversa che si rallegravano ma nello stesso tempo erano dispiaciute che fosse l'ultimo giorno di maratona. Qui si crea per 10 giorni una grande famiglia poliglotta con gli stessi ideali e propositi: testare la determinazione e i limiti personali. Tutto questo con la cornice di un lago incantevole, elegante, silenzioso. L'isola di San Giulio dona al lago quel pizzico di mistero che mi fa rimanere ad osservarlo senza che mi accorga del tempo che passa. I piccoli borghi di case in sasso sono scorci su di un passato che qui si è fermato. Le montagne tutt'attorno regalano mulattiere e sentieri ben curati e segnalati per poter osservare dall'alto lo spettacolo della natura. Le nostre vacanze estive anche quest'anno iniziano qui: a Gargallo, un piccolo comune tranquillo a pochi minuti dal lago dorato. La pace che regala questo posto era quello che ci serviva dopo le difficoltà di questi mesi. La domenica arriviamo al lido di Gozzano, sede della partenza delle vere maratone e incontriamo alcuni maratoneti, affezionati a questo posto, che ci regalano una parvenza di normalità. Il percorso originale è costituito da due giri identici, dal lido a Ronco e ritorno ma noi abbiamo voglia di personalizzare questa edizione inesistente. Dopo aver percorso qualche km sulla strada principale che percorriamo nei primi km del giro del lago, gara presente nella Quadrortathlon che si disputa in primavera, ci uniamo al gruppo nei 10 km del percorso delle 10 in 10 ma una volta giunti a Ronco saliamo su per il monte lungo una mulattiera che ci porta a visitare Ronco superiore con le sue case disabitate e una chiesa immersa nel bosco; torniamo sul percorso originale fino a Pella ma da qui riprendiamo il monte per raggiungere la Croce di Egro e ammirare il suo panorama unico e mozzafiato sull'intero lago. Scendendo ripercorriamo una parte del percorso della maratona della Madonna del Sasso, anche questa presente tra le 4 maratone disputate durante la Quadrortathlon. Passiamo da San Maurizio d'Opaglio dove ci consigliano una stradina pedonale nel sottobosco per tornare sul lungo lago. Pochi km dopo siamo di ritorno al punto di partenza e concludiamo la nostra 19esima maratona della speranza accaldati, scottati da un sole caldissimo ma come sempre soddisfatti e orgogliosi di aver finito un altro viaggio da mettere nel cassetto dei ricordi.

PELLA ORTA LE ORIGINI

di Marco Bertoletti

Penultimo appuntamento delle Maratone della Speranza. Devo confessarlo: speravo proprio che questo non sarebbe stato il solito racconto di ricordi, ma il resoconto della mia prima maratona. Verso la fine di giugno avevo iniziato a fare i conti tra preparazione e spostamenti estivi per essere in questi giorni alla partenza di una delle Orta 20in20. Sarebbe stato il degno coronamento di questo percorso. Ci abbiamo sperato in molti, credendoci fino alla fine o quasi, e invece siamo ancora una volta a ricordare quello avrebbe dovuto essere e non è stato.

Pazienza! Non è da noi abbattersi per questo... sennò che maratoneti della speranza saremmo?

Certo che sarebbe stato favoloso festeggiare in questa occasione la mia prima maratona, in compagnia degli amici del Club e sul lago d'Orta. Già, perché come accennavo in uno dei primissimi racconti, il lago d'Orta per me ha un significato particolare avendovi corso la mia prima gara nell'ormai lontano (ma non troppo) novembre 2018.

Inaugurando una tradizione inveterata, in quei giorni scrissi un resoconto, ormai famoso, di quella prima gara, che oggi ripropongo un po' scorciato.

“Se mai la mia passione per la corsa avrà un seguito, domenica 18 novembre 2018 è una data che resterà nella storia come quella del debutto assoluto in questa mia tarda avventura podistica. Teatro di tanto evento è la PellaOrta, una corsa di 15 km da Pella a Orta San Giulio costeggiando l'omonimo lago. Il colpevole, invece, va ricercato in mio fratello Vittorio che mi ha chiesto di accompagnarlo in occasione del suo compleanno a questa corsa di cui gli avevano parlato bene. Peccato che lui è allenato, mentre io...”

Pur definendomi uno sportivo non ho mai praticato uno sport. Di più, non ho mai corso in vita mia se non per inseguire un pallone con gli amici e ho sempre ritenuto inconcepibile il correre fine a sé stesso. Poi un paio di mesi fa, doppiate le 54 primavere, ho iniziato a corricchiare il sabato mattina per dare un senso alla sveglia delle 6.30 del mattino per preparare la colazione per mio figlio che va a scuola anche il sabato. Conoscendo la mia scarsa propensione alla fatica, poco più di un mese fa mi sono pure iscritto a una società, i Road Runners, entrando per la prima volta a far parte di una “squadra”. Mi ero detto che darmi degli obiettivi avrebbe fatto da incentivo, ma onestamente non pensavo a un esordio tanto impegnativo e tanto anticipato. Personalmente avrei scelto un altro debutto: confesso che 15 km mi spaventano non poco vista la fatica con la quale il sabato riesco a completare i miei 6-7 km ad uscita.

Il maltempo di inizio mese ha persino rischiato di fare saltare la corsa a causa del rischio esondazione del lago. Per fortuna il tutto si risolve con un semplice slittamento di una settimana, utile per consentirmi un ultimo allenamento in cui riesco a correre la distanza record di 12 km rendendo un po' meno impossibile la mia partecipazione.

Appena arrivati ci rechiamo alla coda per il ritiro di chip e pettorale e qui scopriamo che, per la concomitanza dei mercatini di Natale, l'organizzazione ha dovuto spostare il via accorciando la gara di 500 metri! Come gli altri faccio una faccia di circostanza... ma dentro di me esulto. Sono pur sempre 500 metri in meno.

A dispetto delle previsioni catastrofiche, la giornata si preannuncia fredda, 2° alla partenza, ma non piove e, anzi, si vedono ampie schiarite di sereno che fanno presagire bene per il prosieguo. La prima difficoltà consiste nel fissare con le spille il pettorale. Risulta sempre storto e devo ripetere l'operazione tre volte con le mani intirizzate prima di ottenere un risultato passabile. Fissare il chip alla scarpa e allacciare le stringhe è un'altra sofferenza, ma il peggio giunge quando arriva il momento di

alleggerirsi della tuta per affidare le borse all'organizzazione che provvederà a portarle all'arrivo.

Manca più di mezzora alla partenza delle 9 e l'obiettivo diventa fare passare questo tempo senza congelare. Un paio di foto veloci e poi iniziamo a fare esercizi di riscaldamento e saltelli. Sono in termica e pantaloncini e a stare fermi si soffre. Di correre come fa qualcuno non se ne parla neanche. Già servirà una impresa per arrivare in fondo, figuriamoci se penso ad aggiungere altri metri per scaldare i muscoli. Gli ultimi minuti di attesa li passiamo a guardare gli altri partenti e a ipotizzare quali potrebbero essere i "nostri avversari": per mio fratello tutti quelli che mi indica (e sono molti) sono battibili, per me sono tutti fenomeni a prescindere dall'età, dal fisico e dalla tenuta più o meno tecnica.

Arriva anche il momento della partenza. Gli accordi tra noi due sono che ognuno andrà al suo passo senza condizionare l'altro. Allo sparo lasciamo andare tutti e ci avviamo in coda a un passo lento e regolare. Il percorso si snoda sulla strada provinciale lungo il lago, poi quando questa se ne distacca iniziando a salire svoltiamo a sinistra e prendiamo per stradine e viottoli che ci riportano sul lago. In questo tratto proseguiamo per saliscendi nel bosco alternando mulattiere acciottolate a tratti di sentiero stretto in cui procedere in fila indiana.

Dopo 2 km o poco più dalla partenza, uno di questi sentieri stretti risulta sbarrato da un ostacolo da scavalcare con attenzione una alla volta. Ovviamente quando arriviamo noi tra gli ultimi si è creata una bella coda che ci costringe fermi per 3 o 4 minuti. Peccato perché stavo giusto trovando un buon ritmo.

Superato l'ostacolo si riparte percorrendo una serie di sterrate abbastanza larghe ma piene di pozze che lasciano una ridotta striscia asciutta dove passare. Impossibile procedere affiancati e spesso si deve rallentare per accodarsi a chi si trova su una traiettoria migliore. Qui Vittorio inizia a guadagnare qualche posizione e poi 20-30 metri di distacco. Mi guardo bene dal raggiungerlo, limitandomi a osservare il distacco che aumenta progressivamente.

Per conto mio ho trovato un gruppetto della società podistica GSA Valsesia, il cui leader sembra un certo Carluccio. Hanno un passo è regolare intorno ai 6' al km e decido di accodarmi a quello che per me diventerà il "gruppo Carluccio" finché riesco a tenere.

Procediamo in un ambiente vario e piacevole. Ormai l'andatura si è stabilizzata per tutti e si avanza con le stesse facce intorno. Non ho idea dei chilometri fatti o da fare e non voglio neanche guardare l'orologio per vedere quanto tempo è trascorso: non vorrei delusioni. L'importante è che procedo e, con mia grande sorpresa, non faccio fatica nel tenere il ritmo dei miei compagni.

All'improvviso sbuchiamo dal boschetto giungendo su un tratto asfaltato in fondo al quale una insegna annuncia il bar-ristorante Lido. Siamo puntando diretti verso la costiera che delimita il lato orientale del lago e, poco più in alto di dove siamo noi, vedo una lunga teoria di podisti che distendono la loro falcata in discesa. Inizio a pensare che forse siamo verso la salita di metà gara e immediatamente Carluccio me lo conferma: a breve svolteremo a destra iniziando la salita di metà gara con la quale raggiungeremo la statale che conduce a Orta costeggiando la riva nobile del lago.

Studiando il percorso, oltre alla distanza, due erano le incognite che mi davano incertezza: questa salita, circa 1,5 km al 10%, e quella posta prima di entrare a Orta (800 metri all'8%). Non ho mai corso in salita e nei parchi che frequento vicino a casa (Cave, Trenno) basta solo un dosso a mettermi in crisi.

Arrivati alla fatidica svolta ecco la salita. È decisamente più ripida di quanto mi aspettassi. Mi pare un muro. I vari gruppi che si erano formati si spargono perché ognuno ha la sua tattica: chi cerca di tenere l'andatura che aveva in piano, chi cammina

e chi, come me, accorcia il passo cercando un ritmo lento ma regolare. La scelta paga perché nella seconda parte guadagno su molti. Quasi in fondo alla salita, quando la pendenza si addolcisce un po', incontro mio fratello che sta scendendo sull'altro lato e ci salutiamo.

Arrivo in cima alla salita e mi faccio i complimenti: il primo grosso ostacolo è passato indenne e mi sento ancora bene. La discesa è meno pendente della salita, ma più lunga (circa 2 km) e rappresenta l'ideale per riprendere fiato. I primi metri li faccio tranquillo lasciandomi quasi trasportare per inerzia. Poi appena si accentua la pendenza ne approfitto per aumentare l'andatura e riaccodarmi agli "amici" del GSA Valsesia che nel frattempo mi hanno ripreso e superato.

Di buona lena arriviamo in fondo alla discesa dove è posto il ristoro intermedio. Da novellino non ho la minima idea di come comportarmi: personalmente mi sento bene e non avverto necessità alcuna. Consocio della mia ignoranza però, osservo attentamente il comportamento degli altri e li imito. Così mi trovo ad afferrare al volo un bicchiere di tè e tre o quattro zollette di zucchero con una fetta di limone. Bevo tutto in un sorso (per fortuna è tiepido) e attacco le zollette su cui spremono il limone pensando che, di sicuro, un po' di zucchero non mi farà male.

Ora il tracciato segue la larga strada statale che porta a Orta costeggiando il lago. Da quando siamo usciti dal bosco possiamo apprezzare il bel sole tiepido che si lasciava intravedere alla partenza. Ma a questo punto diventa perfino eccessivo, tanto più che sono partito con la termica a maniche lunghe sopra la maglietta. L'unica cosa che posso fare è tirare su le maniche, aprire al massimo la zip del collo e spostarmi sul lato a monte della strada cercando di correre nelle parti ombreggiate.

Sento Carluccio dire ai suoi compagni che stiamo andando a 5'50" e siamo intorno al 10° km. A qualcuno scapperà più di un sorriso di compatimento, ma l'affermazione mi riempie di euforia e di incredulità: non mi pare vero di andare così veloce avendo fatto tanta strada: in allenamento fatico a tenere i 6' per circa mezz'ora.

In capo a qualche minuto però la situazione cambia. Di colpo prendo coscienza del caldo e dei chilometri. Inizio a fare fatica e per economizzare cerco continuamente la strada più breve tagliando le curve senza andare più in cerca delle zone in ombra. Il panorama è molto bello ma non riesco ad apprezzarlo più di tanto. Anzi, inizio a trovare quasi noioso questo tratto su asfalto fatto di rettilinei che non sembrano mai finire fino alla prossima curva dietro alla quale appare un altro rettilineo.

Tenere il passo del gruppo Carluccio non è più così semplice. Devo stringere i denti e rilanciare sempre l'andatura per non farmi staccare. Per distrarmi dalle mie difficoltà provo a concentrarmi sui paletti che, di 100 metri in 100 metri, scandiscono il passaggio da un chilometro al successivo.

In qualche modo arriviamo ancora insieme alla salita che porta al bivio per il centro di Orta, ma appena la strada si "impenna" (si fa per dire) entro in crisi. Guardo avanti e mi sembra di dover scalare una montagna. Mi guardo intorno e non trovo nessuno dei miei compagni di avventura. Invano cerco altri riferimenti; non tengo le tracce di nessuno. Allora mi metto a guardare fisso davanti ai miei piedi procedendo come in trincea un passo dopo l'altro senza curarmi più di quello che succede intorno.

Finalmente arrivo in cima alla salita e imbocco la svolta a sinistra che porta verso il lago e il centro del paese dove è posto il traguardo. Se non ricordo male, secondo le cartine del tracciato dovrebbe mancare circa 1,5 km. Dovrei essere anche in discesa ma mi muovo come fossi ancora in salita e solo facendo forza su me stesso. Mi impongo di aumentare la velocità aiutandomi con la pendenza. Non lo faccio perché mi sento meglio, ma solo per abbreviare la sofferenza che mi separa dal momento in cui potrò fermarmi dicendo: è finita!

Arrivo in fondo alla discesa e proseguo nel mio rush finale, se dovessi cedere alla

tentazione di rallentare finirei per fermarmi. Siamo nuovamente in riva al lago e percorriamo una lunga curva verso destra che porta all'arco tramite il quale si entra nel centro storico. Questo è tutto a ciottoli con due binari in pietra liscia a fare da traccia per le ruote. È molto affollato di curiosi e passanti e fatico a mantenermi sulla traccia evitando i ciottoli. Sullo slancio dell'ultimo chilometro ho superato 6 o 7 concorrenti che ero convinto di avere alle spalle. Sui primi avevo qualche dubbio, ma uno dopo l'altro mi confermo nella mia impressione: evidentemente nella crisi sull'ultima salita devono avermi superato e staccato senza che me ne rendessi conto tanto procedevo come in trance...

Circa 50 metri avanti a me la strada fa una piccola curva a sinistra e dal rumore intuisco che deve immettere sulla piazza dove è posto l'arrivo. È fatta! Ora posso realmente dire che è finita e non riesco quasi nemmeno a credere di essere arrivato in fondo senza mai fermarmi. Ritrovo mio fratello Vittorio che non si aspettava di vedermi così presto all'arrivo. Il cronometraggio ufficiale dice 1h28' circa, ma tempo e piazzamento hanno una importanza relativa. Oggi sono proprio orgoglioso di me stesso e della determinazione con la quale sono andato alla ricerca dei miei limiti spostandoli al di là di ogni aspettativa.

Dopo un veloce primo rinfresco (coca-cola, pane e nutella, banana e integratori) andiamo a ritirare le borse. Ora che siamo fermi sento un fastidioso indolenzimento ai polpacci. Da un momento all'altro ho paura che mi parta un crampo e cambiarmi richiede molti contorcimenti ed estrema cautela. Dopo tanto sforzo un secondo passaggio al ristoro è d'obbligo (ancora coca-cola, pane e nutella, banana, biscotti con marmellata e integratori). Non mi staccherei mai, ma viene il momento di prendere il traghetto che ci riporta dall'altra parte del lago a Pella. Dopo ogni sosta è sempre più dura obbligare le mie gambe a rimettersi in moto e alla fine il chilometro tra l'imbarcadero e il parcheggio dove abbiamo lasciato l'auto si rivela quasi più faticoso del resto della gara. Avanzo rigido come un burattino, con i muscoli che tirano e dolgono come non mai, ma ho un grosso sorriso di soddisfazione stampato sul viso. Questi mille metri posso anche farli in un quarto d'ora e va bene lo stesso. Sento che non saranno gli ultimi... intanto, per oggi, fino a casa guida mio fratello!"

Fin qui il ricordo...

In realtà oggi sono in Val d'Aosta ad allenarmi per trovarmi pronto quando potrò realizzare la promessa di tornare su questo lago del mio cuore e aggiungere un'altra pagina alle mie avventure podistiche.

COSA RESTERA' DEL 2020

di Fabrizio Bocchi

Cosa resterà del 2020?

Il covid che impazza e

l'Italia divora

il rosso che troppe zone colora.

Il dpcm di Conte

abbassa le serrande,

chiude le attività

sperando che tutto bene andrà.

Il lockdown ci fa stringere i denti,

restiamo tutti a casa

anziani e adolescenti.

Cosa resterà del 2020?

Papa Francesco

gira per una Roma deserta

spacca il cuore

e sottolinea lo stato di allerta.

Un nuovo mese è ormai alle porte

ma per ora non cambia la nostra sorte

restiamo bloccati con il telecomando

in mano

sperando in un futuro più umano

e in nuovi eventi.

Cosa resterà del 2020?

Il 25 Aprile si avvicina

solo, senza scorta,

sul viso la mascherina,

il Presidente Mattarella

scende i gradini dell'Altare della Patria

evidenziando la gravità dell'emergenza

con grande eloquenza,

tutte le perdite sono ingenti

Cosa resterà del 2020?

Le teste di medici e infermieri

che crollano verso il pavimento,

sottolineando il momento cruento,

resteranno impresse nelle nostre menti.

Cosa resterà del 2020?

Le nostre Maratone della Speranza

per stare comunque insieme

anche se in modo virtuale

sono servite per donare

e non dimenticare.

Con chilometri e "parole"

in tanti siamo stati presenti.

Cosa resterà del 2020?

Lo smarrimento e la nostra fragilità

la lotta contro un'epidemia

che a qualcuno, per qualche tempo,

ha tolto la libertà
ad altri ha tolto la vita,
per sempre.
Continuiamo a essere prudenti e a
evitare assembramenti.
Cosa resterà del 2020?
Rispondo senza esitare:
un'enorme voglia di ricominciare.

UNA PREGHIERA DI CORSA PER IL CLUB

di Roberto Boiano

Anche io ho fatto una corsa personale dal mio paese: virtuale o no, pellegrinaggio o viaggio interiore è andata così. Son partito dal mio paese San Gregorio Matese nel Casertano fino al santuario di Padre Pio San Giovanni Rotondo in Puglia. La speranza era dare speranza e chiedere la grazia per la salute di tutti i miei cari, e pregare perché la vita e le corse riprendano il più presto possibile e anche la simpatica vita sociale del Club. Se possibile volevo scrivere due parole sul sito del club. Allora sono partito domenica mattina alle 5.00, ho attraversato 3 regioni: Campania, Molise, Puglia. E ho toccato 4 diverse provincie: Caserta, Benevento, Campobasso, Foggia. Dopo 22 ore e poco più di 170 km sono arrivato di fronte alla chiesa di Padre Pio alle ore 3.00 di lunedì mattina. Non sono andato di corsa da Padre Pio a San Giovanni Rotondo per caso. E' stato un viaggio diverso, non so se era qualcosa che mi chiamava, ma era qualcosa che mi diceva che correre da Padre Pio è un'esperienza tanto forte da cambiarti un pezzo di vita. Tutti noi, pandemia o no, ci portiamo dietro tanti bagagli: i dolori e le nostre sofferenze, ma anche speranze e dubbi. Ognuno alla sua maniera riponendo fede e pregando torna da un pellegrinaggio a San Giovanni Rotondo senza aver ricevuto nulla in cambio. Io ci sono andato di corsa che è una delle cose che mi riesce meglio e credo che tutte le mie preghiere e le speranze nel futuro ora volgano al meglio. Un saluto e una preghiera per tutti voi amici del Club.

VENICE NIGHT MAL DI TESTA

di Paola Falcier

L'idea oggi era di fare il percorso del Venice Night Trail con macchina fotografica al seguito, 16 km e 52 ponti che fanno il giro dell'intera Venezia. Alla fine ho fatto 2 km scarsi col mal di schiena.

L'intenzione era buona, purtroppo tutto mi ha remato contro: il tempo, che stamattina prometteva sole ma poi ha diluviato... la calura, che come è risaputo non sopporto... la schiena, che mi ha tradito dopo poche centinaia di metri (anche se, a onor del vero, già mi dava fastidio da qualche giorno)... e poteva forse mancare un bell'attacco di emicrania? Ok, è andata così! Ma visto che avrei dovuto aspettare un'ora per l'autobus, mi sono fatta un giro nei dintorni di Piazzale Roma e qualche bella foto l'ho rimediata lo stesso.

SOGNANDO LE 20

di Francesco Capecci

Sarebbe stato il 7° anno consecutivo, 10 maratone in 10 giorni, solo che quest'anno sarebbero state 20 in 20 giorni. Mettersi alla prova alla mia età, dopo tanti anni d'esperienza, mi sarebbe piaciuto, anche se non sono sicuro se ci sarei riuscito.

Giusto per tenermi in allenamento, venerdì scorso 31/07, con la famiglia, io, mia moglie, mia figlia, mio genero e le nipotine abbiamo fatto un'escursione in montagna, siamo andati sul Monte Ascensione, abbiamo fatto un bel po' di chilometri tutta salita, arrivati in cima, niente di speciale, abbiamo trovato solo antenne, ripetitori, e pensare che una volta in occasione della festa dell'Ascensione si andava in cima (allora il sentiero era ancora più insidioso), ma una volta in cima, si poteva gustare di tutto, dal pesce fritto, alla porchetta, altre specialità delle Marche e del vicino Abruzzo. Poi abbiamo ripreso la stessa strada per tornare a Capradosso di Rotella (AP), dove avevamo lasciato l'auto, l'unica cosa positiva, è stata la bella abbuffata che abbiamo fatto al ristorante dove avevamo prenotato il giorno prima.

Oggi ho voluto ripercorrere lo stesso percorso della scorsa settimana, solo che per colpa dell'umidità oggi il Gran Sasso non si vedeva come la scorsa settimana. Il percorso da Martinsicuro verso Colonnella è tutta in salita, anche se per fare 7 chilometri si raggiunge la quota di soli 303 mt s.l.m. poi da Colonnella verso Controguerra c'è una vallata anche qui di circa 7 chilometri, l'ultimo tratto in salita per arrivare a 267 mt s.l.m. Oggi la temperatura è molto alta, il sole scotta, l'acqua scarseggia, ma noi maratoneti ci adattiamo, un paio di volte ho chiesto acqua lungo il percorso a qualche signora che magari era a fare delle faccende nei giardini di casa, addirittura ad un contadino ho anche chiesto se potevo prendere un pomodoro dal suo giardino a bordo strada, gentilissimo mi ha invitato a raccoglierne anche più di uno, educatamente mi sono accontentato di uno solo, ho ringraziato e sono ripartito camminando, spolpandomi quel bel pomodoro (mancava solo un po' di sale). Ora stavo ripercorrendo la stessa strada dell'andata, cioè verso Colonnella, tutta in salita, non ho voluto riprendere la strada di domenica scorsa perché la discesa era troppo ripida, invece scendendo da Colonnella verso Martinsicuro la discesa è più scorrevole e meno ripida.

Quando si "corre" in solitaria come in questo periodo i pensieri volano, spesso sono pensieri belli che fanno sognare, a volte ti torna in mente altri pensieri, tipo il 2 agosto di 40 anni fa, quando il telegiornale diede la bruttissima notizia della strage alla Stazione di Bologna, per un po' vai avanti con il nodo alla gola, allora cerchi di mandare via quei ricordi, e pensare a cose meno brutte.

Come dicevo all'inizio, il Lago D'Orta era diventato un appuntamento fisso, il Lago (almeno per me) non mi diceva niente, come tutti sanno in 6 anni non mi sono mai bagnato un piede, non è colpa mia, anche se sono nato a 200 metri dal mare, HO PAURA DELL'ACQUA. Il ricordo di quell'esperienza in questi 6 anni, sono molteplici, ho conosciuto tantissime persone nuove, soprattutto stranieri, anche se non so una parola oltre al (poco) italiano, addirittura alcuni di loro sono venuti alla Maratona sulla sabbia, da me organizzata. Naturalmente anche tantissimi italiani che non conoscevo, e ho avuto modo di conoscere e convincerli a venire a San Benedetto del Tronto, sempre in occasione della mia Maratona.

Sinceramente devo confessare di essere un po' stanco, domenica prossima, sarà la 20^a poi mi riposerò (forse), ora che ci penso io sono iscritto alla 100 miglia di Berlino, il 14 e 15 agosto, (anche questa annullata), ma da qualche giorno per la testa mi frulla un'idea folle, di volerla fare lo stesso, (sempre virtuale) il difficile è trovare un percorso adatto, certo non si possono fare tanti chilometri in solitaria con un percorso

unico, soprattutto per via dei ristori, correre sul lungomare non è possibile specie alla notte (immaginate cosa può essere a San Benedetto quella notte)? Questa è un'idea folle. VEDREMO.

Caro Presidente, ammiro la tua tenacia, come organizzatore e trascinatore, ti prego non farti venire altre idee strane, siamo in agosto, periodo di ferie.... A buon intenditore poche parole.

Un abbraccio a tutti i maratoneti del mondo.

LA GRANDE MEZZA

di Maria Grazia Caroli

Diciannovesima maratona virtuale ma in realtà... è una mezza reale. Reale nel senso di vera e spettacolare.

L'incontro al Lago d'Orta con parte del Direttivo, dal Presidente all'arrotino, all'avvocato, alla mia amica Valentina e ad altri amici maratoneti che hanno voluto correre intorno al lago per ricordare le 10 in 10 degli anni scorsi.

Corriamo/camminiamo in compagnia ed allegria senza guardare l'orologio... tante pause per le foto, per il bagno del Presidente e poi arrivano le 14.30 e... non vuoi fermarti per un pranzetto?

Pranzetto che si rivelerà quasi un banchetto di nozze... e il prosecco e gli alcolici vanno...

Celebriamo le 20 maratone che nel 2020 non si sono potute svolgere e che ormai rimarranno solo un sogno o forse più che un sogno per quanto mi riguarda le vedevo come un azzardo.

Mi ero iscritta a 10 maratone ma preso ferie per tutte e 20... con la riserva mentale di proseguire dopo le 10 se fossi stata bene. Chissà come sarebbe andata!

L'unica cosa certa è che il mio scudetto con le 100 maratone dovrà ancora attendere... me ne mancano 3 ma chissà quanto tempo passerà ancora!

I contagi in questi giorni sono in aumento e le misure restrittive tornano ad essere applicate severamente. Nel mondo, come in Italia le maratone vengono via via annullate e quindi... chissà.

L'ottimismo diventa sempre più flebile ma la fiducia rimane.

Cari saluti a tutte/i.

AL VIA IL CAMPUS RUNNING 2020

di Pasquale Castrilli

Fabio Marri lo ha definito su Podisti.net un Campus running “modello africano”. E' quello che con un gruppo di amici podisti messinesi avevamo sognato e iniziato a concretizzare lo scorso gennaio. Poi la chiusura causata dall'emergenza coronavirus ci ha impegnati a tutti i livelli. Riparlandone insieme qualche giorno fa, ci è sembrato di poter organizzare una versione ridotta... Siamo in Sicilia, dove i numeri dell'epidemia sono stati bassi, e da inizio giugno si può entrare tranquillamente nell'isola (senza quarantene). Seguendo le norme e con le dovute cautele è possibile organizzare un evento come questo.

Si tratta di un mix di allenamento e vacanza per appassionati di corsa su strada di ogni livello e per i loro familiari. La passione per la corsa migliora la nostra vita. Vogliamo condividere questo 'bene' e imparare gli uni dagli altri. E' una prima edizione da costruire insieme.

L'atmosfera del Campus vorrebbe essere familiare nell'ottica di una condivisione che ci permette di tenere bassi anche i costi. Il Campus Running 2020 desidera sostenere progetti di sviluppo nei paesi del Sud del mondo.

Dove: Centro Agape, Missionari OMI Messina-Gesso

E' una casa ubicata sulle colline alle spalle della città di Messina a 250 metri sul livello del mare, dotata di 11 stanze al primo piano (bagno in camera) che offre un'ospitalità essenziale. A piano terra la sala mensa, la cucina e un salone. Ogni partecipante (o nucleo familiare) ha a disposizione una stanza autonoma con bagno. Vorremmo realizzare una sorta di autogestione preparando insieme le cene e le colazioni e provvedendo alla sistemazione quotidiana della casa. L'idea è realizzare un campus dove tutti collaborano.

Quando: da domenica 2 (arrivo in serata) a venerdì 7 agosto 2020. E' possibile partecipare anche per un periodo più limitato.

Cosa faremo: allenamenti quotidiani in gruppi di due o più livelli. Gli allenamenti sono guidati da Vincenzo Puccio, istruttore tecnico di atletica leggera. Ci saranno anche riunioni tecniche per condividere le nostre conoscenze su tecnica di corsa, alimentazione, cross training, motivazione e altro. Nel corso del Campus programmeremo insieme qualche gita-escursione al mare e in montagna.

Guida tecnica: Vincenzo Puccio, maratoneta e istruttore Fidal. Vincenzo corre da molti anni. Nel 2019 ha corso in 1.12' la mezza maratona Roma-Ostia e in 2.35' la maratona di Milano. E' un sacerdote, parroco a Barcellona Pozzo di Gotto (Me), già noto ai lettori di queste pagine.

Programmi: La preparazione e la realizzazione del Campus ha dovuto fare i conti con l'emergenza sanitaria. Il programma pensato a gennaio 2020 ha subito variazioni. L'impostazione iniziale resta intatta, ma gli appuntamenti sono stati modificati. Questi gli appuntamenti in programma che possiamo far girare tra i nostri amici podisti. Sono belle occasioni per stare insieme dopo la forzata chiusura dei mesi passati.

martedì 4 agosto ore 4.30: Pellegrinaggio a piedi (camminata) al santuario mariano di Dinnammare (14km, 900D+). Partenza dal Centro Agape di Gesso. Ci si può aggiungere alle Quattro Strade (Don Minico) o lungo il percorso

mercoledì 5 agosto ore 21.30: Presentazione del libro "Prete (sempre) di corsa". Villa comunale di Rometta marea (via Verga). Presenti p. Vincenzo Puccio e l'autore, p. Pasquale Castrilli

venerdì 7 agosto ore 18: Serata di amicizia e grigliata con gli amici podisti di Villafranca Tirrena, Messina e familiari. Prenotazioni entro il 5 agosto

domenica 9 agosto: ore 6.15. Partenza gita all'Etna con possibilità di partecipare al

Trail della Galvarina (18km, 750D+) o al walktrail (a scelta 8 o 18km). Iscrizioni entro il 5 agosto

Costi: i proventi dell'ospitalità del Centro Agape sono utilizzati per le spese vive e la manutenzione della struttura. Eventuale surplus viene inviato annualmente ai Missionari Oblati di Maria Immacolata in Africa, Asia e America latina, per sostenere progetti educativi e sanitari in aree povere del pianeta. Non c'è una quota fissa pro-capite. Ci si può comunque regolare sui 30 euro al giorno tutto compreso.

Gite: si possono fare delle meravigliose gite di un giorno. Taormina (un'ora di macchina), l'Etna (1 ore a 30) Cefalù (1 ora e 45) Eolie: Vulcano e Lipari (2 ore di viaggio)

Informazioni: Pasquale Castrilli - pax1902@gmail.com

Gruppo organizzatore: 1. Castrilli, V. Puccio. C. Picciolo, S. Miduri, D. Lepore, J. Di Dio., C. Cisto

SOLIDARIETA' FOREVER

di Pasquale Castrilli

Torno volentieri quest'oggi (simbolicamente) al Lago d'Orta e a Gozzano per questa penultima maratona della speranza. Una delle zone italiane che conosco meno il Piemonte, ma che seguo con attenzione negli andamenti sociali e nelle cronache. L'ho conosciuta, questa regione, anche attraverso i racconti di numerose persone che hanno lasciato il Sud della Penisola per trovare lavoro e 'sistemazione' al Nord. Ma vi sono legato anche per altri due motivi. La presenza fino al 1970 del seminario dei missionari Oblati di Maria Immacolata (OMI) a S. Giorgio Canavese, ora casa di riposo per missionari anziani, e i sogni da bambino legati alla squadra del cuore: la Juve!

Oggi ho corso la mia 'maratona' su 14 km con un po' di dislivello nei boschi dei Peloritani vicino casa a 1300 km dal Piemonte. Avvolto tra gli eucaliptus che abbondano da queste parti, vigile sull'eventuale presenza di cinghiali tornati numerosi da qualche tempo. Un pensiero, mentre corro, va alla nostra Italia, un patrimonio da curare come "casa di tutti" e all'inaugurazione, domani, del nuovo ponte a Genova...

E un pensiero di ringraziamento va senz'altro al super presidente del Clubsupermarathon. Voglio farlo qui a casa sua. Un'idea fantastica (una delle prime!) quella delle 11 (e poi 20) maratone, che ha unito l'Italia indirizzando un'attenzione concreta a chi ha lavorato dentro l'emergenza sanitaria. Credo che di questo il Club debba andare fiero.

PS: alleghiamo il bell'articolo di Padre Castrilli per la sua venuta al Lago nel 2018 <http://clubsupermarathon.it/maratone/4182-orta-10-in-10-idea-azzeccata-e-tante-belle-chiese-da-vedere.html>

MA PER FORTUNA CHE C'E' IL RICCARDO

di Ettore Comparelli

Bagài,

la penultima tappa delle 20 Maratone della Speranza ci porta in un luogo a me molto caro: la spiaggia del Lido di Gozzano, dove lunedì 8 agosto del 2016 sono entrato, a mia insaputa, a far parte del magico mondo degli squinternati del Club Super Marathon. Oggi ho fatto una bella camminata sulle orme della mitica Sgamelàa d'la Val Vigezz e vi dedico il racconto del mio esordio "anonimo" nel Club:

Dopo quasi tre anni ho indossato il pettorale di una mezza e l'ho conclusa con un "ragionevole" margine rispetto al tempo massimo; ma cosa c'entra il Riccardo? Il Riccardo sono io! Infatti il mitico Presidente Paolo Gino ha voluto fare un omaggio al suo collega Giorgio Gaber e mi ha iscritto come Comparelli Riccardo.

Così con il pettorale "taroccato" alle 8,00 di ieri mattina ero sulla spiaggia del lido di Gozzano sul lago d'Orta, dove una riga tirata sulla sabbia rappresentava lo start di una gara su più distanze; la classica maratona, la mezza e la 10 km.

A Gozzano ci sono arrivato grazie agli amici super-maratoneti Gabriella&Franco, che mi hanno parlato di questa manifestazione che dura 10 giorni con ogni giorno le stesse distanze e percorsi; anzi, per i più "malati" c'è la possibilità di correre ogni giorno una seconda maratona con partenza alle ore 14,00.

Il percorso è veramente molto bello e me lo sono goduto dal primo all'ultimo km (vabbè gli ultimi km a sèri propi sciupà!); i 10,5 km da fare avanti e indietro (2 volte per i maratoneti) costeggia il lago d'Orta a tratti nel bosco, a tratti a bordo lago con continui saliscendi; i più tecnologici davano un dislivello di circa +250 mt a giro.

Al ritrovo in riva al lago c'erano tante persone che avevo conosciuto durante la mia "carriera" di maratoneta delle retrovie; in queste manifestazioni sono presenti tutti i più grandi giocatori di Maratokemon; si tratta del gioco di chi riesce a trovare e correre più Maratone; e se scrivo che erano in gara molte bellissime atlete diversamente magre e diversamente giovani spero non si offenda nessuna; c'erano il Bigno, il Toschi (battezzato dalla banda pisana della Galla l'unico che corre le maratone con le pinne ai piedi), il primatista Ancora, il sabbioso Capecci, la Mocellin e la Gavazzeni; diversi paesi stranieri erano rappresentati: Inghilterra, Irlanda, Germania, Norvegia, Francia, Israele, Austria e perfino l'India con il simpatico Silvabalan. In totale al via eravamo 91.

Organizzazione casalinga ma efficiente; tutti i servizi erano garantiti: spogliatoi, docce, deposito borse, ristoranti ben forniti (frutta fresca e secca, pomodori, uvetta, biscotti, sali, acqua anche gassata e ... cocacola da me assai gradita!); il percorso non era presidiato ma le indicazioni erano posizionate ottimamente comprese quelle dei km parziali; nei brevi tratti aperti al traffico le auto erano comunque poche e non davano fastidio. Misurazione dei tempi manuale e controllo da parte dei giudici in due postazioni chiave. Servizio fotografico gratuito ed efficiente all'arrivo ed ai ristoranti. Pettorale personalizzato per i pre-iscritti.

A noi giornalieri è stata data una medaglia "standard" mentre chi era iscritto per tutti i 10 giorni riceveva una medaglia tipo tessera del puzzle per comporre poi un "megamedaglione" finale.

Io sono partito con calma in compagnia di Franco; erano tre anni che non facevo una mezza; a correre non ce la faccio più però riesco a tenere un buon passo; sono stato "schiscio" nella prima parte su ghiaietto e sterrato con radici; ho dato il meglio di me tra il 6° ed il 15° km nonostante le salitelle; a me piacciono molto i percorsi in cui incroci chi sta tornando; puoi fare il tifo ed applaudire quelli veloci ed incoraggiare quelli in difficoltà.

In conclusione è stata una bellissima mattinata in ottima compagnia; dopo tre anni ho finito una mezza e la cosa mi ha reso molto felice; il tempo finale è stato “ben” al di sotto del limite massimo.

Alla prossima.

Ettore “Riccardo” Comparelli

TRAVERSATA BORMIO – LIVIGNO

di Fabio Gonella

19esima della Speranza con weekend all’insegna del trail running con l’amico Jacopo. Partenza sabato mattina da Bormio, la giornata sarà lunga. La strada per il passo dello Stelvio è chiusa per frana, quindi prendiamo un ripido e tortuoso sentiero che da Premadio ci porta ai laghi di Cancano. Il panorama è magnifico. L’acqua è di un verde intenso. La strada, ora pressoché pianeggiante, segue il perimetro dei laghi fino al bivio per la valle Alpisella. Ricomincia la salita e passiamo di fianco alle sorgenti dell’Adda, l’amato fiume che alimenta il lago di Como e che da Lecco scorre placido sui piedi delle prealpi e poi taglia in due la pianura. Dopo aver scollinato, ci lanciamo nella discesa, facile e divertente, fino al ponte delle Capre, sul lago di Livigno. L’orologio segna 30 km. Percorriamo tutta la mitica ciclabile, teatro dell’allenamento di cammino ed amatori, fino alla località Tresenda. Il programma prevedeva il ritorno a Bormio per il colle delle Mine e la Val Viola. Poco prima di raggiungere il valico, tuttavia, iniziano a scendere le prime gocce di pioggia. La strada è ancora lunga ed impegnativa e con la montagna non si deve scherzare. A malincuore facciamo dietrofront e mentre scendiamo la pioggia diventa sempre più intensa. Fermiamo l’orologio a Tresenda con 50 km e 2000 m D+. A Bormio ci ritorniamo in autobus. Capire quando fermarsi e quando rinunciare fa anche parte del gioco.

COME POSSO DIVENTARE ME STESSO

di Fulvio Gaffurini e Sandro Moneghini

Oggi correndo i miei 50 km, ho capito che la corsa mi ha insegnato tante cose, una di queste è: come posso essere me stesso? Abbandona ogni finzione. Abbandona semplicemente l’assillo di voler essere qualcun altro. Abbandona questo desiderio di assomigliare a Cristo, a Buddha, a Mahavira, a Krishna, o semplicemente al tuo vicino. Smetti di alimentare qualsiasi competizione, lascia perdere qualsiasi confronto e sarai te stesso: il veleno è nel paragonarsi. Tu sei semplicemente unico. E quando dico che sei unico, non sto dicendo che sei il migliore degli altri, ricorda: sto semplicemente dicendo che anche tutti gli altri sono unici. L’unicità è una qualità comune a ogni essere vivente. Rispetta la tua unicità e abbandona i paragoni. In pratica puoi essere te stesso soltanto quando sei completamente libero da qualsiasi ambizione. È semplice!

Buona domenica a tutti.

Fulvio e Sandro

EMOZIONI (PERDUTE)

di Paolo Gino

Seguir con gli occhi un airone sopra un LAGO e poi
ritrovarsi a volare
e sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare
un sottile dispiacere.
E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire
dove il sole va a dormire.
Domandarsi perché quando CANCELLANO UNA GARA
in fondo al cuore
come la neve non fa rumore
e CORRERE come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere
se poi è tanto difficile morire.
E TUFFARSI CON le mani per fermare
qualcosa che
è dentro me
ma nella mente tua non c'è.
Capire tu non puoi
tu chiamale se vuoi
emozioni
tu chiamale se vuoi
emozioni.
Uscir SULLA SPIAGGIA di mattina dove non si vede ad un passo
per ritrovar sè stesso.
Parlar del più e del meno con un CORRIDORE
per ore ed ore
per non sentir che dentro qualcosa muore.
E ricoprir di terra una VENTINA DI GARE sperando possa
nascere un giorno una Cosa Grossa.
E prendere a pugni un VIRUS solo perché è stato un po' scortese
sapendo che quel che brucia non son le offese.
E CONTINUARE A STARE INSIEME per fermare
qualcosa che
è dentro me
ma nella mente tua non c'è.
Capire tu non puoi
tu chiamale se vuoi
emozioni
tu chiamale se vuoi
emozioni.

- Con tante scuse a Lucio Battisti
- Dedicato a chi c'era
- Dedicato a chi ha mandato qualcosa

INTERPRETI DELLA 19ESIMA

DANIELE ALIMONTI
LUIGI AMBROSINO
VITO PIERO ANCORA

PERSONAGGI

UN GIARDINIERE
WRITER
L'EVASO

SIMONA BACCHI
MARCELLA BARZAGLI
NICOLETTA BELLOLI
MARCO BERTOLETTI
FABRIZIO BOCCHI
ROBERTO BOIANO
STEPHANIE BRUSQUET
FRANCO CABRINI
GOFFREDO CAMPI
FRANCESCO CAPECCI
VALENTINA CARLINI
ILARIA CARLINI
MARIA GRAZIA CAROLI
PASQUALE CASTRILLI
ETTORE COMPARELLI
MICHELANGELO COSTANZO
PAOLA FALCIER
LUIGI FANELLI
PAOLO FARINA
GIANCARLO FILONZI
ALBAROSA FIORE
SANDRO GAFFURINI
CARLA GAVAZZENI
EDOARDO A. GINO
PAOLO GINO
FABIO GONELLA
PAOLA GRILLI
PAOLA GUELI
JOLE IBBA
SARA JURKIC
LEONARDO MANFERDINI
ALESSANDRO MASCIA
PATRYCJA MOKRYCKA
FULVIO MONEGHINI
PASQUALINO ONOFRILLO
ALESSANDRO PONCHIONE
GUIDO PONZIO
GIULIA RANZUGLIA
ROCCO RICCARDI
MARCO ROSSI
ANGELO SQUADRONE
SERGIO TEMPERA
GIUSEPPE TUNDO
GABRIELLA VALASSINA
JEAN LOUIS VALDERRAMA
GREGORIO ZUCCHINALI
MARIA RITA ZANABONI

L'INNAMORATA
LA MARINAIA
SEI RICORDI
LA MENTE
IL POETA
UN PELLEGRINO
L'ESPRIT
UN SCIUR
L'ANONIMO
SENATUR
LEI
L'ALTRA
LA TIROLESE
IL VULCANO
RICCARDO
ALBUS SILENTE
L'ARCHIVISTA
IL MISTER
ULISSE
CERCATORE D'ORO
NIAGARA FALLS
GURU 1
BARONESSA AUSTRIACA
SCENEGGIATORE
UNA COMPARSA
PICCOLO PRINCIPE
GINNY
MADAME PANTHER
LA JOLE
LA MISS
THE MAN
L'INNAMORATO
LA SIRENA
GURU2
RECUPERATORE
MR CAFFE'
DOC
WONDERG.
ROCCIA
RE DEL MOTTARONE
COLONNELLO
L'ARROTINO
L'AVVOCATO
UNA SCIURA
ULTRA-CROCS
UN PRESIDENTE
LA CAMPIONESSA

LUNGO LA VALLE DEL RUBICONE-URGON

di Paola Grilli

Inventare, cercare, cambiare... per questa diciannovesima maratona della speranza "IL LAGO DORATO", la corsa virtuale delle 20 in 20 del Lago d'Orta, che ho corso per la prima volta nel 2019, purtroppo partecipando solo ad una delle 10 in quanto non mi è stato possibile usufruire delle ferie in quel periodo.

Quest'anno avrei voluto una partecipazione più corposa, insieme a mio marito che avrebbe approfittato dell'occasione per qualche bel giro in bicicletta per le strade di montagna che fanno da cornice al lago.

Inutile pensare a tutto ciò che non abbiamo potuto fare... ma il pensiero è rivolto a quale percorso orientarsi... in questa occasione ho cambiato luogo e destinazione, un collinare, ma verso una valle sempre nei dintorni di Cesena che essendo leggermente fuori mano sono costretta ad utilizzare l'auto per raggiungerla quindi tendo a non frequentare... sto parlando della "VALLE DEL RUBICONE-URGON".

Questa area geograficamente ben distinta e storicamente assai nota, prende il nome dal fiume Rubicone che con un termine dialettale viene chiamato URGON.

Sorge alle pendici del monte Strigara nella zona dei Passi dei Meloni in territorio di Sogliano al Rubicone.

Troviamo una prima traccia letteraria, che cita questo corso d'acqua nel "DE VITA CAESARUM", un'opera storiografica di Svetonio che ne descrive l'attraversamento il 12 gennaio del 49 a C. da parte di Giulio Cesare.

Un'altra menzione appare sulla TABULA PEUTINGERIANA, copia di un'antica carta romana del XII-XIII Secolo che mostra le vie militari dell'Impero Romano.

Questo fiume insieme al fiume Savio è rappresentato sul timpano della facciata del Teatro Bonci di Cesena essendo i due corsi d'acqua più significativi dell'area geografica cesenate, anche se molte persone conoscono la Valle del Savio e poche quella del Rubicone...

Quindi questa mattina insieme ai miei compagni di viaggio Laura e Nicola abbiamo reso omaggio a questo bel percorso collinare che tocca i paesini di Montiano, Santa Paola, Roncofreddo, Longiano, con le loro chiese, castelli, piazze, monumenti, dove piacevolmente si incontrano ciclisti, camminatori o semplicemente uomini donne bambini che chiacchierano, giocano e bevono un caffè in compagnia.

Le strade si presentano con salite e discese più dolci rispetto alla Valle del Savio, ma con paesaggi sempre piacevoli ai nostri occhi, dove la fatica, il caldo e alla fine la stanchezza sono ripagati nell'aver concluso questo viaggio con spensieratezza e serenità in una mattinata di piena estate.

L'ESTATE CHE AVANZA

di Paola Gueli

E intanto le stagioni si intercalano, l'estate avanza e la vita gradualmente riprende il suo corso, o perlomeno un po' tutti ci stiamo proviamo!

In questo anno disgraziato e quasi tutto da buttare, ci sono pur sempre tante esperienze da salvare, perché ogni evento negativo porta inevitabilmente con sé almeno una nota positiva, un insegnamento, che contribuisce ad accettarne l'indelebile quanto doloroso ricordo e, contemporaneamente, ad apprezzare di più quanto ci è rimasto.

Tutto appare diverso, trasformato, assume nuovi significativi aspetti.

In questo periodo, la possibilità di lavorare da casa è per me un'opportunità per godere un po' più del mio tempo al mare, illudendomi così di prolungare le mie brevi vacanze "di prossimità". Mi aggrada particolarmente correre immersa in un accogliente paesaggio, la mattina presto prima del mio impegno quotidiano, assistendo al ripetersi del miracolo della nascita del sole e sfruttando le prime ore della giornata, in cui la gente in strada è poca e l'aria è ancora fresca. Adoro correre a fianco dell'amato mare, silenzioso compagno di viaggio, oppure inerpicarmi tra verdi ed isolati colli, attraverso strade o per sentieri, gustando il mare da lontano, fotografandolo nel cuore, assaporando, intensi ma delicati, il profumo del timo, della ginestra, del rosmarino. Spesso le cime di queste colline presentano croci, edicole, cappelle, chiese o santuari, dedicati alle varie madonnine locali, tutti rivolti rigorosamente verso il mare, a vegliare sui naviganti ed a proteggere chiunque invochi la Divina Provvidenza. Luoghi silenziosi e mistici che hanno l'effetto di farci sentire un tutt'uno con la natura, minuscoli elementi di uno sconosciuto, immenso, meccanismo che ci governa. Tutto ciò è per me, oltre che un privilegio, una sorta di medicina dall'effetto benefico, fortemente rigenerante.

Il genere umano ha svariate risorse - neppure ce le immaginiamo - che è capace di tirare fuori nei momenti più imprevisi. A tal proposito, in questi giorni ho avuto modo di riflettere sull'interessantissima intervista di Paolo all'eremita di Campi di Norcia, (che invito a leggere chi già non lo avesse già fatto; riporto per comodità il link: <http://www.clubsupermarathon.it/maratore/5308-a-campi-di-norcia-l-ultimo-eremita-padre-tadeusz.html>). Padre Tadeusz fa delle affermazioni, dal suo punto di vista, molto veritiere. Prima fra tutte, l'incapacità di noi, persone "comuni", di imparare a trarre beneficio dalle vicissitudini, al contrario la capacità di dimenticare velocemente; tuttavia, di positivo ci vedo la voglia di rialzarsi sempre e di ricominciare. A seguire, l'incapacità di fermarsi per guardarsi dentro e la consuetudine a vivere una esistenza in movimento, al massimo dei giri; ma ciò significa anche trascorrere ogni attimo con la frenesia di chi la vita la ama e non vuole rischiare di lasciarsela scorrere davanti con la stessa incalzante velocità.

Riordinare i pensieri ed organizzare le idee è sempre stato per me di fondamentale importanza, molto di più che per le cose materiali. È tuttavia vero che l'indole umana ci spinge ad andare avanti sempre, a "fare", oltre che ad "essere", superando e congelando, a volte sotterrando, le difficoltà ed il passato, in una sorta di meccanismo di autodifesa e di sopravvivenza.

È pur vero, inoltre, che lo spirito umanitario insito in noi ci invita a tendere la mano al prossimo bisognoso: fare beneficenza da tempo fa parte della nostra cultura e della nostra educazione, non più soltanto a Natale, com'era usanza fino ad alcuni anni or sono, ma in qualsiasi giorno del calendario ed in particolare nei momenti di maggiore necessità. Quest'anno la necessità è stata tanta ed in molti si sono attivati. Il Club Super Marathon Italia non è che una goccia del grande mare di solidarietà di cui è capace la

gente. Il nostro Club ha dimostrato un grande cuore ed ha riacquisito tanta credibilità, gettando un colpo di spugna su alcuni spiacevoli e sporadici episodi di inimicizia e di antisportività, che non ci facevano certo onore. L'impegno profuso, in questi tempi di Coronavirus, ci ha reso tutti più fieri di noi stessi e di appartenere a questa grande famiglia, ci ha fornito nuovi stimoli e la voglia di indossare con orgoglio la bellissima e freschissima maglia delle "20 Maratone della Speranza", che Paolo ci ha prontamente omaggiato. Questa lunga serie di "maratone" ci ha coinvolti tutti anima e corpo, legati insieme da una grande ragnatela, tessuta con un filo di SPERANZA.

Gli italiani hanno scoperto la voglia di correre... noi che lo abbiamo sempre fatto, abbiamo invece ritrovato quella di scrivere, di raccontarci, di lasciare una tangibile testimonianza di un periodo storico particolare.

Nel corso di questi ultimi mesi abbiamo sentito affermare tutto ed il contrario di tutto, tuttavia l'ottimismo e la fiducia in un futuro più certo continuano ad accompagnare la gente di questa generazione, che non ha conosciuto la guerra ma che, con la pace nel cuore, si batte per un mondo migliore. O almeno così voglio credere!

Il post-Covid nessuno lo conosce, si può solo immaginare che alcuni aspetti del nostro quotidiano potrebbero restare modificati per lungo tempo - in alcuni casi per sempre - che alcune delle abitudini molto "italiane", come la stretta di mano, il bacio, l'abbraccio potranno venire messe da parte per un po', che potremmo tutti apparire molto più freddi. Ma credo di poter affermare con sicurezza che nessun distanziamento sociale potrà mai intaccare i sentimenti, se tali sono sinceri e che ci si potrà sentire ancora più vicini, nonostante la distanza, se permarrà l'affinità di pensieri.

UN ANNO SFORTUNATO

di Leonardo Manfredini

Buongiorno a tutti i supermaratoneti siamo già alla 19esima prova. Oggi dovevamo essere tutti al Lago d'Orta invece niente. Solita passeggiata nel parco vicino a casa dopo una nottata insonne per colpa di un temporale incredibile, ma fortunatamente è tutto sotto controllo, comunque tutte le volte che si annuvola è una tragedia: trombe d'aria, alluvioni, come se di sfortuna non ne avessimo avuta abbastanza in questo 2020. Brutto periodo. Ho mollato un po' con la corsa perché il caldo insopportabile, i lavori in casa e il lavoro a Reggio Emilia mi portano via troppo tempo, ma mi tengo pronto per il 2021, perché prima o poi finirà la cattiva sorte e si ripartirà più forti di prima.

Negli altri anni di solito in questo caldo periodo di luglio e agosto abbandonavo le maratone e andavo a correre in montagna: Cortina, Dobbiaco, Re Stelvio, Marcialonga Running. A tal proposito vi allego alcune foto rinfrescanti. Purtroppo a Bologna si boccheggia e quelle fughe in trasferta adesso mi mancano un sacco: ma bisogna resistere! A tal proposito, Presidente... cosa stai inventando visto che alla 20esima della Speranza manca pochissimo? E dopo cosa facciamo alla domenica fino a dicembre? Ciao a tutti e buon divertimento al lago d'Orta.

Saluti da Leoooooo.

DAL LAGO A BRESCIA E BERGAMO

di Pasqualino Onofrillo

La famosissima 10 in 10 sul lago d'Orta per me è stato, negli ultimi anni, un racconto lunghissimo corredato dal medagliere con incastonato le 10 medaglie del mitico Domenico Martino. Infatti, puntualmente intorno alla metà del mese di agosto, nel farmi gli auguri di buon Ferragosto, Domenico mi raccontava le bellezze e le fatiche del lago d'Orta e mi mostrava con orgoglio le medaglie conquistate.

Nella speranza che un giorno possa partecipare almeno ad alcune di queste mitiche gare organizzate dal patron Paolo Gino, oggi mi soffermo a parlare di due città particolarmente martoriate dall'epidemia del Covid 19, ovvero Brescia e Bergamo.

A Brescia ho partecipato nel 2018 alla maratona (testimoniato, come al solito, da maglietta e medaglia) con arrivo nello stupendo centro storico, precisamente in Piazza della Loggia, dinanzi al Palazzo della Loggia, che il giorno prima della gara ho avuto il piacere di visitare in compagnia di mia moglie. Altri siti importanti visitati sono stati il suggestivo Castello, i particolarissimi due Duomi (il vecchio ed il nuovo) ed il parco Archeologico (un angolo della città in cui sembra di stare a Roma).

La maratona, svolta dal primo all'ultimo metro sotto una forte pioggia battente, non è stata una delle più belle alle quali ho preso parte, vuoi per le pessime condizioni atmosferiche che per un percorso alquanto strano, ma comunque portata a termine dignitosamente.

Il rapporto con Bergamo è un po' particolare; infatti più che la città alta o bassa, meta di molte trasferte è stato Orio al Serio, ovvero il sito dove è situato l'aeroporto.

In molte maratone svolte nel nord del nostro paese, la tratta Pescara-Orio al Serio era quasi obbligatoria e questa città che vedevo nei pressi dell'aeroporto mi incuriosiva tanto, tant'è che in una occasione, dopo la maratona di Verona, prima di andare a prendere l'aereo per il ritorno in Abruzzo, su idea di mia moglie, abbiamo approfittato a fare visita alla città di Bergamo, apparsa ai nostri occhi semplicemente stupenda.

La sua Piazza Vecchia, tanto cara all'Architetto Le Corbusier, il palazzo della Ragione (che detiene il record del palazzo comunale più antico d'Italia), la torre Civica, meglio conosciuta come il Capannone (simbolo della città), la Cappella Colleoni e la Basilica di Santa Maria Maggiore ci hanno accolto con tutta la loro maestà e imponenza da lasciarci senza fiato.

Infine, e questo lo devo sicuramente a mia moglie, abbiamo sempre degustato delle squisite polente, ogni volta condite in maniera diversa ma sempre da farci leccare i baffi!

Queste due città italiane e le rispettive province, (insieme ad una parte del Veneto) forse sono stati i luoghi che più hanno pagato a caro prezzo le conseguenze del Covid 19 e quindi non si poteva non citarli in questo contesto dove si cerca di evidenziare tutte le bellezze italiane legate alle maratone ed alle ultra.

CAPITOLO 20

“VENTI DI DONO VENTI DI SPERANZA”



VENTI DI SPERANZA di Paolo Gino

Usciamo dal tunnel e saliamo fino sull'Etna per sentire che il Vento soffia ancora, sarà Speranza o Dono? In questi cinque mesi complicati hanno permesso che la Speranza e il Dono fossero tra di noi. L'ultima maratona virtuale dice addio a 20 e più domeniche passate a rimpiangere quel che poteva essere e lo è stato solo per finta. Dimenticheremo

presto perché quel che non si fa si dimentica subito, ma un po' di domande ci resteranno sempre su quei giorni, se avessimo potuto fare di più o di meno.

Ricordiamoci sempre il nostro modo di intendere la corsa, non è puro agonismo, ma è un forte aspetto associativo, turistico e culturale. Si stringono rapporti con i territori o con organizzatori di gare che spesso diventano indelebili. Ce ne siamo accorti in questo frangente dove ci mancavano più i luoghi che la corsa in sé, rimaneva quella voglia di scoprire perché la più bella maratona è sempre la prossima, magari quella che non hai ancora corso.

Lo so, il periodo del lockdown da Covid 19 è stato critico per tutti i podisti, ma forse lo è stato ancora di più per chi è abituato come noi a correre una maratona tutte le domeniche.

C'è stato uno smarrimento psicologico perché alcuni sono spariti, rinnegando i modi e le abitudini che avevano di solito, anche perché ancor ora si ha paura di passare per allegri compari che cantano a un funerale. Ma i molti che hanno partecipato alla nostra iniziativa delle “venti maratone della speranza” hanno avuto una boa in un mare oscuro. Un aiuto momentaneo, una socialità più forte che è stata semplificata e amplificata dai social. Questa iniziativa delle corse virtuali che si conclude oggi era abbinata ad una raccolta di fondi da devolvere a chi era impegnato in prima linea nell'emergenza sanitaria, i soci hanno donato direttamente 33.000 euro di cui ho tutte le ricevute. Una raccolta economica unica nel mondo podistico in Italia! Grazie Club! Grazie amici! C'è stato anche un record di fotografie, di racconti, e parecchi approfondimenti storici perché alcuni hanno tirato fuori racconti di vecchie maratone, tra rimpianti e misurate mistificazioni. E' venuto fuori il meglio che poteva uscire. Abbiamo pubblicato tutto sui nostri siti, inoltre un libro di più di 600 racconti che verrà pubblicato in autunno a testimonianza del particolare momento e i cui proventi saranno dati in beneficenza. Una bozza è già visibile sul nostro sito.

Con la fine delle 20 della Speranza il Club non sparirà, sicuramente i numeri diminuiranno per il semplice fatto non ci saranno nuovi soci, che in assenza di gare non potranno raggiungere le 50 agognate maratone. Ci sarà una diminuzione anche per un altro motivo: non c'è il fattore sconto e non ci sono novità di gare a breve... Gli organizzatori delle maratone sono in difficoltà e faranno difficilmente sconti nelle prossime maratone. Ma comunque è certo che negli aspetti essenziali, cioè senso di appartenenza e solidarietà, il Club è più consolidato di prima e la voglia di ricominciare è tanta, e noi ci siamo!

Per chi vuole unirsi a noi rispettando le norme di distanziamento io partirò alle 9.00 dal rifugio Sapienza sul Cratere dell'Etna e con me Padre Pasquale Castrilli e una decina di amici siciliani.

Il via verrà dato alle ore 9.00 del 9/8/2020 da Roma da Daniele Alimonti e dall'Etna da Paolo Gino con una decina di amici. E' la Ventesima e ultima delle gare virtuali organizzate dal Club Super Marathon Italia. Collegatevi alle 8.45 via FB con Juan Kappacinqe da Roma. Qualche sorpresa vi attende <https://www.facebook.com/juan.kappacinqe.9>

OLTRE 33.150,08 EURO DI DONAZIONI E 580 RACCONTI.

Per quanto riguarda il Club, vi ricordo che sono arrivate le magliette ricordo delle 20 maratone della Speranza, chi la volesse mi contatti. Per chiarire a chi mi ha chiesto delucidazioni vi ricordo che le magliette sono gratis per tutti coloro che si sono iscritti alle 20 o 11 maratone. Per tutti gli altri costano 20 euro. Non avendo più soldi il Club, poiché ha donato tutto, sono state pagate direttamente da me. Per cui non fate versamenti al Club e nemmeno a me, ma continuate a fare delle donazioni a chi si è prodigato per la lotta al Covid o qualche ente benefico cui siete affezionati, dobbiamo pur arrivare a 42.195 euro come c'è scritto sulla manica.

Mandatemi la ricevuta e vedrò di consegnarvela qui a Milano o a in qualcuna delle tante gare virtuali o no cui mi recherò o al massimo ve la spedisco (per ore abbiamo già 60 euro delle prime donazioni riguardante le magliette)
Info: A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

POTETE PARTECIPARE ANCHE VOI ALLA RACCOLTE DI DONAZIONI DEL CLUB SUPER MARATHON ITALIA O CORRENDO LE 9 MARATONE DELLA SPERANZA O FACENDO UNA DONAZIONE DI ALMENO 10 EURO A MARATONA ALLA PROTEZIONE CIVILE O ENTE IMPEGNATO ALLA LOTTA AL COVID19 E INVIANDO IL PAGAMENTO A presidente@clubsupermarathon.it o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8xh3c26GjcLpVljQN2VepIzI?usp=sharing>

Abbiamo raggiunto i 33.150,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla Protezione Civile, Ospedali o enti in Prima Linea per lotta all'Emergenza Corona Virus. Una grande risultato. Forza amici. Forza Club Super Marathon Italia.

Qui trovate i 18 capitoli del libro <https://drive.google.com/drive/folders/1Vy8rd6yTh95bmOX2GO3eMaygh4qe6ykk>

Per raccogliere e collegare il gran numero di dati classifiche, foto, racconti ho creato un sito apposito a cui si accede dal nostro www.clubsupermarathon.it e cliccando 20 MARATONE DELLA SPERANZA in fondo ai bottoni in alto <http://11marathon.orta10in10.com/>

20 – 9 Agosto Venti di Speranza Venti di Dono

RIPRENDIAMOCI LA NOSTRA VITA

di Luigi Ambrosino

Ed eccoci alla fine! Forse è finita!

Delle 20 maratone della speranza sicuramente da questo incubo del virus chissà! I numeri ancora non ci aiutano a poter dire che è finita! Ma la frase di oggi, di Paolo, prima della partenza mi ha colpito molto. Lui ha detto: 'riprendiamoci la nostra vita'

E' vero, riprendiamoci la nostra vita! Nonostante tutto bisogna andare avanti, noi nel nostro piccolo lo abbiamo fatto. Non abbiamo mollato. Nel rispetto delle regole abbiamo continuato comunque a correre, a sentirci, a darci uno start di una gara. Abbiamo sognato che tutto potesse finire. Non è stato ancora così, e venire qui in vacanza al mare in Liguria ha reso ancora tutto reale su quanto ha lasciato il virus dietro di sé.

Ristoranti e alberghi che non hanno più riaperto, ingressi in spiaggia contingentati, mascherina sempre a portata di mano per entrare in qualunque locale. No, non è finita, la guerra continua ma noi siamo guerrieri e non soccomberemo.

E allora, dai Paolo, 'riprendiamoci la nostra vita' è la frase giusta, quella che ci vuole per ripartire.

E allora i 19 secondi di silenzio questa volta li faccio io sul foglio bianco con 19 puntini e poi pronti via verso la vita, questa volta!! Via!!!!

RICORDI E MOTIVAZIONI DELLE VENTI

di Maria Grazia Caroli

Per ora si è concluso questo ciclo, prima di 11 e poi allungato a 20, di maratone virtuali con il lodevole scopo di raccogliere fondi per combattere il COVID19.

Per l'ultima gara virtuale decido di correre/camminare verso Soprabolzano, 7 km di cui gli ultimi 5 con un dislivello di quasi 1000 metri.

Bello, camminare, sudare, e anche ansimare in salita. Più è fatica e più è la soddisfazione soprattutto sapendo che una volta in vetta tornerò in città con la confortevole cabinovia.

Ripensare a questo periodo è strano, sembra lontana la paura di quei primi mesi, anche se le notizie di questi giorni purtroppo preoccupano ancora.

Far parte di questo gruppo è bello, mi ha dato lo stimolo per continuare a correre, mi ha aiutato ad avere un obiettivo e a costringermi a uscire di casa appena è stato possibile.

Cosa ancora più importante è stato quello di darmi anche come obiettivo di scrivere questi articoli.

Proprio io che non ho mai amato scrivere... ma è stato bello anche questo!

Rileggere le sensazioni di quei momenti aiuterà a non dimenticare cosa abbiamo vissuto.

Sperando che sia solo un brutto ricordo di un periodo della nostra vita che ci è stato rubato!

Un abbraccio a tutte/i Maria Grazia

RINNOVO e DORATI

di Marcello Arena

Siamo ad agosto ed oggi è domenica nove. Il programma delle maratone virtuali ci ricorda l'ULTIMA gara per sottrarci a questo assillante COVID 19 che ci ha segnati profondamente limitandoci e riducendoci in tutte le fasi della vita quotidiana particolarmente nella partecipazione alle nostre amate corse. Ventesima Virtual RACE "VENTI DI SPERANZA VENTI DI DONO" che ci ricorda le 20 x 20, venti gare in venti giorni sulle rive del Lago d'Orta. Ed è l'ora del collegamento video con il TRASFORMER regista JUAN K5 alias GIARDI alias Daniele dagli studios di Roma, ed il nostro President Paolo Gino in compagnia dell'amico MISSIONARIO OBLATO Don Pasquale che ci stupisce dal rifugio Sapienza sulle falde dell'Etna, " LA MONTAGNA ". Dopo il rituale aggiornamento sulla importante somma raccolta durante questo percorso Virtuale a favore della Protezione Civile ed Associazioni o Enti che si adoperano per la lotta al COVID 19, sperando che questa VENTESIMA Gara Virtuale sia effettivamente l'ULTIMA e che da domani si riparta con una vita sempre più reale, danno il VIA alla gara con il CONTO alla ROVESCIA che parte da VENTI preceduto dal silenzio dei dovuti DICIANNOVE secondi + l'augurale UNO. La mia scelta del percorso ricade nella verde palestra personale, il Parco di Villa Ada in Roma. Pettorale sempre bloccato alle 254 che mi Rricorda il numero delle maratone ed ultra portate fino ad ora a termine. Ed ecco ER NASONE che tappato coll'INDICE produce il REAL arco di partenza. Il caldo c'è, l'ombra delle fresche fronde pure come i rimbombanti fragorosissimi FANCLEBBESSE assiepati in ogni dove che mi sostengono e mi danno la giusta carica per continuare. Decido di coprire la DISTANZA che per oggi mi sembra CONFACENTE . . . METRI "="= che, tradotto in minuscolo nella tastiera, corrisponde a DUEMILAVENTI... 2020 metri per l'appunto... Venti gare della Speranza 11+9... Venti il numero ottenuto per USCIRE da questo COVID 19+1. Così Rpieno di speranze parto al passo spedito e mi rivolgo subito sbuffando alla salita. Arrivo al laghetto intermedio lo passo e circoscrivo quello superiore. Mi accorgo che in quella parte di sentiero la natura sta marcando gli spazi ciclici del RINNOVO cercando di dissolvere maestosi alberi caduti per affermare nuove realtà di vita richiamandomi così inequivocabilmente alla speranza della fine di questa fase pandemica. Continuo per nuovi percorsi di viottoli e scalette e torno al laghetto inferiore maMiincanto nei riflessi DORATI delle acque del lago dovuti ai raggi del sole sui muschi gialli delle pietre del bordo. E ARIeccolo sto Nasone ma non mi fermo e lo passo decisamente fino ad arrivare alla macchina - controllo - calcolo e ricalcolo - procedo a zig-zag - e raggiungo alla fine lo sportello della macchina. Metri 2019. SENZA indugio lo apro e facendo in volo l'ULTIMO decisivo metro atterro sul sedile. Metri 2020... 11+9 19+1 finalmenteFATIIIIIIII... Cosa dire? Le emozioni di questi cinque mesi di Virtual Race sono state tantissime e ci hanno permesso di distrarci dalla crudele realtà. Spero che queste esperienze solidali ci aiutino ad uscire concretamente dalla pandemia e ricordare i momenti come ausilio concreto per la lotta al virus sempre più alla pari. Ora non mi resta che fissare l'appuntamento per tutti i FANCLEBBESSE all'attesa auspicata prossima REAL RACE con il famoso conclamato CARMA e ridondante MANTRA... UnbelgranDAJEatutta SPERAMODEUSCI' dastacasa da Marcello.

CON QUESTA SI CHIUDE UN CERCHIO

di Simona Bacchi

La maratona di Bologna è stata la nostra prima maratona annullata per l'emergenza sanitaria; una maratona chiesta a gran voce, attesa con trepidazione e purtroppo annullata a pochi giorni dalla partenza. Questi venti appuntamenti sono stati venti esperienze uniche, ognuna con il suo carico emotivo; dalle prime corse in un campo incolto a quelle seguenti, scelte, studiate e percorse più da turisti che da atleti. Quest'ultima non poteva che partire quindi da Bologna e in particolare da via Speranza, che è la parola chiave che ci ha dato la volontà di continuare a fare quello che ci piace. Era veramente presto questa mattina quando abbiamo raggiunto il punto di partenza; nemmeno l'alba era ancora arrivata su Via della Speranza appena fuori dal centro cittadino. Pochi chilometri e ci appare un centro storico deserto. La città è solo nostra, i netturbini svolgono il loro lavoro e qualche barista raggiunge il suo locale in bicicletta. Ci si sente fortunati ad assaporare tanta bellezza nel silenzio. La sorpresa più grande è stata incontrare i pellegrini alla partenza per la via degli Dei: davvero tantissimi, dalle prime luci dell'alba, con il loro zaino enorme sulle spalle partiti da piazza Maggiore per raggiungere a piedi Firenze attraversando gli Appennini. Visitato in lungo e in largo ogni angolo meritevole di attenzione del centro, iniziamo a salire per la famosa via Casaglia, che ci porterà fino al Santuario Madonna di San Luca, sulla collina, in alto a dominare Bologna. Questo percorso è calcato anche nella storica gara podistica Casaglia San Luca, appuntamento immancabile e apprezzatissimo che si svolge in notturna nel mese di luglio. I nostri venti (km) di speranza si concludono davanti allo stadio comunale, architettonicamente incastrato tra i palazzi cittadini, ma noi siamo incontentabili: allungiamo di 1 km e ripercorriamo a ritroso tutta la corsa raggiungendo il traguardo maratona proprio sotto al cartello segnaletico della nostra via di partenza. È quasi mezzogiorno di una caldissima domenica di agosto, la vita quotidiana dei residenti e dei turisti è in pieno fermento; a noi il gusto un po' amaro di una fresca e dissetante birra per festeggiare l'ennesima fatica e sperare in un autunno di normalità.

VENTI DI RINNOVAMENTO SULL'ETNA

di Pasquale Castrilli

E' finita. La maglietta delle venti maratone della speranza mi è stata recapitata. L'ho indossata con emozione oggi per la seconda volta. Un ricordo bellissimo di questo tempo speciale che concludo in cima all'Etna, "la Montagna" come la chiamano i siciliani. Una terra di contrasto, fonte di distruzione e di fecondità, di fuoco e di nevi. Siamo qui per un trail di 18 km che parte non lontano dal Rifugio Sapienza (oggi albergo) che ha rischiato in varie circostanze di essere travolto dalla lava, ma che resta solido sul posto. Come noi che abbiamo vissuto 20 maratone di speranza e "resistenza" contro le avversità della vita e la calamità di questo benedetto 2020!

Qualche numero delle mie 20 maratone della speranza: 303,1 chilometri totali, la decima la più lunga (30 km), la terza la più corta (10 km). 15,15 km la media di ciascuna "maratona". La più impegnativa? Quella del 17 maggio (Suviana) con un poderoso vento di scirocco ad ostacolare il cammino. Vento di speranza, vento di dono? Sicuramente vento di rinnovamento... La corsa ha in sé il magico potere di lavare, purificare, rinnovare. Riguardo le foto delle venti maratone e quello che so è che sono stati venti percorsi interiori, venti momenti che resteranno.

PIU' FORTE DEI VENTI

di Marcella Barzagli

Quest'anno al lago d'Orta toccavano le 20 maratone in 20 giorni. È la prima volta che le facevano, fino ad ora sono state sempre 10 maratone in 10 giorni. Il primo anno nel 2017 ne ho fatte tre in 5 giorni, mentre negli anni successivi 2018 e 2019 le ho sempre completate tutte e questa sarebbe stata la quarta volta che andavo ed è un vero peccato e dispiacere che non si possono fare in questo anno balordo. Se non fossero state annullate con queste maratone avrei raggiunto il mitico traguardo delle 100 maratone che avrei festeggiato sul posto con i miei amici. Lo aspettavo quel momento da tanto tempo e sarebbe stato davvero un qualcosa di fantastico! Invece tutto è annullato sempre a causa del covid 19. Questo posto è impresso nel mio cuore, nella mia mente e nelle mie emozioni dove tutto è celato e nessuno potrà mai cancellarlo, momenti indelebili, intramontabili e spero che un giorno si possa rivivere tutto di nuovo, e sono certa che sarà tutto ancor più amplificato dalla gioia di esserci e correre nuovamente.

Ho deciso che anche oggi andrò nuovamente al mare a correre in modo che sembri così, qualcosa di simile c'è ancora, qualcosa come l'acqua e la sabbia, sicuramente non sarà uguale, ma la fantasia farà il suo gioco ed è così possibile immaginare di essere al Lago d'Orta!!! Via, iniziamo, partiamo e senza limiti corro con gran felicità, senza fermarmi e senza indugiare! Indosso la mia maglietta preferita che per me ha un significato enorme e mentre corro vedo la gente che mi incita, roba da non credere!!! Sembra veramente di stare a fare una vera maratona e grazie anche ai loro incitamenti che mi danno ancor più forza e gioia, riesco a battere il caldo e la fatica. Sento come se le gambe andassero da sé, non sento nemmeno la stanchezza e vado, vado come il vento, anzi più forte dei venti!!! Mentre corro ringrazio le persone che mi incoraggiano e nello stesso momento son commossa!!! Ecco questa è la mia piccola vittoria!!! Grazie al podismo mi sento viva, non potrei mai rinunciare a questo stupendo sport, per me unico al mondo!!! Amo più di me stessa correre e lo farò per sempre.

ABBIAMO RICUCITO L'ITALIA

di Paolo Farina

Venti di speranza, venti di dono: sì, sono proprio venti, e non sembra vero. Quando lanciammo questa idea, sulle prime sembrava irrealizzabile, poi prese piede proprio come il vento: undici tappe, anzi venti. E siamo ancora qui. L'obiettivo è stato raggiunto: mantenere alta la fiaccola della speranza, raccogliere fondi per sostenere chi combattere il Covid, sentirci, in un modo o nell'altro, uniti come quando correavamo spalla a spalla nelle gare ufficiali. Le stesse che tanto ci mancano.

Personalmente sono partito dal giardino di casa a Padova e, a mano a mano che i mesi passavano e il lockdown allentava la sua morsa, ho potuto correre sul Lungadige di Trento, tra i santuari della mia Andria, lungo il litorale di Policoro e, oggi, tra gli aranci di Cefalù: un vero privilegio, una sorta di ultramaratona a tappe per ricucire l'Italia da Nord a Sud, dalle Alpi alla Sicilia.

Tanta strada è ancora da fare. Tanta strada ci aspetta. La percorreremo tutti insieme. Le venti maratone della speranza hanno raccolto in tutti 33.150 €. Chi volesse ancora contribuire, può fare un'offerta alla Protezione Civile o a una qualsiasi associazione o ente no profit in prima linea contro il Covid. È sufficiente che ci comunichiate l'importo della vostra donazione e che corriate per almeno un metro nel salotto o sul balcone di casa. Famola strana, famola insieme, daje al virus!

IL TRAGUARDO NON E' MAI LA FINE

di Marco Bertoletti

Alla fine, come in tutte le gare che si rispettino, anche le Maratone della Speranza “vedono” l’arrivo. La conclusione delle nostre fatiche ci porta in Sicilia, sulle pendici dell’Etna, traguardo ideale di un percorso di mesi che ci ha visto attraversare idealmente tutta l’Italia: dalla Valle d’Aosta alla Sicilia, dalla Puglia al Piemonte. E poi diciamolo, l’Etna è una location quanto mai affascinante e scenografica per celebrare la conclusione del nostro viaggio.

Non solo, ma è anche il simbolo del limite dell’uomo che, per quanto si sforzi, non può controllare la natura e le sue forze (...un po’ come questo piccolo virus che ci sta condizionando da mesi...).

Ricordo ancora l’occasione della mia visita: piloni di una seggiovia avvolti e piegati da colate laviche; il rifugio Sapienza, piccolo avamposto umano che resiste alla forza del fuoco, con la famosa finestra a cui si è addossata e solidificata la massa lavica; e poi altre piccole colate attive (viste da lontano), i fumi, il calore sprigionato dal terreno. E, al termine di tutto, in una torrida giornata di fine agosto, la fuga precipitosa sotto una grandinata violentissima che quasi ci distrusse la macchina (a noleggio e, per fortuna, con assicurazione completa). E giunti avventurosamente in fondo alla discesa, di nuovo un sole cocente come se niente fosse successo; con l’addetto al noleggio dell’aeroporto di Catania che non voleva credere alla storia della grandine... finché non gli abbiamo detto che eravamo al rifugio Sapienza... e allora, con un sorriso, ha capito e si è convinto: sull’Etna tutto è possibile.

Oggi non sono in Sicilia, ma il caldo non scherza. Da qualche giorno ho iniziato le mie ferie e sono in Liguria, a Pairola, una frazione di San Bartolomeo al Mare, per fare un po’ di compagnia a mia madre. In questo week-end la cappa di caldo afoso non molla neanche la notte: non una bava di aria e nella casa arroventata dal sole diurno non trovi sollievo neanche tenendo le tapparelle alzate con finestre e porte spalancate a cercare di creare un giro d’aria che non esiste.

Alle 6.30, stanco di rigirarmi su un lenzuolo fradicio, mi alzo, faccio una doccia gelata, mi vesto ed esco a correre sperando di approfittare di temperature più clementi e, soprattutto, delle ombre che il sole, ancora basso dietro le colline, non ha ancora scacciato.

Gli altri, beati loro, dormono e non si accorgono della mia uscita. Farò a tempo a rientrare, fare una seconda doccia e prepararmi la colazione, prima che qualcuno emerga dalle sue stanze.

Per celebrare degnamente la conclusione delle Maratone della Speranza, decido di regalarmi una di quelle zingarate all’avventura che amo tanto, per cui abbandono i soliti itinerari e mi porto nella Valle Steria per la via più breve, la ripida discesa che porta al cimitero (e che io chiamo “salita del cimitero” visto che nei miei allenamenti uno uso farla al contrario).

Una volta giunto in “valle” (70 metri più in basso) svolto deciso a sinistra in direzione dell’entroterra e di Villa Faraldi. Sono circa 6 km di salita con pendenze via via crescenti. L’obiettivo ambizioso è farli tutti e andare “oltre”, per vedere cosa c’è dopo. Sembrerà strano, ma in circa 20 anni che abbiamo casa qui sarò andato treolte a Villa Faraldi senza mai proseguire oltre: due volte in auto (uno dei primi anni) e una volta in bici con mio figlio. Un paio di altre volte, sempre in bici, ho ripiegato per deviare su Riva, la frazione più bassa.

Anche oggi Riva costituisce la prima “uscita di sicurezza”: se proprio non dovessi farcela, mi fermerò qui dopo i primi 4 km di salita (i più leggeri) e farò dietro-front. Ma non posso nascondermi che oggi l’ambizione è ben altra.

L'allenamento delle scorse settimane in Valle d'Aosta paga bene. Nonostante il caldo umido e salmastro tipico di questa zona di mare in assenza di vento, procedo tranquillo senza affanno, favorito, questo sì, dal ritmo basso e dal percorso ancora interamente in ombra.

Poco prima del bivio per Riva le pendenze iniziano a farsi sentire, ma quando arrivo all'incrocio non ho esitazioni a tenere la strada principale. Il primo passo è fatto; ora so che in qualche modo arriverò su a Villa Faraldi.

Subito dopo l'incrocio, un tornante, il primo dei tre che portano al paese, segna un nuovo aumento di pendenza. Non mi scompongo e proseguo tranquillo. I problemi (si fa per dire) iniziano al tornante successivo. Qui il bosco e la sommità della collina non fanno più schermo ai raggi del sole che, pur ancora basso, inonda già la strada. Si tratta però di tenere duro ancora per 1 km circa, tra l'altro avendo superato le pendenze più ostiche.

Infatti, ben presto sono in vista le prime case del paese e, poco dopo, vedo avvicinarsi il tornante che immette nel centro abitato. Qui è un altro bivio: l'ultimo snodo di scelta. A sinistra si prende per la frazione di Deglio e, con un anello di circa 4 km, si riscende a Riva... è la strada che feci una decina di anni fa in bici con mio figlio Matteo. A destra, invece, è il mio vero obiettivo: andare oltre su strade inesplorate. Attraversato il paese la strada prosegue più o meno in costa raggiungendo due altre frazioni, Tovetto e Tovo, e poi dovrebbe scendere a raggiungere Chiappa, frazione di San Bartolomeo situata nell'omonima valle. Da lì potrei chiudere l'anello scendendo su San Bartolomeo e raggiungendo nuovamente Pairola.

Uso il condizionale perché tutto questo l'ho visto sulla carta o, meglio, su Google Maps: non solo in 20 anni e passa non sono mai andato oltre Villa Faraldi, ma non sono neanche mai salito a Chiappa da San Bartolomeo. Anzi, dirò di più, 20 anni fa, le frazioni dei due comuni (Tovo e Chiappa) erano collegate da una interpoderale sterrata (poco più di un sentiero)... così dicono le cartine del tempo che mia mamma conserva ancora gelosamente.

Arrivato al tornante in questione sono un po' stanco, ma l'attrazione per l'ignoto e la ragionevole certezza che la salita è finita sono due calamite irresistibili e così, ancora senza esitazioni, scelgo di mantenermi sulla strada principale. In breve attraverso il paese: tutto arroccato su questo sperone di collina, tenendosi sulla principale lo si attraversa in 500 metri. Passo davanti al Municipio e alla parrocchiale di San Lorenzo. Penso che domani è San Lorenzo, ma non vedo alcun segno di festa: o non è il santo patrono o è un'altra vittima del covid come tante delle nostre Maratone.

Uscito dal paese ho la gradita sorpresa di scoprire un lungo tratto pianeggiante a mezza costa. Qualche appassionato runner l'ha anche misurato con tacche ogni 100 metri segnando un 1500 ottimo per allenarsi (peccato che sia un po' scomodo da raggiungere: o la macchina, o 6 km di salita).

Al termine di questi 1500 metri si arriva alla frazione di Tovetto... e chiamarla frazione mi pare una esagerazione. È vero che ci sono passato di corsa, ma avrò contato 4 o 5 case tutte addossate su una curva. Forse sarebbe più corretto fare come nel comune di San Bartolomeo, dove questi agglomerati sono chiamati "borgate", ma paese che vai...

Fatte due curve e arrivo a Tovo Faraldi. E qui nulla da dire. Anzi, sarà forse un effetto della dorsale più ampia, ma mi pare quasi più grande del capoluogo. Per attraversarlo supero le ultime pendenze e, in corrispondenza del mio 9° km di corsa, sento finalmente che il terreno sotto i piedi si abbassa indicando che è iniziata la discesa. Del resto, consultando le info sull'altitudine (internet è una miniera) avevo visto che Tovo era pochi metri più alto di Villa Faraldi, mentre Chiappa è decisamente più in basso.

Purtroppo tutta la tecnologia che offre la rete non mi aveva preparato alla sorpresa che mi attende di lì a 1 km. infatti, mentre sta scattando il km 10 ecco che la strada torna a salire. Alla fine saranno “solo” 800 metri o poco più, e per di più ingentiliti da romantiche panchine, panorami spettacolari sul golfo dianese, cuoricini dipinti sulla strada e fumetti de “la linea” (per i fans di Carosello, ricordate la pubblicità della Lagostina?) in una sorta di sentiero illustrato... ma sono sempre 800 metri di salita imprevisita. Stoicamente decido di proseguire senza farmi abbattere (e potrei fare diversamente a 10 km da casa?) e, seppur con un po’ di fatica in più rispetto a prima, arrivo a un ultimo belvedere che sembra segnare la fine del percorso illustrato. Subito dopo la strada inizia a scendere con pendenze decisamente superiori a quella da me affrontate in salita (a mia consolazione e quale monito a sconsigliare una salita al contrario).

Confidando nell’assenza di ulteriori sorprese mi lancio in discesa, curioso di scoprire, dietro ad ogni curva, le prime case di Chiappa. In realtà queste si fanno attendere più di quanto mi aspettassi e appaiono quasi all’improvviso all’uscita dall’ultima curva nel bosco.

Purtroppo, per un bel pezzo, questa sarà anche l’ultima curva all’ombra. La conca in cui si adagia Chiappa è già in pieno sole e, pur non essendo ancora le 8.30, inizia già a farsi sentire. Dovrò scendere un bel po’ (e con la gola riarsa per la mia usuale idiosincrasia a uscire portandomi da bere) prima di ritrovare qualche tratto in cui le piante o la conformazione della valle mi offrano nuovamente un po’ di umbrifero sollievo. Tra l’altro la discesa mi sembra ripida, interminabile e piena di tornanti: è proprio fuori da qualsiasi ipotesi pensare di affrontare l’anello in senso inverso.

In qualche modo arrivo alla borgata San Simone che segna la fine della discesa e l’arrivo in valle Steria. Sono a poco più di 16 km; l’ambizione mi suggerirebbe di risalire un pezzo di valle fino a San Matteo, passare sull’altro lato, scendere a San Bartolomeo e risalire a Pairola. Non solo la salita da San Bartolomeo è la meno ripida, ma così completarei addirittura una mezza maratona. Le gambe e il fisico però sono di opinione diversa. All’improvviso si accende la luce rossa fissa della riserva e faccio fatica a risalire per la via più breve (ma ripida) da cui ero sceso: la salita del cimitero.

In ogni caso sono contento dell’uscita: ho scoperto un percorso nuovo nel modo che mi piace di più, con una corsa di esplorazione. Quando a casa ho raccontato dove ero stato, nessuno voleva crederci e, soprattutto, che l’avessi fatto di corsa. Certo, non ho raggiunto tutti gli obiettivi che mi ero prefissato, ma... in fondo è un po’ come il bilancio di queste 20 maratone. Ho scoperto percorsi nuovi, amici nuovi ed esperienze nuove. Ho esplorato (saggiato) un mondo nuovo, sconosciuto e affascinante come quello delle maratone e delle ultra. Ho coltivato la speranza e l’ambizione. A ogni bivio, a ogni tappa ho fatto scelte che mi avvicinavano all’obiettivo. A un certo punto ho persino sognato di riuscire a coronare il sogno della mia prima maratona nel corso di una di queste 20. Così non è stato (come oggi non sono arrivato a correre una mezza), ma non per questo è stato un fallimento... anzi.

In questi mesi abbiamo condiviso esperienze, emozioni, ricordi, dapprima timidamente, quasi in sordina, poi in maniera travolgente. Ma non ci siamo fermati a quello. Abbiamo donato ben più che i nostri pensieri, con una raccolta che non ha pari. E soprattutto abbiamo seminato speranza, a partire dai giorni bui in cui eravamo chiusi in casa e poi avanti, settimana dopo settimana, seguendo gli alti e bassi di questa lunga emergenza. Ora siamo arrivati al traguardo. Ma il traguardo non è mai la fine. È l’arrivo di una tappa e la partenza per una nuova avventura. Quelli come noi che corrono lo sanno bene: cinque minuti dopo l’arrivo siamo già col pensiero alla prossima gara, alla prossima sfida. Abbiamo seminato la speranza, ora è il momento di coltivarla, farla crescere e realizzarla... io ho già cominciato.

LA MIE VENTI DAL DIVANO ALLA SPERANZA

di Nicola Caggiano

Che dire... di questa nuova esperienza (LockDown), tutto è iniziato quasi per scherzo, su consiglio e suggerimento della amica Paola, abbiamo deciso di partecipare alle 11 maratone “Virtuale da casa” per sentirci in gruppo anche se da lontano, ma soprattutto per lo scopo benefico di questa iniziativa.

Fatto la nostra donazione, inizialmente si correva nel cortile di casa, abito in una palazzina con diversi appartamenti, e questo mi ha permesso di consolidare la mia amicizia con alcuni vicini di casa, che prima si limitava a un semplice saluto di cortesia.

Abbiamo corso per molto tempo a casa, poi con il migliorare della situazione, con l’abolizione di alcune restrizioni, abbiamo potuto correre con distanze più lunghe anche se inizialmente all’ interno del proprio comune, poi successivamente nell’ambito provinciale e poi regionale, fino alla nostra 11a maratona sempre virtuale.

Devo dire che l’iniziativa mi è piaciuta molto, e quando il nostro presidente Paolo Gino ha proposto di continuare fino a Venti ho aderito con molto piacere.

Ora che con quest’ultima maratona abbiamo finito questa esperienza, spero che Paolo si faccia venire un’altra bella idea anche pensando che ancora non c’è nessuna certezza sulle manifestazioni a venire.

Ho corso le 20 domeniche assieme alle amiche Paola e Laura, e devo dire che correre con loro è stato molto bello.

Ringrazio molto il club, con la speranza che presto si possa tornare a correre come prima, rincontrare tutti gli amici di corsa e riappropriarci di tutto ciò che oggi ci è stato tolto, e solo in parte ridato.

In questa emergenza di COVID-19, posso affermare che alcune cose al di là di tutto hanno avuto un aspetto positivo.

Ringrazio Paolo Gino della maglietta che ho già indossato con piacere.

E’ ANDATO TUTTO BENE MA ANDRA’ ANCHE MEGLIO

di Giancarlo Filonzi

Senza il minimo dubbio insieme ai miei cani Pepito & Gina ho attraversato il periodo più buio dell’anno correndo dove si poteva, prima in casa e poi in giro e poi via come dei matti, come adesso verso l’alba meravigliosa di Ancona dove dal mare profondo sorge questo spettacolare di sole che ci dà una carica pazzesca. Poca strada ma inaugurato la splendida maglietta delle 20 maratone, un bel ricordo di tutto quel che abbiamo vissuto.

A tutti voi auguro una splendida continuazione perché è andato tutto bene ma andrà anche meglio.

PS: immensamente meravigliosamente fiduciosamente sempre
WLABOTTEATUTTI.

COVID 19 UNA BRUTTA ESPERIENZA, L'ABBIAMO RESA UNA BELLA ESPERIENZA

di Francesco Capecci

Il 2020 era iniziato con un entusiasmo diverso degli altri anni. Organizzare la Maratona sulla Sabbia dedicata a mio padre per il centenario della nascita. Dal mese di settembre del 2019 avevo iniziato a portare in giro per le varie maratone i volantini (10.000) per pubblicizzare l'evento, dove non andavo io, li facevo portare da altri amici maratoneti alle altre maratone in giro per l'Italia, a volte anche all'estero.

Ho iniziato l'anno partecipando ad alcune maratone, 6 ore di Grosseto (nuova), 6 ore Rossetta di Fusignano (RA), 6 ore di Fano, (nostra) Maratona di San Valentino, Maratona di Siviglia (Spagna). Il 1 marzo sarebbe stata la volta della Maratona sulla Sabbia... tutto pronto, premi di partecipazione, per l'occasione e a grande richiesta avevo fatto rifare il PILE, un po' diverso da quello che avevo fatto alcuni anni prima, medaglie, tutto l'occorrente per il ristoro, permessi e quant'altro. Poi, giovedì 27 febbraio arriva la mazzata, il governatore della regione Marche annulla tutte le attività sportive che si sarebbero dovute svolgere nel week end. Immediatamente si mette in moto il meccanismo per avvertire i partecipanti che sarebbero dovuto venire alla "gara", in molti avevano prenotato treni, hotel, B&B e tutti i preparativi che servono per le trasferte domenicali. Sinceramente devo dire che sotto questo aspetto non ho avuto nessun tipo di problema, (per questo ringrazio tutti per la comprensione), tutti hanno capito la gravità della situazione, rimane il fatto che tutto questo lo abbiamo fatto immediatamente, perché di tempo ne avevamo ben poco.

Veniamo alla ventesima Maratona della Speranza: nonostante un brutto raffreddore anche oggi ho portato a termine l'ennesima "missione". Oggi saremmo stati ancora sul Lago dorato, la nona Maratona delle 20 in programma. Il percorso che ho fatto oggi più o meno è uguale a quello di alcune domeniche fa, Parco Naturale Regionale della Sentina, dove ci sono diversi laghetti con diverse specie di uccelli e altri animali di palude. Giunto alla foce del Fiume Tronto, il quale divide le Marche con l'Abruzzo, ho ripreso la via del ritorno, questa volta passando sulla spiaggia, che in realtà non è molto consigliata per via del fondo non troppo regolare, ci sono tratti con ghiaia e si affonda, ma noi maratoneti navigati non ci arrendiamo davanti a questi ostacoli. Ripreso il lungomare per tornare a San Benedetto per proseguire verso Grottammare e Cupra Marittima, per poi rientrare a San Benedetto e concludere su quella "benedetta" pineta del Campo Europa.

Oggi non è stata una giornata come le altre, la notizia della scomparsa della moglie di Gianni, avvenuta in settimana mi ha sconvolto, Gianni è un mio grande estimatore, ogni volta che ci incontriamo vuole essere aggiornato sulle mie "imprese". Gianni è di un paio di anni più grande di me, anche lui sportivo, frequenta ancora il calcetto un paio di volte a settimana, è un bravissimo ballerino, frequenta ancora balere fino a poco tempo fa con la sua Brunilde, purtroppo deceduta a soli 66 anni R.I.P.

Siamo arrivati alla fine di questa "bellissima" avventura, ognuno di noi in qualche modo l'ha vissuta in modo diverso, un pensiero va a tutti coloro che hanno avuto delle perdite in famiglia.

Con la speranza di ripartire, non per partecipare alle gare, questo è l'ultimo motivo che mi passa per la testa, la speranza è quella di ritornare alla normalità.

Colgo l'occasione per ricordare a tutti, (sempre se tutto va bene) il 22 novembre si dovrebbe recuperare la MARATONA SULLA SABBIA.

Un forte abbraccio a tutti.

L'ULTIMA DELLE VENTI E LA MIA PRIMA MARATONA

di Enzo Caporaso

E' stata una lunga corsa quella che ha accompagnato il club e i suoi soci in questi difficili tempi del Covid 19.

Costretti a disertare le nostre amate strade, siamo stati capaci di declinare comunque la corsa, nella sua accezione più nobile, vale a dire attraverso la scrittura.

Sono onorato di essere stato chiamato per scrivere "di corsa", in occasione della conclusione di questo percorso, che ha visto ogni socio del club distante ma unito.

Dunque ho pensato che per un racconto che dovrà assolvere al ruolo di ultimo, fosse bello raccontare "la prima".

Quello che segue è il racconto della mia prima maratona, spero possa essere di vostro gradimento, ma ancora di più di potervi presto riabbracciare al via della prossima.

Tutto cominciò da un giovane che da qualche mese lavorava con me; Davide. Davide, era un bravo ragazzo, educato e puntuale, con un'unica mania: la corsa. Non c'erano condizioni climatiche che potessero farlo desistere: alle diciotto, a qualsiasi punto si fosse trovato con il lavoro, Davide mollava tutto per andare a correre. Naturalmente nessuno di noi capiva chi glielo facesse fare: tuttavia, se in quegli anni in azienda e nel mondo poteva esserci qualcosa di ineluttabile, era che Davide alle diciotto andava a correre. La sua passione si consumava in corse domenicali per lo più su distanze intorno ai dieci chilometri, tali da non destare in nessuno di noi particolare interesse. Tutto ciò fino a quando, nel '93, comunicò la sua intenzione di correre la maratona di Torino, che si sarebbe tenuta in aprile. Io ero sicuramente tra le persone meno interessate alla sua avventura, visto che a mio padre era stato diagnosticato nel mese di marzo un tumore al polmone.

La notizia era piombata come un macigno sulla nostra famiglia. Senza perderci d'animo, accelerammo al massimo tutte le operazioni che normalmente si adottano in questi casi al fine di capire celermente la gravità del male e prendere le dovute misure. Si decise l'asportazione del tumore e tutto ciò avvenne molto rapidamente. Papà sarebbe stato operato il giovedì successivo alla maratona.

Pur facendo ricorso a tutto l'ottimismo del quale disponevo, la possibilità che le cose potessero non andare bene si affacciava alla mia mente, sprofondandomi nello sconforto. Non so dire cosa avvenne nella mia testa, ma, al venerdì uscendo dall'ufficio e salutando Davide che ormai non stava più nella pelle per la gara della domenica, decisi che quella maratona l'avrei corsa anch'io.

Chiariamo subito che non si trattò di un transfert di passione podistica, quanto piuttosto di un fioretto, un voto nel quale offrivo in sacrificio la mia fatica, in cambio di un esito positivo all'operazione di mio padre.

Domenica 12 aprile 1993. Come spesso mi è accaduto in appuntamenti importanti, "piove grosso così". Insieme a Davide raggiunsi la località della partenza della maratona, 42 chilometri e 195 metri, quell'anno fissata al casello autostradale di Almese, un paese fuori Torino. Appena il tempo di arrivare alla start line, che il giudice di gara esplose il colpo della partenza. La forza della pioggia era impressionante, tanto che la strada era completamente disseminata da enormi pozzanghere. Per dirla tutta sulla natura approssimativa del mio tentativo, oltre naturalmente al non disporre di alcun tipo di orologio-cronometro, va aggiunto che le mie scarpe non erano propriamente tra le più adatte all'occasione. Avete presenti quelle scarpe da tennis con la suola piatta e sottile e rigida come una lastra di ferro? Ecco, proprio quelle. Aggiungete poi che per il primo chilometro, scocio di non disporre della calzatura più adatta, ho praticamente percorso la strada a mo' di stambecco, saltellando tra una pozzanghera e l'altra, nel tentativo di non caderci

dentro, e capirete come pronosticarmi "vivo al traguardo", sarebbe già stata una dimostrazione di cieco ottimismo. "Se vado avanti così i chilometri diventano ottantaquattro" pensai e - splash! - ecco inaugurata la prima pozza e poi un'altra e poi un'altra ancora, fino a che i miei piedi non furono completamente zuppi. Tuttavia ero abbastanza tranquillo, perché, pur non avendo un solo chilometro nelle gambe, la mia muscolatura era molto tonica, grazie agli anni di palestra, le centinaia di riprese di guanti con gli sparring sul ring, le ore passate in palestra agli attrezzi e soprattutto al salto della corda. Naturalmente l'ingrediente principale era la ferma convinzione che quel sacrificio avrebbe portato fortuna alla nostra famiglia, restituendoci papà guarito. La mia determinazione era poi stata in qualche modo alimentata anche dallo stesso Davide che, alla mia domanda: "Ma secondo te ce la farò a farla tutta di corsa?" aveva risposto: "Sì, magari ce la potrai fare, ma dovrai alternare dei pezzi di corsa con altri di camminata".

Il percorso presentava inizialmente una leggera discesa, sicché corsi i primi dieci chilometri con relativa facilità. Giunto in corso Francia, mi accorsi che una scarpa si era slacciata, per cui fui costretto ad una sosta che mi fece perdere contatto con il gruppetto che nel frattempo avevo formato con altri podisti. Allora mi accorsi con piacere che, visto che ero riuscito a ripartire dopo la sosta e che, pur avendo superato già da 2 chilometri la distanza più lunga che avessi mai corso in vita mia, non mostravo alcun segno di stanchezza. Tuttavia, la mancanza di esperienza mi faceva saltare stupidamente i punti di ristoro: nessuno mi aveva mai parlato di integrazione alimentare del maratoneta ed io trovavo assurdo doversi rifocillare per quella che in fondo era solo una corsa.

Le cose cominciarono ad assumere nuova brutta luce non appena superai il ristoro del venticinquesimo chilometro. A quel punto cominciai ad accusare i primi sintomi di stanchezza. Chi corre distanze lunghe sa perfettamente che quando cominci ad accusarli, in pratica sei già "cotto". A quel punto fui raggiunto da un altro partecipante, che a differenza di quanto avevo fatto io, passando dal ristoro aveva raccolto una discreta quantità di alimenti. Gli chiesi quanto mancasse al traguardo e lui rispose di stare tranquillo, il più era fatto. E aggiunse che potevo fidarmi, visto che lui era un reduce dalla maratona di New York, che era riuscito a chiudere in meno di 4 ore. Gli confessai che ero un po' stanco e mi chiese se avevo mangiato qualcosa al punto di ristoro. Gli dissi che da quando eravamo partiti non avevo preso nulla, perché, non essendo abituato ad assumere alimenti in corsa, temevo che la cosa avrebbe potuto danneggiarmi. Era stanco anche lui e penso dunque che solo per questo non mi sia scoppiato a ridere in faccia. Con grande generosità mi porse una mela che teneva in mano. Lì per lì rifiutai, "no grazie" dissi "l'hai presa per te, serve per le tue energie, mangerò al prossimo ristoro". Lui insistette e devo dire che non ci mise molto a convincermi. Appena affondai il primo morso nel frutto le energie, che sembravano ad un passo dall'abbandonarmi, miracolosamente sembrarono riaffiorare tutte insieme, tant'è vero che, ringraziato e salutato il "newyorkese", lo lasciai sul posto aumentando la mia andatura verso il traguardo.

Corsi superando diversi concorrenti fino al km 28 proprio nel centro di piazza della Repubblica, sede del più grande mercato torinese. Fu lì che, terminati gli effetti della mela, provando ad ascoltare le sensazioni che il mio corpo trasmetteva al cervello, mi resi conto di essere "un po' stanco". Mi vennero allora in mente le parole di Davide: "Sì, magari ce la potrai fare, ma dovrai alternare dei pezzi di corsa con altri di camminata" e così decisi che forse quel momento era arrivato. Rallentai il passo ed iniziai a camminare. Non lo avessi mai fatto. In un attimo il mio corpo si irrigidì in ogni sua parte ed io mi ritrovai nel centro dell'immensa piazza duro come un sasso, molto simile a "la Cosa" dei Fantastici 4 tanto per rimanere in tema di personaggi di

fantasia, cominciai a camminare con un passo più simile a quello di Iron Man che non a quello di un essere umano. Intanto la pioggia cadeva con un'insistenza sempre maggiore. Dopo qualche minuto mi raggiunse nuovamente l'amico della mela, che incitandomi a proseguire, mi ricordò di non saltare più i ristori.

E, a proposito di ristori, ormai potevo già intravedere quello del trentesimo chilometro. Al che pensai: "E va bene. Cammino fino al ristoro e poi riprendo a correre". Non so dire quanto impiegai ad arrivare "all'oasi", e una volta giunto non trascurai nulla di quanto veniva offerto. Rifocillato, provai a ripartire, ma, dopo appena due passi con fitte dolorose in ogni più piccola parte del mio corpo, dovetti riprendere a camminare. Questa volta mi fissai come obiettivo successivo il ponte al fondo di corso Regina. In quel punto la corsa entrava in corso Casale e poi corso Moncalieri, ed è dunque da lì, lungo il Po, la mia corsa sarebbe potuta riprendere.

Ero ormai al km 32 quando provai per l'ennesima volta a riprendere un'andatura che potesse definirsi di corsa. Niente da fare. Ogni tentativo veniva frustrato. Ero ormai di pietra e, soprattutto, con un principio di assideramento per tutta l'acqua che ormai mi era penetrata nelle ossa. Dopo qualche chilometro ancora, sempre sotto una pioggia implacabile, mentre venivo superato ormai praticamente da tutti, mi si accostò l'ambulanza, che funge da "scopa" dei detriti umani deambulanti, e il personale mi chiese se volevo salire. Dovetti guardarli con una certa cattiveria rispondendo di no, tanto che sparirono immediatamente senza insistere. Non so quante volte in vita mia ho sofferto il freddo. Quel giorno sicuramente risulterà per sempre tra quelli in cui più mi sono avvicinato al congelamento vero e proprio.

Giunto in prossimità della passerella che porta all'interno del parco del Valentino caro agli innamorati, ero talmente intirizzito che approfittai persino di un brevissimo tratto di porticato, pur di fuggire all'insistenza della pioggia, sebbene solo per qualche metro; soprattutto arrivai a sbirciare in tutti i bidoni dell'immondizia accanto a cui passavo, nella speranza di trovare un ombrello tra i rifiuti, ma la mia ricerca ebbe scarsa fortuna. Tuttavia, senza abbattermi d'animo e continuando a declinare gli inviti del personale dell'ambulanza, che sempre più frequentemente mi avvicinava per domandarmi se non avessi preferito salire con loro al caldo, proseguii imperterrito, attraversando un parco del Valentino deserto in maniera quasi surreale. All'ultimo posto di spugnaggio i volontari del punto stavano già smontando per andarsene, non tanto perché avevamo raggiunto il tempo limite del loro impegno, quanto piuttosto perché, con l'acqua che veniva giù, le spugne avrebbero fatto un lavoro migliore da asciutte (ma ormai di asciutto non c'era più nulla).

Arrivato al quarantesimo chilometro, pur di guadagnare qualche metro, evitai persino il passaggio dal ristoro, tanto ormai ero alla fine. Sul corso Vittorio, nell'ultimo tratto, prima di girare nella piazza Carlo Felice dalla quale sarebbe poi iniziata la dirittura finale nel rettilineo di via Roma, (è lì la Torino centralissima) provai per l'ennesima volta a tentare di correre, ma ancora una volta fallii miseramente. Le automobili stavano cominciando a re-impadronirsi della città, sebbene ci trovassimo appena a ridosso delle cinque ore, e persi il tratto di corso Vittorio praticamente tra le auto. A quel punto niente avrebbe più potuto fermarmi. Cominciai ad aumentare sempre di più la falcata, fino a quando potei vedere l'arco dell'arrivo. Quella visione ebbe il potere di restituirmi quasi tutte le forze, tanto che riuscii a percorrere le ultime centinaia di metri di corsa. Incredibile! Avevo corso una maratona intera pur non avendo mai corso nella mia vita, se si esclude la Stratorino di tredici anni prima e, tutto sommato, avevo finito la prova anche in maniera decorosa, se si considera che il mio tempo complessivo risultò prossimo alle cinque ore. Ad attendermi all'arrivo c'era mio fratello che non aveva trovato posto migliore per l'auto, se non in un parcheggio vicino al cartello del Km 40. In pratica mi toccò prolungare lo sforzo di altri due chilometri e sotto i portici

della centralissima via Roma, che andava animandosi di persone giunte fin lì per una passeggiata pomeridiana, un po' mi vergognai, tutto storto, bagnato e claudicante com'ero. Dovetti faticare non poco prima di riuscire a sedermi sul sedile dell'auto, muovendomi più lentamente di un bradipo, tuttavia ero sereno. Missione compiuta.

Ma giunto a casa mi aspettava una nuova fatica. In quel periodo abitavo in un appartamento al quarto piano di una casa senza ascensore. Penso di aver impiegato una buona mezz'ora prima di salire tutte le rampe di scale che mi dividevano dall'agognato bagno ristorante e almeno altrettanto tempo prima di riuscire a calarmi nella vasca da bagno. Quanto al pranzo, avevo deciso di digiunare, ma probabilmente solo perché il dolore agli addominali contratti non invogliava ad un ulteriore lavoro come masticazione, digestione, eccetera. Decisi invece che, essendo domenica, non avrei rinunciato ad andare alla santa messa del tardo pomeriggio. Comunicai la mia intenzione alla mia compagna, ma lei disse che forse per quel giorno la messa si sarebbe potuta pure saltare. Io però fui irremovibile. Perciò, dopo un'altra mezz'ora trascorsa per scendere le scale, ci avviammo alla chiesa.

Contrariamente al solito, la chiesa era insolitamente piena tanto che era impossibile trovare un solo posto a sedere nei banchi. Per fortuna nelle due piccole navate laterali erano state sistemate alcune sedie supplementari, di cui approfittammo prontamente. Entrò il sacerdote e tutti ci alzammo in piedi, poi ci furono altri rituali e ci sedemmo, poi alla lettura del Vangelo di nuovo in piedi, poi alla predica tutti seduti, finché dopo un po' di quel "alzati e siediti e alzati" decisi che sarei rimasto seduto per il resto della messa, certo che Nostro Signore avrebbe capito e perdonato. Quello di cui sono certo non mi avrebbe perdonato, se non fosse intervenuta la mia compagna con una robusta gomitata, era che una volta seduto e con la testa appoggiata al muro, senza accorgermene avessi cominciato a russare sonoramente. Dovetti sforzarmi non poco a scacciare il sonno che mi aveva assalito, ma alla fine ce la feci e, superata l'ultima fatica della giornata, vale a dire il ritorno a casa con relativa scalata ai quattro piani, finalmente potei riposare. Cenammo e la serata trascorse normalmente, come tante altre serate domenicali. La mattina successiva fummo svegliati dal suono del campanello: era il meccanico con officina di fronte al nostro portone davanti alla quale avevamo parcheggiato l'auto la sera prima nonostante il divieto. Eravamo amici e non era quella la prima volta che accadeva. Di solito gli chiedevo di pazientare qualche minuto mentre mi vestivo e scendevo a spostare l'auto, lasciando libero il posto. Ma quella volta, fatto l'inventario dei miei dolori, fui costretto a gettargli le chiavi dal balcone, pregandolo di spostarla da solo. Ritornai a letto. Sembravo James Caan nel film "Misery non deve morire": paralizzato nel letto con l'impossibilità di piegare le ginocchia. Sinceramente non ricordo quanto durò quello stato di dolore, durante il quale solo l'idea di muovere un passo mi faceva dolere tutto il corpo. Ricordo che tornando nel letto dissi alla mia compagna: "La maratona la prova regina delle olimpiadi? Ma la devono abolire. Non puoi fare correre uno per 42 chilometri".

Comunque, credo che mi ci volle almeno una settimana, prima di rimettermi quasi completamente. Ero talmente "storto", il primo giorno dopo la corsa, che rinunciai persino ad andare in ospedale a trovare mio padre, perché non si preoccupasse nel vedermi in quelle condizioni. Dopo quell'esperienza entrai a far parte della categoria di quelli che come prima domanda da porre ad un podista hanno il "Ma chi te lo fare?" In effetti, non mi posi mai la domanda in prima persona, in quanto conoscevo perfettamente il motivo per il quale avevo deciso di partecipare a quella maratona, ma di sicuro mi ripromisi di non affrontare mai più nella mia vita una fatica del genere.

Naturalmente non mantenni la promessa fatta a me stesso. La maratona è un'esperienza che ti entra dentro e il desiderio di correrne un'altra non ti abbandonerà mai per il resto della tua vita.

IL CLUB PATRIMONIO UNIVERSALE DELL'UMANITA' IN CAMMINO E LE 10IN10

di Ettore Comparelli

Bagàì,
siamo arrivati all'ultima tappa delle 20 Maratone della Speranza e per la prima volta la mia camminata ricalcherà il percorso "vero" della gara con partenza dal Lido di Gozzano! Mi sono mancati da morire: la sveglia all'alba, il viaggio in compagnia; l'incontro sul lago con tanti amici. Stamattina in parte ho rivissuto queste emozioni! Il viaggio con Gabriella&Franco è sempre divertente e riabbracciare Nicoletta ... non ha prezzo. E sui sentieri del Lago Dorato ... quanti piacevoli incontri.

Lancio al mondo una proposta: nominiamo "Patrimonio Universale dell'Umanità in cammino" il Club Super Marathon e, per chiudere questa splendida avventura, vi racconto della mia prima medaglia collage 10x10 dell'agosto 2017.

Lo scorso anno gli amici Gabriella&Franco mi fecero conoscere la gara di Gozzano e partecipai ad una mezza e ad una 10 km; infatti il programma prevede queste due distanze oltre alla canonica 42,195 km; inoltre si può correre solo per uno o più giorni.

Quest'anno Franco mi ha proposto di fare con loro la 10 km per 10 giorni e mi ha convinto... abbastanza facilmente. E' stata un'esperienza entusiasmante che mi ha permesso di conoscere tante persone del tipo che la mia nonna la disèva "Quei lì a in propi màtt da legà!"

Niente pacco gara ma medaglia a forma di spicchio; ogni giorno le medaglie si uniscono per formare un mega-medaglione. Un'idea originale e simpatica. Anche il pettorale è molto bello con logo e foto del lago e nome stampato (per i pre-iscritti); un pettorale per ogni giorno e di colore diverso per le tre distanze.

I numeri di quest'anno dimostrano che la manifestazione è molto apprezzata con un aumento del 40% circa rispetto all'anno scorso.

La mia giornata per 10 giorni è stata: sveglia alle 5,00; colazione e poi giù dove mi aspetta la Cabrini-Mini-Car e via in autostrada. Gabriella&Franco sono una coppia di maratoneti di lungo corso; il tempo passa veloce ciaccolando in compagnia di corse passate e future e poi mi diverto tantissimo quando "baruffano" tra di loro imitando Sandra&Raimondo.

Al Lido un po' alla spicciolata arriva il "popolo delle lunghe"; a l'è propi na banda de màtt, vùn pussè simpatic de l'alter; l'atmosfera è allegra e cordiale; sembrano una grande famiglia. Ho fatto amicizia con molti di loro:

-Marco "spintatotale" un super campione con alle spalle imprese memorabili; la mia nonna la disèva "A l'è maghèr mè un ciòd; al pàr ca ghè tacà nient ma l'è tùta sùstansa!"

-Michelangelo un folletto dalla lunga barba, "portatore sano" di allegria e calore

-Imma, una piccola grande guerriera indomabile con cui ho condiviso le ultime posizioni

-Marina, la mammina volante dal caldo sorriso, attesa al traguardo dai suoi due bimbi pronti a tuffarsi nel lago come due pesciolini

-Vito, il re dei re; con la sua aria paciosa e tranquilla mai sospetteresti che è quello che ne ha fatte più di tutti (mille e rotti)

-Carla, la regina bergamasca della maratona, con una parola di incoraggiamento per tutti

-Sara, l'esuberante regina delle ultime posizioni, "portatrice naturale" di simpatia

-Marinella, sempre alle prese con la sua amica Alma che la voèr fàla serà sù al Paolopini

E tanti altri ancora ...

Il meteo è stato abbastanza favorevole; dopo la gran caldazza del primo giorno, abbiamo avuto due giorni più freschi; poi alcune giornate un po' perturbate; solo un giorno c'è stata pioggia per i maratoneti; le ultime mattinate sono state fresche tanto che l'acqua del lago "fumava".

Il mio pettorale aveva un numero cifra tunda mè mè: il 1.000. Le mie 10 gare da 10 km sono state sempre improntate al metodo Compa-Galloway: caminà tanto e cùr pòc; ho sempre seguito il 4° comandamento dei tapascione: "Ricordati di onorare tutti i ristori"; ho sempre rispettato i limiti di velocità ed i numerosi cartelli di "Rallenta" e "Vai adagio, grazie"; e comunque ho sempre raggiunto il mio obiettivo di rimanere "abbondantemente" sotto l'ora e mezza ed ho pure fatto il tempo migliore l'ultima giornata; solo quando hanno partecipato il Pier Biansòe ed il Paolone mi sono preso due giorni di "riposo attivo" per stare in loro compagnia.

Ed alla fine ho preso la maglietta del Club Super Marathon con la scritta "Orta 10 maratone in 10 giorni" così posso andare in giro a fare lo "sborone".

Tantissimi anche gli amici che hanno partecipato a qualche giornata; tra gli altri SimoneLeo & Annina, Bigno & Angela, Silvia & LaJappa, Goffredo & Sabrina & Elisa (mie compagne di staffetta a Milano), Daniel & MaurizioRoad, Valentina & GianlucaUrban, Ilaria "la Keniana pallida", "Don"GregorioBergamoStars e tanti altri.

In particolare dopo un anno ho riabbracciato Delia Costantini, atleta dalle lunghe gambe, polmoni d'acciaio e, soprattutto, dal grande cuore, che avevo sostenuto nella sua impresa alla 202km alla Nove Colli Runnig a favore di Simba onlus.

Due parole su una cara amica che abbiamo traviato... La Nicoletta aveva corso con noi una Parkrun di 5 km ed un paio di Missioni Marziane di 6 km scarsi; le abbiamo fatto una capa tanta su questa gara che, sebbene non avesse mai corso una 10 km, si è presentata al Lido in canotta e scarpette; al termine della prima 10 km era talmente felice che ne ha corse 5 di fila ed alla sesta ha pure portato il moroso e si è incazzata perché le è arrivato davanti e se non avesse già prenotato le vacanze, le avrebbe fatte tutte. A l'è propi vera: "Se non son matte non le vogliamo!".

Concludo ringraziando tutti i collaboratori; ai ristori Omar che faceva su e giù al torrente per tenere in fresco bibite ed angurie e la Jessica dal dolce sorriso per tutti; tutti gli addetti all'arrivo, il cronomen alla postazione pc, Sergino e le sciure dei panini. Ma soprattutto un grazie di cuore al vulcanico Paolo Gino, Presidente del Club SuperMarathon, ideatore ed organizzatore di questa fantastica manifestazione; da piccolo devono avergli insegnato a fare le pentole ed anche i coperchi! E credo possa essere molto soddisfatto per il grande successo di quest'anno.

Mi l'an che vègn chi ga turni da sicùr ma potrebbe essere che la 10x10km non mi basti più ...

Se vedùm,

Ettore "10x10" Compa

VENEZIA ALL'ULTIMO SANGUE

di Paola Falcier

Eccoci all'ultima (ultima?) maratona della speranza. Anche questa settimana ho anticipato la corsa di un giorno, perché non so se domani uscirò a camminare, fa decisamente troppo caldo. Quindi ho approfittato del fatto che dovevo andare a fare la mia 125a donazione Avis, e sono partita un'ora e mezza prima portandomi appresso la mia amatissima macchina fotografica.

Al contrario della settimana scorsa, niente mal di schiena o emicrania, sono riuscita a fare parte del percorso del Venice Night Trail macinando 8 km (esattamente metà chilometri e forse anche metà ponti).

Giornata soleggiata, caldissima, e anche stavolta (come sempre) sono riuscita a sbagliare un paio di deviazioni. Ma Venezia è pur sempre una città che riserva un mucchio di sorprese, come l'orologio a cucù appeso ad un portone o il giardino di mattoni costruito sopra un muretto.

Fatti i primi cinque chilometri, mi sono infilata dentro l'ospedale civile, ho fatto la mia buona azione mensile donando quasi mezzo litro di buon sangue, e poi mi sono fatta altri tre chilometri, finché non sono crollata dal caldo e me ne sono tornata a casa. Nel frattempo, alcune meraviglie di Venezia: i gonfaloni appesi alle finestre, i gabbiani appollaiati sopra il leone di San Marco come piccole vedette lombarde, fontane trasformate in vasi per i fiori, e la statua di Niccolò Tommaseo che i veneziani chiamano affettuosamente "el cagalibri": la statua, a causa di un errato baricentro, una volta collocata sul piedistallo continuava a cadere, così lo scultore Barzaghi, per risolvere il problema, inserì una pila di libri proprio sotto il cappotto, così da bilanciarne il peso; questa aggiunta divertì molto i veneziani che, famosi per la loro mania di affibbiare appellativi a tutto e tutti, lo soprannominarono "cagalibri".

UN FARO IN MEZZO A VENTI OSCURI

di Fabio Gonella

Ultima delle venti Maratone della Speranza. Un anno fa eravamo intorno al lago d'Orta a correre dieci maratone in dieci giorni, questo strano anno stiamo ancora cercando di fare i conti con la nostra vita sospesa in questo limbo ed il nostro desiderio di tornare alla normalità.

In questo calda domenica d'agosto sono andato alla ricerca di ombra nel triangolo lariano. Parto di primo pomeriggio sullo spettacolare sentiero intorno ai Corni di Canzo. Dopo un paio di km assolati, ci si immerge nell'ombra del bosco e si guadagna rapidamente quota. Il percorso è piuttosto impegnativo, con salite e discese ripidissime e passaggi in cresta, ma ripaga con viste incredibili su ben sette laghi (Como, Garlate, Olginate, Annone, Pusiano, Alserio e Segrino). Con una breve variante raggiungo l'iconica croce di ferro sulla cima del Cornizzolo, prima di salire in vetta al monte Rai, punto più alto dell'itinerario, da dove assisto ad uno spettacolare tramonto. Indosso la lampada frontale e comincio la lunga discesa verso valle. Raggiungo la partenza dopo 31 km e 1900 m D+.

Ringrazio il Club Super Marathon Italia per queste 20 Maratone della Speranza, che sono state un faro in queste 20 settimane in cui era difficile trovare un senso, una direzione, partendo dalla sofferenza e dall'isolamento del lockdown fino ad un lento, troppo lento ritorno ad una vita normale. La fine di questo ciclo corrisponde ad una timida ripartenza del calendario podistico, a settembre debutterò sulle 24 ore alla Lupatotissima, è tempo di guardare al futuro.

RIPRENDIAMOCI LA VITA

di Paola Grilli

Caro diario, così come mi è stato suggerito dal nostro Presidente alla prima maratona virtuale, ho scritto sulle tue pagine per 20 settimane per 20 appuntamenti, sensazioni, sentimenti, paure, gioie, per testimoniare, ricordare, riflettere, imparare...

Siamo giunti all'ultima maratona "Venti di speranza Venti di dono".

Questa mattina sveglia prima del sorgere del Sole, esco di casa, il buio è ancora sovrano, la Luna splende nel cielo notturno stellato "a braccetto" con Giove e Saturno, gli attori principali di queste notti di inizio agosto in attesa "delle lacrime di Lorenzo" nella serata delle stelle del 10 agosto.

In lontananza vedo i fari di un'auto che procede verso di me, è Nicola che sta arrivando e dietro di lui una figura che sta camminando nella nostra direzione: è Laura. Ci salutiamo sottovoce per non disturbare il silenzio che aleggia intorno a noi, siamo pronti per partire, la città ci attende silenziosa e deserta, con passi leggeri la salutiamo lasciandola alle nostre spalle per dirigersi verso la collina.

Si vedono all'orizzonte le prime luci, sta albeggiando. Arriviamo in cima dove ci accoglie il sole che sta sorgendo dal mare, con in sottofondo il canto del gallo che saluta il nascere di questo nuovo giorno...

Infinite sensazioni mi invadono: il buio della partenza mi porta all'inizio di marzo quando nasce in ognuno di noi la consapevolezza che qualcosa di grave ci sta silenziosamente invadendo: Il lockdown, il distanziamento e tutto ciò che è stato, fino al sorgere del sole dove il buio lascia il posto alla luce come il miglioramento ai primi dati positivi, alle guarigioni, e alle prime cure efficaci, e il canto del gallo quale augurio alla speranza e alla rinascita.

Passo dopo passo su salite, discese, pianura, scorrono i primi 22 km... un ristoro...e Laura ci saluta, a fermarla è un dolore al ginocchio che è meglio non trascurare, Nicola invece continua la sua corsa in bicicletta, si riparte, la città si è svegliata, il traffico si sta intensificando, i negozi stanno alzando le loro saracinesche... ma la mia collina, compagna inseparabile di questi mesi mi aspetta.

Il caldo annunciato anche dal canto delle cicale, sta prendendo possesso della giornata mentre la mia corsa continua, una sosta al santuario della Madonna del Monte, una preghiera a ricordo delle vittime del covid-19, un ringraziamento per tutto ciò che la vita mi sta offrendo.

Dal testo di una canzone di Gianni Morandi:

Ma quanto è dura la salita,

in gioco c'è la vita,

il passato non potrà mai tornare uguale, forse meglio, perchè no,

tu che ne sai...

Riprendo la mia corsa fino al traguardo di questa 20esima maratona della speranza a testimonianza di un periodo così particolare e inverosimile, ma che ci ha dato l'opportunità di riscoprire valori e sentimenti che forse avevamo accantonato o dato per scontato... e come ha detto Paolo alla partenza "riprendiamoci la Vita ragazzi" e io aggiungo facciamo tesoro di tutto ciò che questo periodo ci ha insegnato e continuiamo "Venti di dono", con le nostre donazioni... c'è ancora bisogno di noi...

Grazie a tutti partendo da Paolo a tutti i soci del Club Supermatathon.

Paola

E' ANDATO TUTTO BENE MA POTEVA ANDARE MEGLIO

di Maurizio Moretto, Lorena Cavazza e Maurizio Capolongo

Siamo arrivati alla fine di questa avventura, animati dalla speranza di riprendere a correre non più in clausura.

Oggi siamo in tre alla partenza per la numero 20: Roby, Lory e io, Mau. Da tempo non li incrociavo nelle gare, appartenendo a società diverse (tengo a precisare che grazie a loro ho avuto la possibilità di partecipare a questa grande iniziativa delle Maratone della Speranza).

Eravamo in 3 anche nel 2003 alla Maratona di Brescia dove, trovandoci casualmente, decidemmo di correrla insieme. Io ero reduce da una maratona corsa la domenica precedente e le gambe non sembravano al massimo...

Lorena tirava il gruppetto e scandiva i chilometri con estrema precisione. Un runner con maglia "milanista" si inserì nel gruppetto intorno al 28mo chilometro dicendo: seguò la bionda!

Dopo 3 chilometri lo avevamo perso. Compatti continuammo a macinare strada dietro ad un marcantonio di 2 metri che ci tagliava il vento... ma anche lui crollava al 35mo. Stanchi ma felici raggiungemmo il 40mo con ristoro annesso.

Maurizio chiese un stop... e Lorena molto gentilmente ma categoricamente rispose NO... allungando il passo. Sul tappeto degli ultimi 50 metri noi tre ci ricongiungemmo, tagliando il traguardo insieme.

Questo vuole essere giusto un ricordo di una delle tante avventure di corsa passate insieme... ed oggi come si diceva, dopo 19 gare virtuali, abbiamo voluto correre insieme in montagna la Selvino /Monte Poieto/ Selvino per un totale di 6 km.

La parte migliore è stato il ristoro: Stinco, polenta taragna e Bonarda come integratore.

Grazie Presidente!!!

A NOI SUPERMARATONETI CHI CI AMMAZZA

di Leonardo Manfredini

Arrivederci amici Supermaratoneti, purtroppo siamo arrivati alla fine delle 20 maratone della speranza e siamo ancora molto lontani dalla normalità, quindi ci toccherà correre in solitaria per molto tempo ancora. Devo dire che è stato un percorso bellissimo e c'è stata anche l'occasione di rivederci in quel dell'Abetone che per me è stata una giornata splendida.

Speriamo che il Presidente vulcano di fantasia ci faccia un'altra improvvisata dopo agosto così riusciremo a stare vicini anche se lontani. Continuo a leggere i vostri splendidi racconti delle varie esperienze virtuali, reali, e immaginarie. Non vedo l'ora di avere il libro perché deve essere uno spettacolo, due chili di ricordi e emozioni.

Mi raccomando, non bisogna mollare anche se sarà difficile, ma a noi supermaratoneti chi ci ammazza? Allora arrivederci a presto e buone vacanze a tutti.

SOPRAVVISSUTO MA IN SINTONIA. UN MESSAGGIO DALL'ETNA

di Remo Pretini

Durante la quarantena mi domandavo spesso, soprattutto nei mesi di marzo ed aprile, se sarei stato ancora vivo al termine di quel periodo impreveduto e carico di tanti pensieri, sensazioni, paure, speranze.

Un altro pensiero era per lo sport che tanto mi piace: mi domandavo se avrei potuto riattaccarmi alla maglia il pettorale di una corsa a piedi.

Mi domandavo anche quale avrebbe potuto essere la prima gara del ritorno alla normalità, in quale luogo, se su strada o nella natura.

Tra i tanti DPCM, regolamenti, interpretazioni delle varie Federazioni sembrava fosse possibile correre sul lago d'Orta ad inizio agosto.

Delusione quando Paolo Gino comunicava l'impossibilità di gareggiare.

Ecco però che il siciliano Aldo Siragusa proponeva un trail da correre in un luogo che conosco ed amo come il Parco dell'Etna.

Parte così la trafila che spesso ho seguito: aerei, hotel, iscrizione.

Nel caso della Sicilia vi è dell'altro: lontani amici da visitare per rivederci e riabbracciarci dopo questi periodi di forti preoccupazioni, o come la programmazione della visita a luoghi che esistono solo in quella splendida isola.

La gara: solitamente i discorsi tra noi atleti sono relativi allo sport; questa volta si finiva quasi sempre a parlare di tutto quello che ci è caduto improvvisamente addosso e che ancora ci condiziona.

Pensavo all'ultima gara corsa prima della quarantena e ad ora: quanti amici non ci sono più, anche alcuni atleti.

Non riesco a dire a me stesso che corro anche per loro; loro sono morti e non credo proprio che dove sono ora importi molto se disputo una corsa a piedi.

Piuttosto conta sapere che non li dimentico.

Che la mia fede mi rassicura del fatto che prima o poi li rivedrò.

Che tutte le sofferenze che ancora segnano i discorsi e le espressioni di molti non sono inutili; ha tutto un senso.

Che la vita è complicatissima, colma di sofferenze e di paure, dove la pandemia è solo una delle tante sfaccettature di questa regola impossibile da eliminare; e forse non sarebbe nemmeno giusto: vivere mi fa paura, tanta, paura di morire, di soffrire, di vedere i miei cari andarsene a volte in maniera difficile da sopportare.

Eppure è proprio lì dentro che trovo la motivazione di vivere e di farlo sorridendo.

Come lì dentro, in quelle sofferenze, ansie e paure, trovo gran parte delle motivazioni che mi fanno correre e spesso con un numero addosso.

Perché reagire alle difficoltà, fosse pure ad una patologia virale come quella che stiamo vivendo, mi rimette in riga, mi fa sentire in sintonia con tutte le persone che ci sono state, ci sono e ci saranno a questo mondo.

Grazie al Club Supermarathon per l'iniziativa delle 20 Maratone della Speranza, che mi ha fatto sentire vicine persone delle quali, altrimenti, nemmeno saprei della loro esistenza.

ESPERIENZA DELLE XX MARA

di Giorgio Saracini

Dopo aver concluso la XX maratona della speranza, come alla fine di ogni periodo si devono sempre trarre delle conclusioni.

Dopo tutti i mesi di sofferenza, dopo il mantenimento della distanza sociale, sono stato molto compiaciuto di aver aderito a questa iniziativa creata dal nostro Presidente Paolo Gino a cui va un grosso ringraziamento, perché mi ha dato la possibilità di correre per la felicità la quale ha portato alla serenità, considerando che la serenità è uno stadio della felicità.

Per la prima si corre, per la seconda si spera, anche se oggi sappiamo tutto troppo in fretta.

Spero comunque che possiamo al più presto tornare alla normalità e che questa esperienza ci abbia rinforzati.

Sono del pensiero: la solitudine del maratoneta è una cosa vera.

Grazie

RITROVARE LA GIOIA

di Guido Vincenzo Ponzio

Cala il sipario sulle Maratone della Speranza targate Club Supermarathon Italia. Provo a fare un bilancio, seppure personale. L'obiettivo di raccogliere fondi a favore della lotta contro il Covid-19 mi sembra pienamente riuscito: più di 30 mila euro sono una cifra ragguardevole, considerato il bacino in ogni caso limitato dei soci del Club. L'altro obiettivo, invece, quello di simulare la partecipazione virtuale da casa propria a svariate gare italiane non più organizzate per via del Covid-19, scegliendo volontariamente km e percorso, è servito ad alimentare la speranza di superare questo brutto periodo che stiamo attraversando? Probabilmente sì, con l'appuntamento settimanale alla corsa che ci ha impegnato mente e corpo, scambiando pensieri e foto via social con gli altri soci del Club. Probabilmente sì, soprattutto se entriamo nell'ordine di idee che dopo non sarà di nuovo tutto come prima, e che abbiamo vissuto un triste evento storico di portata mondiale che ci lascerà tanto amaro nella mente (come non pensare a chi ha sofferto, quando torneremo a giocare con le corse come gioiosi bambini), che lascerà vuote le tasche di molta gente che non potrà andare in giro a correre e, peggio, nemmeno trovare soldi e materiale per organizzare corse come quelle di piccolo calibro che ci piacciono tanto. Provo a lanciare un'idea: perché non mettiamo su delle minicorse (anche se con molti km), le pubblicizziamo sul Club e organizziamo l'ospitalità di quei soci che scelgono di venire a trovarci? Certo, dobbiamo tralasciare così la dipendenza dalla "tacca", ma chissà che non riusciamo a conservare e potenziare quel patrimonio di amicizia che, credo, contraddistingua gli appartenenti al Club Supermarathon Italia.

LE TERRE MUTATE

di Giulia Ranzuglia

Le Terre Mutate sono un cammino di 250 km da Fabriano a L'Aquila che ripercorre i luoghi colpiti dal terremoto tra Marche, Umbria e Abruzzo. Nasce dall'esperienza della "Lunga Marcia per L'Aquila", che ogni anno porta centinaia di camminatori da Camerino alla Piana di Castelluccio, da Norcia ad Amatrice, per conoscere luoghi bellissimi e feriti, e le storie di chi ha deciso di restare.

Un cammino veramente speciale, un trekking di solidarietà che coniuga paesi di straordinaria bellezza, come Castelluccio di Norcia, a un turismo rispettoso nei luoghi trasformati dal terremoto, tra arte, natura e spiritualità, un itinerario per contribuire alla rinascita di una terra trasformata.

Sono tante le storie di resilienza e speranza che possono essere conosciute durante il viaggio: gli universitari di Io Non Crollo di Camerino, Assunta la tessitrice di Campotosto, le prelibatezze gastronomiche di Amatrice, e poi c'è la Proloco di Campi di Norcia che ben conosciamo e che lavora per un progetto di turismo sostenibile e rende vivo un territorio "mutato".

Ricordo una sera piovosa dell'aprile di due anni fa quando io e Robert e Genetti ospiti a Campi per tracciare i percorsi delle gare vedemmo entrare in Proloco una coppia con gli zainoni e che ci stupì coi loro racconti del camminare lento alla scoperta di territori unici.

Giulia Ranzuglia ha trasformato tutto questo in un trail della Speranza bruciando le tappe in solo 4 giorni una degna conclusione e un'altissima testimonianza con cui si conclude il Cammino delle 20 della Speranza (Paolo Gino)

Cammino nelle Terre Mutate

di Giulia Ranzuglia

257 km, 4 giorni 10,000 D+

Ogni km ricco di fatica nel corpo e, soprattutto, nell'anima.

Un Cammino di solitudine e di tanti incontri:

La Famiglia con 3 ragazzine che passa le vacanze scoprendo l'Italia camminando.

Le splendide ragazze con cui ho condiviso un'allegria cena al Rifugio a Fiastra e che mi hanno insegnato come non aver paura dei cani pastore - o almeno a provarci!

Le signore non più giovanissime con cui ho assaporato uno tra i più bei paesaggi tra Marche e Abruzzo.

L'Esercito che mi ha rificillato di preziosa acqua fresca nell'assordante e desertico silenzio del nuovo borgo SAE di Accumoli.

Il Sig. Domenico a Mascioni che mi ha rassicurato e ridato preziosa fiducia.

L'allegro gruppo in viaggio con gli asinelli che mi ha ricordato l'importanza di assaporare ogni secondo con lentezza e consapevolezza.

Un Cammino non facile, che ad ogni curva o alla fine di ogni salita ti può sorprendere con un'infinita bellezza ed allo stesso tempo con un profondo e doloroso sgomento.

Un Cammino con un fine tappa in compagnia del mio Sweetie e dell'Amico di una Vita Manu che mi insegnano come un bel piatto di Amatriciana in compagnia o un pacchetto di patatine, possono sempre sistemare tutto.

Un Cammino di scoperta, di luoghi, di eventi e di sentimenti.

Un Cammino per continuare a "camminare" ...

<https://camminoterremutate.org/>

LA LUCE DELL'EST

di Gregorio Zucchinali

Nove agosto, l'alba di un giorno nuovo è l'ultima della maratona della Speranza che mi han fatto compagnia per 5 mesi.

Parto con la luce del mattino verso Est costeggiando sorgive, borghi fortificati ed un castello e ritorno. A volte penso che il paese dove risiedo e dove sono nato rappresenti una sorta di terra di mezzo sconvolta da insediamenti industriali che hanno stravolto mentalità ed abitudini. Poi parlando in dialetto stretto oppure in un italiano con inflessioni dialettali con amici mi accorgo che le radici di ciò che sono rappresentano forse una ricchezza che riscopro nel correre e camminare a tratti oggi per 24 km in posti familiari. È così che accompagnato nel primo tratto dall'amico Corrado giungo facilmente al Santuario di San Giuseppe meta di pellegrinaggio primaverile nostro giovanile quando si arrivava a piedi lungo campi colorati dal tarassaco a scoprire le sorgive ancora oggi presenti ma ora senza i gamberi e le cosiddette borse, pesciolini che li caratterizzavano e con un anziano del posto che mi invita invano a bere dalla pozza. Un passaggio correndo a Spirano, un paese dove mi dicono sia bello vivere e dove i bimbi e le giovani coppie sono bene accetti, tralasciando per pigrizia di scoprire dove si collochi la tartufaia famosa in questo posto. Arrivo a Cologno al Serio con la fossa ancora presente lungo la sua Circonvallazione e le fortificazioni ben curate la cui vista riconcilia lo spirito e rende lo stato d'animo più sereno. Il tempo di rinfrescarmi e poi ci si dirige verso Urgnano dove in piazza trovo la magnifica torre del Cagnola e poco lontano la meraviglia del Castello proprietà a suo tempo Albani ed ora in fase di ristrutturazione. Torno verso casa costeggiando quello che veniva chiamata Verzenica ed ora Comun Nuovo centro fondato mi dicono da coloni provenienti da Bergamo per conto di famiglie facoltose. Arrivo in un posto a me familiare che è il Santuario in località Ravarolo di Verdello con la memoria di gente che prega mentre gli aerei alleati nella seconda guerra mondiale volano a bombardare la grande fabbrica della Dalmine ora Tenaris massacrando decine di operai tra cui parecchi Verdellesi costretti a non interrompere il lavoro. Mi è caro questo paese con amici che mi hanno da subito accolto come un fratello, e qui c'era la ragazza che mi è moglie, mi ha scelto come suo compagno e padre dei nostri figli. Un rapido sguardo alla Francesca, ora Provinciale nata sul tracciato che univa Aquileia con Milano a suo tempo, ma cerco di evitare ancora il traffico su strade secondarie passando per Cascina Nervio e Cascina Martina, forse località dedicate a Minerva e Marte e siamo quasi a casa. Il tempo di due chiacchiere in piazza a Ciserano con amici ed è casa dove rincontrare Elvira e gustare il riposo e la famiglia con i suoi affetti. Ma questa forse è un'altra bella storia.

Addio Venti della Speranza.

SU LE MANI

di Sergio Tempera

Allora, ragazzi, non molliamo, sono contento di aver partecipato prima correndo avanti indrè sul mè puntal (balcone) e poi andando in giro come una trottola col Presidentùn a far foto sui posti veri delle gare finte che son saltate.

Quando a mia figlia e agli amici a casa raccontavo dove ero stato, nessuno voleva crederci e, soprattutto, non capivano il perché. Beh, guardate le migliaia di foto che ci siamo sparati e leggete il libro per capirlo!

Allora state allegri e SU LE MANI – L'ARROTINO

20 MARATONE VIRTUALI UN'ESPERIENZA MAGICA QUASI FIABESCA

di Pasqualino Onofrillo

Con la Venti di speranza...venti di dono si conclude l'esperienza di corsa virtuale che ha unito un po' tutto lo stivale grazie alla collaborazione di centinaia di maratoneti che non solo hanno corso come hanno potuto, specie all'inizio di questa avventura (sui balconi e terrazzi, tapis roulant, avanti ed indietro sotto casa...ecc.) nel rispetto dei vari Decreti, ma gli stessi si sono largamente distinti per la solidarietà messa in campo con la raccolta fondi che ha superato la cifra di € 30.000,00.

Un grosso grazie va rivolto a colui che ha ideato e coordinato l'iniziativa, ovvero il mitico Presidente del Club Supermarathon Paolo Gino, che è sempre stato un po' la voce narrante, il filo conduttore di questa iniziativa, che grazie all'apporto dei social, è entrato nelle case di tutti noi maratoneti-scrittori.

Quando è stata ideata questa iniziativa c'era la speranza che la fine del calendario delle maratone virtuali coincidesse con la ripresa reale delle competizioni, ma purtroppo, tranne qualche raro caso, così non è stato, tant'è che per la ripresa vera delle gare bisogna aspettare l'autunno, sempre COVID permettendo.

Non potevo chiudere questa serie di racconti senza non ricordare una gara, una ultramaratona per la precisione, dove ho lasciato un pezzo di cuore nelle tre edizioni svolte; parlo della Ultramaratona delle Fiabe di Rapone (di cui proprio qualche settimana fa ne è stata ufficializzata la cancellazione dell'edizione 2020).

Sono state tre edizioni caratterizzate dalla competenza e professionalità degli organizzatori (Antonio Leopardi Barra e Massimo Faleo in testa) coadiuvati dall'Amministrazione Comunale che subito ha intuito l'iniziativa quale veicolo per promuovere il territorio, e soprattutto dalla presenza della maggior parte dei supermaratoneti (almeno quelli del Centro-Sud), che hanno onorato al meglio la competizione, nonostante un percorso molto impegnativo ed una temperatura praticamente estiva.

Nelle tre edizioni ho avuto il piacere di conoscere ed intervistare grandi campioni (A. Di Cecco, S. Velatta, ecc.) ma soprattutto ho avuto modo di apprezzare il grande sacrificio e la grande umiltà dei tanti maratoneti-amatori che, come ogni domenica, si impegnano con modestia e sacrificio al fine di concludere la gara.

E così vedere gareggiare il salentino Carignani, il mitico Martino (che nell'ultima edizione sfoggiava un coloratissimo completo accompagnato da un ombrello) il recordman Ancora, il grande Gemma, Don Pino Fazio (che ha declamato alla partenza la preghiera del maratoneta), l'instancabile Capecci, i coniugi Rizzitelli (quasi 2.000 maratone in due), i pugliesi D'Avanzo e Giuliani, il siciliano D'Errico, il molisano Iademarco e l'abruzzese Catalano è stato veramente un'emozione grandissima accompagnata anche dalla forte presenza femminile sempre presente in questa gara quali Mariella Di Leo, Cristina Petruzzelli, Paola D'Anteo, le mitiche sorelle Liberati, Sofia Fattore, Roberta Varricchione, Mimma Caramia e le top Dora Trisolino e Emma Delfine.

La speranza è che dopo questa strana estate senza gare possiamo al più presto rivivere le magie e le atmosfere fiabesche, che ho toccato con mano proprio a Rapone, tornando a correre ed a divertirci come abbiamo sempre fatto, con la consapevolezza di aver finalmente sconfitto questo fastidioso virus.

GRAZIE A TUTTI CON TUFFO FINALE

di Franco Tozzi

20 di 20 maratone della Speranza con gran tuffo finale!!!!!! Grazie al club super marathon che ci ha dato l'occasione di vivere i nostri sogni e fare un gesto di solidarietà che è la cosa più importante!!!! Torneremo alle corse con le giuste precauzioni per ora un grazie di cuore a tutti i partecipanti e all'organizzazione.

PROFILI AUTORI

STEFANIA ABBIATI
ALIGI VANDELLI
DANIELE ALIMONTI
LUIGI AMBROSINO
MARCELLO ARENA
STEFANIA ARIENTI
SIMONA BACCHI
MARCELLA BARZAGLI
CLAUDIO BERNAGOZZI
NICOLETTA BELLOLI
MARCO BERTOLETTI
ROBERTO BOIANO
FABRIZIO BOCCHI
SANDRO BOGLIANI
LORENZO BORGHI
NICOLA CAGGIANO
SERGIO CALAMO
GIORGIO CALCATERRA
GOFFREDO CAMPI
FRANCESCO CAPECCI
ENZO CAPORASO
MASSIMO CARDACI
VITO CARIGNANI
MARIA GRAZIA CAROLI
PAOLA CAROLI
PASQUALE CASTRILLI
LORENA CAVAZZA
SERGIO CHIPPARI
MAURIZIO COLOMBO
ETTORE COMPARELLI
MAURO CONDO'
MICHELANGELO COSTANZO
DOMINIQUE CRIPPA
FAUSTO DELLA PIANA
FRANCESCO DIANI
MICHELE DICORATO
UGO FABBRI
PAOLA FALCIER
PAOLO FARINA
GIANCARLO FILONZI
STEFANIA FOCARELLI
GIUSEPPE FRAZZINI
SANDRO GAFFURINI
CARLA GAVAZZENI
PIERO GIACOMELLI
PAOLO GINO
FABIO GONELLA
PAOLA GRILLI
PAOLA GUELI

GIUSEPPE LALLO
ANTONELLA LAURENTI
ANDREA LEITA
SIMONE LEO
ROSA LETTIERI
ROBERTO LOCHE
MAURIZIO LORENZINI
CATERINA LUCARINI
STEFANO MADESANI
LEONARDO MANFERDINI
ANDREA MENGHINI
PATRYCJA MOKRZICKA
LA MISS
CESARE MONETTI
MAURIZIO MORETTO
ANTONIO NIEGO
PASQUALINO ONOFRILLO
SOLE PARONI
ALFIO POLIDORI
ALESSANDRO PONCHIONE
GUIDO PONZIO
REMO PRETINI
GIULIA RANZUGLIA
PAOLO REALI
FEDERICO ROITER
GIORGIO SARACINI
PAOLO SAVIELLO
ALESSANDRO SAVOIA
ROBERTO SBRICCOLI
FRANCO SCARPA
STEFANO SESTAIONI
STEFANO SEVERONI
CINZIA SPATARO
ANGELO SQUADRONE
ODINO STEFFAN
SERGIO TEMPERA
FRANCO TOZZI
JEAN-LUOIS VALDERRAMA
MARIA VIGLIANTE
NATALE ZANOVELLO
ADRIANA ZAPPALA'
GREGORIO ZUCCHINALI
ANONIMO 2