

# **ORTA 10 in 10 LA STORIA**

<b>.0 PROLOGO</b>	<b>pag. 2</b>
<b>.1 EDIZIONE 2014</b>	<b>pag 3</b>
<b>.2 EDIZIONE 2015</b>	<b>pag 19</b>
<b>.3 EDIZIONE 2016</b>	<b>pag 63</b>
<b>.4 EDIZIONE 2017</b>	<b>pag 97</b>
<b>.5 EDIZIONE 2018</b>	<b>pag 120</b>
<b>.6 EDIZIONE 2019</b>	<b>pag 152</b>
<b>. VIRTUALE 2020</b>	<b>pag 192</b>
<b>.7 EDIZIONE 2021</b>	<b>pag 222</b>
<b>.8 EDIZIONE 2022</b>	<b>pag 249</b>
<b>.9 EDIZIONE 2023</b>	<b>pag 299</b>

## **.0 PROLOGO**

Assiepati sulla Cima Sud o sospesi sul Gradino di Hillary, senza fiato né energie né ormai più tempo, gli scalatori che ambiscono alla vetta dell'Everest hanno solo il loro desiderio originario che li spinge su per quegli ultimi 100 metri di ascesa verticale che li separa dalla vetta a 1.849 metri. A quell'altezza, ogni cellula del corpo grida la sua sete d'ossigeno e il corpo sta morendo, perché non è pensato per sopravvivere in un'atmosfera tanto rarefatta. Eppure continuano, come se ci fosse al mondo qualcosa di più importante e sacro della vita stessa.

Non intendo paragonare lo sforzo di una scalata sulla cima del mondo al compimento di dieci maratone, dieci corse di 42,125 chilometri, in dieci giorni consecutivi. Non avrebbe senso, né proporzione.

Intendo solo dire che, quando ogni muscolo e tendine del tuo corpo urla di dolore e ogni neurone suggerisce immagini di riposo su un letto confortevole e caldo, l'impulso di andare oltre e perseguire il proprio traguardo è esattamente lo stesso di quello dell'eroico mountaneer. Umano. Troppo umano. Ma seguitemi sul lago dorato !

In mezzo alle montagne c'è il lago d'Orta. In mezzo al lago d'Orta, ma non proprio a metà, c'è l'isola di San Giulio. Sull'isola di San Giulio c'è la villa del barone Lamberto, un signore molto vecchio,,,,,, così cominciano tutti i documentari racconti sul Lago d'Orta. Noi abbiamo una Baronessa che si chiama Carla ed è una dei tre atleti che han corso tutte le edizioni delle 10 maratone in 10 giorni. Gli altri due sono un principe austriaco di nome Werner e l'irraggiungibile imperatore Vito Piero Ancora a quasi 1600 fatiche che festeggerà qui.

Difficile farne una ma 10 di fila sembra una follia, La prima 10in10 omologate in Europa Brathay in Inghilterra. Ci capitai in moto per caso una volta che le correvano e mi sembrava un evento incredibile per marziani. Ma nel 2013 ci fu per una sola volta anche la 10in10 di Sixmilesbridge in Irlanda e proprio lì andai.

Fu un illuminazione e una calda esperienza

[http://clubsupermarathon.it/maratone/838-paolo-gino-si-fa\\_10-maratone-in-10-giorni-in-irlanda.html](http://clubsupermarathon.it/maratone/838-paolo-gino-si-fa_10-maratone-in-10-giorni-in-irlanda.html)

Gli sfidanti erano 23 tutti irlandesi, qualche inglese e un italiano me medesimo . Fra gli altri runner, l'organizzatore Tom Enright e il Presidente del Marathon Club Irlandese: Pat O'Keeffe. Arrivammo in 19. Era una formula e un insieme di esperienze esplosivo. Mi domandavo perché non esiste una formula così in Italia.

Perché non provare a farle? Il percorso era un anello da ripetere due volte. Si usciva dal paese, una valletta e poi una collina. Si attraversavano gallerie di vegetazione verde cupo, praterie verde shocking, boschi verde cacciatore, ombre verde muschio, ruscelli verde smeraldo, laghetti verde palude sotto il cielo d'Irlanda insomma. Per tanti mesi non son tolto la maglietta del con scritto dietro "Il Miracolo non è stato finirle. Il Miracolo è stato avere il Coraggio di Iniziare".

Il giorno è arrivato. Le Orta 10in10 sono qui. Non sono nate per caso e nemmeno per illuminazione divina. Nascono tutte le mattine all'alba, oppure a notte fonda, quando si parte per le mega trasferte che ci portano a 500 o più chilometri di distanza. Spesso, con gli amici Piero Ancora, PinoTundo e Carla Gavazzeni ci siamo chiesti ma perché non ce le facciamo a casa, perché non ce le inventiamo noi? Nascono come dicevo dalla mia esperienza vissuta l'anno scorso a Sixmilebridge in Irlanda, dove ho corso una 10in10 dal format abbastanza simile, ma dal paesaggio e i contorni molto diversi. Nascono dal sostegno motivatore di tutti i membri del Club Super Marathon che hanno appoggiato dal primo momento tutta l'operazione. Fare tutti i nomi è difficile, però per onestà intellettuale e sportiva occorre ringraziare e non posso esimermi di citarli anche se un pò a casaccio. Adriano Bordin in primis, mio venerabile trascinatore e sostenitore che dal primo momento ha alimentato la fiamma dell'idea e l'ha sostenuta anche materialmente fino alla fine. Mario Liccardi, che dall'alto della sua ferrea logica e infinita esperienza mi ha dato una mano a fare e correggere regolamenti e procedure. Gianfranco Gozzi, dalla esperienza organizzativa e dall'infinita umanità, indispensabile per districarsi negli empasse burocratici. Michele Rizzitelli, che nonostante averle poi corse tutte e 10 a tutta, ed essere arrivato terzo, ma per me primo assoluto, perchè di notte inseriva centinaia di foto e scriveva i soliti eccelsi impareggiabili articoli di cui alcuni passi qui sotto. Caterina Lazzarotto, che forse è stata l'unica a correre 12 maratone da tanto che si è impegnata e prodigata emanando il solito charme e una naturale mai domita simpatia. Paolo Zucchetti, l'assessore comunale che darà il via il day 1 e ha concesso l'utilizzo della struttura comunale del Lido di Gozzano. Infine la mia famiglia, primi sponsor e tifosi dell'iniziativa.

## **.1 EDIZIONE 2014**

**DAY 1 - 4 AGOSTO 2014.** Così l'anno dopo 2014 parti la prima edizione di una 10in10 italiana. 4 agosto 2014. In 34 si sono presentati sulle rive del Lido di Gozzano: 7 sono donne; 19 si sono iscritti a tutte le dieci gare; uno è austriaco, che conferisce un tocco di internazionalità alla manifestazione.

Dopo giorni di pioggia, che aveva costretto l'organizzazione a fare gli straordinari per mettere a punto il tracciato con 100 quintali di ghiaia, splendeva il sole su questo piccolo, 13 x 2,5 km, profondo, 143 m, bellissimo lago dalla forma arcuata.

Il via è stato dato sulla sabbia del Lido, mentre le placide onde lacustri si rotolavano pigramente sulla battigia, dopo i discorsi ufficiali dell'Assessore di Gozzano, di Luciano Bigi e di me medesimo. Tutti pluri maratoneti si sono dispersi lungo la riva occidentale del lago, percorrendola per quasi tutta la sua lunghezza per 10 km, fino a Ronco di Pella; poi ritorno al Lido di Gozzano, e di nuovo avanti e indietro per completare i 42,195 km. Un percorso molto panoramico che lasciò esterefatti tutti i partecipanti decisamente impegnativo. Qualche sali-scendi, asfalto veloce, un dieci per cento di sterrato, pavè nel centro di Pella, fango cancellato da tutta la ghiaia portata.

A rendere sopportabile la fatica ai concorrenti ci ha pensato la bellezza incomparabile del paesaggio: il poggio conico che regge la Torre di Buccione, l'isola di San Giulio, Orta San Giulio, le numerose ville sparse, il Santuario della Madonna del Sasso e i monti che vanno verso il vicino Lago Maggiore sono di un romanticismo difficile da immaginare. Balzac diceva che questo lago è un diamante incastonate tra le colline e il Monte Rosa.

Per la cronaca, si sono aggiudicate la maratona numero 1 Angelo Cappuccio, 3:48:37 ed Elisabetta Lana, 4:08:43. Queste memorie storiche furono dettagliatamente vergate dal Michele Nazionale colui che si vanta di essere il sig. Gargano da scapolo Rizzitelli.

**DAY 2 - 5 AGOSTO 2014.** Alla partenza della 2^ maratona sulle rive del Lido di Gozzano, si è presentato un personaggio d'eccezione, Angelo Squadrone, allora categoria MM 85 da gennaio prossimo MM95, il più anziano dei Soci del Club, si è schierato con gli altri 27 iscritti. Nato a Minervino Murge (BA) nel 1929, vive a Pisa dove ha fatto il paracadutista. Un giorno, interrogato da Mario Ferri su quanti lanci avesse fatto in carriera, rispose: "Tu quanti piatti di pasta hai mangiato? Tante volte mi sono lanciato con il paracadute!". Ha concluso la gara in 7:28:11. Oggi Vito Piero Ancora ha corso per la 762esima volta la distanza di Filippide ed è diventato il primo

Supermaratoneta italiano di tutti i tempi, avendo superato le 761 di Beppe Togni. Sara Jurkic ha corso con le scarpe di Beppe si svolta una cerimonia in corsa in cui simbolicamente Piero sorpassava Sara e simbolicamente il Record di Beppe. Ma il Momento di Grande Bellezza e Storia avverrà domani. . Un altro nome è balzato alla ribalta, quello di mio grande ispiratore e mentore Adriano Boldrin, da vivandiere promosso a corridore: ha smesso di dare una mano all'organizzazione ed ha corso la maratona in 6:32:23. Anche oggi, il sindaco di Santhià, Angelo Cappuccio, è partito all'attacco, poi ha ceduto, permettendo a Luciano Bigi una facile vittoria in 3:47:05. Angela Latorre ha vinto la gara femminile in 4:43:15. Dall'andatura dei concorrenti è facile capire chi ha intenzione di concludere la serie completa delle gare e chi lotta per la vittoria di un giorno. Tutti, però, hanno in mente un solo pensiero, giungere quanto prima ai piedi di quella morbida collina conica che regge sulla cima il Castello di Buccione, nei cui pressi è situato il traguardo, che pone fine alla dose giornaliera della loro fatica e tuffarsi nelle dolci acque.

**DAY 3 - 6 AGOSTO 2014.** Continua a splendere il sole sul Lago d'Orta, e non solo in senso atmosferico, per le belle storie che si svolgono. Oggi, l'invito di andare a posizionarsi dietro lo striscione di partenza è stato dato in anticipo per ricordare Beppe Togni, proprio nella maratona in cui il suo mitico primato è stato battuto. I primati sono fatti per essere battuti! Così ho esordito con il solito briefing, questo il testo: "Siamo al terzo giorno, forse al quarto, spero che il percorso vi piaccia fino alla fine e il pensiero di un bel bagno vi sostenga. Due brevi parole sulla sicurezza. Al km 5...fila indiana. Le fontanelle sono un bene prezioso, lasciamole chiuse. Ok per le cartacce. I cartelli verdi dei chilometri sono quelli fissi, non guardateli. Oggi, 6 agosto 2014, è una giornata storica per la maratona italiana, per il Club e, soprattutto, per noi che siamo qui. Una giornata che chi è qui se la ricorderà per sempre. E' il giorno della grande tacca. Oggi, Vito Piero Ancora, il mio maestro ma un pò il maestro di tutti, segna la grande tacca. Farà la 762esima maratona e molto, molto a malincuore passerà il record di Beppe Togni, il grande nonno che ci ha lasciato sei mesi fa. Chi c'era, si ricorderà che, quando siamo passati al terzo chilometro a Brescia nel cimitero, sulla bella lapide bianca c'è scritto per sempre "761". Un numero sacro che lui ha voluto mettere accanto alla sua foto. Capite, quindi, la sacralità del momento e, per quanto la storia debba andare avanti, il ricordo e la presenza di Beppe rimanga sempre con noi. Beppe oggi correrà ancora con noi e correrà per sempre, e non solo a parole. C'è qui la Sara, la sorellina che tutti vorremmo avere. Molto amica, specie verso la fine, di Beppe. Ebbene darà il via e correrà davanti a noi per un piccolo tratto con le scarpe che Beppe gli aveva lasciato e con una piccola foto del nonno sulla

schiena. La grande bellezza non è solo un film che ha vinto un oscar, la grande bellezza è chiudere gli occhi e ricordare solo pochi attimi, poche foto della nostra vita, attimi sacri, oserei dire, che non verranno mai più dimenticati dalla fatica, dalla sofferenza quotidiana e dalle migliaia di chilometri percorsi, quell'attimo sacro da ricordare per sempre la grande bellezza sarà quando Piero sorpasserà la Sara".

Ovviamente, Sara Jurkic non si è limitata a farsi superare dal nuovo primatista, ma ha concluso, con gli altri 32 concorrenti, la sua maratona in 6:13:00. Per un Vito Piero Ancora che raggiunge quota 763, c'è un Fabio Bitini che raggiunge la quota minima per entrare nella grande famiglia del Club Super Marathon Italia. Alla cerimonia di iniziazione e al discorso ufficiale di benvenuto ci ha pensato Mario Ferri, che ancora una volta ha dato fondo a tutta la sua vena creativa. Poi spumante per tutti. Fabio Bitini è toscano, Mario Ferri pure. Insomma, è stata la loro giornata. Ai numerosi già presenti, si sono aggiunti David Calzolari, Alessio Nistri, Enzo Funghi, Salvatore Dell'Aia e Giorgio Pelagalli il cavallino Pratese che poi le corse tutte. Quattro di loro si sono piazzati nei primi cinque. David Calzolari è venuto, ha visto, ha vinto stabilendo il nuovo primato della manifestazione in 3:34:56 ed è subito andato via a continuare la sua professione di medico veterinario. C'è chi va e chi viene sulle sponde del Lido di Gozzano. Il ricambio è altissimo, ma sono sempre numerosi quelli che si presentano sulla linea di partenza.

**DAY 4 - 7 AGOSTO 2014.** Il quarto inizia un nuovo modo di interpretare la corsa cioè iniziano le gite e il cogliere l'aspetto culturale dei luoghi dove si corre, le gite per tanti anni diventeranno un tutt'uno della manifestazione 10in10 Lago d'Orta. A tal proposito scrive Rizzitelli: "Dicono i supercritici che i Supermaratoneti siano monocorde. Non s'intendono d'altro che di maratone! A dimostrazione di quanto sia destituita da ogni fondamento tale leggenda metropolitana, nel pomeriggio di oggi, 4ª giornata di gara, Paolo Gino, che dovrebbe essere il prototipo di questa specie animale, li ha riuniti e portati a visitare il Sacro Monte di Orta e il romantico borgo di Orta San Giulio. alla sommità del colle che si leva sulla minuscola penisola di Orta San Giulio, i Supermaratoneti hanno compiuto il loro bravo percorso devozionale lungo le venti cappelle in stile manieristico-barocco, artisticamente affrescate e arricchite con 376 statue in terracotta. A questo complesso monumentale, Patrimonio Unesco, fece visita il tenebroso filosofo tedesco Nietzsche in compagnia di Andreas Salomè, splendida ragazza russa. Tra i meravigliosi viali con vista impareggiabile sul lago, il superuomo cercò di combinare qualcosa, ma sembra che abbia fatto cilecca! Quindi sono scesi a Orta San Giulio, disperdendosi nel dedalo di tortuose vie, tra palazzi

barocchi e deliziose loggette, raccogliendosi poi in Piazza Motta sotto il Broletto, di fronte all'isoletta di San Giulio, immersa nelle acque di un lago di struggente bellezza.”

Naturalmente, in mattinata, come contorno, si era corsa la quarta maratona consecutiva, che ha avuto 28 concorrenti. Hanno fatto i galletti i nuovi arrivati Renzo Zanetti (4:11:22) e Gianna Caselli (4:22:03), in testa dall'inizio alla fine. Foto. Anche nelle retrovie si registrano battaglie. Mario Liccardi, alla sua seconda maratona, ha battuto sul traguardo Francesco Capecci, alla sua quarta maratona. Era raggiante di gioia per un evento raro quanto l'eclisse di sole. Ora, bisogna aspettare secoli per sperare che il fatto straordinario si ripeta. Mario Liccardi, bravo scrittore e parlatore, ha descritto in modo epico la lotta all'ultimo sangue, meglio di quella fra Achille ed Ettore tramandataci da Omero. Il vincitore, sazio del trionfo, è tornato a casa; il perdente continuerà a macinare chilometri, con vista sul lago. I forti, come i ricchi, sono sempre fortunati avendo trovato sole per tutta la durata della gara; gli ultimi classificati, invece, sono stati investiti per ben due volte da un acquazzone. Vito Piero Ancora sta onorando il primato conseguito con gare superlative. Non lo si era mai visto così forte e determinato. E' felice il forte austriaco Werner Kroer, per aver portato a termine per la prima volta quattro maratone consecutive. Per domani, è previsto l'arrivo del grande, in tutti i sensi, Gianfranco Gozzi.

**DAY 5 - 8 AGOSTO 2014.** A metà manifestazione, quando sono stati macinati 210,975 km dei 421,950 previsti, 17 concorrenti hanno portato a termine le prime cinque maratone consecutive. Lungo la strada hanno abbandonato, fra quelli iscritti alla serie completa, Giorgio Stefano e Antonio Mazzeo. Fin dal primo giorno, è l'accento pugliese la cadenza predominante sulla riva occidentale del Lago d'Orta. Ben rappresentato è l'emiliano romagnolo; latita il piemontese, nonostante giochi in casa. Aveva piovuto tutta la notte, ma quando i 26 partecipanti si sono raccolti sul lido del Natural Baay del Lido e Massimo Faleo, come ogni giorno, ha tracciato sulla sabbia la scritta: "5th Day", della pioggia era rimasta solo una grande umidità. Dopo il briefing, sono partiti, e la scritta è scomparsa, calpestata da 52 scarpe impazienti. Sul traguardo si sono presentati per primi Angelo Cappuccio (3:52:23) e Gianna Caselli (4:21:04) al loro secondo sigillo. Ad aspettarli e premiarli, c'erano Gianfranco Gozzi e Alberta. Dopo il pasta party delle ore 17:00 (il primo è alle 15:00), conduco quelli che avevano ancora energie da spendere sui monti della riva occidentale del lago, per far loro vedere l'effetto che fa il percorso della maratona osservato dall'alto. In realtà, l'obiettivo era la visita al Santuario della Madonna del Sasso, eretto su uno sperone granitico direttamente al di sopra del lago e che sembra essere sul punto di rovinare sulle teste dei maratoneti mentre corrono. Situato a 638 m, ha offerto una visione

spettacolare dello specchio lacustre e dintorni, oltre ad essere un'interessante costruzione barocca preceduta da pronao con l'interno artisticamente decorato. Siamo, poi, saliti più su, sui Monti della Luna per godere di un panorama ancora più vasto. Una volta scesi, ci siamo detti: "Perché non arriviamo ad Omegna e circumnavighiamo tutto il lago?" Detto, fatto. Ne abbiamo percorso tutto il perimetro sotto una pioggia battente. Abbiamo cenato al Sempione di Gozzano, e siamo ritornati in albergo sotto un cielo che non faceva presagire nulla di buono per l'indomani.

**DAY 6 - 9 AGOSTO 2014.** Non finiscono mai di stupire le rappresentazioni che vanno in scena sul palcoscenico del Cusio, l'altro nome del Lago d'Orta. In questa sesta giornata, focus su Daniele Alimonti, vincitore in 3:55:13, dopo una lunga tenzone con il fortissimo Graziano Guerrieri in testa per i primi 11 km. Daniele non è uno di quelli che viene fresco fresco, corre una maratona, vince e torna a casa. Le ha concluse tutte nelle prime posizioni. Ha all'attivo 200 maratone ed è tesserato con una società dal nome inusuale "Tra le Righe". Dopo la vittoria, ha continuato a snocciolare chilometri come se fossero noccioline, ed è per questo gesto che merita la menzione, più che per l'effimero successo di un giorno. Ha ripercorso a ritroso il tracciato della maratona alla ricerca della compagna, Angela Latorre, fortissima atleta vincitrice di una delle maratone e nella giornata odierna in difficoltà. L'ha incontrata dopo 5 km, e l'ha sorretta psicologicamente fino al traguardo. Luci anche su un altro terribile esponente della terza età, Rocco Riccardi di 77 anni, ciociaro trapiantato nel vercellese, anch'egli a pieni giri, che oggi ha concluso in 6:27:04. In gara, si prende il lusso di fermarsi al bar, acquistare un gelato e offrirlo a Giovanna Carla Gavazzeni, con la quale divide la fatica della corsa. Giacché siamo in tema di "fedelissimi", non si è presentato sulla linea di partenza Paolo Fastigari, autore di prestazioni brillantissime. In 16 sono a pieno regime. Gianna Caselli ha vinto la sua terza maratona in 4:25:51. Pensate che da queste parti il pomeriggio ci si riposi? Errore! Quel lago del quale si percorre ripetutamente la sponda, nel quale alcuni si immergono dopo la gara e che s'è guardato dall'alto dei monti circostanti, oggi lo abbiamo attraversato in barca per raggiungere l'isola di San Giulio. Posta in posizione centrale a guardare il borgo di Orta, rappresenta per il lago ciò che è il cuore per il corpo umano. Lunga 275 m, larga 140 m, perimetro 650, è un gioiello di pace e scrigno d'opere d'arte. Quindi, abbiamo puntato la prua verso Orta, visitata il giorno precedente via terra. La serata è finita in pizzeria. Domani, domenica, è previsto un pienone di maratoneti.

**DAY 7 - 10 AGOSTO 2014.** Il settimo giorno di gara è stato caratterizzato dalla pioggia incessante alla partenza e dal vociare inconsulto dei numerosi iscritti “giornalieri” che, approfittando della giornata festiva, hanno voluto far compagnia a coloro che hanno deciso di farle tutte. Tra gli stranieri, oltre al forte Kroer Werner, in testa per somma totale dei tempi delle prime sei maratone, c’erano il tedesco Hoffmann Frank, alto due metri, e la compagna Schnacknberg Gabi, decisamente più piccola, racimolati da Paolo nel suo lungo peregrinare per le strade d’Europa. Tutti erano al riparo sotto la pensilina, quando grido perentoriamente l’ordine: “Ai vostri posti!”. Sotto la pioggia, afferrò il microfono e tuonò: “Cari amici, grazie per essere qui. Siamo al settimo giorno. “Così furono terminati i cieli e la terra, e tutto il loro esercito. Pertanto, il settimo giorno, Dio terminò l’opera che aveva fatto, e nel settimo giorno si riposò da tutta l’opera che aveva fatto”. Ma noi no! Andiamo avanti. Siamo alla settima maratona consecutiva. Dei 19 iscritti “alla 10 in 10” quelli che le vogliono fare tutte sono rimasti in 16: 12 uomini e 4 donne. Oggi, domenica, è il giorno in cui abbiamo la maggior partecipazione di amici che ci sostengono, correndo con noi solo una volta una maratona. Complessivamente siamo in 48 .... Spero che sorella pioggia benedica il nostro cammino, come ha spesso fatto, ma senza esagerare. Dieci giorni di corse e relax sulla spiaggia “Naturalbaay” del Lido di Gozzano, che fornisce il supporto logistico, docce, bagagli, ecc. Da qui si parte e si arriva, dopo aver fatto un doppio giro di andata e ritorno di dieci chilometri e 500 metri. Il circuito è stato misurato e validato da un geometra e un ingegnere abilitati. Per cui correremo una doppia mezza maratona. Partiamo di qui in quella direzione. Andiamo fino a Ronco di Pella, dove c’è il giro di boa con il controllo e torniamo qui dove si prende il tempo della mezza. E poi a ripetere. E’ su strada e sentieri pianeggianti tutto in riva al lago. Le strade sono aperte, quindi attenti alle macchine. Tenete sempre la destra andando, e la sinistra tornando, state dalla parte del lago comunque. L’unico pericolo che c’è è un pò di traffico quando uscirete al 5° chilometro dopo il primo ristoro. I ristori sono tre, qui, 5° km e al giro di boa. Ci sono anche circa dieci fontanelle. Tre servizi igienici sul percorso. Le spugne non ve le abbiamo date perché non siete dei pivellini, e dovrete avere sempre con voi la vostra. il pettorale dovete tenerlo tutti i giorni di gara e restituirlo all’ultimo giorno se volete la medaglia. I cartelli chilometrici della gara sono quelli bianchi. Il cronometraggio sarà eseguito manualmente. Le classifiche giornaliere degli atleti partecipanti saranno pubblicate sul sito [www.clubsupermarathon.it](http://www.clubsupermarathon.it) ed esposte sul luogo di partenza il giorno successivo a quello della gara. Il tempo limite per concludere la gara è fissato in 7 ore. Ma aspettiamo tutti. La scopa la faccio io, mentre da apripista abbiamo Marcello con la Mountain Bike. Non Sporcare! Gettare spugne, bottiglie e bicchieri negli appositi contenitori. Lasciamo il lago pulito e splendido come lo abbiamo trovato. Anzi se ci

sono cartacce raccattiamole. Grazie". E così feci quel giorno con Squadrone riempiendo un saccone dell'immondizia ma non era roba nostra, forse di prima della guerra diceva il Colonnello. Poco dopo la pioggia cessò, e fu un piacere correre. Con l'andare dei chilometri, anche il vociare diventò flebile, scoraggiato dalla fatica che andava facendosi sentire. Naturalmente, i maratoneti "giornalieri" hanno fatto i campioni. Freschi com'erano, hanno sparato tutte le loro cartucce, e avranno tutto il tempo che vorranno per 176 recuperare. Ma tra i "fedelissimi" l'euforia è alta. Buona parte delle 10 maratone consecutive è stata archiviata. La porta dell'entrata nel tunnel dei primi giorni di gara è scomparsa nel buio; s'intravede la luce della porta dell'uscita. L'avvicinarsi del traguardo finale ha un effetto psicologico formidabile. E' come una liberazione. L'ultimo terzo di gara non sarà più facile. Molte altre insidie si nascondono dietro l'angolo. La fine della fatica a pochi passi, però, agisce come un'illusione ottica: il traguardo è ancora lontano, ma viene percepito come vicino, e la sua visione virtuale può scatenare immense energie. L'uomo è fatto così. Non è la somma aritmetica di reazioni biochimiche: è molto di più. E' un sistema olistico molto complesso. Allora, non più pioggia! Buon vento! Spiri prospero alle spalle dei maratoneti, asciughi il loro sudore e renda più sopportabile la loro fatica. Finita la gara, non s'è avuto bisogno neppure del pasta party. Festeggiata a suon di tintinnii di bicchieri di spumante l'entrata nel Club del lucano Antonio Leopardi Barra, subito via alla volta del Lago Maggiore (da queste parti i laghi non finiscono mai), passando dai 1491 m del Mottarone, prima volta di tantissime altre che portarono i nostri soci in vetta.

**DAY 8 - 11 AGOSTO 2014.** Oggi, lunedì 11 agosto, terz'ultimo giorno di maratona, è tornata la quiete sul Lido di Gozzano. Molti degli iscritti di ieri hanno preso la strada di casa, e solo in 22 si sono schierati dietro la linea di partenza. Fra i fedelissimi, manca Vittorio Cerqueni, architetto di Trento, per cui si sono ridotti a 15. E' tornato anche il sole, fa caldo e il tasso di umidità è alto. Si rimpiange la tanto disprezzata pioggia di ieri. Ancora una volta, vincono il sindaco di Santhià, Angelo Cappuccio, e l'avvocato di Cento, Gianna Caselli. Sono vittorie di tappa che non interessano i fedelissimi, il cui orgoglio viene stimolato solo dalla classifica generale, che contempla la somma dei tempi di tutte le gare disputate. Al momento attuale, quella maschile delle prime posizioni è la seguente: Kroer Werner, Alimonti Daniele, Ancora Vito Piero, Rizzitelli Michele. Una graduatoria che sembra destinata a mutare nelle ultime due gare. Pochi sussulti avrà la classifica femminile, che sembra cristallizzata in queste posizioni: Latorre Angela, Gargano Angela, Mocellin Marina, Gavazzeni Giovanna Carla. Queste maratone in serie sono appannaggio dei passisti, corridori che sanno distribuire le loro

energie lungo tutto l'arco della competizione e hanno veloci tempi di recupero e...piedi perfetti. Quelle maledette vesciche, sotto il peso di migliaia di pigiate di passi al giorno per dieci giorni, si trasformano in piaghe che rendono problematica la prosecuzione della corsa. Qui, sul Lago d'Orta, la stanchezza è molta; nessuno riesce a ripetere i tempi dei primi giorni. La si vede dal passo lento, trascinato e dalla postura scomposta. Qualcuno appare cadente come la Torre di Pisa, ma non crolla mai. Il pubblico è formato da turisti francesi, tedeschi e svizzeri, che frequentano questa località dalla clientela selezionata. Sembra apprezzare la nostra quotidiana fatica, anzi qualche spettatrice ha messo gli occhi addosso a... Tra le tante mansioni di Paolo Gino, c'è quella di scopa, che oggi ha avuto un gran lavoro da svolgere. In serata, in pizzeria, la carbonara è stato il primo piatto più gettonato; la braciola il secondo piatto. Gli effetti si vedranno domani.

**DAY 9 - 12 AGOSTO 2014.** Proprio come al Tour de France e al Giro d'Italia, in cui l'ultimo giorno di gara è una semplice tappa di trasferimento verso Parigi e Milano! Per cui, la mattina se le son date di santa ragione sul Lago d'Orta per la nona volta, producendo uno sconvolgimento nella classifica generale. Con uno scatto d'orgoglio nazionalpopolare in quella maschile, al primo posto è balzato Daniele Alimonti, al secondo Werner Kroer e al terzo Michele Rizzitelli; la femminile è rimasta immutata con al primo posto Angela Latorre, seguita da Angela Gargano, Marina Mocellin e Carla Gavazzeni. Nel pomeriggio ci sono state le premiazioni e la cena di gala. L'anticipazione alla sera precedente la fine della manifestazione è stata dettata dalla constatazione che molti hanno interesse a tornare a casa al più presto a gara conclusa. C'è stato il tacito assenso a non darsi battaglia e di trasformare la decima maratona in una passerella con in testa Paolo Gino and company. E se i patti non venissero rispettati e la classifica subisse modifiche? Pazienza! Vuol dire che i finisher si scambieranno i trofei fra di loro. Pertanto, alle ore 18:00, quelli del Lago si sono diretti verso la magione di Paolo in Gozzano, 6000 abitanti, 367 m s l m, situata a breve distanza dall'estremità meridionale del Lago d'Orta. Il nome del paese deriva dal latino Gaudianum, luogo di divertimento, e la cerimonia ha seguito questa linea. Clima goliardico, mentre pioviggina sotto un grande portico vanno a ruba pennette all'arrabbiata, pennette ai funghi e bruschette, scivolano litri di vino e birra, e Carlo secondogenito di Paolo provvede al sottofondo musicale. Il clima rimane festoso, ma i comportamenti si fanno un po' seri quando si passa ai riconoscimenti. A Paolo e alla padrona di casa, i finalisti consegnano una targa ricordo, il Vice Presidente, Adriano Boldrin, consegna il gagliardetto del Club a Werner Kroer invitandolo a farne parte. Tutti gli undici uomini e le quattro donne che hanno concluso la serie completa

di maratone vengono premiati. Riconoscimenti vengono anche elargiti ad Angelo Cappuccio, Gianna Caselli e Sara Jurkic. More solito, Mario Ferri tira dal cilindro un'altra delle sue. Consegna a Lorenzo Gemma, per lungo tempo fedele collaboratore del Fondatore del Club, la lettera originale con la quale Sergio Tampieri approvava il nuovo assetto del Club. Di corsa a divorare la torta con lo stemma del Club, per riempire i serbatoi di zuccheri ormai allo stremo. Finisce come in Formula 1, con un fuggi fuggi generale per evitare la doccia di spumante. Tanto per cambiare, domani sera, a decima maratona conclusa, dice Rizzitelli Paolo volerà verso i cieli infiniti e le verdi praterie d'Irlanda per uno scarico di 4 maratone prima, e poi di un altro di 12 maratone. In totale quindi quell'agosto correrò 26 maratone di fila anzi 27 perché di una parleremo dettagliatamente più avanti. La Famosa ZERO.

**DAY 10 - 13 AGOSTO 2014.** Odi et amo. Tra pioggia e sole, ardua è la scelta. Quando splende il sole, lo si odia invocando la pioggia, e viceversa. Ma nel 10° giorno di gara, Giove Pluvio ha davvero esagerato. Le previsioni meteorologiche davano tempesta, e tale è stata, scatenatasi alla partenza, mandando all'aria tutto il programma di fare, dell'ultima maratona, una passerella con in testa L'ORGANIZZATORE e i "fedelissimi" di scorta. Regnava il buio. Nere nubi avvolgevano i monti delimitanti il lago fino a lambire le sue acque. Gli stretti viottoli sterrati dei primi cinque chilometri del percorso si erano trasformati in canali fangosi. Gli immissari si lanciavano spumeggianti nello specchio lacustre come tori inferociti. In tale atmosfera surreale, 26 spettri provenienti dall'oltretomba, alcuni incappucciati fino ai piedi, i più coraggiosi in canottiera, vagavano erranti verso chissà quale meta. Addio sogni di gloria! Addio sfilata celebrativa! Ognuno ha fatto corsa a sé, cercando di salvare la pelle e concludere la gara quanto prima possibile. Dopo qualche chilometro, Giuseppe Tundo, uno dei 15 finalisti superstiti, abbandonava per via della scarsa visibilità che rendeva problematico districarsi fra pozzanghere, fango, sassi e radici arboree affioranti su terreno: PECCATO. Nella rimanente parte asfaltata, la corsa era agevole, ma si era esposti alle raffiche d'acqua sparate dalle auto in corsa. Per due ore si è corso nella tempesta, poi è uscito il sole, sui viottoli sterrati è rimasto il fango e dalle strade asfaltate si sono levati fumi di vapor acqueo. Man mano che i concorrenti tagliavano il traguardo, veloci saluti e via verso casa. Hanno rivinto Angelo Cappuccio e Paola Gueli. A conclusione della "10 maratone in 10 giorni", ero soddisfatto mentre preparavo la valigia per l'Irlanda ero stato il primo in Italia ad aver organizzato un evento del genere, perfettamente riuscito, dal percorso tecnico ed eccitante. Questo il mio discorso finale: "Cari amici, la festa è finita. I giorni spensierati che abbiamo vissuto insieme volgono al termine. Ognuno tornerà alle proprie case/corse, spero

con un bel ricordo. Fra le tante belle frasi che abbiamo lasciato sulla spiaggia del Lido, mi piace ricordare quella del nostro decano, l'ottantacinquenne maratoneta colonnello Angelo Squadrone, che, andandosene, disse: "Grazie a tutti, mi avete fatto sentire un fanciullo!". Già proprio così un fanciullo! Pascoli diceva: "È dentro noi un fanciullino che non solo ha brividi, ma lagrime ancora e tripudi suoi". Forse è uscita una voce nascosta nel profondo di ciascun maratoneta, che si pone in contatto con il mondo attraverso la condivisione di un periodo di vita in comune come questo.

Durante questi giorni abbiamo scoperto aspetti nuovi del correre insieme dove la nostra immaginazione ed esperienze passate non ci han mai spinto. Eravamo tutti in totale sintonia: è facile organizzare una, dieci, trenta, cento maratone così. Spero che anche voi, andandovene, vi sentiate dei fanciulli e ciascuno a modo suo scopra aspetti nuovi e misteriosi di se stesso, che "sfuggono ai vostri sensi di runner consumati e alla vostra ragione di taccheggiatori di maratone". L'augurio è di rivederci qui, di correre e divertirci ancora insieme fino a consumare i piedi. Arrivederci a tutti!"

A riprova del successo di quella prima edizione un articolo di Caterina Lazzarotto prima segretaria del CLUB. UN SUCCESSO. Da pochi giorni sono rientrata dal Lido di Gozzano e già penso con nostalgia ai bei giorni trascorsi... E' stata un' esperienza per me unica che mi ha impegnata in un "fronte" per me nuovo, ma ricca di emozioni e gioie. Chiedo scusa a tutti gli amici atleti se ho avuto qualche momento di "teutonica rigidità", ma forse era indispensabile per domare il nutrito gruppo di Supermaratoneti! Devo dire che anche il nostro Vice Presidente, Adriano Boldrin, ha dato un valido supporto, oltre ad aver corso ben 5 maratone, e allora grazie Leon! Un grandissimo grazie a Margherita, Paolo e Carlo, che hanno aperto il loro cuore e la loro casa a tutti noi, dimostrando generosità disponibilità e gentilezza infinite. Che dire di più? Attendo con curiosità ed entusiasmo l'edizione 2015, che di certo il nostro magico Paolo saprà rendere ancor più originale ed affascinante per la gioia di tutti noi!

Ed un Articolo geopolitico dell'architetto Vittorio Cerqueni, UN'IMPRESA AFFASCINANTE Paesaggio ameno, da "piccolo mondo antico" con signorili case ottocentesche prospicienti il lago, vecchi approdi poco utilizzati, vestigia di antichi fasti, tanto verde e tantissime ortensie rigorosamente blu. Qui la pace regna sovrana. Anche sul lago le poche barche scivolano via leggere quasi a non voler disturbare, per non interferire sulla immensa quiete che tutto avvolge. Per chi si fosse dimenticato il percorso, ecco il ricordo! Primi passi leggeri sulla sabbia della "spiaggetta" del Lido di Gozzano, poi sassi ed un sentiero ombreggiato pieno di "sorgive e fango"; ghiaia e rivoli d'acqua si susseguono in un continuo saliscendi fino a trasformarsi in strada bianca ancora piena di rigagnoli, poi breve salita ed un primo assaggio di tratto asfalto

piatto con ripida salita e discesa, giù fino a lambire il lago; poi ancora salitina tra le case di un antico piccolo borgo e conseguente discesa fino a riprendere il sentiero sterrato che si ritrasforma in pista carrabile di accesso alle vecchie ville e ai sonnolenti approdi. Dietro un angolo, ecco che il sentiero diventa “trincea”, da una parte la scoscesa scarpata del monte, dall'altra un alto muro intriso di muschio, sul fondo tanto fango, ma almeno qui e solo qui la temperatura è sempre fresca. Altra sterzata a novanta gradi ed inizia il settore delle “radici” degli alberi per una corsa ad ostacoli che ci immette sulla “spiaggetta” frequentata nelle belle giornate da festanti bagnanti. Il tempo di buttare “un occhio” ed è già ora del “cemento” sulla strada e soprattutto sulla corta ma irta salita che trasformandosi poi in discesa asfaltata immette, attraverso un altro vecchio piccolo borgo di case arroccate, al primo ristoro, raggiunto superando un ponticello sotto cui gorgogliano le acque di un vivace ruscello e dove sono immerse le bottiglie “al fresco”. Ed ora affrontiamo “la strada” con viabilità veicolare e qui bisogna prendere il ritmo, prima sulla discesa verso il lago, poi lungo “il litorale” passando per la zona “dei pescatori” sempre attenti a esche, lenze e lanci ed armati di sacrosanta pazienza, per raggiungere “i saliscendi” del marciapiede spaccagambe, e via verso il bellissimo borgo di Pella, sampietrini, betonelle di cemento, panchine e turisti, a sinistra gelateria e ristorante a destra il lago, in fondo “la penisola” da percorrere tutti rigorosamente. Un'ultima occhiata al lago e già è tempo di salita, dapprima stretti tra le case, poi, dopo un breve falsopiano, fuori dal paese in spazio aperto con assoluta e micidiale ascesa. Là dove finisce la salita le fresche fronde ti rianimano per affrontare una rigenerante discesa e prendere il ritmo per i chilometri del micidiale e lungo “tratto lineare” sopraelevato e parallelo rispetto al lago le cui rive si scorgono molto al di sotto del ripido pendio. Finalmente, girato l'angolo, s'intravede la strada che sale, e si sa che lì c'è l'agognato secondo ristoro, che si sposta logisticamente a seconda delle condizioni meteo o a destra o a sinistra della carreggiata, a favore d'ombra, a ridosso del ruscello per l'acqua fresca, ed a saggia discrezione del “gestore”, e soprattutto in ogni caso sempre con la gratitudine di tutti gli “avventori”. Rifocillati a dovere, altro piccolo assaggio di salita asfaltata, per raggiungere “il borgo” di Ronco, paesino di poche case abbarbicato sul pendio a picco sul lago, dove la strada finisce in un “cul de sac” che tutti devono percorrere per poter dire di avere effettivamente percorso, alla fine i fatidici 42,195 m, giro di boa per il ritorno, con ripasso, non solo mentale, del movimentato percorso. E poi... ogni maratoneta aveva la sua tecnica e condotta di gara, quasi sempre “metodica” e precisa, con punti di riferimento disparati e personalizzati: chi correva fino al palo della luce, poi camminava veloce fino al termine di una salita dove c'era un pilastro di un giardino, poi riprendeva fino ad un altro punto di riferimento e così via... e l'occhio cercava la torre longobarda al di là della sponda del lago, perché

quando la vedevi allora significava “arrivo vicino” e subito dopo intravedevi “la spiaggia” dove l’onnipresente Caterina, con la sua verve simpatia, attendeva tutti gli atleti. Dopo tante gare e tanti giri, conosci tutti gli attori protagonisti, soprattutto quelli che le hanno corse tutte; ne individuavi la sagoma, l’abbigliamento, la postura, l’incedere sull’asfalto, il rumore dei passi, alcuni radenti, altri più leggeri, il vociferare a volte goliardico, altre di incoraggiamento e di sprono, ma sempre e comunque da “antagonisti amici”. E se dopo tre giorni conosci il percorso ogni metro, al settimo giorno ne conosci ogni sfumatura, ogni sasso ed ogni centimetro, i rivoli d’acqua da saltare, i passaggi stretti ora a destra ora a sinistra, tutte le fontanelle del tragitto, le auto parcheggiate, perfino alcuni abitanti che dal giardino di casa ti salutano durante i passaggi. Le fontane, quanto le ho amate. La prima la trovi posta lì a lato della strada quasi per caso nell’erba sulla rampa a ridosso ed al riparo di un alto e frondoso albero; la seconda nel piccolo borgo prima del ristoro “Omar”, nascosta tra le auto in sosta perenne; la terza con l’acqua “amara” sul saliscendi del “lungo lago” tra la strada e l’alta siepe; la quarta poco prima dell’abitato di Pella, addossata all’angolo di un vecchio edificio con ottima e fresca acqua; la quinta sul falsopiano prima dell’erta e del ristoro di Ronco, sullo spiazzo panoramico con vista “lago dall’alto”. Purtroppo non mi è stato possibile effettuarle tutte e 10 le maratone causa un improrogabile appuntamento di lavoro già stabilito per lunedì 11 agosto (giorno della 8 maratona). Corsa la settima maratona, ho dovuto a malincuore rientrare subito a casa guidando per 5 ore. Ma come sempre... si torna per ripartire... perchè la più bella maratona deve ancora essere corsa! Nella sincera speranza che questa edizione possa essere ripetuta il prossimo anno, un ringraziamento a Gino Paolo per la messa in campo di tante risorse, un grazie al Club Super Marathon, ed un ringraziamento a tutti coloro che hanno reso possibile questa manifestazione “sui generis” per me davvero particolare e meritevole di replica.

**LA ZERO - DAY 0 - 3 AGOSTO 2014. MARATONA ZERO. DA ZERO A INFINITE DISCUSSIONI.** Ma di tutte queste la più importante è stata la ZERO. Provocherà infinite discussioni dividendo e capovolgendo le posizioni del Club in modo radicale e aprendo nuove visioni dal punto di vista organizzativo per queste micro maratone che in Italia non si sono mai tenute, salvo un paio che vennero però anche queste cassate. Questa LA VERA STORIA DELLA ZERO. Il giorno prima del varo delle 10, decidiamo di fare, come fanno in Irlanda e Gran Bretagna, una Race of Director su invito senza pagare l’iscrizione ma con pettorale e rilevamento del tempo ristori ecc., come una vera maratona per testare il percorso. Ci presentiamo in 7 al via, domenica mattina, 3 agosto. Piero Ancora. Pino Tundo, Carla Gavazzeni, Massimo Faleo, Adriano Bordin,

Paolo Zanta e Paolo Gino. Piove che Nostro Signore la manda. Caratteristica peculiare di questa estate sono stati i continui violenti acquazzoni. Pochissimi i giorni di sole. Il percorso un vero colabrodo. Nei giorni precedenti abbiám steso più di 100 quintali di ghiaia, di cui metà è stata portata via dal temporale dell'ultima notte, che ha spazzato via tutto e non ha fatto dormire nessuno. Per me è stata una grande emozione correre una maratona sul percorso su cui mi alleno da anni e che considero uno dei più panoramici del mondo, anche se per qualche salitina si fa dare del Lei. Il coronamento veramente di un sogno. Undici giorni che partono con questa edizione zero e che finiranno quasi un mese dopo la notte con l'ultimo sogno alla fine dei festeggiamenti a Tullamore in Irlanda dopo 27 maratone di fila.

POSTFAZIONE Scritta il 15/01/2015 Il lungo Agosto 2014 sarà infatti composto da 11 maratone sul Lago d'Orta, 4 a Nord dell'Irlanda alla Quadrathon, e 12 attorno a Dublino seguendo la 12in12 di Denzils: TOTALE 27 di fila. In questa postfazione ho voluto ricostruire quel che successe dopo questa Maratona che portò il direttivo spaccato alle elezioni del Febbraio 2015, ma finalmente con un regolamento chiaro da discutere per aprire a queste piccole manifestazioni che daranno negli anni prossimi linfa ad infiniti micro eventi in grado di fornire stimoli di aggregazione e di divertimento dal basso, fornendo anche all'Italia quel movimento podistico nuovo una serie di corse nuove che facciano conoscere località e sportivi sviluppando il movimento della maratona nel nostro paese nel rispetto delle regole e dei grandi percorsi Classici lungo il nostro Stivale. Bisognerebbe chiedersi se il Club Supermarathon è l'ente giusto per autopromuoversi le gare, qualcuno dice di no, che è un'entità passiva dove si uniscono Maratoneti puri che fan organizzare gare ad altri e gli organizzatori ne devono stare al di fuori. Io la penso in modo diametralmente opposta. Il Club Supermarathon deve essere il punto di riferimento per maratoneti in Italia che hanno fatto anche una sola maratona e che voglio farne ancora arrivando magari a farne 50 o addirittura 100. Non deve essere un'entità statica che elemosina passivamente solo sconti al rimorchio di grandi eventi, ma promuovere ed organizzare varie sfide maratona per i membri. Un Club dinamico quindi con voglia di fare e di provare nuove esperienze che abbia la determinazione anche di organizzare qualche gara in proprio come fanno i Club Stranieri o che aiuti i soci stessi ad organizzarle. Non è facile ma si creerà un movimento nuovo punto di riferimento nella maratona Italiana per aiutare chi vuole partecipare a gare di distanza della maratona individualmente e collettivamente. Diciamo che il tempo lentamente mi ha dato ragione poi con 170 gare organizzate fino a metà 2023 e 1000 soci in più raccolti ma questa è un'altra storia

Ma torniamo prima di tutte alla Zero delle 10 in 10. L'idea mi venne una notte al Fussen 15 giorni prima e promulgai l'idea agli amici nel filmato presente in rete e sul sito nell'articolo pubblicato il 28/7/2014 del <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/1606-14-koenigschloesser-romantik-marathon-fuessen-dsissi-e-ludwig-disdney-e-wagner.html> . Al minuto 4:50 del filmato [https://www.youtube.com/watch?v=L5v\\_uCYUNrs#t=344](https://www.youtube.com/watch?v=L5v_uCYUNrs#t=344) si parla ampiamente di questa Zero e di come si svolgerà. Sarà una maratona di prova e potranno venire solo gli invitati la domenica 3/8/2014. Maratona zero ovvero RACE Director Marathon io partecipai a Longford in Irlanda e e all'Isola di Man a una di queste.

Di seguito alcuni verbali redatti dal club che mi furono inviati dimostrano quanta divisione ci fosse su questa gara. Ci fu la sera del 5/8/2014 a fine della 2^ gara delle 10 in 10 un Consiglio del Direttivo che la approvò. Così ne scrisse Mario Liccardi il segretario tecnico del Club che la avversò fino alla fine. "Nel verbale del Consiglio direttivo del 5/8, Luciano Bigi l'allora Presidente CSMI scrive: "Viene evidenziato che la gara ha avuto una misurazione della distanza più che ufficiale e il cronometraggio è stato regolare. Non ha una omologazione da un Ente, ma sempre più assistiamo a gare che non hanno questo tipo di certificazione anche per i costi che la FIDAL applica. L'unica vera anomalia, rispetto al regolamento del Club, è stato il fatto che non è stata data informazione a tutti ma solo ai soci che erano già presenti il 3 agosto sul lago. Viene aperta una discussione e dopo acceso dibattito si decide di votare approvando o negando la deroga al comma c dell'art. 5 del regolamento. Mario Liccardi esprime il suo parere negativo, mentre gli altri 5 consiglieri esprimono parere favorevole a derogare dal quel comma riconoscendo la gara ai 7 soci che l'hanno disputata". Vista l'arringa appassionata in Consiglio dell'Avvocato difensore Adriano Boldrin, mi è sembrato opportuno, in quella sede, desistere dall'odioso ruolo di Pubblico Ministero, per non rovinare la festa di Paolo e famiglia che ha aperto la casa a tutti con grande generosità. Due mesi dopo, a mente fredda e evaporate le animosità del momento, provo a spiegare meglio le mie ragioni. Visto che Paolo si stava incartando nella ricerca di un commissario Uisp che certificasse le 10 Maratone del Lago d'Orta come maratone competitive, gli ho suggerito di lasciare perdere l'Uisp rinunciando alla competitività. Gli ho consigliato di aprirle ai soci del Club e usare il nostro sito per la pubblicazione del regolamento e le classifiche. Così come il nostro regolamento prevede. Cosa che è stata fatta. Poco prima di partire per Curinga, Paolo mi ha scritto della sua intenzione di correre insieme a pochi altri la maratona zero. L'ho avvertito che poteva correrla per suo piacere ma che non sarebbe stata valida ai fini dell'attribuzione del punto-maratona, in quanto mancava il requisito, fondamentale, "essere aperta a tutti". Ciononostante l'ha corsa e ha chiesto al Consiglio, tramite

Adriano, di validarla. A norma di Statuto, è il Segretario Tecnico che decide sulla validità delle gare. Il Consiglio può intervenire solo quando ci siano dubbi interpretativi sulla validità di alcune gare non competitive, ma sempre nel rispetto del regolamento. (Alcune gare “non competitive” potranno essere considerate valide previo benestare del Consiglio Direttivo. Condizione “sine qua non” sarà la rispondenza ai punti (b) e (c) dell’Art. precedente). Il Consiglio ha sbagliato. Non poteva entrare nel merito di quella gara, oppure anche entrandoci, doveva votare solo NO. La maratona zero a norma di regolamento non è valida. Non possono esserci trattamenti di favore. Anche se Paolo, oltre ad essere simpatico e generoso, oltre che amico di Adriano, è anche amico mio. Nelle mie classifiche di fine anno non metterò quindi la Maratona Zero, prendendomene la responsabilità fino in fondo. Anche a costo di scrivere ai soci per rendere pubbliche le mie ragioni.” E Così è stato la Zero non fu conteggiata a fine anno.

Però non finisce qui poiché quando divenni Presidente io l’anno successivo 2015 in unodei primi direttivi i sette presenti si rimisero a discutere della medesima e cinque votarono a favore Liccardi contrario e io mi astenni. Quindi fu validata per un anno, fin quando un anno dopo 2016 quando ci fu un ricambio di consiglieri venne cancellata definitivamente e da allora non ha validità con gran dolore di Pino Tundo che ancora adesso dice: “L’unica maratona che ho vinto in vita mia me le avete annullata!”

Di seguito alcune divertenti e affilati commenti che ci scambiammo io e Mario Liccardi sul sito in cui io sono il Rinoceronte Bianco e lui il Cacciatore “Cuore di Tenebra” +1 # Rinoceronte Bianco — Paolo Gino 2014-11-25 09:15 RINOCERONTE BIANCO. Alto due metri, con una pronunciata gobba a livello delle spalle, pesante due tonnellate, è il più grande mammifero terrestre dopo Piero Ancora. Ha orecchie direzionali indipendenti: se avvicinato da dietro non si volta, ma gira le orecchie per seguire gli spostamenti dei maratoneti. Carica a testa bassa, con le orecchie all'indietro e brontolando come sente la parola ZERO. L'ultimo esemplare fu visto da un cacciatore Bolognese allontanarsi il 3.8.2014. Era in barca sul Lago d'Orta con un Leone de Venexia ai remi <http://2013.bifest.it/wp-content/uploads/fardello-storico.jpg> Rispondi | Rispondi con citazione | Citazione +2 # E vissero tutti.... — mariolino 2014-11-25 12:16 Confermo i fatti raccontati da Paolo. Riporto il seguito della vicenda, che ebbe gran risalto nelle pagine di cronaca dei più importanti quotidiani locali. Il Cacciatore Bolognese stava perdendo la battaglia col Rinoceronte Bianco e il Leone de Venexia suo degno compare. Infatti, le poderose remate del Leone lo stavano portando troppo lontano per essere impallinato dal Bolognese. Ci

pensò il destino a fare giustizia. La barchetta sulla quale si erano in fretta e furia 168 imbarcati, causa l'eccessivo peso del Rinoceronte, calò a picco. Arrivato in nave sul luogo della tragedia, il Bolognese issò entrambi sul ponte della nave. Mezzo annegati e assiderati, ma sani e salvi. In segno di gratitudine, Rinoceronte e Leone cancellarono dalla propria lista gare la famigerata e divisiva Maratona Zero, all'origine di tanti mali. Così vissero tutti felici e contenti.

Rispondi | Rispondi con citazione | Citazione Cuore di tenebra. Anni dopo il cacciatore risalì la parte inesplorata del Lago. Molto all'interno della inestricabile foresta dei regolamenti. Risalendo faticosamente le acque, Il bolognese ha l'impressione di ripercorrere il tempo e lo spazio risalendo ad epoche remote e selvagge. Arrivato finalmente a destinazione, scopre la base di una serie segreta di maratone. Sembra essere un luogo di inenarrabili e truculenti fatti. Deciso ad andare fino in fondo si scontra con la primordiale ostilità degli indigeni, che hanno fatto della corsa una specie di divinità. Ma poi restano ammaliati dal suo aspetto, dalla sua determinazione feroce e priva di scrupoli e soprattutto dalla sua voce che tuona dai commenti bleutte del sito. Ormai invecchiati e con gli animi sopiti tra gli altri riconosce i colpevoli del tragico ammutinamento del lontano 2014. Il Rinoceronte e il Leone minati dalla silicosi delle miniere. Un enorme Mammifero dalle zanne di Avorio lunghe ben 800 cm. Un Archistar seduto a fare 150 cerchi nell'acqua. Una canuta Baronessa Orobica che rimpiange i bei fuoritempi andati. Con indosso la vecchia Toga sdrucita il leggendario vincitore zero implora ancora l'agognato diploma. Mentre tutto tace un primate Foggiano lancia uno straziante urlo di dolore: "Maanicaioooloo" pare di sentire. Il cacciatore pone fine ai loro dolori, rivelando la definitiva cancellazione della gara. E' l'apoteosi. Descritto come un uomo intelligente e dotato, in parte mosso all'inizio da ideali sinceri, ma che alla fine non è in grado di resistere alla tentazione di un potere assoluto che gli indigeni gli hanno attribuito proprio in ragione delle sue indubbie capacità personali. Onnipotenza del cacciatore che ogni preda nel carniere rivela un lato del. "cuore di tenebra"

## **.2 EDIZIONE 2015**

Un anno dopo tutto è pronto sul Lago dorato per accogliere i partecipanti alla seconda edizione delle 10 maratone in 10 giorni sul Lago d'Orta. Il meteo prevede una classica partenza per la mattina di sabato 1 Agosto sotto una pioggia fina. Il clima torrido di Luglio se ne è andato, l'aria è perfetta per correre e il Lago è Caldo pronto ad accoglierci alla fine di ogni sfida. I primi due chilometri del tracciato sono stati completamente rifatti dal Comune di Gozzano.

Tanti gli amici del Club Supermarathon e stranieri che troviamo sul percorso e che hanno scelto le 10 in 10 di Orta per farsi una vacanza tonificante. Fra i tanti Marco Bonfiglio l'eroe della Nove Colli, i numeri Uno Italiani Piero Ancora e Angela Gargano Corsa la mattina. Tempo massimo secco quest'anno 7 ore. Bagno il pomeriggio. Gita serale e cena con gli amici di tutta Italia e con tanti Stranieri.

La grossa novità della manifestazione sarà il dopogara con gite e crociere serali come l'anno precedente ma organizzate ne dettaglio con autobus per lo svago, un po' di cultura e cene conviviali durante le serate. Si può anche solo fare la gita e la crociera e non partecipare alla cena questo il dettagliato catalogo che faceva della corsa un inutile seccatura per festeggiare. Una vera impresa organizzare queste gite altro che le maratone.

Sabato 1 Agosto. Cena di Benvenuto presso l'albergo Valsesiana. Ore 19.30.  
Domenica 2 Agosto. Giro con Autobus del Lago d'Orta. Partenza ore 17.00 da Albergo Valsesiana. Visita Madonna della Bocciola. Sacro Monte di Orta. Omegna. Madonna del Sasso. Cena presso Albergo Panoramico di Boleto con la più spettacolare vista del Lago <http://www.hotelpanoramico.it/>.

Lunedì 3 Agosto. Gita in Barca sul Lago d'Orta. Partenza ore 17.00 dall'imbarcadero del Lido di Gozzano di fianco alla partenza della Maratona. Crociera sul lago. Arrivo a Orta alle 17.30. Visita di Orta. Partenza da Orta alle 19. Arrivo alla Magica Isola di San Giulio. Visita dell'Isola e cena presso l'esclusivo Ristorante sul Lago. <http://www.ristorantesangiulio.it/> Rientro in battello al Lido di Gozzano. Martedì 4 Agosto. Visita serale all'Expo di Milano <http://www.expo2015.org/it>. Partenza ore 17.00 da Albergo Valsesiana. Ingresso ore 19. Uscita ore 23.00. Ritorno in Albergo ore 24.00. Cena non prevista ma è facile mangiare nei vari padiglioni del Decumano.

Mercoledì 5 Agosto. Serata libera. Passeggiata in Gruppo per Gozzano Partenza ore 19 Albergo Valsesiana Visita alla Basilica di Gozzano. Cena insieme presso Ristorante

Sempione in Centro Gozzano.  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Basilica\\_di\\_San\\_Giuliano\\_\(Gozzano\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Basilica_di_San_Giuliano_(Gozzano))

Giovedì 6 Agosto. Gita ad Arona e San Carlone. Partenza in Autobus ore 17.00 da Albergo Valsesiana. Visita di Arona la città più vivace del Lago Maggiore. Lungolago e via dello shopping. Visita esterna del Colosso di San Carlone. Cena in uno dei ristoranti più panoramici del Lago Maggiore. <http://www.hotelristorantesancarlo.it>

Venerdì 7 Agosto. Mini crociera alle Isole Borromee. Partenza in Autobus ore 17.00 da Albergo Valsesiana. Arrivo a Stresa la perla del Lago Maggiore. Imbarco con piccola Crociera attorno alle splendide Isole del Lago Maggiore. Visita Isola Pescatori . Cena sull'Isola <http://www.isoleborromee.it> Visita Isola Pescatori . Cena sull'Isola presso Ristorante Unione. <http://www.isoladeipescatori.com/#!/home/c1dmp>. Rientro a Gozzano ore 23.

Sabato 8 Agosto. Mottarone la Montagna Incantata in mezzo ai Laghi dalla cui Vetta se possono scorgere la vista completa di ben 7 laghi tra cui Orta e Maggiore e tutta la pianura Padana. Partenza in Autobus ore 17.00 da Albergo Valsesiana. Passeggiata in Vetta al Tramonto. Cena presso super caratteristica Baita del CAI Polenta Concia a GoGo. <http://www.baitacaimottarone.com/ristorante.htm> Autobus

Domenica 9 Agosto. Festa finale presso Natural Baay lido di Gozzano. Con Pizzata musica e premiazioni .

## **DAY 1 - 1 AGOSTO 2015.**

Le condizioni meteorologiche sono state le uniche in comune con lo scorso anno. In 73 si sono presentati sulle rive del Natural Baay, la spiaggia più esclusiva del lago, contro i 34 dello scorso anno; 9 sono gli stranieri: 3 tedeschi, 2 austriaci, 2 finlandesi, 1 norvegese e 1 sudafricana, mentre nel 2014 erano rappresentati soltanto dall'austriaco Werner Kroer, classificatosi secondo, ritornato quest'anno, convinto dalla buona organizzazione e dalla bellezza dei luoghi. Dei 73, le donne sono 15. Quanti di loro riusciranno a macinare tutti i 421,950 km? In questo primo giorno, già in tre non sono riusciti a concludere i primi 42,195 km!

Prima della partenza, con atleti tutti al riparo dalla pioggia sotto la tettoia del Centro Remico, Paolo Gino, Presidente del Club Super Marathon e organizzatore dell'evento, ha illustrato le regole d'ingaggio: tempo massimo sette ore e squalifica per chi lo sfora! Dato il carattere internazionale della gara, è toccato a Laura Failli tradurre il

tutto nel suo forbito inglese. Due parole di benvenuto del vicesindaco di Gozzano, e poi tutti a schierarsi sulla linea di partenza tracciata sulla sabbia del lido, mentre la pioggia continuava a cadere dai nuvoloni neri che solcavano il cielo e coprivano le vette dei monti delimitanti il lago.

Completamente ricoperto di ghiaia è stato il primo chilometro sterrato del tracciato, per cui i 73 non hanno dovuto saltare di pozzanghera in pozzanghera come avvenuto nella prima edizione. Tutto come prima per il resto, con le insidie delle radici affioranti degli alberi (a farne le spese è stato Giuseppe Tundo) e le asperità del primo tratto, e le salite della seconda parte asfaltata. Sono 10 km che si dipanano lungo la riva occidentale fino a Pella e poi ritorno al Lido di Gozzano, e di nuovo avanti e indietro per completare la distanza canonica, ben segnalata, misurata e controllata da attenti giudici di nei punti critici.

Inuovi partecipanti al primo giro strabuzzano gli occhi e non pare loro che sia una maratona impegnativa, quella che ripeteranno per dieci volte quotidianamente. A lenire la fatica dei concorrenti, la bellezza incomparabile del paesaggio: il poggio conico che regge la Torre di Buccione, l'isolotto di San Giulio, le chiese, i campanili, i porticcioli, le case sparse e i monti sono di un romanticismo difficile da immaginare.

In questo primo giorno di gara, ha brillato la classe cristallina di Marco Bonfiglio, che ha concluso in 2:51:04, al secondo posto Christian Balzaretto in 3:12:49 e al terzo Santo Borella in 3:21:21. Rossella Verzelletti ha fatto sua la gara femminile in 3:47:47, al secondo posto Roberta Tipaldi con 4:08:41 e al terzo Stefania Arienti con 4:16:12.

In serata, cena di benvenuto all'Albergo Valsesiana: due primi piatti, bistecca con contorno di patate e dolce.

## **DAY 2 - 2 AGOSTO 2015.**

Marco Bonfiglio, dunque, ha impresso il suo secondo sigillo consecutivo, nonostante non sia uno specialista della 42 km. Si trova a suo agio nelle ultra, più sono i chilometri e più si esalta. Sempre sorridente, leggero, mano destra con il pollice, l'indice e il mignolo estesi, mentre il medio e l'anulare sono flessi nel palmo della mano. Questo gesto che indica felicità, rilanciato da "Spinta Totale", sta diventando una mania che contagia tutti e va diffondendosi più velocemente di una malattia infettiva. I nostri migliori auguri per la sua 100 miglia di Berlino.

A dominare la scena, non è stato solo Marco. Signore assoluto è stato il sole, splendente in un cielo terso, irradiante di luce le acque del lago, dalle quali l'isoletta di San Giulio sembrava emergere come Venere.

Rossella Verzelletti ha fatto sua la gara con 4:05:40 (3:47:04 ieri), al secondo posto la nuova entrata Ilaria Pozzi con 4:29:38, al terzo la finlandese Hanninen Minna con 4:40:19 (4:33:20 ieri).

In 59 hanno preso il via, 16 le donne, 9 gli stranieri. Paolo Zanta si è ritirato per un problema al ginocchio, mentre il tenace Gianfranco Toschi è stato dichiarato F.T.M. da giudici inflessibili.

Dopo il pasta party delle ore 17:00, circumnavigazione in bus dei 36 km del periplo del lago, con visita al santuario della Bocciola, Omegna e alla chiesa della Madonna del Sasso, situata su uno sperone granitico. Questa costruzione barocca preceduta da un pronao, situata a 638 m, offre una visione spettacolare dello specchio lacustre e dintorni. A seguire, cena presso il Ristorante Panoramico di Boleto.

Sì, perché la temperatura umida ma gradevole del primo giorno lascia posto, così come per i seguenti otto giorni, a un cielo azzurro terso immacolato immutabile, che assume un colore metallico di platino alla metà del dì, quando Febo lancia implacabile i suoi raggi che le fronde non riescono a smorzare. La vampa viene riflettuta dall'asfalto verso il podista che avanza forse per inerzia tra gli sguardi compassionevoli dei turisti che si godono un gelato sulla panchina all'ombra o fanno il bagno nelle chiare dolci fresche acque del lago, che, vicino ma irraggiungibile, lambisce incessante con un dolce suono di risacca la nostra via verso il Golgota dei 42,195.

### **DAY 3 - 3 AGOSTO 2015.**

Leo Simone, matricola in questa serie di 10 maratone, ha vinto la terza gara in 3:50:57. Al secondo posto il tedesco Michael Brehe in 4:03:21, al terzo Angelo Cappuccio in 4:35:16.

Sono 30 i fedelissimi che hanno portato a termine tutte le gare disputate. Sommando i tempi, al primo posto c'è Michael Brehe (11:55:28), al secondo Antonio Nicassio (12:12:11) e al terzo Angelo Cappuccio (12:37:33). Naturalmente, fra le donne conduce Rossella Verzelletti (12:01:39), vincitrice delle tre gare, al secondo posto Hanninen Minna (13:57:26) e al terzo Angela Gargano (16:19:32).

In 38 si sono presentati al via, di cui 10 stranieri. C'è chi rimane, chi va e chi viene. Il numero degli stranieri è costante con tendenza al rialzo; più volubile quello degli italiani con tendenza al ribasso.

Anche oggi il caldo e l'umidità hanno influito sulle prestazioni, ma i concorrenti possono refrigerarsi ai 3 ristori e alle 10 fontane situate lungo il percorso o immergersi

nel lago, come ha fatto Paolo Gino, rischiando di finire fuori tempo massimo. Non sono solo le condizioni atmosferiche, anche la stanchezza, che comincia a farsi sentire, gioca la sua parte.

Procede a gonfie vele l'intenso programma culturale-culinario post-gara. Nel pomeriggio, un battello li ha condotti ad Orta San Giulio, ritenuto da Paolo Gino il posto più bello del mondo. Qui, dove il tempo sembra essersi fermato, è stato romantico disperdersi nel dedalo di tortuose vie, tra palazzi barocchi e deliziose loggette, e raccogliersi infine in Piazza Motta per la foto di rito. La prua, poi, è stata puntata verso l'isoletta di San Giulio, immersa nelle acque di un lago di struggente bellezza. Uno scrigno di opere d'arte lungo 275 m e largo 140 m. Le coppie che hanno potuto, si sono mimetizzate nei silenziosi vicoli a scambiarsi effusioni. Cena sulla terrazza dell'unico ristorante e ritorno a casa.

Sull'isola si trova un monastero di suore di clausura, attorno al quale si dipana ad anello la Via del Silenzio e della Meditazione, così chiamata per una serie di cartelli su cui sono poste massime scritte da Anna Maria Canopi, badessa del monastero. Se si percorre l'isola in un senso, si troveranno, a intervalli regolari, cartelli di ferro laccato di nero con parole bianche che parlano del silenzio, mentre, ripercorrendo la via in senso contrario, sul lato opposto del cartello, le massime si ispirano alla meditazione.

SILENZIO Ascolta il silenzio Ascolta l'acqua, il vento, i tuoi passi Il silenzio è il linguaggio dell'amore Il silenzio è la pace dell'io Il silenzio è musica e armonia Il silenzio è verità e preghiera Nel silenzio respiri Dio Nel silenzio incontri il Maestro

MEDITAZIONE Il viaggio inizia da vicino Il viaggio inizia con il primo passo I muri sono nella mente Accettati, cresci, matura Se arrivi a essere ciò che sei, sei tutto Quando sei consapevole, il viaggio è finito Il saggio sbaglia e sorride

Tornatore ha ambientato il suo ultimo film, La Corrispondenza, tra le brume di Edimburgo e York e quelle di quest'isola. Qui la protagonista, venuta seguendo le tracce del suo sfuggente amore, non raggiungerà l'uomo della sua vita, che non vive più qui, ma vi troverà risposte e, forse, una Casa.

Qui si trova la vera natura del Lago il centro della sua anima. Protagonista indiscusso delle 10 in 10, in quanto dà il nome a tutta la manifestazione, è il Lago d'Orta, che però non ha più bisogno di nome, ché nel gergo dei partecipanti e nel dipanarsi dei giorni e delle maratone, diventa semplicemente Il Lago, epitome di tutti i laghi del mondo, l'archetipo, l'essenza stessa dell'acqua allo stato lacustre, che non è fiume,

non è mare, non è pioggia, è qualcosa di molto più chiuso, avvolgente, ammaliante, liquido amniotico solo apparentemente stabile, ma in realtà foriero di nuova vita, o di nuova morte. Se proprio gli si vuol dare un nome, lo si può chiamare La Belle Dame Sans Mercè, seduttrice, capace di attirare in una dimensione parallela, in cui il tempo si è fermato e in cui tutti i personaggi ripetono ossessivamente la loro parte, come i podisti che corrono, immemori del giorno, del chilometro o persino della propria stessa sostanza corporea. Il Lago è una presenza incombente, lo senti vicino anche nei tratti del percorso in cui non è visibile, sembra chiamarti con promesse di piaceri ineffabili, come ha chiamato coloro che nei secoli hanno perso la vita nelle sue troppo placide acque. I suoi silenzi non vengono scalfiti dal vociare dei turisti o dall'affannarsi dei maratoneti, che si sperdono impalpabili sulla superficie come vapori primordiali sulla terra neonata, e riecheggiano lontani nelle preghiere delle suore di clausura sull'incontaminata Isola di San Giulio, le loro voci virginali e lievi più forti del mondo che ci stritola e ci condanna a correre per salvarci l'anima.

#### **DAY 4 - 4 AGOSTO 2015.**

Vince Santo Borella con 3:20:37, al secondo posto Dorando Corsi (3:31:37), al terzo Antonio Nicassio (3:53:19), finisher di tutte le gare, che questa volta ha corso senza il cane e ha fatto sul serio, facendo intendere che la ricreazione è finita e che punta alla classifica finale.

Sono quattro le vittorie di Rossella Verzelletti. Più che con le altre del suo genere, lotta contro l'altro sesso, costringendone la maggior parte a guardare il suo lato B. E' stata 5<sup>a</sup> assoluta con 4:05:47. Al secondo posto la finlandese Hanninen Minna (4:50:31), al terzo Greta Pamploni (4:52:38).

Riflettori puntati su Angelo Squadrone, SM/85, il meno giovane del nostro Club, schieratosi alla partenza con gli altri 45 iscritti odierni. E' un forte murgiano nato a Minervino Murge (BA), ex colonnello dei paracaduti, che vive a Pisa. Mentre concludeva la maratona (6:59:24), lottando per rimanere nelle sette ore previste dal Regolamento, ho ammesso essere stato un errore non aver concesso un margine di tolleranza agli over 60.

Definizione di Mito dal dizionario Treccani (seconda accezione): "idealizzazione di un evento o personaggio che assume, nella coscienza dei posteri, ma anche dei contemporanei, caratteri e proporzioni quasi legendari, esercitando un forte sentimento di attrazione sulla fantasia e sul sentimento di un popolo o di un'età [...]".

Ebbene, Angelo Squadrone per me ha da sempre, dal primo momento in cui sono venuta a conoscenza delle sue gesta, assunto le dimensioni di un Mito: classe 1929, colonnello dei paracadutisti, campione europeo over 80 sui 10.000 e mezza maratona, recordman di categoria in maratona. Figuratevi come mi sono emozionata quando l'ho visto allinearsi sulla linea di partenza.

Festeggiato a suon di spumante e cantucci Giorgio Pelagalli per le sue 200 maratone.

Il termometro pubblico del comune di Pella segnava 30° C, ma la fatica dei maratoneti è stata lenita da un cielo per molto tempo velato e, sul finire della gara, ha rischiato di piovere.

Il percorso delle 10 in 10 è molto vario e nient'affatto noioso. Si parte dalla riva del Lago in zona Lido di Gozzano e ci si dirige subito verso un boschetto ombroso di lecci, dove il selciato è formato da un grosso acciottolato regolare, che si trasforma poi in strada asfaltata e in sentiero, oltrepassato San Maurizio d'Opaglio, e attraversa piccoli agglomerati di villini sobri e fioriti, risultando molto gradevole nei primi cinque chilometri. A questa km 5 altezza si incontra il Ristoro di Omar, sempre sorridente e incoraggiante, luogo di conforto per il decamaratoneta perché, sulla strada del ritorno al secondo giro, segna il 37esimo chilometro e la consapevolezza di avercela quasi fatta. Proprio qui, alzando lo sguardo, si nota una costruzione molto diversa dalle altre, con pareti ellittiche, colori bruniti e vetri offuscati, del tutto simile ai dischi volanti della vecchia serie televisiva UFO – Base SHADO.

Serata dedicata all'Expo di Milano, Grande Evento del 2015. Partiti alle ore 17:30 e rientrati alle 24:00, abbiamo corso un'altra maratona nel Cardo e nel Decumano, rispettando il tempo limite di sette ore per me ottimo ristoro allo stand belga con birra rossa e patate con burro.

## **DAY 5 - 5 AGOSTO 2015.**

La vittoria è andata ad Antonio Nicassio (3:48:49), Tonino per gli amici. Non il fuoco di paglia del "giornaliero" che, fresco fresco, viene, vince e se ne va. La sua non è stata la lotta per la battaglia di un giorno. E' uno dei "fedelissimi" che si classifica sempre nelle prime posizioni. Battendo anche i "pendolari", in questa 5^ giornata si è collocato in cima alla graduatoria per somma dei tempi. Corre in coppia con la moglie, Patrizia Sansone, anch'ella "fedelissima" e ben posizionata in classifica. Non è una

novità, la Puglia ci ha abituato a vedere mariti e mogli macinare chilometri insieme. Sono di Adelfia (BA), un paese che riempie i mercati italiani ed europei di uva da tavola, con la quale non si può bleffare (come con quella da vino): si vede la provenienza, la si assaggia e la si compra!

Al secondo posto, il sindaco-maratoneta Angelo Cappuccio (3:56:01) e al terzo il tedesco Michael Behe (4:04:41).

Tra le donne, non c'è niente da fare, sempre Rossella Verzelletti (4:13:47), 4<sup>a</sup> assoluta, la più forte, la più bella, la più giovane. Al secondo posto, la toscana ex rossa e attualmente bionda, Ilaria Razzolini (4:27:42), e al terzo la finlandese Hanninen Minna (4:58:05).

Sul Lago d'Orta continua il va e vieni. S'ingrossano le colone dei toscani e dei pugliesi. E' giunto Raffaele Perrone con il suo carico di prodotti agricoli e derivati prodotti in proprio.

In serata cena al "Sempione", dove si è ingannato l'attesa fra le varie portate con la presentazione del nuovo vestiario del Club. Ovviamente, dato il luogo della sfilata, non si è concluso nulla.

Momento apicale della cena, i festeggiamenti per la 850<sup>a</sup> maratona di Vito Piero Ancora, cui non sono mancate le rime improvvisate di Raffaele Perrone.

Di Vito Piero Ancora è quasi superfluo parlare, tutti lo conosciamo, ammiriamo, stimiamo. Ma mi piace puntualizzare quella che per me è la sua dote principale, pur possedendone in quantità, dalla tenacia, alla forza pura e semplice, all'entusiasmo, alla passione, alla gentilezza squisita, all'umiltà, alla infinita saggezza, alla conoscenza puntuale del mondo del podismo, all'amore per la lirica: la capacità di sorprendersi e commuoversi, come un bambino. E così alla pizzata collettiva in suo onore in occasione della sua ottocentocinquantesima tra maratone e ultra, vedo i suoi occhi umidi di pianto quando si scoprono le tre torte realizzate appositamente per lui: la prima a forma di gigantesco 8, la seconda a forma di 5 e la terza tradizionalmente tonda, ma con un buco in mezzo: 8 5 0. In quel momento di sincera commozione, siamo tutti uniti nel pensiero dei nostri grandi supermaratoneti, donne e uomini, di oggi e di ieri ma tutti in qualche modo presenti, celebrandoli insieme a Piero in queste sue prime 850 maratone.

**DAY 6 - 6 AGOSTO 2015.**

Il pianeta di turno è stato il marchigiano Dorando Corsi, che ha vinto in 3:35:13, dopo essere giunto secondo nella terza giornata; tagliato il traguardo, appena il tempo di salutare la comitiva, ed è tornato a casa per impegni di lavoro. Al secondo posto Antonio Nicassio (3:48:57), al terzo il tedesco Michael Behe (4:04:01).

Rossella Verzelletti e Antonio Nicassio si confermano ai vertici della classifica per somma totale dei tempi impiegati. Sono 26 i concorrenti a pieni giri.

In 43 si sono presentati al via; sempre 9 gli stranieri. Sembrano essere contagiose queste corse intorno al lago. Alcune compagne degli iscritti, Sara, Renata ed Anna, hanno imitato i loro compagni correndo senza pettorali.

E' ritornato Giuseppe Tundo, più in forma di prima, dopo la caduta subita nella terza giornata.

Ormai la mente e il corpo di chi non è andato oltre i propri limiti si sono adattati alla fatica dei 42 km e alle temperature estive. Muscoli e tendini sono tonici e la mente è più forte di fronte alle difficoltà. Il tempo in gara sembra passare più velocemente, si soffre di meno. Coloro che non hanno saputo gestire le proprie forze accusano problemi fisici e psicologici.

Arona, splendida città della riva piemontese del Lago Maggiore, è stata la meta culturale odierna. Per prima cosa, ci siamo arrampicati, attorcigliandoci, all'interno di San Carlone, colossale statua in rame dedicata a San Carlo Borromeo, cugino di quel Cardinale Federico di cui si parla nei Promessi Sposi. Compreso il piedistallo, è alta 35 m, ed è stata da modello alla statua della Libertà di New York. C'era un caldo bestiale all'interno dell'involucro metallico, ma il panorama del lago e dintorni era immenso.

A seguire shopping nel "budello" e passeggiata sul lungolago.

La serata si è conclusa nel ristorante panoramico, con bella vista della Rocca di Angera e delle rive disseminate di ville eclettiche.

## **DAY 7 - 7 AGOSTO 2015.**

Per somma totale dei tempi: 1) Antonio Nicassio, 2) Michael Behe, 3) Angelo Cappuccio; 1) Rossella Verzelletti, 2) Annette Bruns, 3) Angela Gargano. Sono 25 i "fedelissimi".

Ormai non si capisce più niente. Tutto è stravolto. Non esistono più le mezze stagioni. Sul Lago d'Orta c'è un caldo che non si registrava da un secolo. Anche nel cielo i movimenti dei pianeti sembrano assumere strane traiettorie. L'eclissi, fenomeno

raro, si sarebbe dovuto ripetere fra millenni. Ecco, invece, accadere dopo un anno soltanto. Mario Liccardi (M/70) ha oscurato Francesco Capecci (M/65), 5:33:01 l'uno e 5:34:42 l'altro, quasi eclissi totale.

Nel pomeriggio, il bus ha puntato di nuovo verso la riva piemontese del Lago Maggiore, con Paolo Gino insuperabile guida turistica a descriverci paesaggi, arte, economia ed eventi mondani del tratto Arona-Stresa. Tutto un succedersi di parchi, giardini ombreggiati da una lussureggiante vegetazione mediterranea, splendida cornice per ville che l'alta borghesia costruì a partire dall'800, e di sfarzosi alberghi liberty affacciati sul lungolago.

Poi, da Stresa, escursione in battello alle Isole Borromeo, con sosta all'Isola dei Pescatori per la cena.

## **DAY 8 - 8 AGOSTO 2015.**

Altro che imbarcarsi in una 42 km! Aspirazione comune era di buttarsi nel lago con tutte le scarpe. Qualcuno sembra che lo faccia frequentemente in gara, molti a maratona conclusa. I più restii sono quelli che provengono da città di mare. Vogliamo paragonare l'acqua del mare con quella di uno specchio lacustre? Questo d'Orta, è bello, pulito e ricco di pesci, però l'Adriatico è tutt'altra cosa. I laghi infondono una certa malinconia. Mi appaiono come un "aborto" di mare.

Oggi, più che mai, tutti avevano un solo pensiero: giungere quanto prima ai piedi di quella collina di forma conica, morbida e verdeggiante, che regge in cima la Torre di Buccione, in corrispondenza della quale è situato il traguardo, per porre fine all'ottava dose giornaliera della loro fatica.

Forte e fresco, Marco Rossi non ha avuto difficoltà a vincere in 3:04:17; al secondo posto Claudio Conti (3:21:48) e al terzo Fabrizio Colombo (3:22:51).

More solito, Rossella Verzelletti (4:03:15) illumina la gara con il suo sorriso; la bravissima Stefania Arienti (4:24:25) le ha resistito un solo giro, poi ha dovuto cedere; al terzo posto Ilaria Razzolini (4:37:21), che oggi ci saluta. Immutata la classifica per somma di tempi: 1) Antonio Nicassio, 2) Michael Brehe, 3) Angelo Cappuccio; 1) Rossella Verzelletti, 2) Annette Bruns, 3) Angela Gargano. In 61 al via, 25 i fedelissimi.

Nel pomeriggio, quelli che avevano ancora energie da bruciare hanno affrontato il Mottarone (1491 m), che separa il Lago d'Orta dal Lago Maggiore. L'attacco (in bus) è stato portato dal Lago Maggiore per vie tortuose che offrono borghi antichi, chiese

romaniche, ville borghesi e qualche curiosità come il Museo dell'Ombrello a Gignese e il campanile pendente a Massino Visconti.

Da lassù il panorama offre la visione di 7 laghi e montagne a perdita d'occhio. Cena presso la Baita del CAI.

## **DAY 9 - 9 AGOSTO 2015'**

durata pure nove giorni il mito dell'imbattibilità di Rossella Verzelletti. Per la prima volta non è lei "Miss tappa-maratona". La gloria di un giorno l'ha conquistata la freschissima Mariangela De Franco (3:58:28), al secondo posto Rossella Verzelletti (3:59:17) distaccata di soli 54", al terzo Ilaria Genisi (4:00:17) pure distaccata di una manciata di secondi. Sono giunte al traguardo talmente vicine che sembravano volersi tirare per i capelli.

Poco combattuta la gara maschile, che ha visto vincere Giovanni Amantea (3:28:17) su Stefano Fubelli (3:35:06) e Antonio Nicassio (3:41:43).

In 65 sono partiti. Ai soliti 9 stranieri si sono aggiunti uno scozzese e una francese.

Domani si corre la decima e ultima maratona. La classifica finale è cristallizzata da tempo ed è improbabile che ci siano scossoni. Quella femminile vede al primo posto Rossella Verzelletti, al secondo Annette Bruns e al terzo Angela Gargano; quella maschile vede al comando Antonio Nicassio, seguito da Michael Brehe e da Angelo Cappuccio.

I fedelissimi sono 25 che diventeranno 23 perché Angela Gargano e Michele Rizzitelli, come da programma, non si schiereranno al via, perdendo rispettivamente la terza posizione femminile e la settima maschile.

Nel pomeriggio è stata riproposta la gita in barca all'isoletta di San Giulio e la visita di Orta.

In serata, pizzata. Poi, un'acquazzone ha fatto correre tutti a casa.

## **DAY 9 - 9 AGOSTO 2015'**

Quelle condizioni atmosferiche meno infuocate, per tanto tempo invocate, sono giunte finalmente nell'ultimo giorno, annunciate, la sera precedente, da un temporale estivo mentre si era intenti a gustare gli ultimi tranci di pizza.

Una pioggia leggera è caduta soltanto nelle prime ore di gara sui 42 partecipanti; a maratona conclusa il cielo era nuvoloso ma asciutto, per cui la cerimonia della premiazione si è svolta nella sua completezza.

Rossella Verzelletti è stata la dominatrice assoluta della serie femminile; ha impiegato 41:08:05 per portare a termine i 421,950 km di percorso impegnativo con temperature decisamente estive, e per ben otto volte ha tagliato per prima il traguardo. Al secondo posto la tedesca Annette Bruns (54:04:42) e al terzo Rosa Lettieri (56:44:47).

Il vincitore della serie maschile è stato Antonio Nicassio (38:42:54). Nei primi giorni si è divertito a correre con il cane, poi ha preso la competizione sul serio e ha ingranato la quarta, portandosi facilmente in prima posizione e conseguendo una vittoria di tappa. Al secondo posto il tedesco Michael Brehe (39:48:50) in testa nei primi giorni, al terzo Angelo Cappuccio (42:28:28).

Per quanto riguarda le vittorie delle singole maratone femminili, Rossella Verzelletti ha vinto 8 volte, Mariangela De Franco e Debora Vercellone 1 volta ciascuna. Fra i maschi, 3 volte Santo Borrella, 2 Marco Bonfiglio, 1 Simone Leo, Antonio Nicassio, Dorando Cursi, Marco Rossi e Giovanni Amantea.

Gran successo ha riscosso l'evento, non solo per la bellezza dei luoghi. Ben 510 atleti vi hanno partecipato. La maratona più partecipata è stata quella del primo giorno con 73 iscritti, la meno quella del terzo giorno con 38. I fine settimana hanno registrato il maggior afflusso. Sono stati 11 gli stranieri, 7 dei quali le hanno portato a termine tutte.

Intenso il programma culturale-gastronomico: una maratona dopo la maratona.

Giovan Battista Vico diceva che la Storia ha un andamento circolare, e l'ultimo giorno delle 10 in 10, dopo otto lunghi giorni di arsura e aridità, ci riporta la pioggia e il fresco dell'incipit. La mia gioia è infinita, corro la mia maratona migliore, da discreta passista quale sono, e raggiungo la consapevolezza della mia personale vittoria: averle corse tutte. Le premiazioni, la felicità dei vincitori finali e di tutti i ventitré finishers, la tensione che si scioglie come lacrime nelle acque del Lago. Domani si sbalza, si smobilita, si torna alla normalità, si esce dalla dimensione estatica di aspettative, sofferenze, crisi, resurrezioni, dubbi, con gli occhi pieni di bellezza e le giunture piene di guai.

Il Sogno è finito. Come in Shakespeare, gli elfi e le fate, Oberon e Titania, Ermia e Lisandro, Elena e Demetrio, Ippolita e Teseo, Piramo e Tisbe ci danno il loro commiato

con le parole di Puck. Sta a noi mantenere nella vita reale quella dimensione spirituale che, sola, può rendere dei grumi di materia capaci di aspirare alle stelle.

(Monologo finale di Puck) A tutti buonanotte dico intanto,

finito è lo spettacolo e l'incanto.

## 2015 Alcuni articoli conclusivi

### STEFANO SEVERONI CONSIDERAZIONI

**TRACCIATO** Si tratta di una maratona su circuito da ripetersi più volte, in particolare due giri. Si parte dal lido di Gozzano, si giunge a Pella (km 7), poi a Ronco (km 10), quindi si torna indietro per ritoccare il punto di partenza a Gozzano e si ripercorre il giro per la seconda volta.

**TERRENO** È misto, con prevalenza di asfalto, ma anche tratti in sterrato e pietrame; quindi impegnativo dal punto di vista muscolare, dovendo i muscoli adattarsi a terreni diversi e anche i piedi impattare su terreno non uniforme, pure con il superamento di radici di alberi.

**ALTIMETRIA** Si alternano tratti in pianura, a discese e salite, mai comunque oltremodo impegnative.

**SEGNALAZIONE TRACCIATO** I cartelli con frecce segnalano puntualmente agli atleti il percorso: In alcuni punti può però capitare che il podista proceda diritto e si accorga all'ultimo momento di dover cambiare direzione, ovvero qualche cartello non è immediatamente visibile.

**SEGNALAZIONE CHILOMETRICA** A ogni chilometro del percorso presente un cartello con l'indicazione dei chilometri percorsi e quelli da percorrere.

**RISTORI** Come da Regolamento Tecnico Internazionale per le Gare di Atletica Leggera, ogni 5 km per i partecipanti ricchi ristori con acqua, sali minerali e altre bevande.

### CLASSIFICA SINGOLE TAPPE

DATA	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8
PARTITI	73	59	38	45	41	43	43	61
ARRIVATI	70	57	36	43	39	41	42	59

Dalla tabella qui sopra risalta che la maggior parte dei partenti alle tappe sono arrivati al traguardo nel tempo massimo. Certamente correre 10 maratone in 10 giorni non è da tutti; per lo meno richiede esperienza, allenamento e certe qualità non acquistabili al supermercato o su internet.

Per quanto concerne le vittorie delle singole maratone femminili, Rossella Verzelletti è giunta 8 volte prima, Mariangela De Franco e Debora Vercellone 1 volta.

Tra gli uomini, 3 vittorie per Santo Borella, 2 per Marco Bonfiglio, 1 per Simone Leo, Antonio Nicasso, Dorando Corsi, Marco Rossi e Giovanni Amantea. Per il riscontro cronometrico, si stacca dalla massa Marco Bonfiglio, con due prestazioni sotto le 3h nelle prime due tappe.

CLASSIFICA FINALE 23 atleti hanno concluso tutte le 10 singole maratone, in particolare 8 donne e 15 uomini.

Tra le donne, Rossella Verzelletti (Running Cazzano) 41h08'05" ha fatto il vuoto alle sue spalle, vincendo ben 8 gare. Brava comunque la seconda, la tedesca Annette Bruns (LT Weisennheim AM Berg.D.) 54h04"42". Terza Rosa Lettieri (San Damianese Brughiero) 56h44'47". La classifica è orfana di Angela Gargano, che ha comunque portato a termine 9 delle 10 prove.

Tra gli uomini, dominio di Antonio Nicasso (Atletica Adelfia) 38h42'54" davanti al tedesco Michael Brehe (Osnabruck) 39h48'50" e ad Angelo Capuccio (Atletica Santhià) 42h28'48".

Entrando più in particolare nella classifica generale si osserva che;

-2 due atleti sotto le 40 h; – 4 atleti sotto le 50 h;– 11 atleti sotto le 60 h;

– 6 atleti sotto le 70 h.

Rossella Verzelletti addirittura è terza nella classifica generale.

Ben due atlete F60 in classifica femminile (terza e ottava).

Tra gli uomini invece troviamo un ultrasessantenne al settimo posto, Francesco Capecci (51h33'00), ben abituato a queste ciclopiche fatiche. Se Michele Rizzitelli avesse corso la decima prova, troveremo un altro non giovanissimo in classifica generale.

CONCLUSIONI Una lode su tutti merita Paolo Gino, che con il Club Super Marathon ha mostrato entusiasmo e competenza, portando a termine tutte e dieci le prove. Questa dieci giorni è stata un po' penalizzata dal tempo con elevate temperature. Certamente qualcosa andrebbe rivisto:

– Se le distanze gara fossero un po' più varie, con sì delle maratone, ma anche prove più corte sui 10, 15, 21 km o giù di lì, si potrebbe sperare nelle prossime edizioni una partecipazione più consistente e soprattutto una classifica generale più lunga. Ma 510 atleti al via non sono poca cosa.

– Anche la logistica potrebbe essere migliorata; in particolare la sistemazione nella palestra di Gozzano non era certo ideale per atleti impegnati in sforzi così intensi e con la necessità di un recupero immediato.

– Il percorso pare un po' impegnativo soprattutto la parte iniziale con sassi, sterrato e radici a impedire un'andatura spedita come nel tratto in asfalto. Per le salite, pare difficile eliminarle.

– Inoltre, considerando le temperature elevate, una partenza un po' anticipata, per esempio alle ore otto, permetterebbe agli atleti di correre con meno caldo, specialmente nel tratto terminale della loro gara.

Ancora un grazie al Club Super Marathon, capitanato da Paolo Gino!

## **Sogno di una Notte di Mezza Estate. Ricordi dell'edizione 2015. Di Laura Failli.**

### *Day 1 – Un Percorso Pianeggiante*

Paolo Gino ci attrae sul Lago d'Orta con la promessa di sottrarci al caldo torrido di questo agosto infocato, dicendo che l'anno scorso, in occasione della prima edizione della manifestazione da lui organizzata, al pomeriggio pioveva sempre, e il cielo sembra dargli ragione, le nuvole coprono la vampa del sole e la temperatura pare ideale. Negli occhi di tutti arde lo stesso sogno, un sogno lungo 10 giorni, nel cuore di ciascuno le proprie intime speranze, dubbi, scommesse, incertezze, follie. I podisti e le podiste venuti dall'estero numerosi mi chiedono delucidazioni sul percorso ed io ripeto pedissequamente quanto spiegato da Paolo Gino: un percorso pianeggiante lungolago, da ripetere 4 volte, 2 all'andata e 2 al ritorno, massimo relax, dunque. Ed è proprio durante il primo ritorno che gli amici stranieri, incontrandomi mentre veleggio nelle ultimissime posizioni, mi fulminano con sguardi dal perplesso all'ironico al vagamente irritato: sì, qualche metro di pianura c'è, ma in quel caso il fondo è sabbioso o ghiaioso o sconnesso; per il resto, è tutto un su e giù su terreni diversi con pendenze anche importanti. Amici podisti, non fidatevi mai degli organizzatori!

### *Day 2 – Avevamo Scherzato!*

Sì, perché la temperatura umida ma gradevole del primo giorno lascia posto, così come per i seguenti otto giorni, a un cielo azzurro terso immacolato immutabile, che

assume un colore metallico di platino alla metà del dì, quando Febo lancia implacabile i suoi raggi che le fronde non riescono a smorzare. La vampa viene riflettuta dall'asfalto verso il podista che avanza forse per inerzia tra gli sguardi compassionevoli dei turisti che si godono un gelato sulla panchina all'ombra o fanno il bagno nelle chiare dolci fresche acque del lago, che, vicino ma irraggiungibile, lambisce incessante con un dolce suono di risacca la nostra via verso il Golgota dei 42,195. Trascorro la prima mezza maratona a parlar di storia dell'arte con l'architetto Zanta con mio goloso arricchimento culturale e negli ultimi quattro chilometri raggiungo una coppia di donne e podiste notevoli: sono Jole e la sua amica Elisabetta e la prima, veloce plurimaratoneta, sta accompagnando la seconda alla conclusione del suo Sogno: portare a termine la sua prima maratona. Elisabetta è provata, con bolle di ustioni sui polpacci e crampi ovunque e la spada del Tempo Limite che incombe, ma ha negli occhi la felicità di un'impresa che non è da tutti, specialmente in temperature sahariane.

### *Day 3 – Per non parlar del Lago*

Protagonista indiscusso delle 10 in 10, in quanto dà il nome a tutta la manifestazione, è il Lago d'Orta, che però non ha più bisogno di nome, ché nel gergo dei partecipanti e nel dipanarsi dei giorni e delle maratone, diventa semplicemente Il Lago, epitome di tutti i laghi del mondo, l'archetipo, l'essenza stessa dell'acqua allo stato lacustre, che non è fiume, non è mare, non è pioggia, è qualcosa di molto più chiuso, avvolgente, ammaliante, liquido amniotico solo apparentemente stabile, ma in realtà foriero di nuova vita, o di nuova morte. Se proprio gli si vuol dare un nome, lo si può chiamare La Belle Dame Sans Mercè, seduttrice, capace di attirare in una dimensione parallela, in cui il tempo si è fermato e in cui tutti i personaggi ripetono ossessivamente la loro parte, come i podisti che corrono, immemori del giorno, del chilometro o persino della propria stessa sostanza corporea. Il Lago è una presenza incombente, lo senti vicino anche nei tratti del percorso in cui non è visibile, sembra chiamarti con promesse di piaceri ineffabili, come ha chiamato coloro che nei secoli hanno perso la vita nelle sue troppo placide acque. I suoi silenzi non vengono scalfiti dal vociare dei turisti o dall'affannarsi dei maratoneti, che si sperdono impalpabili sulla superficie come vapori primordiali sulla terra neonata, e riecheggiano lontani nelle preghiere delle suore di clausura sull'incontaminata Isola di San Giulio, le loro voci virginali e lievi più forti del mondo che ci stritola e ci condanna a correre per salvarci l'anima.

### *Day 4 – La Casa–UFO*

Il percorso delle 10 in 10 è molto vario e nient' affatto noioso. Si parte dalla riva del Lago in zona Lido di Gozzano e ci si dirige subito verso un boschetto ombroso di lecci, dove il selciato è formato da un grosso acciottolato regolare, che si trasforma poi in strada asfaltata e in sentiero, oltrepassato San Maurizio d' Opaglio, e attraversa piccoli agglomerati di villini sobri e fioriti, risultando molto gradevole nei primi cinque chilometri. A questa altezza si incontra il Ristoro di Omar, sempre sorridente e incoraggiante, luogo di conforto per il decamaratoneta perché, sulla strada del ritorno al secondo giro, segna il 37esimo chilometro e la consapevolezza di avercela quasi fatta. Proprio qui, alzando lo sguardo, si nota una costruzione molto diversa dalle altre, con pareti ellittiche, colori bruniti e vetri offuscati, del tutto simile ai dischi volanti della vecchia serie televisiva UFO – Base SHADO. Era una delle serie che amavo di più da ragazzina, con il comandante Straker biondo platino e la giacca attillata abbottonata fino al mento e il colonnello Paul Foster, moretto con gli occhi azzurri, coraggioso ma umano, raramente innamorato e mai felice, che è stato forse il mio primo eroe televisivo, una specie di ideale, di principe azzurro a cavallo di un Intercettore. Gli UFO in quella serie erano come trottole vorticanti, che emettevano un sibilo sinistro, riprodotto da un sintetizzatore. Si parla del 1969, e gli effetti speciali furono giudicati all' avanguardia per i tempi. Ed ecco che proprio lì, a quinto chilometro, a osservare imperscrutabile le acque del lago, ritrovo una casa fatta esattamente come i quei dischi spaziali alieni, provenienti da un pianeta morente e destinati all' incomunicabilità con la razza umana. Mille ricordi mi affollano la mente mentre proseguo il mio faticoso cammino verso il traguardo delle 10, e ringrazio gli architetti iperbolici che mi danno modo di distrarmi dal dolore delle vesciche ai piedi che non riesco a far rimarginare da un giorno all' altro. Forse da quella casa spunterà il colonnello Paul Foster con un unguento alieno per le vesciche e mi porterà via, lontano da quella sofferenza, sul suo Intercettore bianco...

### *Day 5 – Squadrone Day*

Definizione di Mito dal dizionario Treccani (seconda accezione): “idealizzazione di un evento o personaggio che assume, nella coscienza dei posteri, ma anche dei contemporanei, caratteri e proporzioni quasi leggendari, esercitando un forte sentimento di attrazione sulla fantasia e sul sentimento di un popolo o di un' età [...]”. Ebbene, Angelo Squadrone per me ha da sempre, dal primo momento in cui sono venuta a conoscenza delle sue gesta, assunto le dimensioni di un Mito: classe 1929, come il mio caro papà, colonnello dei paracadutisti, campione europeo over 80 sui 10.000 e mezza maratona, recordman di categoria in maratona. Figuratevi come mi sono emozionata quando l' ho visto allinearsi sulla linea di partenza. Ero troppo intimorita ed emozionata per presentarmi ufficialmente, e lui mi ha salutato

amichevolmente con un ciao, come tutti, non esitando a staccarmi subito in partenza e facendo così svanire le mie speranze di fare la sua conoscenza e scambiare qualche parola in corsa. Tuttavia, alla seconda fontanella dopo la mezza, inspiegabilmente lo trovo fermo a bagnarsi le gambe, in preda ai crampi. Tutti lo conoscono, tutti lo salutano, ma a fermarsi per dargli, per quanto possibile, una mano, sono solo io. Angelo è perfettamente in controllo e consapevole della sua situazione, mi spiega che soffre abitualmente di crampi quando fa caldo e che se avesse un po' di ghiaccio potrebbe ripartire, ma così non ce la fa e si gira per tornare indietro verso il traguardo e ritirarsi. Allora entra in azione la mia fenomenale parlantina, di certo più lesta delle mie gambe, e si comincia a chiacchierare un po' di tutto come vecchi amici, così, tanto per distrarlo dal proposito di ritirarsi. Intanto passa Gianfranco Gozzi di ritorno dai suoi 10 km giornalieri e, visto che è dotato di telefono, gli chiediamo di chiamare qualche paramedico con del ghiaccio. Angelo riprende a camminare ancor prima dell'arrivo del ghiaccio, e così andiamo insieme, il Maestro e Margherita (forse quel giorno portavo in mano fiori gialli, pur non sapendolo, è così che ci si incontra, con un segnale che solo quella persona sa riconoscere, un fiore, un albero, un quadro, un Gozzi col cellulare... avevi ragione tu, Misha Bulgakov), e lui mi rende partecipe di tanti aspetti della sua vita, agonistica e non. Il Mito, ora che mi ha aperto il suo cuore, è diventato Umano, ma senza perdere nemmeno un centimetro della sua statura epica. Alla fine arriva anche il ghiaccio, il mio campione si ferma e mi impone di andare avanti, ma il ... ghiaccio è stato rotto, e da quel momento il Mito è un Amico. Per inciso, Angelo Squadrone quel giorno è riuscito a completare la maratona un minuto entro il tempo massimo: dopo essere arrivata al traguardo, torno indietro per andargli incontro e insieme (ri)percorriamo l'ultimo chilometro.

### *Day 6 – La Verniciatura del Cancelli*

L'estate, si sa, con le favorevoli condizioni meteorologiche, è stagione consona ai lavori di manutenzione all'aperto e allo sbocciare di profumati e sgargianti fiori. E così, proprio come fulgidi fiori, lungo il percorso della maratona appaiono all'improvviso cinque ventenni a torso nudo, intenti in lavori di scartavetrimento e verniciatura di un cancelli, i corpi abbronzati imperlati di sudore per la calura e l'esercizio fisico. I cancelli sono ampi, in ferro battuto, e la vernice bianca è scrostata in molti punti. I cinque ragazzi, alti, biondi, dai sorrisi bianchi, discutono sulla divisione di compiti: "lo scartavetro qui, tu dai la prima mano sopra, tu che sei più alto fai le punte..." Si muovono flessuosi, divinità asgardiane discese dal Valhalla appositamente per alleviare il penoso trascinarsi di questa podista, ormai in là con gli anni, ma non ancora insensibile alle bellezze del creato. Oggi li immagino ancora e perennemente lì, intenti alla loro opera seria e serena, come il giovane e la pastorella immortalati da Keats in

“Ode a un’Urna Greca”, lui per sempre voglioso di un bacio in cerca di lei, per sempre innamorato, per sempre proteso verso la sua bella senza mai raggiungerla. Nel vederli, mi sovviene alla mente un personale cantico delle creature: Grazie o Dio per sore Maratone e sore Vesciche corporali, ma laudato sii Tu anche per sora Giovinezza, eterna, incorrotta e ridente.

#### *Day 7 – Gli Angeli esistono e il Mio si chiama Antonio*

Dotato di ben accessoriato camper e Signora, era sbarcato sui lidi dell’Orta un podista assai particolare, sempre sorridente, che correva senza i calzini e con la punta delle scarpe tagliata via, e con quell’attrezzatura tecnica e pur non essendo un ragazzino terminava felice tutte le sue maratone in poco più di 5 ore, correndo leggero e, all’apparenza, spensierato (il suo tempo finale sulle 10 in 10 sarà di 55h47’). Il suo nome? Antonio Niego, che presto sarà da me ribattezzato in Angelo Custode. Uomo sinceramente e spontaneamente generoso, tra tutti era stato da subito quello che aveva osservato e capito maggiormente la mia sofferenza, dal momento che avevo iniziato le 10 in 10 con i piedi ancor funestati dai vesciconi della 24 ore del Pantano e mi trascinavo penosamente di mattino in mattino. Incontrandomi sul percorso, avanti e indietro, mi sorrideva e incoraggiava, nonostante il dolore mi costringesse ad andature più che blande, e il sesto giorno aveva vinto la sua naturale ritrosia e il suo riserbo e mi aveva chiesto di lasciargli le scarpe da corsa, che per la maratona successiva me le avrebbe sistemate lui. E così è stato: “Guarda ninìn, le tue scarpe son lì sul muretto. Usa quelle lì oggi. Fidati.” Mi volto a guardare e dal muretto occhieggiavano le mie vecchie Pegasus, sorridendomi con la bocca di due vecchiette sdentate: la parte superiore della tomaia era stata completamente asportata, trasformandole nel famoso modello Niego Sprint da ultramaratona. Le ho calzate e subito ho sentito che i piedi gioivano, le dita si muovevano e respiravano e la sofferenza uggiosa che mi perseguitava senza tregua aveva lasciato il posto a un senso di leggerezza e libertà. Che l’intervento sia stato risolutore è testimoniato dai risultati da me conseguiti nelle tre ultime maratone, tutte corse con quel modello innovativo di calzature e terminate sempre poco sotto le 6 ore, mentre prima dell’intervento angelico riuscivo a malapena a rimanere entro le 7 ore del tempo limite. Gli Angeli esistono, e io non smetterò mai di ringraziare il mio. Corri sereno, Antonio!

#### *Day 8 – Le 850 di SuperPiero*

Di Vito Piero Ancora è quasi superfluo parlare, tutti lo conosciamo, ammiriamo, stimiamo. Ma mi piace puntualizzare quella che per me è la sua dote principale, pur possedendone in quantità, dalla tenacia, alla forza pura e semplice, all’entusiasmo, alla passione, alla gentilezza squisita, all’umiltà, alla infinita saggezza, alla conoscenza

puntuale del mondo del podismo, all'amore per la lirica: la capacità di sorprendersi e commuoversi, come un bambino. E così alla pizzata collettiva in suo onore in occasione della sua ottocentocinquantesima tra maratone e ultra, vedo i suoi occhi umidi di pianto quando Paolo Gino scopre le tre torte che ha fatto realizzare appositamente per lui: la prima a forma di gigantesco 8, la seconda a forma di 5 e la terza tradizionalmente tonda, ma con un buco in mezzo: 8 5 0. In quel momento di sincera commozione, siamo tutti uniti nel pensiero dei nostri grandi supermaratoneti, donne e uomini, di oggi e di ieri ma tutti in qualche modo presenti, celebrandoli insieme a Piero in queste sue prime 850 maratone.

### *Day 9 – La Corrispondenza*

Per chi, come me, è nata sul mare, l'ambiente lacustre risulta un tantino soffocante e malinconico, privo delle ondate di spuma bianca, dell'orizzonte sconfinato, del vento che gonfia le vele veloci, del sale che ti bacia incrostandoti e bruciandoti la pelle. Altre sono le emozioni che va cercando chi si rivolge al Lago, e tutte si possono ritrovare in quell'unico, geograficamente insignificante luogo racchiuso dalle acque d'Orta, l'Isola di San Giulio. Meta di una delle tante gite serali organizzate da Paolo Gino, sull'isola si trova un monastero di suore di clausura, attorno al quale si dipana ad anello la Via del Silenzio e della Meditazione, così chiamata per una serie di cartelli su cui sono poste massime scritte da Anna Maria Canopi, badessa del monastero. Se si percorre l'isola in un senso, si troveranno, a intervalli regolari, cartelli di ferro laccato di nero con parole bianche che parlano del silenzio, mentre, ripercorrendo la via in senso contrario, sul lato opposto del cartello, le massime si ispirano alla meditazione.

#### SILENZIO

Ascolta il silenzio

Ascolta l'acqua, il vento, i tuoi passi

Il silenzio è il linguaggio dell'amore

Il silenzio è la pace dell'io

Il silenzio è musica e armonia

Il silenzio è verità e preghiera

Nel silenzio respiri Dio

Nel silenzio incontri il Maestro

#### MEDITAZIONE

Il viaggio inizia da vicino

Il viaggio inizia con il primo passo

I muri sono nella mente

Accettati, cresci, matura

Se arrivi a essere ciò che sei, sei tutto  
Quando sei consapevole, il viaggio è finito  
Il saggio sbaglia e sorride

Tornatore ha ambientato il suo ultimo film, *La Corrispondenza*, tra le brume di Edimburgo e York e quelle di quest'isola. Qui la protagonista, venuta seguendo le tracce del suo sfuggente amore, non raggiungerà l'uomo della sua vita, che non vive più qui, ma vi troverà risposte e, forse, una Casa.

### *Day 10 – Fine del Sogno d'Estate*

Giovan Battista Vico diceva che la Storia ha un andamento circolare, e l'ultimo giorno delle 10 in 10, dopo otto lunghi giorni di arsura e aridità, ci riporta la pioggia e il fresco dell'incipit. La mia gioia è infinita, corro la mia maratona migliore, da discreta passista quale sono, e raggiungo la consapevolezza della mia personale vittoria: averle corse tutte. Le premiazioni, la felicità dei vincitori finali e di tutti i ventitré finishers, la tensione che si scioglie come lacrime nelle acque del Lago. Domani si sbalisa, si smobilita, si torna alla normalità, si esce dalla dimensione estatica di aspettative, sofferenze, crisi, resurrezioni, dubbi, con gli occhi pieni di bellezza e le giunture piene di guai.

Il Sogno è finito. Come in Shakespeare, gli elfi e le fate, Oberon e Titania, Ermia e Lisandro, Elena e Demetrio, Ippolita e Teseo, Piramo e Tisbe ci danno il loro commiato con le parole di Puck. Sta a noi mantenere nella vita reale quella dimensione spirituale che, sola, può rendere dei grumi di materia capaci di aspirare alle stelle.

, parola di Puck, spirito onesto,  
se per fortuna a noi càpiti questo,  
che possiamo sfuggir, indegnamente,  
alla lingua forcuta del serpente,  
ammenda vi farem senza ritardo,  
o tacciatemi pure da bugiardo.  
A tutti buonanotte dico intanto,  
finito è lo spettacolo e l'incanto

### RACCONTI DELL'ORTA. MEMORIE DEL CUORE E DELL'ACQUA. Di Paolo Gino

Nel 2015 a conclusione della gara scrissi questo lungo diario di viaggio mettendo come protagonista non i corridori ma il percorso km per km. Buon Viaggio

Tante volte di mi han detto di scrivere delle avventure dell'Orta, si de "L'Orta" perché per un singolare caso solo noi Maratoneti chiamiamo il Lago d'Orta "L'Orta", nessun altro, vi giuro, chissà perché? E' uscito questo polpettone che si fa prima a fare la Maratona che a leggerlo, ma consideratelo una guida e una risposta a tante domande che spesso mi fanno, un insieme di tante risposte alle curiosità dei Maratoneti che partecipano alle 10 in 10. Ebbene avrei voluto aspettare anche questa quarta serie per poi scrivere, ma so che tutto passa e il desiderio si sopisce, si entra in uno strano stato di coma e felicità, in cui la passione si racchiude nel cuore e le memorie vanno sul fondo, i ricordi si volatilizzano e rimangono nella penna. Tante volte abbiám lasciato "L'Orta" con la febbre per tutti quei giorni passati a correre, gli occhi pieni dei paesaggi e che si rispecchiano nell'acqua. Si dice che l'acqua abbia una memoria. La memoria dell'acqua è la presunta proprietà dell'acqua di mantenere un "ricordo" delle sostanze con cui è venuta in contatto, e mi piace pensare che tutto il nostro sudore, polvere e gloria siano rimasti lì chilometro dopo chilometro sullo specchio dorato, per un anno intero. Di certo li ritroveremo. Paolino Fastigari un finisher che ha già riprenotato il numero 7 si è un fatto un giro del percorso in questi giorni dopo un anno e con la voce rotta dall'emozione mi ha detto: "Quanti ricordi e ricordavo ogni sasso, quanti pensieri e soprattutto chi me l'ha fatto fare? Però non vede l'ora di ricominciare". Nasce così un Diario scritto nelle intenzioni e col sentimento a quattro mani, ma che per un destino ancora da interpretare e forse per una sinfonia Scozzese gli autori si son dimezzati. Ed eccomi qui a portarvi con me metro dopo metro a ripercorre con questi racconti i magici 10 km, gli anni la storia e i personaggi.

KM 0 LA PRIMA 10 IN 10 NON SI SCORDA MAI. Chi le ha finite come il Paolino si domanda come ha avuto il coraggio di cominciarle. Per me tutto è cominciato tre anni fa. Adesso di 10in10 omologate in Europa c'è "l'Orta" e le Brathay in Inghilterra. Ma nel 2013 ci fu per una sola volta anche la 10in10 di Sixmilesbridge in Irlanda e proprio lì andai. Fu un illuminazione e una calda esperienza <http://clubsupermarathon.it/maratone/838-paolo-gino-si-fa10-maratone-in-10-giorni-in-irlanda.html> Gli sfidanti erano 23 tutti irlandesi, qualche inglese e un italiano. Fra gli altri, l'organizzatore Tom Enright e il Presidente del Marathon Club Irlandese: Pat O'Keeffe. Arrivammo in 19. Era una formula e un insieme di esperienze esplosivo. Mi domandavo Perché non esiste una formula così in Italia. Perché non provare a farle? Il percorso era un anello da ripetere due volte. Si usciva dal paese, una valletta e poi una collina. Si attraversavano gallerie di vegetazione verde cupo, praterie verde shocking, boschi verde cacciatore, ombre verde muschio, ruscelli verde smeraldo, laghetti verde palude sotto il cielo d'Irlanda insomma. Per tanti mesi non son tolto la maglietta del con scritto dietro "Il Miracolo non è stato finirle. Il Miracolo è stato avere il Coraggio di Iniziare".

KM 0,1 IL LAGO DE "L'ORTA" E I SUOI DRAGHI. IL vero protagonista è lui il Lago, correndo lo vediamo sempre andando sulla destra e tornando sulla sinistra. Sembra placido e gentile e ci trasmette pace. Lo guardiamo di continuo come ci desse una spinta e refrigerio, ma ci soffermiamo solo alla superficie. Appena sotto diventa scuro, grandi correnti sotterranee lo mettono in comunicazione col Lago Maggiore. Grandi rocce nere e strapiombi dove si annidano i Draghi e le fosse dove le alghe trattengono i corpi di chi è scomparso. A volte i loro occhi si riaprono e si accendono, allora si vedono dei luccichii e delle strane onde. La leggenda legata a questo luogo è piena di mistero, si racconta che Giulio e Giuliano, due fratelli che poi divennero Santi, giunsero Gozzano nel IV secolo delle isole greche. Si stabilirono qui vicino erano soliti venire al lago al Lido e dalle sponde osservavano lo scoglio roccioso e inospitale che fuoriusciva dalle acque. Pare che esso fosse la tana di un drago, una creatura che abitualmente saziava la propria fame attaccando il bestiame, distruggendo case e raccolti e, talvolta, divorando anche qualche persona. Giulio, mosso a compassione per le persone vittime di questi attacchi, decise di provare a porre fine a questa storia, stese il proprio mantello sull'acqua utilizzandolo come zattera e brandendo la propria spada, raggiunse l'isola dove adesso sorge la chiesa. Lì si tenne il combattimento e sconfisse il drago. Alla fine dell'Ottocento venne rinvenuto un osso enorme in grotta a Nord di Orta, probabilmente il Drago venne a morire qui. Nella basilica di S. Giulio sull'Isola sono ancora conservati i resti di quello che la tradizione ritiene essere un grosso cetaceo preistorico. Da allora quella grotta si chiama l'"Urchera", il posto dell'Orco in dialetto. All'inizio del secolo scorso fu costruito da degli Inglesi una bella villa sopra la grotta, la grotta è sotto lo scalone d'ingresso, qui si apre l'antro dove gli Angli amavano nelle notti di vento ascoltare il canto triste del Drago.

KM 0,2 IL LIDO DI GOZZANO. MOMENTI DI GLORIA. Tanti tanti anni fa non c'erano le strade attorno al lago. Per andare da un paese all'altro si usavano le barche. Il Lido era il luogo d'imbarco dei Vescovi di Novara diretti sull'isola di San Giulio, tutta la Storia è passata di qui. Negli anni 20 del secolo scorso dove adesso c'è il centro Remiero e i nostri spogliatoi c'era una colonia elioterapica per i piccoli della zona; ancora adesso i non più giovani della zona si ricordano i giorni passati da bambini qui a 2 metri dall'acqua senza nemmeno poter pucciare un piede. C'è un Ristorante che non ha portato fortuna ai precedenti gestori, ma che tra poco decollerà sotto l'egida di grande Ristoratore della zona il Bertinotti del Pinocchio di Borgomanero, agnolotti risotti e lumache torneranno sul Lago. Davanti a tutti giace immoto il trampolino, realizzato nel 1954 dal celebre Arch. Mario Galvagni e posizionato a circa 30 metri dalla riva, dicono che sia il più alto in Italia posizionato in un lago. Dall'alto dei suoi 7 metri è bel tuffo e ci vuole coraggio. Stava per cadere una decina di anni fa, andava rimosso dalla base, collassata e parzialmente sommersa, per consentire la

realizzazione di un nuovo appoggio ed eseguire opere di restauro . Furono così buttati nel lago un'infinità di massi per creare pista artificiale dove una gru enorme lo ha tolto e rimesso dopo il restauro. Tutti massi son stati portati via e rifatta la spiaggia, come nulla fosse successo oggi ci si sguazza ancora. Ma la Storia l'han fatta anche i Maratoneti. Era il 6 agosto 2014, una giornata bellissima. Era il terzo giorno della prima serie delle Orta 10in10. Una giorno storica per la maratona italiana, per il Club e, soprattutto, per chi c'era. Fu il giorno della grande tacca di Vito Piero Ancora, il maestro di tutti. Quel giorno fece la 762esima maratona e molto, molto a malincuore battè il record di Beppe Togni, il grande nonno che ci lasciò sei mesi prima. Chi c'era, si ricorderà che quell'anno 2014, tutto il Club deviò al terzo chilometro della Maratona di Brescia per il Cimitero dove era stato sepolto da poco nonno Beppe. Là su una bella lapide bianca per sempre è scolpito "761". Il suo numero sacro che lui volle mettere accanto alla sua foto sulla Tomba. La sacralità del momento e l'emozione erano alle Stelle, per quanto la storia dovesse andare avanti, il ricordo e la presenza di Beppe erano lì con tutti sulla spiaggia del Lido. Ma quel giorno Beppe corse ancora con noi e forse correrà per sempre, e non solo a parole. Sulla spiaggia c'era Sara Jurkic che nonostante la giovane età fu molto amica di Beppe, specie verso la fine. Nel silenzio assoluto Sara diede il via e corse davanti a tutti per un breve tratto con le scarpe che Beppe gli aveva lasciato e con una piccola foto del Nonno sulla schiena. Poi Piero Vito Ancora prese una robusta rincorsa e la sorpassò. In quel momento divenne a malincuore il primo Italiano per numero di Maratone eseguite e adesso che è quasi a Mille penso lo sarà per sempre. Quell'attimo fu Storia ma fu anche una grande bellezza che non è solo un film che ha vinto un oscar, la grande bellezza é chiudere gli occhi e ricordare solo quei pochi attimi, poche foto della nostra vita, attimi sacri, che non verranno mai più dimenticati dalla fatica, dalla sofferenza quotidiana e dalle migliaia di chilometri percorsi.

KM 0,3 LA TORRE DI BUCCIONE E LE LEGGENDE DI AMENO Appena Partiti uscendo dal Lido si staglia 300 mt sopra le nostre teste, la Torre di Buccione. Se si alza lo sguardo mette paura. La Torre di Buccione faceva parte di un avamposto militare enorme un vero e proprio castello che dominava tutto il colle con una spianata che conteneva 500 uomini. Chi dice fosse Longobarda chi Romana ma come la vediamo adesso è del 1200. Di lontano e vicino da un'idea di solidità e protezione. E' il punto di riferimento per quando si corre si sa che bisogna arrivare fin qui sotto. Come non ricordare l'anno scorso dove un giorno si arrivò a 37 gradi e e l'ultimo giro si doveva tornare indietro e la Torre sembrava un miraggio irraggiungibile la in fondo Lago, e tutti morimmo a stento per arrivarci. Come se la dovessimo cingere d'assedio ed espugnarla. Nei secoli passati una campana avvisava del pericolo le popolazioni e dava la direzione nella nebbia del Lago. Tante battaglie e assedi sotto di lei non solo di maratoneti. Nel 1529

la più cruenta con morti, decapitati e tanti annegati. L'invasore da cui difendersi era un tal Cesare Maggio prese la Torre e poi l'isola di san Giulio dove si era asserragliato il Vescovo Arcimboldo. Portò via tutti gli argenti regalati dall'imperatore Ottone, i diademi e l'Aquila imperiale con l'intenzione di portarli a Gallarate e farli fondere. Ma l'argento dell'Imperatore era maledetto e la barca colò a picco e tutti morirono annegati. Da qualche parte là in fondo tra l'Isola e la Torre c'è un Tesoro Maledetto che aspetta di essere scoperto. Ma chi ha il coraggio di andare a cercare? Tutto prima o poi finisce nel Lago anche le parole e le leggende a volte il lago restituisce ma spesso no. Venivo qui a villeggiare da bambino dietro la Torre c'è un convento francescano bellissimo il Monte Mesma e poco dopo un paese che aveva un nome che era tutto un programma Ameno. Sì Ameno l'anno scorso c'è stato su a dormire Monsieur Tutapost Massimo Faleo con la sua corte. Lo scorrazzavo avanti indietro col poco tempo che mi restava tra correre e organizzare. Qualcosa di sensazionale però mi attendeva. Massimo era alloggiato due case avanti a quella che affittavano i miei genitori tutta estate negli anni 60: un tuffo magico nel passato... Ameno il vocabolario dice che è un aggettivo che indica qualcosa di piacevole, allegro, che rende la felicità della vista e dell'animo, e così lo ricordo negli scorci della memoria di un bambino che scopriva ogni estate un piccolo pezzo di un dolce paesino misterioso. Ameno che rispuntino dall'infanzia miti e fatti inquietanti. Quando pioveva uscivano dei rospi grossi quanto me. Tutti mi dicevano di scappare perché sputavano un veleno micidiale e quando c'era il sole bisce e vipere di tutti i tipi. Io prima scappavo poi ci feci talmente l'abitudine che erano loro a scappare. Insomma il veleno non mi faceva effetto. La gita più lunga che facevamo da qui era di andare un mercoledì al mese al mercato di Orta. Si faceva prendeva un fumoso autobus il cui fumo respiro ancora adesso per fare un 4 o 5 chilometri ed andare a Orta. Qui mi ricordo che una volta un formaggio si addormentò forse ubriaco o stanco su di un carretto tirato da un asino. I due finirono nel Lago. Ci fu un gran trambusto, a me dicevano di non guardare. Sta di fatto che ripescarono il carretto ma dei due non c'era traccia e a me dissero che il Lago è traditore e chissà dove li aveva portati. Ad Ameno c'erano delle strane leggende specie d'estate. Si diceva che quando moriva qualcuno la notte prima il campanile a mezzanotte suonava 13 volte. Di non passare vicino al cimitero di notte perché se sentivi l'organino di un certo "Tusc" che faceva ballare i morti ti saresti messo a ballare anche tu fino alla morte. Per non scoprirsi la notte ti dicevano che se senti tirare le lenzuola è un trapassato che ti dice un amico se ne sta per andare. Tutti i pomeriggi alle 4 arrivava un venticello che qui chiamano la Verna scende dal Mottarone per inversione termica, se soffiava un po' più forte ed entrava nelle case cantando un misere voleva dire che da qualche nel paese qualcuno doveva morire. Se nel buio della chiesa le candele splendevano più del solito voleva dire che lì ci sarà il tuo funerale.

In fondo an bellissimo viale alberato rimasto ancora adesso come nell'Ottocento tanto che ci giran ancora parecchi film con carrozze e macchine d'epoca c'è la Parrocchiale dell'Assunta fondata da San Giulio che ha un campanile altissimo che ha la caratteristica di vedersi da qualsiasi punto del Lago e che mio padre quando facevamo qualche gita un po' più lunga guardava e diceva: "Possibile che si vede sempre?". Dietro questo ossessionante Campanile c'è il cimitero. Un'ultima leggenda diceva che se un fulmine colpiva contemporaneamente questo campanile e quello dell'Isola si sarebbe formato un ponte di fuoco e tutti i morti si sarebbero ricongiunti da una sponda all'altra del Lago e che era una cosa che succedeva ogni mille anni e mancando una quarantina al 2000 sarebbe stato facile succedesse, per cui quando c'era un temporale, cioè tutti i giorni, me ne stavo con gli occhi fissi sul campanile rubando il fulmine giusto con gli occhi che mi bruciavano, ma non è mai arrivato!

KM 1 MONTALE A VILLA JUCKER Appena partiti si lasciano le quattro case del Lido e si entra nella passeggiata naturalistica lungo il lago d'Orta. La strada sterrata e ombreggiata è denominata "via dei Canneti" per la presenza di canneti protetti i cui nidificano alcune specie di uccelli tra cui il tuffetto, lo svasso, il cannarecchione, le folaghe e le gallinelle d'acqua. Enormi carpe sott'acqua. E' un percorso di circa 1 km. che prosegue poi fino alla frazione Lagna di San Maurizio d'Opaglio, immettendosi successivamente sulla strada principale fino a Ronco di Pella, sempre costeggiando il lago. E' uno dei tratti più freschi e frequentati tutto l'anno da podisti e cicloamatori, ci sono piazzuole attrezzate con panche per la sosta in corrispondenza di suggestivi affacci sul lago. L'anno scorso l'amministrazione Comunale di Gozzano l'ha finita di risistemarla una settimana prima dello Start delle 10in10 dopo la disastrosa alluvione del Novembre 2014. Chi corse durante le Christmas Series la Piero Ancora Marathon il 26 Dicembre 2014 si ricorderà che qui si passava su passerelle in mezzo ai detriti. Per un chilometro si costeggia un lungo muro di Pietra. Approfitto delle conoscenze di Dafne la nipote di una mia amica per raccontare le magnificenze di questa villa. Villa Jucker, inizialmente definita "villa inglesa" per l'origine britannica del primo proprietario, è parte di un complesso formato da alcuni rustici per la conduzione di attività agricole praticate fino a poche decine di anni fa. Attualmente l'estensione della tenuta è di circa 44 ettari. Adesso l'immensa proprietà è stata sezionata ed è solo un Residence. Il primo proprietario era l'inglese Charles Galland; costui, oltre a mettere a frutto risorse locali come le cave di granito bianco di Alzo, acquistò diversi terreni e un vecchio rustico di cui fece la sua abitazione. Nel 1862 venne progettata l'immensa Villa che costituiva l'abitazione di Galland: Negli anni '70 del '800 la tenuta fu venduta allo svizzero-francese Alois Gaillard che privilegiando il gusto classicista fece ricostruire la manica di ponente occupando anche il terreno che era adibito a orto. Nel 1914 l'industriale svizzero Karl Jucker acquistò la proprietà e portò avanti il

progetto iniziato da Gaillard di costruire diversi rustici all'interno del parco della villa per condurre al meglio la tenuta agricola che si basava sull'allevamento di bestiame ma c'erano anche specie floreali interne al parco, da cui traspare l'interesse botanico dei proprietari, che avevano pensato alla sistemazione paesaggistica tipica del giardino all'inglese. Proprio in questo immenso giardino passò Eugenio Montale agli inizi degli anni Settanta e scrisse anche una bella poesia intitolata "Sul lago d'Orta" che apparve il 26 ottobre 1975 sul Corriere della sera, tre giorni dopo la diffusione della notizia dell'assegnazione a Eugenio Montale del Premio Nobel per la letteratura, consegnato al poeta nel dicembre dello stesso anno, presso l'Accademia di Svezia.. La lirica riprende con disincanto e amara consapevolezza temi e immagini ricorrenti nella produzione di Montale. In essa si parla degli antichi proprietari gli Angli: gli Angeli Le Muse stanno appollaiate sulla balaustra appena un filo di brezza sull'acqua c'è qualche albero illustre la magnolia il cipresso l'ippocastano la vecchia villa è scortecciata da un vetro rotto vedo sofà ammuffiti e un tavolo da ping-pong. Qui non viene nessuno da molti anni. Un guardiano era previsto ma si sa come vanno le previsioni. E' strana l'angoscia che si prova in questa deserta proda sabbiosa erbosa dove i salici piangono davvero e ristagna indeciso tra vita e morte un intermezzo senza pubblico. E' un'angoscia limbale sempre incerta tra la catastrofe e l'apoteosi di una rigogliosa decrepitudine. Se il bandolo del puzzle più tormentoso fosse più che un'ubbia sarebbe strano trovarlo dove neppure un'anguilla tenta di sopravvivere. Molti anni fa c'era qui una famiglia inglese. Purtroppo manca il custode ma forse quegli angeli (angli) non erano così pazzi da essere custoditi.

Km 2,2 I CANCELLI DEL LAGO "Parva sed apta mihi" così c'è scritto su un villino piccolo ma tanto grazioso in cima alla salitella dopo il secondo chilometro. Laura scrisse un bellissimo racconto intitolato "La verniciatura del Cannello", ma chissà che fine ha fatto. Chi ha corso l'anno scorso avrà notato che per tre o quattro giorni una compagnia di ragazzi in vacanza si alternavano a grattare e verniciare il cancello di questa villa. Dalle battute intercorse nei vari passaggi e tra i runner e i pittori in erba ne nacque un divertente diario e delle riflessioni sul fare e non fare, sul correre e non correre. Mentre la "Verniciatura del Cannello" avanzava e splendeva di un bianco abbagliante nelle mattine calde del lago, i runner si consumavano e arrugginivano tutti i giorni. I ragazzi lanciavano sguardi e battute scartavetranti, ma senza successo. La fatica dei 10 giorni e i 40 passaggi davanti al Cannello si notavano tutti. Gli ultimi giorni il salitino di corsa non lo faceva più nessuno forse Nicassio. Il cancello fu rimesso a nuovo e aveva una bellezza pari ai ragazzi che lo dipinsero mentre noi ci consumavamo. Gli altri cancelli del Lago sono corrosi cigolano e sono cadenti. Lasciano passare gatti e lucertole e vengono divorati da vecchi glicini. Cadenti arabeschi e rosoni che sottolineano antiche nobiltà celano giardini segreti scorci di

acque lontane, tratti di pergolati, balaustre di pietra, piccole spiaggette in fondo a scalini di sasso. I ragazzi cantavano e un gatto grigio lassù si leccava le zampe bianche di vernice. Una donna forse una nonna sferruzzava nel giardino su una poltroncina di metallo, un pino la copriva oltre il cancello che non ci lasciava capire la bellezza del giardino. Forse la donna di là del cancello aveva una visione sconfinata del panorama del Lago eppure guardava fisso i ferri da maglia come se la luce che arrivava dal Lago le desse fastidio. Avanti 50 metri la Gattara. Antica piegata silenziosa gentile e avvizzita, ancora adesso si domanda dove andassero tutti quei corridori avanti e indietro. Si rammarica perché per Dieci giorni i suoi gatti non son potuti uscire a crogiolarsi al sole con tutto quel via vai, e tutte le volte che passavo abbassava gli occhi e diceva “Buongiorno”.

KM 3 LA MORTE DI UN CIGNO AI JARDIN DU LUXEMBOURG C'è un Ristorante al km 3 che è un rifugio da generazioni. Si chiama da Venanzio. Antichi tavoli delle cave qui vicino a fronte lago. Menù uguale da 100 anni coi pesciolini fritti di Lago e l'ombra delle frasche sopra la testa. Quando ci si passa correndo verso mezzogiorno è difficile resistere alla tentazione dei profumi della cucina. E' uno dei posti che son rimasti fermi nella mia immaginazione. Mi portavano gli zii da piccolo che abitavano proprio qui sopra ad Alzo di Pella e tutto si è conservato uguale. L'anno scorso dopo aver sbalisato e concluso il tour de force ci fermammo qui a mangiare per un'ultima volta. Era tardi quasi le tre del pomeriggio. In fondo alla pergola non c'era nessuno. Solo un vecchio signore che leggeva un libro all'ombra. Il lago a quell'ora era vapore o materia che vive sonnecchiando, neanche un'onda ne un rumore. Fino al giorno prima passavano ancora gli ultimi maratoneti che tornavano al Lido oggi più niente. Il signore che legge è vestito di bianco è elegante e composto come un vecchio cigno. Nel silenzio del pomeriggio ci saluta e comincia a dirci qualche parola in Francese. E' alto lo si capisce anche da seduto e fuma delle sigarette francesi che da noi non ci sono più. Legge un libro di Pietro Citati sui Vangeli che stranamente avevo letto anch'io da poco e stranamente conosco Citati perché suo fratello abita qui vicino e i suoi nipoti andavano a scuola coi miei figli. Il libro affascina perché ha innumerevoli rimandi alla vicenda umana del Messia si addentra nel mistero delle tentazioni. Il Francese in un pomeriggio che ormai è sera ci racconta dei suoi antenati che venivano da un paese qui vicino. Ha ancora una casa e torna qui nelle ultime estati della sua vita. Suo Nonno all'inizio del secolo aveva fatto fortuna e aveva un Ristorante a Parigi ai Giardini di Luxembourg. Stranamente è un luogo di Parigi che amo moltissimo e ho frequentato anche molti dei ristoranti vicini, ma non riesco ad individuare quale sia, guardo il Lago e mi piace pensare che sia proprio quello che preferivo. Una linfa di memorie che unisce Parigi con Orta. Le magiche stanze della Gare d'Orsay soprattutto la 72 di Van Gogh e il grande emozionante l'orologio della terrazza sotto cui scorre la

Senna che ha un azzurro ceruleo come quello di questa sera. Da sotto il pergolato il Francese emerge dal buio, splendente come un grande cigno bianco che plana ad ali spiegate sulla superficie del Lago. La sua voce francofona è come una melodia che arriva da lontano. Io e Laura non ci riusciamo a staccare da lui come se ascoltassimo una canzone struggente che ci incatena, e se lui fosse un cigno perché canta, e perché deve morire proprio qui. Ce ne andiamo lasciando indietro le 10 in 10 del 2015 e tutti i chilometri e gli amici. Un po' moriamo anche noi e assistiamo alla morte di un cigno che assume come tutti noi sappiamo un significato esclusivo e senza eguali, quello di declamare con dolce rassegnazione nel corso delle ultime ore della vita terrena una sublime verità che può essere di sostegno spirituale per chiunque è assetato di un significato per i suoi giorni. Nulla vi è di più alto e sublime del canto d'un cigno, è l'ultima e più alta espressione di ciò che nobilita la propria esistenza un incanto senza eguali su un Lago senza eguali.

KM 4 IL GIALLO DELLA SPIA UCCISA NEL LAGO Quando si avanza nel bosco bisogna stare attenti alle radicette e non chiacchierare troppo. Qui il mitico avvocato Pino Tundo il primo giorno delle 10 dell'anno scorso fece un gran volo che lo costrinse al ritiro. Proprio ad Avvocati delitti e misteri ci parla questo tratto del percorso perché proprio qui avvenne la barbara uccisione del maggiore Holohan del controspionaggio americano. Riprendo per spiegarlo un articolo dettagliatissimo di Gianfranco Capra. "Era il 19 ottobre del 1953, quando a Novara -in Corte d'Assise- si svolse un famoso processo. A quel tempo il vecchio tribunale era acquartierato a Palazzo Orelli o palazzo del Mercato, davanti all'attuale Martiri. Il processo riguardava la tragica scomparsa, durante la guerra, del maggiore americano William B. Holohan, Storia inquietante. Il 26 settembre 1944, nella zona del Mottarone, veniva paracaduta da un aereo "C-7" una missione di controspionaggio, la cosiddetta "Missione Chrysler (oppure "Mangoosteen"). La missione era composta da due gruppi di corpi speciali USA, uno al comando del maggiore William "Bill" Holohan; l'altro guidato dal tenente Giannino, di evidenti origini italiane. Il gruppo Holohan aveva il compito di collaborare con la Resistenza nel Cusio e nell'Ossola, in appoggio ai movimenti partigiani, molto vivaci e combattivi. Il gruppo Giannino invece fu incaricato di tenere i collegamenti con i centri dei Servizi Strategici USA in Svizzera. La missione Holohan si fermò poco tempo sul Mottarone, installandosi poi nei pressi di San Maurizio d'Opaglio, centro che allora con Pella e Pogno formava il comune dei Castelli Cusiani. La missione si installò nella villa dell'industriale lombardo Castelnuovo, protetta dai partigiani di "Renatino" Boeri e assistita dall'attivissimo parroco di Arona don Carlo Berrini. Dopo la caduta della Repubblica dell'Ossola (ottobre 1944), la missione Holohan si ridusse a tre unità: lo stesso maggiore, poi il tenente Aldo Icardi e il sergente Carlo Lo Dolce, nomi di chiara origine italiana. I partigiani inviarono due aiutanti Giuseppe Mainini di

Pettenasco e Gualtiero Tozzini di Lagna. Teneva i collegamenti il geometra Giorgio Migliari di Gozzano. Compito principale di Bill Holohan era quello di appoggiare i partigiani, di rifornirli di materiale sia alimentare che bellico, attraverso i lanci con il paracadute. Ben presto Holohan palesò la sua netta antipatia per i partigiani comunisti. Mentre il tenente Icardi, 23enne, oltre che dalle ragazze, sembrava affascinato da idee di "sinistra" Dalle dichiarazioni rilasciate al processo di Novara, fu confermato che il maggiore Holohan nonostante si trovasse in un territorio controllato dagli uomini di "Cino" Moscatelli, continuasse a mantenere un atteggiamento ostile, evidenziato dal fatto che in quel periodo venne effettuato un solo "lancio" dal cielo. Finchè un giorno il maggiore Holohan scomparve... Non se ne seppe più nulla per cinque anni. Il "mistero" fu ricostruito e reso pubblico il 21 giugno del 1950 dalla puntigliosa inchiesta tenente dei carabinieri di Arona, Elio Albieri. Il suo dettagliato rapporto raccontava che il 6 dicembre 1944 il maggiore americano del controspionaggio OSS William Holohan era stato assassinato. Albieri, dopo indagini condotte con il maggiore Henry Manfredi del comando americano di Trieste, raccontò come venne ucciso il povero Holohan. Le confessioni decisive furono quelle dei partigiani Mainini e Tozzini che consentirono anche il recupero del cadavere. Il 16 giugno del 1950 fu ripescato Holohan dalle profonde acque del lago d'Orta, ove l'ufficiale americano era stato barbaramente gettato sei anni prima. Malgrado fosse rimasto nell'acqua ad una profondità di circa 35 metri, il corpo del maggiore appariva ancora intatto e mostrava le ferite mortali. Portava ancora l'orologio al polso sinistro. Dopo gli esami legali, la salma venne inviata ai famigliari negli Stati Uniti. I due partigiani raccontarono nei particolari l'ultima sera trascorsa in vita dal maggiore americano, E' il 6 dicembre 1944 siamo a Villa Castelnuovo ai Castelli Cusiani. (La villa è proprio quella dove c'è attaccato il cartello del KM 4 della Maratona). E' l'ora della cena. Nel risotto (o minestrone?) servito al maggiore qualcuno ha aggiunto del cianuro di potassio. Questo veleno è stato richiesto -e negato- dal farmacista di Orta dottor Lapidari; quindi fornito al Mainini da un industriale di Pettenasco espatriato nel 1951 negli Stati Uniti. Il maggiore Holohan non trova di gradimento il risotto (o il minestrone?), ne mangia un paio di cucchiaini... Avverte uno strano malessere e si ritira nella sua camera da letto. I due accusati del delitto, e poi condannati, gli americani Icardi e Lo Dolce, per loro motivi abbiatti, decidono di accelerare i tempi. Tirano a sorte a chi deve toccare il compito di eliminare definitivamente il maggiore. L'asse di picche lo "pesca" Carlo Lo Dolce. Munitosi di pistola calibro 9, Lo Dolce sale nella camera di Holohan, che è semi-assopito. Lo fredda brutalmente con due colpi sparatigli a bruciapelo alla testa. In seguito si provvederà a fasciare il capo dell'ucciso con uno straccio. Il corpo di Holohan viene chiuso in un sacco a pelo, appesantendo il macabro fardello con zaino e armi. Il fagotto è poi caricato su una barca, guidata dai

due partigiani, che si allontanano dalla riva una cinquantina di metri, mollando nel lago il suo triste carico. Siamo in piena notte. Buio completo sul lago d'Orta. Intanto, per giustificare la versione che il maggiore Holohan fosse perito in un'imboscata viene inscenato un finto attacco alla villa Castelnuovo. Qualche sparo...Il tenente Icardi assume il comando (lungamente agognato) della Missione e il giorno dopo dopo, insieme al partigiano Tozzini, si unisce a Pella al partigiano Migliari. Gli altri due, Lo Dolce e Mainini, si aggregano alla divisione "Nello". Particolare importante: in quei giorni il sergente Lo Dolce viene colpito da un tremendo collasso nervoso... Chi aveva interesse ad eliminare il maggiore Holohan? Il processo di Novara fece luce su molti avvenimenti e anche su particolari inquietanti, come il persistente silenzio mantenuti dagli alti comandi americani, quasi a voler tenere segreta la vicenda. Sparirono anche numerosi rapporti inviati dal partigiano Migliari a diverse competenti autorità. Misteri di una vicenda intricatissima. Il processo in Corte d'Assise di Novara durò una quindicina di giorni e fu seguito, in aula e fuori, da una folla immensa. Erano presenti anche alcuni giornalisti provenienti dagli Stati Uniti. I due militari americani risultarono assenti: fu infatti respinta la richiesta di estradizione avanzata dalle autorità italiane. Ebbero come difensori d'ufficio gli avvocati Falcioni di Domodossola, Tito Chioventa di Premosello, Cantoni e Cocito di Novara. Il partigiano Mainini venne difeso dal novarese Giuliano Allegra e dal torinese Del Fiume. Il partigiano Tozzini dal novarese Roberto Di Tieri e dall'omegnese Macchioni. Infine il partigiano Aminta Migliari era difeso dagli avvocati Borgna di Borgomanero e Quaglia di Torino. Furono ascoltati ben 61 testimoni, la maggior parte dell'accusa. Furono escussi anche due testi importanti: il maggiore Henry Manfredi della Criminal Investigation Division e il famoso giornalista americano Michael Stern. Il procuratore generale Alessandro Casalegno presentò una serrata e documentata requisitoria, chiedendo l'ergastolo sia per Lo Dolce che per Icardi, accusati di omicidio, rapina (avevano sottratto anche i dollari della Missione) e soppressione di cadavere. Pene pesanti furono richieste anche per i tre partigiani coinvolti, con la concessione delle attenuanti generiche. In piazza Martiri la gente tumultuava chiedendo la liberazione dei partigiani... La Corte restò in camera di consiglio soltanto un'ora, poi il presidente aronese Sicher (padre del mio avvocato), che diresse con fermezza e scrupolo ogni fase del lungo e faticoso dibattimento, lesse i verdetti: ergastolo per il tenente Aldo Icardi considerato il regista del delitto; 17 anni per il sergente Carlo Lo Dolce esecutore materiale. Assolti i tre partigiani italiani, ritenuti non punibili per aver agito in stato di "necessità". Uno scroscio di applausi salutò la sentenza. Ovviamente Icardi e Lo Dolce non scontarono alcuna condanna. Erano rimasti negli Stati Uniti... A questa tragica vicenda si ispirò il cinema di Hollywood "affamato" di storie forti. Una grande casa, la Paramount, produsse infatti nel 1950, tre anni prima del processo, il film "La spia del lago" (titolo

originale "Captain Carey, USA"), tratto dal romanzo di Martha Albrand "Disonorato". Quel film avventuroso, con la guerra come sfondo, fu interpretato da un attore allora celebre, Alan Ladd, con la bionda Wanda Hendrix, Francis Lederer e un giovanissimo Russ Tamblyn. Regia del veterano Mitchell Leisen. La storia assomiglia a grandi linee alla vicenda Holohan, il film è di livello commerciale pur se professionalmente corretto. Si parla nella pellicola americana di partigiani italiani della zona del lago d'Orta (alcune sequenze furono girate sul Cusio) e del capitano Carey del controspionaggio che collabora con la Resistenza. Ma non muore; anzi a guerra finita, il capitano torna sul lago italiano per chiarire alcuni misteri legati alla vicenda filmica. Intensa l'interpretazione di Alan Ladd; ma il film resterà famoso nella storia del cinema per la canzone "Monna Lisa" di Evans e Livingstone che vinse l'Oscar come miglior tema musicale del 1950. Canzone che venne poi mitizzata e resa internazionale dalla voce inimitabile di Nat "King" Cole. Era l'autunno avanzato del 1953. Chi c'era vide un processo epico uno dei più interessanti processi svolti a Novara, con l'intervento di straordinari avvocati. Purtroppo erano assenti i principali imputati."

Km 5 UNA DINASTY NOIR SOTTO LA VILLA FUNGO Omar ci ha aspetta da anni al fresco rinfresco del km 5. Di fianco c'è un torrente dove tiene le bibite al gelo. C'è un guado che solo il grande Marco Bonfiglio ha fatto. Sopra si staglia una curiosa costruzione a forma di Fungo. Ho ripetuto più volte a tutti quelli che me lo chiedevano la storia della villa e soprattutto della famiglia Giacomini che ne è proprietaria. Riprendo un articolo di tre anni fa della Stampa che ne ripercorre le vicende degli ultimi anni per certi tratti ancora oscure. "Corrado Giacomini ha deciso di collaborare. Il «re del rubinetto» del lago d'Orta, arrestato nell'ambito dell'inchiesta che ha portato anche alle dimissioni del sottosegretario alla Giustizia Andrea Zoppini (indagato per frode fiscale), nel corso dell'interrogatorio di garanzia ha risposto alle domande della procuratrice Giulia Perrotti e del pm Fabrizio Argentieri. Sono in carcere anche Elena Giacomini, sorella di Corrado, e il faccendiere Alessandro Jelmoni, con residenza in Lussemburgo e una casa in via Brera a Milano, mentre è agli arresti domiciliari il ragioniere Giulio Sgaria, di Baveno, che dopo una vita in banca si è messo a disposizione del gruppo Giacomini per perfezionare il sistema di frode fiscale e riciclaggio che ha portato all'estero milioni di euro, alla faccia dello Stato e dei contribuenti onesti. Il tutto con la profumata consulenza di professionisti come Andrea Zoppini, il sottosegretario alla Giustizia che dopo aver ricevuto l'avviso di garanzia si è dimesso. Prima, però, aveva incassato 800 mila euro in nero in tre tranche ma la Procura calcola che nell'arco di quattro anni abbia guadagnato in nero un milione e 300 mila euro. Tanti quanti il suo collega Stefano D'Angelo. Nei guai, sempre su questo fronte, anche Lorenzo Barbone, noto per i suoi interventi in tv a Ballarò. Insieme avrebbero aiutato i Giacomini a

creare un trust all'estero che doveva servire a liquidare esentasse i familiari da estromettere dell'azienda. E qui si apre il capitolo su una saga degna di una telenovela noir. Perché la famiglia-azienda si spacca. Molte delle 78 pagine dell'ordinanza di custodia cautelare firmata dal gip Beatrice Alesci ricostruiscono la Dynasty del rubinetto. In un primo tempo c'è la liquidazione dei rami perdenti, quelli di Mario e Giovanni, fratelli di Alberto. Poi Alberto si ritrova alleato del figlio Andrea contro gli altri due, Corrado ed Elena. Proprio Elena ha un ruolo chiave in tutta la vicenda: «è predominante anche rispetto al fratello, ha la gestione del gruppo perché ha il potere economico in mano. Gestisce i rapporti con le banche, Jelmoni e tutti gli altri professionisti, costituisce il trust e avvia l'operazione fondi-neri». L'imprenditrice è accusata dal padre di aver sperperato soldi, affidando - tra le altre cose - al faccendiere Jelmoni 8 milioni per comprare due superville a Cala di Volpe, in Sardegna. Il padre Alberto è furente: «Hanno fatto tutto loro senza dirmi niente. Nel giro di un giorno 8 milioni erano lì e per che cosa? Per una fabbrica e per aiutare il lavoro? No, per delle ville». È una battaglia senza esclusione di colpi. Corrado a settembre è vittima di un agguato davanti alla sua villa di Orta: tre uomini lo bloccano in auto, parte un colpo di pistola che raggiunge la carrozzeria. Riesce a fuggire, sano e salvo. Secondo l'accusa è una messinscena per far ricadere la responsabilità sul fratello Andrea e il padre Alberto. Tutto in nome dei soldi che continuano a volare all'estero. Proprio da quell'episodio prendono il via le indagini che portano ad un monumentale sequestro di documentazione fiscale. Il lavoro del comando provinciale dei carabinieri di Novara e del nucleo di polizia tributaria della Finanza ha consentito di trovare le tracce di almeno 200 milioni di euro. Riportarli in Italia? Nemmeno per sogno, anche se fino al 31 dicembre 2008 gli imprenditori del rubinetto avrebbero potuto sanare le loro posizioni aderendo allo scudo fiscale. L'avvocato Massimo Bassi, che compare tra i 26 indagati, va molto oltre il suo ruolo. Corrado Giacomini: «Bassi ci ha detto di lasciare stare tutto, di non scudare e aspettare il 2014». Ovvero la scadenza del trust gestito dalla Titris, la società lussemburghese controllata totalmente da Jelmoni che detiene quote anche nell'immobiliare degli appartamenti di via Olgettina a Milano.”

KM 6 LA MALEDIZIONE DEL SASSO Quando fa caldo questo è il pezzo più duro. Ma è anche il più a bordo dell'acqua e veloce con il lungo lago appena finito. Qui incontro sempre l'austriaco Werner Kroer che tutte le volte mi diceva a quanti gradi eravamo arrivati. Un giorno mi disse 37 gradi dondolando il capo come segno di estrema disapprovazione per aver essere la causa di tutti i suoi mali. Ma poi mi faceva un sorrisino a denti stretti segno che ne aveva ancora. Se si alzano gli occhi al cielo sulla sinistra in alto di una scoscesa rupe a picco, a paurosa altezza, si erge il Santuario della Madonna del Sasso così detto dall'alta rupe su cui sorge. Quasi tutti i partecipanti mi

han sempre chiesto ma come si fa a salire lassù e poi la seconda domanda di solito è : ma siamo sicuri che non viene giù? In cima si gode è la vista di un grandioso panorama del bacino del lago d'Orta e tutti quelli che ho portato deplorano che questo lembo di terra italiana è così poco conosciuto. L'erezione di questo santuario si collega ad una leggenda paurosa riporto qui la storia ufficiale narrata da Ferdinando Villa di Novara nella rivista Verbania del mese di febbraio 1911 : "La storia della Riviera ci apprende quanti padroni abbia mai avuto questa povera regione. Benché in realtà non fosse che un feudo dell'episcopato di Novara, pure tuttavia sovente cambiava padrone nominale ora essendo gli svizzeri, ora gli inglesi, ora gli Sforza, ora il vescovo, ora nessuno. Al tempo in cui ha riferimento la leggenda che sto per narrare, erano passate di là le soldatesche inglesi. Fra i soldati nativi della Riviera vi era un giovane valorosissimo di nome Aicardo che era salito a grande celebrità per le sue prodezze in vari assedi: alla rocca d'Arona, a Novara, a Pavia. Tornato al suo lago dopo il servizio militare, innamoratosi d'una bellissima ragazza di nome Maria, figlia d'una taverniera di Pella, l'ebbe presto in sposa. Il bravo giovane era oltre ogni dire felice, e solo si accorava quando, dovendo ripartire da casa, gli toccava lasciar la giovane sposa sola con la vecchia madre, perciò quando si assentava per molti giorni, nascondeva la sposa insieme alla vecchia madre sullo scoglio sporgente della montagna del Sasso, proprio ove ora sorge il Santuario. In tutta la Riviera era celebre la bellezza di Maria tanto ch'ella era divenuta il tema delle canzoni che si cantavano la sera sulle allegre barche del lago. Ma da qualche tempo s'andava mormorando d'un soldato inglese che sovente compariva nei dintorni di Pella e che si vedeva soffermato a guardare la bella Maria ed a seguirla lungo la sponda del lago. L'inglese era un soldato di ventura, avanzo di qualche drappello sceso a combattere in Italia ed era grande amico di Aicardo poiché gli aveva salvato la vita sotto le mura di Pavia. Un giorno mentre Aicardo e l'inglese passeggiavano sulla riva del lago discorrendo delle nuove taglie che Anchise Visconti aveva imposto agli abitanti della Riviera, giunti sulla piazza di Pella. Aicardo, di botto, avvicinandosi ad un gruppo di persone, chiese se nessuno voleva seguirlo alla rocca d'Angera per un'ambasciata presso il Visconti onde vedere di essere dispensati dal pagamento delle nuove taglie. La domanda parve a tutta prima ardita, poiché tutti conoscevano il peso delle catene e l'umido eterno dei sotterranei della rocca, ma alle insistenze di Aicardo due o tre fra i più coraggiosi accettarono di accompagnarlo. L'inglese non credette di fare altrettanto dicendo che la sua presenza avrebbe ostacolata l'ambasciata, poiché il nome della sua nazione era poco beneviso al duca e meno ancora al governatore della rocca. Il dì seguente Aicardo partì alla volta della rocca d'Angera accompagnato dai suoi compaesani, e non volle per quella volta che la sposa e la madre si rifugiassero sulla montagna del Sasso, confidando nella sorveglianza promessa dall'inglese. Anchise Visconti, governatore della rocca

d'Angera accolse con gentilezza gli ambasciatori, udì le loro rimostranze, lodando la bravura e l'intrepidezza degli abitanti della Riviera e trovò anche giusto che non dovessero pagare le nuove taglie. Ma quando l'udienza fu finita fece cenno ad un bravo e nell'uscire Aicardo ed i suoi compagni si trovarono accerchiati da una ventina di sgherri che li legarono e li rinchiusero in una sala ampia ed oscura. I compagni di Aicardo, che si videro perduti sfogarono contro di lui tutta la loro rabbia, addossandogli la responsabilità dell'avventura, e qualcuno osò anche fare cenno a sua moglie ed all'inglese. Aicardo, che prima non aveva mai risposto, al nuovo insulto ruggì una maledizione contro il compagno e con uno sforzo supremo spezzò la corda che gli teneva legate le mani, staccò una delle scimitarre pendenti dalle pareti e stava per precipitarsi su colui che aveva ferito il suo cuore, quando la porta della sala si aprì. Precipitarsi all'uscita, uccidere gli sgherri sbalorditi dell'inaspettato assalto e fuggire fu per Aicardo un attimo. Intanto Anchise Visconti, edotto dell'insubordinazione dei rivieraschi, aveva subito spedito al lago d'Orta numerosa soldatesca con l'ordine di saccheggiarne i paesi. Difatti la sera stessa varie bande arrivarono per diverse vie alla Riviera e una masnada si pose a saccheggiare Orta, un'altra l'Isola, mentre altri drappelli s'erano riversati sui paesi circostanti. Fra questi Pella si vide piombare addosso una masnada di brutti ceffi che saccheggiarono ed incendiarono le case uccidendo quei pochi che cercavano difendersi e violentando donne e fanciulle. Quattro di quei brutti avevano assalito l'osteria di Aicardo. Maria s'era rifugiata nella sua camera che dava sulla montagna. Dopo aver malmenato la madre ruppero tutto quanto capitò loro per le mani, indi salirono al piano superiore e colla furia d'un fulmine si precipitarono sulla camera di Maria fracassandone il fragile uscio. Maria era sotto il letto più morta che viva e già credeva d'essere salva, perché alcuni erano già usciti, quando si sentì tirare per un lembo di veste. «Finalmente! eccone una qua sotto» aveva gridato un soldato. Allora tutti le furono attorno, la tirarono per le gambe fuori del nascondiglio e la collocarono ridendo sul letto. In quel mentre l'inglese, armato di tutto punto, piombò come una saetta nella camera: in tre colpi stese al suolo tre di quei birbanti e dopo aver messo in fuga l'altro, balzò dalla bassa finestra nel sottostante cortile, e scomparve sulla montagna. La madre ebbe appena, tempo di vederli su in alto, ad un risvolto. Li chiamò, ma inutilmente. Intanto il saccheggio era finito ed i soldati erano partiti per fare buon bottino in altro paese. All'alba del giorno seguente, Aicardo giunse trafelato all'osteria che trovò deserta. Chiesto di Maria gli fecero cenno alla montagna e qualcuno sogghignando gli disse di avere visto la sua sposa in braccio all'inglese. Aicardo allora si lanciò come una belva fuori di casa e s'arrampicò sulla montagna del Sasso, al nascondiglio che aveva cercato per Maria nei tempi procellosi. Giunse presto alla casupola e là trovò Maria sola, stesa sopra un po' di paglia. Non le parlò, solo le rivolse uno sguardo fiero. «Mio Dio che

viso! Aicardo! Aicardo!» gridò Maria. «Alzati e seguimi» mormorò il guerriero. Maria si lasciò trascinare pel braccio dal soldato che la condusse fin sulla estrema punta dello scoglio altissimo che domina la Riviera e scende a precipizio fin quasi nel sottostante lago. Lo scoglio era così stretto che a mala pena poteva starci una persona. «Avanzati» disse Aicardo spingendola verso il lembo, «ed in ginocchio». Maria si abbassò, s'aggrappò alla nuda roccia, toccò l'estrema punta e chiuse gli occhi per le vertigini che l'abisso produceva. «Raccomanda la tua anima a Dio». Maria si volse trasognata. «Che!» urlò al colmo dello spavento, «ma questo è un delitto, io non ho commesso alcun male. Aicardo, Aicardo, io sono innocente!» Ma Aicardo sogghignò e tacque. Si asciugò in fretta una lagrima, indi le diede un urto e fuggì. La povera Maria precipitò col capo all'ingiù. In quello stesso momento l'inglese entrava nella casupola, e vedendola vuota, si precipitava fuori. Ma eccogli Aicardo dinanzi! Aicardo alla vista del suo traditore gli si avventò contro e prima che questi avesse potuto profferir parola, lo ferì con un lungo pugnale. L'inglese cadde. Aicardo allora, contento della vendetta, prese a ritornare in paese. Ma non aveva fatto che poca strada quando si abbatté nella madre che insieme ad altri paesani si dirigeva al Sasso. Vedendolo tutto scarmigliato e macchiato di sangue, quelli compresero che qualcosa di grave era successo, ma non ebbero nemmeno tempo di muovergli domanda ch'egli già raccontava l'accaduto. «Ah! miserabile, tu hai commesso due delitti» gridò piangendo la madre. «Erano tutti e due innocenti. L'inglese aveva salvato Maria dalle mani dei saccheggiatori, l'aveva condotta al rifugio ed era tornato in paese per aiutar me». «Maledizione!» ruggì Aicardo e corse verso il precipizio. La leggenda dice che Maria nel cadere si era aggrappata ad una debole pianticella che usciva dalla roccia ma quando vide la testa di Aicardo sporgere dalla punta del precipizio, fu tale il suo spavento che abbandonò il ramo e precipitò nell'abisso. La triste fine della bella Maria fu compianta in tutta la regione: dapprima sul luogo fatale si piantò una croce, indi poco discosto si innalzò una piccola chiesa che, ampliata a poco a poco, divenne l'attuale grande santuario.”

KM 7 PELLA QUATTROMILA PASSI IN CENTRO Il passaggio per Pella al Settimo chilometro riporta alla civiltà. E' il passaggio più bello dal punto di vista storico e più vivo dal punto di vista degli spettatori. Si passa in mezzo a turisti e abitanti che si riposano sulle panchine e nei bar. Personaggio fisso ogni anno è Gianni il comandante della motonave Azalea che ci ha portato in giro per qualche giorno sul Lago, a ogni giro che ha una parola buona per tutti. Si passa sotto una vecchia torre dove c'è un gelateria che la Carla Gavazzeni frequentava ad specie al ritorno. Proprio sotto la Torre l'anno scorso avvennero le riprese della Rai e l'Alfio Polidori fece una verticale utilizzando uno zerbino rubato come tappeto. In principio la vecchia Torre era di proprietà della famiglia Zanotti che poi la cedettero al Rettore divenendo così la casa

del Parroco. Alla vecchia Torre, visibile ancora oggi, fu aggiunta un'altra parte per ricavarne una completa abitazione per i Prevosto. Adesso si fan Rubinetti e si può vedere a fianco alla Piazza lo Stabilimento Fantini l'unica fabbrica della zona direttamente sul Lago, ma una volta qui c'erano cartiere e fabbriche tessili. Già nel 1736 esisteva a Pella un "fabbricatore di carta". Nel 1874 proprietari della cartiera sono i fratelli Sonzogno che produssero la carta utilizzata anche per la stampa del "Il Secolo". Nel 1917 la Cartiera chiuse e la ciminiera fu abbattuta nel 1936. La Filanda di Pella nacque nel 1769 ad opera dei fratelli Tonetti. Nell'Ottocento era in piena attività con 11 filatoi di organzino, con 18 uomini e 60 donne addetti alla lavorazione. Dopo l'Unità d'Italia, il setificio, a causa di un naufragio del carico di bozzoli proveniente dall'Oriente, subì un tracollo finanziario e nel 1931 l'intero complesso, usato come colonia estiva, fu donato alle suore di Maria Ausiliatrice. Specie al pomeriggio si vedono le suore vestite di bianco che passeggiano nei paraggi è proprio dove si curva a destra per entrare in centro. Anche se è un paesino piccolo i turisti a Pella non sono mai mancati, stranieri e soprattutto inglesi. L'Albergo del Pesce, nel 1868, offriva da depliant: "comodo alloggio, ottimo trattamento, cavalcature per il valico della montagna e barche per lago, amena vista, pulitezza, cortesia, discrezione nei prezzi, lo raccomandano a' forestieri". C'era anche la "Trattoria Isola Bella" sino al 1882. Con l'avvento dei battelli a vapore divenne la "Trattoria del Vapore". Nel 1930, cessata l'attività di ristorazione, il locale divenne lo studio del pittore Antonio Calderara che ha una fondazione con museo dall'altra parte del Lago. Ma i veri protagonisti del posto erano gli antenati di Gianni i barcaioi. Le barche erano tutte dotate di "baltresca", telaio in ferro che, ricoperto, consentiva di ripararsi dal sole e dalla pioggia. Le gondole misuravano sui 7 metri, erano larghe 1 metro e 25 cm. e potevano trasportare 8-10 persone. Le barche invece arrivavano ad una lunghezza di 7,25 metri e potevano portare fino a 14 passeggeri. Di solito i turisti e anche gli abitanti arrivavano in Treno ad Orta e poi venivano portati a remi da quest'altra parte del Lago. Altre protagoniste erano le Lavandaie. Sin dai tempi lontani le donne, solitamente il lunedì, in piazza Motta quella a cui si gira intorno di corsa si radunavano per il bucato in riva al lago. La biancheria, lavata e sciacquata, veniva riposta in recipienti di zinco, coperta con una tela ruvida e sopra questa veniva posata la cenere poi irrorata da acqua bollente. L'asciugatura avveniva in piazza con l'ausilio di corde tese fra gli alberi. Il lavatoio pubblico venne costruito nel 1870. Altra operazione rituale: al sabato, nei pressi del lavatoio dove arrivava l'acqua del torrente Pellino, veniva azionata una "chiusa". Scendeva così dalla sommità del paese un torrente rigoglioso. Le donne, con spazzoloni e scope, procedevano alla pulizia della strada principale. A dire il vero a parte l'anno scorso qui piove sempre a dritto, non so se ci fosse bisogno di tutto questo spazzare, doveva essere davvero sporco?

KM 9 VOLARE SOPRA L'SOLA DEL SILENZIO Usciti dalla Piazza c'è una bella salitina che ci porta a vedere l'Isola di San Giulio dall'alto. Questo è il tratto più veloce una larghissima strada asfaltata lunga due chilometri dritta completamente vuota senza abitazioni o traccia di insediamenti umani a picco sul Lago. Qui chi vuole sparare apre il Gas. Ricordo soprattutto le galoppate di Ciccio Capecci che non si risparmiava mai. Proprio al KM 9 c'è la Cappelletta della Madonna dei Pescatori dove in situazioni estreme come l'anno scorso qualche bagno ci scappava. Mi ricordo che una volta ci trovai anche il marito di Annette Micheal Bruns che sguazzava, ma non aveva troppa voglia di riprendere a correre. Più giù una spiaggetta sassosa riparata la più discreta del Lago dove vanno a nidificare giovani e vecchie coppie di Cigni o Paperi, la chiamano la spiaggia della Nana e lo scoglio del Locio, peccato che le forze di occupazione Tedesche vi sian spesso asserragliate. Arrivano con una piccola tenda e stan qui tutta Estate, dalla strada non si vedono ma passan le vacanze laggiù, molto discreti dei non turisti, degli elfi o dei fantasmi che spesso ci guardavano dai cespugli bassi quando passavamo. Qui l'acqua è limpidissima e tanto fresca e il Locio e la Nana si lascian indietro dei bei ricordi.. Se avessi una barca la terrei qui e mi imbarcherei per raggiungere l'Isola di San Giulio. Ci andrei all'alba come quando vengo qui a fare qualche corsetta di allenamento. La navigazione a remi dura mezzora, ma avvicinarsi all'isola ha qualcosa di molto suggestivo all'alba, una piccola isola ricoperta di case e oggi abitata solo più da una donna e 74 monache di clausura, un luogo molto conosciuto anche per il silenzio che vi regna, oltre che per le leggende che vi trovano dimora. Avvicinandosi all'alba si senton le suore che cantano le lodi. Un po' mi vergogno di varcare questi luoghi sacri. L'alba è ormai vicina. Sbarco sulle gradinate di pietra e risalendole varco il portale che da accesso alla cerchia di case, le abitazioni si affacciano sull'acqua e vi è una sola via all'interno del piccolo borgo, una strada ad anello che rappresenta due percorsi, se percorsa in un senso viene chiamata la via del silenzio, mentre nel senso opposto viene chiamata la via della meditazione. C'è solo un luogo di perdizione che a volte aprono la sera. Ci arriva tenendo la destra lungo la via del silenzio si chiama Ristorante San Giulio, un luogo molto grazioso che possiede un giardino sul lago, soprattutto in estate quando si può mangiare all'aperto e osservando la luna riflessa sull'acqua che è venuto in gita con me l'anno scorso se lo ricorderà. Ma il grande tesoro dell'isola è la Basilica di San Giulio, abbracciata dalle case tutte intorno, essa racchiude sulle proprie pareti un tesoro inestimabile di affreschi. Opere realizzate intorno al 1300 e 1400, dai colori vividi e dallo stile che mi ricorda quello bizantino. Trascorrerei ore a contemplare queste pareti e a leggere i nomi e i messaggi incisi dai visitatori nel corso dei secoli, perché una volta lasciare la propria firma era un'usanza, non vandalismo..Qui nella cripta, dove si trova la salma di San Giulio racchiusa in una bara di cristallo. Tutto è silenzio e mistero. Il sole sta

sorgendo. Un mio prozio faceva il parroco qui una trentina di anni fa ma da allora non ho più avuto notizie di quel che succede la dentro. Ma siccome spesso i Maratoneti mi domandano che cosa è quel grande edificio che domina l'Isola mi son documentato e ho trovato un interessante reportage di Anna Pozzi che svela quasi tutti i misteri dell'Isola: "Su quest'isola in mezzo a un lago piemontese, un drappello di giovani benedettine guidato da madre Anna Maria Cànopi dà vita a una comunità monastica in cui le regole di spazio e tempo che dominano fuori sono sovvertite. E, tutte insieme, hanno creato un laboratorio di restauro di tessuti antichi tra i migliori in Italia. L'inverno è la stagione migliore per visitare l'isola di San Giulio. Si rischia di essere soli. E dunque di assaporare a pieno il silenzio e il senso di sospensione dal tempo e dal mondo che caratterizzano questo minuscolo lembo di terra sospeso sul lago d'Orta, in Piemonte. Non ci sono le moltitudini di turisti che invadono nelle giornate soleggiate questa graziosa isola a pochi minuti di barca dalla riva di Orta. Persino un gambero di fiume ha l'audacia di avventurarsi lungo l'unica stradina che ne percorre il perimetro – la via del Silenzio, appunto –, sicuro di non essere disturbato. È mattina presto e la foschia invernale offusca il timido sole, pallido e freddo. Tutto – l'acqua, le brume, la quiete e la solitudine – contribuisce ad accentuare l'atmosfera di mistero e di sacro che avvolge l'isola. E a creare una sorta di timore reverenziale nel varcare la soglia di quello che ne è il cuore segreto: l'abbazia Mater Ecclesiae, monastero di clausura di monache benedettine. Il quale, tuttavia, si rivela ben presto un luogo pulsante di preghiera e di lavoro, di vita comunitaria e di contemplazione. Isolamento, ma non solitudine. È questa la prima sensazione. Silenzio, ma non vuoto. Il tempo e lo spazio vissuti secondo una dimensione diversa da quella del mondo esterno. «Qui il tempo è kairos, non kronos. È tempo di grazia, non cronologico». Madre Anna Maria Cànopi ha lo sguardo fulminante e magnetico, la parola essenziale e diretta. È lei all'origine di questa comunità claustrale. Lei insieme ad altre cinque monache benedettine, che nel 1973 approdarono sull'isola provenienti dall'abbazia di Viboldone, in provincia di Milano. Oggi le monache sono più di settanta. Ma altre sono presenti nel priorato Regina Pacis a Saint-Oyen in Valle d'Aosta, in un altro priorato a Fossano e in un'abbazia a Ferrara, tutti monasteri che dipendono da San Giulio. Recentemente si è aggiunta anche una nuova fondazione in Romania. E, così, complessivamente, le monache sono più di cento, più le postulanti; senza parlare della lunga lista d'attesa di coloro che vorrebbero entrare in monastero. Una vera esplosione di vocazioni. E la maggior parte sono giovani, con studi superiori o universitari. Una presenza discreta e silenziosa, ma al contempo dinamica e vivace. In un'epoca di crisi di vocazioni, un luminoso esempio in controtendenza. Sull'isola del lago d'Orta, le benedettine si sono inserite nel solco di una Chiesa antichissima, che risale proprio a san Giulio, instancabile viaggiatore ed evangelizzatore greco.

Originario dell'isola di Egina, terminò il suo lungo peregrinare insieme al fratello Giuliano attorno al 390 su quest'altra isola, che appunto ha preso il suo nome, sul piccolo lago d'Orta. Storia e leggenda si intrecciano e si confondono. Narrano che il santo la raggiunse navigando sul suo mantello; qui trovò draghi e serpenti, simboli del paganesimo, che combatté e sconfisse, per poi edificare una piccola chiesa – la centesima e ultima della sua vita – dedicata ai dodici Apostoli, probabilmente su un sito paleocristiano. E qui nacque, nel 962, anche l'abate riformatore Guglielmo da Volpiano, raffigurato nell'ambone dell'antica basilica; scolpito in marmo serpentino grigioverde di Oira, è uno dei capolavori della scultura romanica lombarda del XII secolo. Ma non è il solo tesoro di questo luogo. L'altro, appunto, è la presenza viva e dinamica del monastero Mater Ecclesiae, che ha preso il posto dell'ex seminario diocesano di Novara, un enorme casermone che occupa quasi tutta l'isola. E che un po' alla volta è stato ristrutturato e abitato dalle monache. Come in un gioco di scatole cinesi, un tesoro ne racchiude un altro. All'interno del monastero, infatti, le claustrali hanno dato vita a un laboratorio di tessuti antichi come ce ne sono pochi in Italia. Un luogo di eccellenza, dove si realizzano opere di altissima precisione e maestria: il lavoro che si fonde con la spiritualità al fine di glorificare Dio in tutto. «La preghiera e il lavoro. L'una insieme all'altro, inseparabili», precisa madre Anna Maria. «Il lavoro è preghiera, la preghiera è lavoro: la preghiera dà impulso e consacra la giornata di lavoro. Portiamo la preghiera nelle attività manuali affinché queste siano preziose non solo da un punto di vista materiale, ma anche spirituale. Il nostro lavoro non è solo arte. Ha anche intrinsecamente un valore religioso». Madre Cànopi, di cui vedete una foto qui a lato di Bruno zanzottera è una donna minuta energica e diretta; comunica immediatamente una forte personalità. Profonda conoscitrice della letteratura patristica, è scrittrice feconda di molti libri di spiritualità cristiana e monastica; inoltre, ha collaborato all'edizione della Bibbia Cei e alle edizioni dei nuovi Messali e Lezionari. Suo è anche il testo della Via Crucis di Giovanni Paolo II al Colosseo nel 1993. E sue le parole che servono per capire. Innanzitutto il senso di questa vita, apparentemente così priva di senso, se paragonata alle regole dominanti del mondo. Silenzio, preghiera e isolamento contrapposti al chiassoso scorrere di vite caotiche, vissute sulla superficie fluida del mero apparire. Una routine senza imprevisti che diventa rito e certezza contro la fretta di una società che corre senza punti di riferimento. «Tra rito e routine, la differenza sta nella disposizione interiore», spiega la badessa. «La nostra vita è al cospetto del mistero di Cristo. È scandita dalla sua presenza. La notte è l'attesa della sua venuta; l'alba è Gesù, sole di giustizia, che nasce. E così via, per tutta la giornata. Nulla deve distoglierci dalla presenza di Cristo. Per questo cerchiamo di coltivare e amare il silenzio. "Per Te il silenzio è lode", dice un salmo, e la lode è un suono che non fa rumore. Il silenzio è la sobrietà massima della parola. Sobrietà che

è anche una delle caratteristiche essenziali di tutta la nostra vita monastica. Quando si entra in monastero ci si spoglia di tutto. Non c'è nulla di superfluo. Il nostro è un modo di vita dignitoso, nell'ordine, nell'armonia e nell'essenzialità. Questo crea i presupposti anche per uno spazio interiore disposto ad accogliere la presenza di Cristo». Uno spazio in cui non c'è posto per l'orologio, ma per il tempo vissuto al ritmo della preghiera. Nel linguaggio delle monache non si usa dire l'ora, ma ci si riferisce alle scadenze sempre uguali del Mattutino piuttosto che delle Lodi, dei Vespri serali o del Silentium Magnum, il Grande Silenzio notturno. Tutto il resto avviene prima o dopo questi punti fermi e imprescindibili. Uno spazio in cui apparentemente regnano regole ferree e tutto parla di obbedienza, ma dove, secondo madre Anna Maria, c'è un posto grande e irrinunciabile per la libertà. Ecco un'altra parola sorprendente in un luogo di clausura: «Libertà e bellezza fanno parte della scelta monastica », sostiene la badessa, «proprio perché la nostra vita è stata donata. Ma donare la vita a Dio significa riceverla. Vita autentica. In spirito e verità». È la bellezza interiore di una vita totalmente donata. Ma è anche la bellezza concreta, fatta di materia e di colori, maneggiata con tocco sapiente, come quella dei tessuti antichi del laboratorio di restauro. Pure questo è uno spazio unico, speciale. È stato ricavato nella parte più antica del monastero, dopo un attento restauro. L'ampio salone è illuminato dalla luce del lago che filtra attraverso le grandi vetrate. Alcune monache lavorano chine sui tessuti: sono impegnate a recuperare le parti rovinate o andate perdute in un'atmosfera di silenzio e concentrazione. Sono lavori estremamente meticolosi, su stoffe che rappresentano pezzi di storia. Tessuti secolari, in gran parte di uso liturgico, con immagini sacre e decorazioni preziose. Ci sono pianete di vescovi del 1500 e del 1600, un tessuto con croci di Malta del 1600, bandiere delle Società di mutuo soccorso e stendardi del 1700, veli da calice della stessa epoca, così come il prezioso manto di una statua della Vergine. «All'inizio», racconta suor Lucia, che è all'origine di questo laboratorio, di cui è ancora l'anima e l'animatrice appassionata, «c'era la necessità di contribuire al mantenimento del monastero che stava crescendo rapidamente, ma anche il desiderio di valorizzare le capacità e i talenti delle giovani che entravano nella comunità. Questo, nel rispetto della nostra vocazione monastica e contemplativa». Tutto è cominciato nel 1984, quando suor Lucia, insieme ad altre cinque monache, ha frequentato un corso tenuto dal personale dell'Opificio di pietre dure di Firenze. «Non potendo noi uscire dalla clausura, sono venuti loro da noi», ricorda la monaca. Si tratta di insegnanti di grande competenza, tra i migliori in Italia, provenienti da uno degli istituti più importanti al mondo nel campo del restauro, con una tradizione di quasi cinque secoli. Una collaborazione che continua e che ha fatto sì che il laboratorio di San Giulio diventasse nel tempo uno dei punti di riferimento per il restauro di tessuti di grande pregio. Oggi, sotto la supervisione della Sovrintendenza delle Belle Arti,

vengono trattati, in particolar modo, arredi sacri, vesti liturgiche, arazzi e stendardi. Che spesso arrivano in pessime condizioni e riacquistano, dopo un lavoro paziente e scrupoloso, nuova vita. Vi lavorano una decina di monache, ciascuna con la propria specializzazione. Una è laureata in biologia ed è una specie di alchimista: nel suo laboratorio crea letteralmente i colori e tinge tessuti e filati. Un'altra è architetto: studia e riproduce su carta le trame e gli orditi, oltre ai moduli decorativi. Un'altra ancora si occupa della pulitura dei tessuti e dei ricami, un lavoro che richiede infinita pazienza e molta delicatezza. Soprattutto, tanto tempo: «Ciascuna di noi lavora con impegno e solerzia. Ma certamente la dimensione temporale in questo tipo di lavoro è quasi sacra. Non per niente è un'attività molto vicina alla preghiera, che ben si armonizza con la nostra scelta di vita claustrale, una vita donata a Dio, che si traduce anche nei gesti quotidiani del nostro lavoro di restauro». È quanto si percepisce anche nel laboratorio di icone, che rappresenta una delle principali attività del monastero insieme al restauro, anche se le monache si dedicano pure al ricamo di paramenti liturgici, alla tessitura e alla produzione di artigianato vario, oltre a lavori di scrittura, traduzione e stampa di opuscoli e sussidi. Situato all'altro lato del monastero e dell'isola, il laboratorio è stato ricavato in ambienti ampi e luminosi, con grandi finestre che lasciano entrare scorci di lago e di montagna. «L'icona è tanto più riuscita quanto più l'animo è docile alla preghiera», spiegano gentili e sorridenti le due monache che vi lavorano. Anche in questo caso ci vuole molto "mestiere", abilità e pazienza. I lunghi e laboriosi procedimenti che portano alla realizzazione di queste opere d'arte sono altrettante preghiere rivolte a Colui che ispira il loro essere lì. «Ci inseriamo nel solco di una tradizione molto antica», dicono, «introducendo inevitabilmente elementi specifici della nostra personalità. Una personalità che – può sembrare paradossale – ritroviamo in maniera più vera attraverso l'obbedienza, che ci rende autenticamente libere». Ecco che ritornano i temi cari a madre Anna Maria: libertà e bellezza. Questioni che balzano su continuamente, visitando questo monastero, dove si armonizzano antiche tradizioni e competenze moderne, spiritualità e operosità, silenzio e armonia. E dove si capiscono meglio le parole della badessa: «Tutti coloro che sono assetati di bellezza e d'infinito, vi potranno trovare la patria del loro cuore».

KM 10 RONCO E OLTRE Al km 10,548 c'è il giro di boa. Siamo in fondo al percorso. Qui la strada finisce e chi fa la Maratona è a un quarto del percorso. Il paesino di Ronco è ormai abitato tutto da Svizzeri che han creato una piccola comunità. Tra cui anche due scrittori. Questo paese una quarantina di anni stava scivolando lentamente nel Lago a causa di bradisismo. Tutti abbandonarono le case e per molti anni nessuno ci abitò. Dopo un'opera di consolidamento lo stesso fenomeno si fermò. Ma la costa della Montagna è franosa e dicono di non avventurarsi durante i temporali. Un altro

strano fenomeno avvenne all'inizio degli anni 80 un'invasione di Lepidotteri defogliatori voracissimi. Miliardi di bruchi invasero tutta la montagna, li si sentiva mangiare dall'altra parte del Lago. Spogliarono tutti gli alberi. La strada dove corriamo era completamente nera di bruchi, e non si stava in piedi. Poi divennero tutti farfalle e sparirono nel nulla. Qui c'è l'ultimo ristoro con il suo fontanino di acqua di fonte gelata. Lo gestiva il Vittorio il primo anno il marito della Carla e un paio di volte c'è andata anche la Sara e il Carletto, quando non pioveva qui in fondo si sentivano in paradiso. Qui il lago è disabitato e anche la sponda dall'altra parte ha poche case e il luogo più "selvaggio" del Lago. Tra una flotta di Maratoneti e l'altra tutto è pace. Daniele Alimonti vincitore della prima 10 in 10 2014 dopo finita l'ultima maratona ritornò fin qui per accompagnarci all'ultimo traguardo con Angela. In effetti si fece 10 Maratone e mezzo. In fondo al Lago si intravede la colata di cemento di Omegna, lì è nato Gianni Rodari che scrisse C'era due volte il Barone Lamberto ambientato sull'Isola di San Giulio, una novella in parte assurda e in parte affascinante. Parla di un anziano che abita sull'Isola e che per tenersi in forma fa ripetere il suo nome da sei camerieri. Su questa novella accompagnandolo di corsa una volta ci scherzai col Nostro Presidente Onorario Angelo Squadrone e Colonnello dei Parà che con i suoi 87 anni è sempre presente alle 10 in 10. "Caro Colonnello lo sai che il Barone Lamberto che viveva proprio qui sull'Isola a forza di farsi ripetere il nome dopo alterne vicende ringiovanisce da 90 a 13 anni?". E lui mi rispose "Non serve grazie a voi mi fate sentire un fanciullino!!"

### 3 EDIZIONE 2016

È la prima 20in10 del mondo!! Anch'essa, come le altre competizioni, certificata Uisp. Una bella sfida!!

**Medaglie.** Ehi, lo volete 'sto bel Megamedaglione? Erano state promesse e sono arrivate dal Sud Africa. Tutti i partecipanti riceveranno una speciale medaglia a forma di spicchio con davanti il logo delle 10 in 10 e dietro l'immagine dell'Isola di San Giulio e il logo del Club con uno splendido nastro Blu scritto "ORTA 10 MARATHON IN 10 DAYS". La cosa bella è che chi correrà tutte e Dieci le Maratone potrà avvitare le medaglie l'un l'altra a formare un ENORME medaglione dal diametro di 21,5 cm. Un bel ricordo unico nel suo genere. Le medaglie sono in numero limitato e saranno garantite solo ai Preiscritti. Chi si iscrive al mattino avrà la medaglia Classica.

**Palestra.** Abbiamo una vera Palestra nuova dotata di tutti confort, a solo 1.5 km dalla partenza. Ci possono stare cento atleti. Chi vuole soggiornare deve portarsi il materassino e il sacco a pelo. Chi non ha la macchina e non se la sente di farsela a piedi potrà usufruire delle navette, dalle 6:30 del mattino fino a conclusione dell'evento.

**Alberghi.** L'Hotel Valsesiana l'abbiamo riempito già da Marzo. Pure l'Hotel Italia è messo male. Se non trovate, è più facile in questo periodo cercare nella zona più a sud, Borgomanero, Arona.

**Pasta Party.** Il pasta party non avverrà nel Ristorante limitrofo a 50 metri della partenza/arrivo, ma direttamente sul luogo della partenza. Quest'anno abbiamo un servizio di Catering tutto nostro. La prima pasta arriverà alla 5<sup>a</sup> ora di gara cioè alle 13:00 e servirà soprattutto a rifocillare i campioni delle 20 in 10 che ripartiranno alle 14:00. La seconda pasta arriverà alle 7<sup>a</sup> ora cioè alle 15:00 e servirà per tutti gli altri. Ogni pasta costa 5,00 € come il solito. Chiederemo sulla linea di partenza chi vuole la pasta alla 13:00 e chi alle 15:00 per evitare sprechi. No 5,00 euri, No Pasta

**Gite.** Le belle gite serali si terranno in modo personalizzato. Potremo prenotare ristoranti, barche e autobus al momento facendovi ripercorre da voi i magici itinerari sul Lago d'Orta, Lago Maggiore e Mottarone. I ristoranti serali convenzionati sono a Gozzano a 2 km dalla partenza: Valsesiana 12,00 € e il Sempione 10,00 € (8,00 € menu pizza).

**Gemellaggio con Curinga.** È andato in porto il gemellaggio; è prevista la possibilità di correre le prime due maratone a Curinga. [Cliccare qui per leggere i dettagli.](#)

**Giudici.** Ogni giorno ci saranno 4 Giudici Uisp disposti sul percorso, tutti in trasferta dalla delegazione Uisp di Torino. Uno alla partenza, uno al km 5, uno al km 7,5 e l'ultimo al km 10,048 (giro di boa). Sarà presente un'ambulanza con tre paramedici ed un medico, anche questo in trasferta da Torino.

**Partecipanti.** Ha avuto successo l'idea delle 20 in 10, testa di serie Marco Bonfiglio, mentre i partecipanti alle 10 in 10 superano di gran lunga quelli degli anni passati. Tra i partecipanti un Irlandese, tre Norvegesi, due Francesi, tre Tedeschi, un Inglese, due Finlandesi, un Austriaco, per ragioni logistiche chiuderemo a cento partecipanti. Mentre alla Maratona singola ci son parecchi stranieri tra cui un Giapponese, un Americano e persino un Emiro di Dubai.

**Orari e Tempi limite.** Quest'anno la partenza è alle 8:00 per tutte le gare: maratona, mezza e 10 km. Chi si vuole iscrivere al mattino deve presentarsi dalle 6:30 alle 7:30 e, come scritto prima, avrà la medaglia classica. I Tempi limite nella maratona singola del mattino sono di 8 ore mentre per la maratona doppia di 6+6 ore. Alle 20:00 siamo obbligati a smontare tutto. Quindi datevi una mossa. Buon divertimento a tutti!!!!

## IL PERCORSO

**KM 0, partenza dal Lido di Gozzano** Appena usciti dal Lido, 300 metri sopra le nostre teste, si erge la torre di Buccione. Se si alza lo sguardo mette paura. La torre di Buccione faceva parte di un avamposto militare enorme un vero e proprio castello che dominava tutto il colle con una spianata che conteneva 500 uomini. È il punto di riferimento per quando si corre, si sa che bisogna arrivare fin qui sotto. Come non ricordare l'anno scorso quando un giorno si arrivò a 37 gradi, era l'ultimo giro si doveva tornare indietro e la torre sembrava un miraggio irraggiungibile in fondo lago, e tutti facemmo tanta fatica per arrivarci. Come se la dovessimo cingere d'assedio ed espugnarla.

**KM 1, Villa Jucker** Lasciato il lido si entra nella passeggiata naturalistica lungo il lago d'Orta. La strada, comoda e molto ombreggiata, è denominata "via dei Canneti" per la presenza di canneti protetti in cui nidificano alcune specie di uccelli e si trovano enormi carpe. Successivamente si procede sulla strada principale fino a Ronco di Pella, sempre costeggiando il lago. È uno dei tratti più freschi e frequentati tutto l'anno da podisti e ciclamatori, ci sono piazzuole attrezzate con panche per la sosta in corrispondenza di suggestivi affacci sul lago. Al km 1.5 inizia l'asfalto e durerà un paio di chilometri, strada larga, piatta e veloce, questa zona è denominata Pascolo

**Km 2,2, i cancelli del lago** Si continua su asfalto, ci si avvicina rasenti il lago e si attraversa un piccolo borgo con una vecchia falegnameria

**KM 3, Jardin du Luxemburg** E' il nostro soprannome per il ristorante Venanzio, tipico locale del Lago ove finisce l'asfalto e si entra in strada bianca sempre ombreggiata e bordo lago

**KM 4, il bosco** Qui è il posto più stretto dove correre, ci sono affascinanti ville nascoste; qui viveva il famoso paroliere Panzeri che con Pace ha fatto la storia della musica leggera anni 50-60. Un tratto molto bello, solo fare un pochino di attenzione alle radicette e non distrarsi troppo coi panorami e la fantastica visione dell'Isola che sembra di toccare. Dopo 500 metri una salitella e da qui in avanti sarà tutto asfalto.

**Km 5, il ristoro** Dopo aver attraversato il piccolo abitato di Lagna, costruito totalmente in pietra e dotato di un piccolo porto, si arriva al ristoro. Bevande fresche garantite da un vicino torrente. Chi corre la 10 km qui avrà il suo giro di boa e tornerà al Lido da dove è partito. Poco sopra una curiosa costruzione a forma di fungo, che sarà difficile non notare; si tratta della villa di un chiacchierato imprenditore della zona. Si esce a correre sulla strada provinciale: sono gli unici 500 metri con traffico, sia pure relativo, però si raccomanda di prestare attenzione e non correre appaiati.

**KM 6** Quando fa caldo questo è il tratto di percorso più duro. Ma è anche quello che porta i partecipanti più vicino all'acqua e veloce con il lungo lago appena finito di costruire . Se si alzano gli occhi al cielo sulla sinistra in alto di una scoscesa rupe a picco, a paurosa altezza si erge il Santuario della Madonna del Sasso, così detto dall'alta rupe su cui sorge. In cima si gode la vista di un grandioso panorama del bacino del lago d'Orta e tutti quelli che ho portato deplorano che questo lembo di terra italiana sia così poco conosciuto.

**KM 7, passaggio da Pella** Il passaggio per Pella al settimo chilometro riporta in qualche modo alla civiltà. E' il passaggio più bello dal punto di vista storico e più vivo per gli spettatori. Si passa in mezzo a turisti e abitanti che si riposano sulle panchine e nei bar.

**Km 8 e 9, uscita da Pella** Dalla piazza turistica di Pella c'è una salita che ci porta a vedere l'isola di San Giulio dall'alto. Questo è il tratto più veloce, una larghissima strada asfaltata lunga due chilometri dritta e completamente vuota, senza abitazioni o traccia di insediamenti umani a picco sul Lago. Qui chi ne ha può guadagnare tempo, o semplicemente recuperare energie.

**KM 10, Ronco e oltre** Al km 10,548 c'è il giro di boa. Siamo in fondo al percorso. Qui la strada finisce e chi fa la maratona è a un quarto del percorso, chi sceglierà la mezza ritornerà sui suoi passi fino al Lido e che invece ha scelto la 10 Km purtroppo non vedrà questi bei posti, essendo tornato indietro al quinto km . Il paesino di Ronco è ormai tutto abitato da svizzeri che hanno creato una piccola comunità. Qui c'è l'ultimo ristoro con il suo fontanino di acqua di fonte gelata il "miglior ristoro del mondo" anche perché ci si passa due volte a giro e si può ordinare all'andata un cocktail da ritirare al ritorno. Poi via al galoppo, verso il Lido. Buon divertimento

## **12 AGOSTO 2016 CRONACA A METÀ PERCORSO di Maurizio Lorenzini**

Una gara podistica o un incontro tra un gruppo di amici? Questa la prima impressione che ho avuto arrivando sulle rive del lago d'Orta per partecipare a questa manifestazione.

Mi sono fermato per due giorni da queste parti e capito che la Orta10in10 è tutte e due le cose. Una gara podistica (UISP) perché non manca proprio niente: assicurazione, medico, ambulanza, giudici e posti di controllo, ristori, ma anche come logistica non manca niente. Partenza ed arrivo proprio in riva al lago, con inevitabile tuffo e nuotata alla fine della propria fatica, ristoro finale, docce e deposito borse, parcheggio. Infine il piatto forte, almeno io lo considero tale: maratona, mezza e 10 chilometri, ti presenti e pochi minuti prima di partire decidi di iscriverti e correre la distanza che preferisci. Ancora non basta? Ebbene, questa scelta puoi farla tutti i giorni ( dal 6 al 15 Agosto) per due volte al giorno, infatti sono previste partenze alle 8 e alle 14. Con un menu così ampio mi sarei aspettato una maggiore partecipazione di atleti occasionali, quelli che non fanno parte del ristretto ( si fa per dire, sono 400 soci) gruppo dei supermaratoneti. Comunque c'è ancora tempo, appunto sino al 15 Agosto.

Però questa manifestazione è anche un momento di ritrovo per un gruppo di amici, tutti amanti delle lunghe che più lunghe non si può; italiani ma anche stranieri, erano infatti ben sette le nazionalità presenti, perfino un indiano. Si corre a lungo ma nemmeno tanto piano, lo testimonia la presenza di Marco Bonfiglio: ha in programma di correre 10 maratone in 10 giorni, in preparazione della prossima Atene-Sparta-Atene, che lo ha visto vincitore nel 2015 ( 490 km in 78 ore). Dopo 4 giorni e 4 maratone corse ha una media generale di circa 4'20/km, su un percorso certamente non veloce.

Io invece scelgo la mezza del 9 Agosto, e una sola, con partenza alle 8 del mattino.

Il percorso è veramente bello per chi , come me, gradisce i panorami, il fondo anche non asfaltato ( lo sterrato e i sentieri rappresentano circa il 35% del totale), non soffre particolarmente le ondulazioni, che qui abbondano. Fa caldo ma non caldissimo, al mattino i tratti esposti al sole non sono troppi e nemmeno troppo lunghi. Al km 5 ristoro e giro di boa di quelli che hanno scelto la 10 k. Tra il km 7 e il km 8 si attraversa l'abitato di Pella e si passa il tratto più veloce del percorso, anche se nel mezzo c'è una salita niente male. Si arriva a Ronco, km 10,548, giro di boa per chi ha scelto la mezza, un quarto di gara per la maratona. Poco prima un ristoro con acqua e bevande che più fresche non si può grazie ad un ruscello che viene dal monte e si trova vicino al percorso di gara. Si torna indietro sulla stessa

via, gli incontri con gli altri podisti sono una buona occasione per i saluti e gli incitamenti.

Le classifiche: al giro di boa, dopo 5 giorni, Marco Bonfiglio conduce con netto vantaggio la Orta10in10(10 maratone in 10 giorni!). Al femminile è Angela Latorre al primo posto. La Orta20in10(20 maratone in 10 giorni!!) sono solo due i reduci: Thomas Shanahan che sinora ne ha corse 10 nel tempo totale di 48 ore e 10 minuti, seguito da Daniele Alimonti.

Infine, c'è chi di "maratone" ne ha fatte tante in questi giorni, è proprio il presidente Paolo Gino.....16-18 ore al giorno, a organizzare ed attendere tutti, anche quelli che arrivano fuori tempo massimo (6 ore) per un applauso e per mettergli la medaglia al collo.

### **Correre una maratona (o due) al giorno per 10 giorni**

Fare una maratona è già una impresa. Farne più d'una in un anno e con i giusti tempi di recupero è impegnativo. Ma questo è niente per gli ultramaratoneti della 10 Maratone in 10 giorni del Lago d'Orta e per gli ultra coraggiosi al via della Orta 20 in 10. Correre in agosto, col sole che picchia in testa, l'afa e il caldo è faticoso. Ma questo non sembra minimamente [...]

### **Gazzetta dello Sport a Meta' Gara Cesare Monetti**

10 agosto 2016 - LAGO D'ORTA Fare una maratona è già una impresa. Farne più d'una in un anno e con i giusti tempi di recupero è impegnativo. Ma questo è niente per gli ultramaratoneti della 10 Maratone in 10 giorni del Lago d'Orta e per gli ultra coraggiosi al via della Orta 20 in 10.

Correre in agosto, col sole che picchia in testa, l'afa e il caldo è faticoso. Ma questo non sembra minimamente preoccupare gli ultra runner che in questi giorni stanno affrontando la sfida di correre 10 maratone in 10 giorni. E ancor meno gli insaziabili che, non contenti dei 421,95 chilometri della "performance base" (per usare un eufemismo), si sono lanciati nell'epica impresa di portare a termine 20 maratone in 10 giorni. Che tradotto significa correre due maratone al giorno, una la mattina e la seconda il pomeriggio, con partenza alle ore 14.00 in compagnia del Solleone.

Di cosa stiamo parlando Non di una gara estrema nel deserto australiano o in Arizona, e nemmeno di un ultra trail nel cuore della foresta equatoriale. Nulla di così esotico. Siamo in un angolo nascosto del Piemonte, a Gozzano, in provincia di Novara. Qui, da Sabato 6 Agosto 2016 a Lunedì 15 Agosto, sta andando in scena la 10 giorni di corse (e qualche attimo di vacanza e relax) sul Lago d'Orta, il Lago Dorato.

Orta 10 maratone in 10 giorni e Orta 20 maratone in 10 giorni i nomi ufficiali di questo evento podistico organizzato dal Club Supermarathon. Novità del 2016 è la Orta 20 in 10, che per la prima volta al mondo vedrà gli atleti coinvolti correre 20 maratone in 10 giorni. Ogni atleta dovrà concludere la prima maratona in mattinata

e poi potrà decidere a che ora ripartire nel pomeriggio. L'unica regola da rispettare è terminare la singola 42km in meno di 12 ore.

10 giorni di corse ma anche di vacanza e relax. Fatta la corsetta mattutina (che poi è una maratona), per chi non decide di doppiare il pomeriggio è d'obbligo rilassarsi e fare il bagno nel lago dorato. E a chi la distanza maratona sembra troppo impegnativa, la buona notizia è che l'organizzazione ha previsto delle gare intermedie da 21 e 10 chilometri... che se agli occhi degli ultramaratoneti possono sembrare distanze da poco, moltiplicate per 10 volte si rivelano una prova non certo banale.

Poco meno di cento gli iscritti totali, di cui tre alla 20 per 10, a dimostrazione del fatto che si tratta di una gara davvero estrema: circa 844 chilometri sempre sullo stesso percorso, ogni giorno. Anzi, ogni mattina e ogni pomeriggio. Il che, almeno mentalmente, è un altro ostacolo da non sottovalutare.

Questa mattina, 10 agosto, si sta correndo la quinta tappa, metà del percorso. Dopo la terza giornata nella 10 per 10 in testa l'ultramaratoneta milanese Marco Bonfiglio (foto di copertina), che in quanto a imprese impossibili ha un ricco palmarès. Bonfiglio ha chiuso le prime tre maratone in 3:07:58 poi 3:06:41 e 3:02:51 per un totale di 9 ore 17 minuti e 30 secondi.

Tra le 13 donne iscritte alla 10 per 10, in testa Angela Latorre, con la seguente tabella di corsa: 4:15:17 3:50:20 04:02:17 per un totale di 12:07:54.

I tre partecipanti della Orta 20 per 10

SHANAHAN THOMAS – Irlanda 4:06:46 - 4:13:14 - 4:42:02 - 4:43:32 - 4:16:50 - 4:50:21 Totale 22:39:31

ALIMONTI DANIELE – Italia 4:15:16 - 4:54:54 - 4:44:48 - 5:49:23 - 4:55:11 - 5:30:12 Totale 30:09:44

MARZORATI ROLDANO – Italia 4:38:30 - 5:15:48 - 4:51:01 - 5:20:41 - 5:32:10 - 5:55:56 Totale 31:34:06

Nessuna donna iscritta quest'anno alla Orta 20 per 10. Il monito alle super donne è di non prendete impegni il prossimo agosto 2017, c'è una super gara che vi aspetta.

Certo essere Ultramaratoneti non è sufficiente. Bisogna essere assolutamente folli.

## **10 MARATONE IN 10 GIORNI: MR. SPINTATOTALE FA IL RECORD DEL MONDO Gazzetta dello Sport di Cesare Monetti 15 agosto 2016 - LAGO D'ORTA**

Sul Lago d'Orta non c'è l'adrenalina della New York Marathon. Nemmeno le luci della ribalta di Londra o la maestosità di sua Signora Roma Maratona. Non c'è il pubblico in nessun punto del percorso. Zero di zero. Eppure... Sul Lago d'Orta manca il

cronometraggio col chip e anche il pacco gara. Manca il portale di partenza e quello d'arrivo. Mancano un sacco di cose. Eppure... eppure [...]

Sul Lago d'Orta non c'è l'adrenalina della New York Marathon. Nemmeno le luci della ribalta di Londra o la maestosità di sua Signora Roma Maratona. Non c'è il pubblico in nessun punto del percorso. Zero di zero. Eppure... c'è Marco Bonfiglio, impiegato milanese, alias Mr. Spintatotale

Sul Lago d'Orta manca il cronometraggio col chip e anche il pacco gara. Manca il portale di partenza e quello d'arrivo. Mancano un sacco di cose. Eppure... eppure è maratona. Uguale, identica. Sempre di 42,195 km si tratta. 42195metri, divisi in due giri da 21,097km. Sul Lago d'Orta alla 10 maratone in 10 giorni e alla 20 Maratone in 10 giorni c'è tanto di più.

Intanto c'è la fatica e la sostanza, il sudore e la voglia di esserci. Ci sono le scarpe con migliaia di chilometri. Ci sono 600 metri di dislivello e tre, quattro salite che sono delle vere rampe spezzagambe. Ci sono la ghiaia, il sentiero coi sassi, le radici degli alberi nella pineta accanto al lago. E poi c'è il sole e il caldo. Tanto.

Ma soprattutto c'è la passione. Forte, immensa. Quasi una religione la corsa per gli ultramaratoneti che conoscono l'incubo della fatica, la rispettano, l'affrontano, la sfidano e (spesso) la vincono. A decine si sono cimentati in questa estenuante gara. C'è chi le ha fatte tutte e chi solo una o due, chi si è fatto solo una mezza per un giorno per dire "ho provato". Importante era correre, camminare, partecipare, condividere lo sforzo e la voglia di chilometri e di mettersi alla prova ogni mattina. È questo il vero motore degli ultramaratoneti. Poi c'è un uomo speciale, probabilmente un extra-terrestre coi tatuaggi vestito da runner che ha stupito tutti ancora una volta, forse anche se stesso.

L'extra-terrestre coi tatuaggi vestito da runner Lui è Marco Bonfiglio, impiegato milanese, alias Mr. Spintatotale che ha vinto la classifica generale della "10 in 10" con una progressione di risultati eccezionali. Sempre a scendere sul crono finale. Partito dal 3 ore 07' del primo giorno fino al sontuoso 2ore50'10" del decimo giorno. Nelle gambe 421 chilometri. Ogni giorno sempre qualcosa meglio, più le gambe erano stanche, più è andato forte. Più sentiva la fatica, più accelerava. E ora Bonfiglio l'ha combinata grossa, perché ora è a tutti gli effetti uno degli ultramaratoneti più forti al mondo, tanto da fare con questa prestazione il nuovo record mondiale nella somma dei tempi di chi si cimenta a fare 10 maratone senza sosta in 10 giorni. Il monte ore da battere era 30 ore 5 minuti. Mr. Spintatotale ha piazzato un 30 ore 02'01" minuti e per questi due minuti non è riuscita l'impresa di scendere anche sotto le 30 ore. "Non ci avevo pensato all'inizio al record e al muro delle 30 ore – ammette Marco mentre rilassa e rinfresca le gambe nel lago – Io corro per puro piacere, sempre. Poi però al quinto giorno mi hanno avvertito di questa possibilità e così ho iniziato ad andare sempre più forte".

## **MA PER FORTUNA CHE C'È IL RICCARDO di Ettore Comparelli ...**

*Bagàì,*

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 l'organizzatore Gino Paolo 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 dal piede di Paolino "Fast" Fastigari rappresentava lo start di una gara su più distanze; la classica maratona, la mezza e la 10km. 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; per la sua descrizione rimando all'articolo pubblicato qualche giorno fa dal "cantautore" Gino Paolo; io me lo sono proprio goduto dal primo all'ultimo km (vabbè gli ultimi km a sèri propi sciùpà!); i 10,5km 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 +250m a giro; i due punti di controllo dei giudici Uisp erano posizionati in modo da evitare ogni possibile "tentazione" di taglio a cui, mi è sembrato di capire da un commento del Rizzitelli, lo scorso anno qualcuno aveva ceduto.

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; se scrivo che hanno gareggiato molte atlete "cicciolette" spero non si offenda nessuna; mi spiace avere mancato il Mario "Arigatò" Liccardi, la keniana pallida Ilaria Fossati ed il settimino Tundo, presenti fino al giorno prima; ma c'erano il Bigno, Fast, MauMuggianu, 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. 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 "magamedaglione" finale. Niente pacco gara; i costi di iscrizione giornalieri erano a mio avviso medio-alti (io ho pagato 20,00 euro per la mezza); d'altra parte visto il numero di partecipanti non elevato, credo bastassero appena a coprire i costi (ieri eravamo

in

91).

70

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; all'ultimo ristoro c'era il Muggianu che aveva corso la maratona il pomeriggio precedente e con lui ho fatto l'ultimo tratto ciacolando di gusto per non dare retta ai piedi stanchi che si lamentavano del fondo sconnesso. 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, anche se rimane comunque irraggiungibile per l'amico Sciancato, anche nei suoi momenti di peggior forma (Dottor Marco, non mi batterai mai!).

Alla

prossima,

Ettore "Riccardo" Comparelli

## **CHI E' THOMAS SHANAHAN VINCITORE DELLE 20 MARATONE IN DIECI GIORNI di Paolo Gino**

Chi è Thomas Shanahan l'irlandese che dopo quattro giorni e otto maratone è in testa alla 20 in 10 di Orta con quasi 5 ore?

Quando l'ho preso all'aeroporto aveva solo una borsetta tipo quella che si usa per andare in spiaggia, dovendo aspettare due ore un'altra inglese si mise un paio di braghette e sparì di corsa nel parcheggio di Malpensa, solo con quel paio di scarpe che han fatto 3.000 km, strappate di fianco e tagliate di sotto, con cui poi correrà le otto maratone fin qui disputate.

Thomas è un ragazzone educato e gentile, dall'aspetto un po' malinconico; è alto un metro e novanta e con un fisico da placcatore. Dorme in palestra sulla nuda terra, sotto l'unica luce che rimane sempre accesa e si nutre di tonno in scatola. Il secondo giorno, domenica, ha fatto il diavolo a quattro perchè gli trovassi una messa a cui portarlo appena finita la gara. Ce la mise tutta ma finì alle 18,43; lo portai di corsa a San Lorenzo zuppo di due maratone, ma la Messa era quasi finita... si inginocchiò a terra e ascoltò quel poco che restava in quella, per lui, remota lingua. Quando uscimmo era felice sapeva che poteva finire le 20 in 10.

Mi aveva detto che abitava a Limerick, città dove ho vissuto anch'io per un mese e più, ma ieri per caso alla fine dell'ottava maratona mi è venuto un tuffo al cuore. Un tuffo finale ristoratore per otto maratone in quattro giorni fatte indossando la maglia del Clare Burren 2014. Una fantastica corsa che feci anch'io lo stesso anno, e dove avrei voluto portare la persona a me più cara se un comune destino ci avesse spinto alla Colla.

Mi dice che lui è nato lì dove si corre la maratona ed è cresciuto su quelle stradine d'Irlanda, sulla Burren Way, 43 chilometri immersi in un paesaggio lunare

suggestivo tra lande solitarie, brughiere e torbiere; ricordo l'itinerario da Ballyvaughan passando da Rathorney, Formoyle, Ballinacken, Doolin Cliffs of Moher fino a Liscannor. Un'esperienza davvero unica correre qui e vedere dall'alto le Isole Aran, le più particolari d'Irlanda e le scogliere di Moher.

Una profonda commozione mi ha preso quando mi ha detto che i suoi vivono ancora a Ballyvaughan un paesino che mi è rimasto nel cuore e che forse spiega la sua malinconia.

C'è una bella e triste canzone irlandese, si chiama "dolce Ballyvaughan". Mi piacerebbe pensare di essere andato lontano, ma mi sveglio la mattina nel mio letto da sola, sono senza di te in una dolce Ballyvaughan. Già, la dolce Ballyvaughan, è proprio dove parte la maratona dove abita il papà di Tom. Un villaggio di pescatori con casette colorate, qualcuna col tetto di paglia nella baia di Galway, nella pioggia ci sono i pescherecci, le barche a vela e i traghetti che cavalcano le onde dell'oceano per le isole Aran. Ma tutto è dolce e silenzioso in estate. Pochi turisti che si confondono appena coi pescatori, qualche fortunato sale nel borgo dove c'è un grappolo di casette che sfioriscono sotto la pioggia. "rent an irish cottage" dice un cartello. Di certo invece di salire per la Colla avrei voluto entrare, accendere il camino e portare il caffè ma chi so io.

Dolce Ballyvaughan

Gocce di pioggia si aggrappano ai rami, il sole li rende diamanti all'alba. Gli uccelli cantano una canzone per il mondo intero capace di ascoltare la natura che si è appena svegliata. L'inverno si ritira sconfitto dalla primavera; oh, come vorrei aver nessun pensiero. Vivo nella speranza che tu tornerai attraversando il mare del Burren, per arrivare a me e a Clare, ma mi cullo nel ricordo di quella estate. Mi piacerebbe pensare di essere andata lontano, ma mi sveglio da sola la mattina nel mio letto. Sono senza di te in una dolce Ballyvaughan, le gemme che stanno in fiore in un oceano blu come le orchidee si preparano alla danza e i campi si trasformano tutti in un verde tappeto. Ma ancora tutti i miei pensieri sono con la Francia. La melodia di un violinista porta una lacrima agli occhi e i flauti strappano l'anima dal mio petto. Posso ancora sentire la tua voce sopra l'oceano così chiaro, ma da quando mi hai lasciato la mia anima non ha conosciuto riposo. L'inverno si ritira sconfitto dalla primavera; oh, come vorrei aver nessun pensiero. Vivo nella speranza che tu tornerai attraversando il mare del Burren, per arrivare a me e a Clare, ma mi cullo nel ricordo di quella estate <https://www.youtube.com/watch?v=zK3wg97m154>

## **ARTICOLO FINALE ORTA 10IN10 20IN10 2016 Maurizio Lorenzini**

Si è concluso il 15 Agosto questo festival delle maratone, intese come 42195 metri, quindi la distanza classica, ma più in generale la celebrazione della fatica, della corsa in compagnia e, anche, del divertimento. Tanti, tantissimi chilometri percorsi nell'arco dei 10 giorni, si è corso infatti dal 6 al 15 Agosto, qualche numero ad indicare cosa sia successo: complessivamente sono state corse 864 maratone, 113 mezze e una trentina di 10 chilometri. In totale sono stati percorsi quasi 40.000

chilometri; oltre mille le partecipazioni, considerando chi ha fatto una fugace 10 chilometri così come chi ha corso 20 volte in 10 giorni.

Una manifestazione che io trovo perfetta nella sua formula, corri la distanza che vuoi in relazione ai tuoi prossimi obiettivi; lo fai quando vuoi, nessuna complicazione da iscrizione. Arrivi, ti iscrivi e parti. Il tutto in una gara bene organizzata nella sua semplicità, non manca davvero nulla; per questo credo che nel tempo sia destinata a crescere. Una manifestazione che negli intendimenti vuole essere un ritrovo tra un gruppo di amici ( il Club dei Supermaratoneti) italiani e stranieri ( presenti in sette diverse nazionalità), ma si apre ai tanti runner del posto ( pochini, in verità) ed altri che cercano una gara con tutte le sue connotazioni o semplicemente un allenamento in una cornice davvero bella. Infatti il percorso da Gozzano a Ronco (giro di boa del km 10,549) e ritorno presenta dei tratti veramente belli, con panorami, sentieri boschivi, lungo il lago, con ondulazioni più o meno impegnative ma utili a qualificare la propria preparazione.

Se parliamo di prestazioni, il fenomeno è Marco Bonfiglio, un vero atleta, capace di vincere la Atene-Sparta-Atene nel 2015, 490 chilometri in 79 ore e pochi minuti. Era qui proprio per preparare la sua prossima avventura in terra greca, ha corso in totale solitudine (quel ritmo lo reggeva solo lui) 10 maratone in 10 giorni, alla media 4'15/km, tempo totale di 30 ore e due minuti.

Tra le donne è Angela Latorre a risultare la migliore, 10 maratone corse in 39 ore.

Altro fenomeno, anche se si tratta soprattutto di prestazione quantitativa, è l'irlandese Thomas Shanahan: di maratone ne ha corse addirittura 20 in 10 giorni; a ruota Daniele Alimonti, l'unico altro runner che ha voluto fare il pieno di maratone, riuscendo nell'intento di raddoppiare la distanza nella stessa giornata.

Felice il presidente del Club Supermarathon Italia ed organizzatore della gara, Paolo Gino, che guarda già con entusiasmo all'edizione del 2017, con il preciso intendimento di far crescere una manifestazione che ha molti numeri per soddisfare le esigenze di una vasta platea di runner

## **UNA DOMENICA PARTICOLARE SUL LAGO D'ORTA di Paola Gueli**

Domenica 7 agosto 2016 – L'ideatore ed organizzatore della plurima competizione, Paolo Gino, quest'anno ha pensato bene di non partecipare alle gare per dedicarsi con il massimo dell'impegno alla buona riuscita della manifestazione e devo dire che, per lo meno nella seconda giornata di gara, quella a cui ho preso parte, è filato tutto per il meglio ed il menzionato ha, in quest'occasione, veramente superato se stesso.

I tre ristori, come nelle scorse edizioni, puntuali e ben distribuiti sul percorso, si presentano ricchi di abbeveraggi e di cibi solidi appropriati per l'adeguato reintegro delle carenze energetiche e della sete di ogni singolo partecipante.

Non ricordo di aver mai notato, in altre gare, l'indicazione della distanza compiuta chilometro dopo chilometro ed eguale abbondanza di frecce direzionali, per cui

risulta del tutto impossibile perdere la via. Inoltre pietre, radici, spuntoni di muretto e gradini sporgenti, tutti ben evidenziati da un'abbagliante vernice arancione, visibile anche nei tratti più angusti ed ombreggiati. Attraversando le zone più insidiose di sentiero, mi sono immaginata Paolo, in un lontano pomeriggio, chino a dipingere con amorevole cura parte di quel territorio che ha ormai fatto suo, per agevolare il maratoneta più stanco e distratto.

La partecipazione di atleti stranieri è quest'anno superiore agli anni scorsi, a testimoniare l'importante presenza del nostro Club nell'ambiente podistico delle lunghe distanze del mondo intero.

Questa edizione si presenta come una nuova sfida, in quanto mai prima d'ora al mondo era stata pensata una "20 in 10" e chissà se questa ardua impresa verrà portata a compimento, impresa che fin dal primo giorno ha causato grande spossatezza e cali di prestazione anche all'atleta più preparato.

Pure la "10 in 10" è una competizione per uomini duri, con la quale non ho mai trovato il coraggio di confrontarmi, ragion per cui la mia adesione alla singola maratona provoca in me un sottile senso di inadeguatezza, già riscontrato ogni qual volta prenda parte ad una gara di levatura minore rispetto a quella principale: la propria prestazione appare in qualche modo sminuita ed adombrata, non ci si sente idonei, inconsciamente si cercano delle giustificazioni.

Come ben sappiamo, per avervi già partecipato negli anni passati, si compiono due giri identici della lunghezza di una mezza maratona, o meglio quattro mezzi giri da dieci chilometri e mezzo, due volte risalendo verso nord, da Gozzano fino a Ronco, e due a ridiscendere, in direzione opposta, lungo la sponda occidentale dell'Orta. Il continuo incrociare di figure amiche si trasforma da subito in forte stimolo e grande incitamento reciproco.

Il terreno è misto, con tratti sterrati ed altri su asfalto, e l'andamento è mosso, con alcune delle salite e successive discese decisamente ripide, anche se brevi.

Si costeggia quasi sempre il lago, che ha la capacità di infondere sicurezza e di restituire la certezza di trovarsi sulla retta via. La sua sponda è ricca di spartane spiagge comunali, di spiagge private e di quelle assolutamente più snob, site nei giardini di amene villette dall'elegante prato all'inglese.

Nel primo giro si godono i colori accesi e sinceri che caratterizzano le prime ore della giornata, il blu intenso del cielo, la pacatezza dell'acqua che riflette fedelmente le adiacenti verdissime colline, le spiaggette deserte, la frescura mattutina, il profumo dell'erba ancora umida, il silenzio della solitudine e dell'assenza di vita, tuttora assopita e celata all'interno delle abitazioni dalle imposte ancora ben serrate.

Nel secondo giro il paesaggio si popola di persone, spesso accompagnate dai loro cani fedeli, le spiagge si gremiscono, i parcheggi si affollano di auto, il sole si alza in cielo e scalda l'ambiente, sebbene la temperatura permanga mite anche nelle zone meno riparate dalle fronde, complice la brezza leggera che si alza dalle acque divenute cresse. L'aria s'impregna dei profumi delle griglie sulla sabbia, dei sughi e degli spezzatini provenienti dai centri abitati e dell'intenso aroma del pesce cucinato

nei vicini ristoranti. Ad infrangere questo stato di benessere che permea lo spazio, sopraggiungono molesti gli schiamazzi della gente e sgradevoli gli scarichi delle auto.

Durante la maratona, mi si manifestano dinnanzi ad una ad una, eteree, le mitiche creature e le affascinanti presenze degli appassionanti "racconti dell'Orta", pubblicati nei giorni scorsi su questo sito da Paolo Gino. La pittoresca isola di San Giulio rievoca in me l'immagine del santo che, attraversando il lago sul suo mantello, affronta ed annienta draghi e serpenti, per raggiungere la piccola terra su cui costruire la sua centesima ed ultima chiesa; più che un santo, mi pare un eroe o se, vogliamo, interpretandolo in maniera un po' blasfema, un super collezionista di chiese, come molti di noi lo sono di maratone! Ritornando sui miei passi, l'isoletta mi provoca ora la visione di tante ed operose suore di clausura che alternano la preghiera al canto, la meditazione ed il silenzio al restauro di preziose sacre stoffe. E comprendo perché questo isolotto, benché di modeste dimensioni, abbia ispirato con i suoi sublimi misteri, fin dai tempi più lontani, così tanti poeti, scrittori, filosofi e registi.

Correndo sul lungolago, pur cercando di godermi lo spettacolo dell'acqua, il mio sguardo viene distolto e catturato dalla vista dell'altissimo Santuario della Madonna del Sasso, che si erge sull'inquietante rupe dalla quale, come in un brutto sogno, mi compare l'immagine della bella Maria nell'atto di precipitare, aggrapparsi ai rami e poi ancora continuare il suo volo. Leggende e storie realmente accadute si mescolano nella mia mente, ripercorro ogni luogo con la memoria dei racconti di Paolo, che provocano in me brividi ed emozioni forti. Non meno angosciante, mi accompagna il pensiero dei delitti ivi avvenuti e dei corpi che sono stati risucchiati ed hanno trovato sepoltura nelle profondità dell'apparente amico lago, come il formaggiaio ubriaco ed il suo asino poco fidato, oppure il prezioso argento dell'imperatore Ottone I di Sassonia, affondato insieme a chi lo aveva depredato ed alla sua imbarcazione. Cerco gli elfi mentre attraverso il boschetto o nascosti dietro la parete di roccia artisticamente dipinta lungo la statale, mi sembra di scorgere i fantasmi costeggiando il cimitero, ma allorché avverto il vento nei pressi del campanile, scaccio via i cattivi pensieri e non conto il numero dei rintocchi.

Molto suggestiva è la passeggiata che costeggia la turistica cittadina di Pella, con i suoi affascinanti localini affacciati sul lago, dove mi immagino seduta in un dehors nell'atto di gustare dell'appetitoso pesce lacustre, accompagnato da un fresco bianco locale.

Una splendida domenica d'estate e di sole, trascorsa in un luogo incantato, attraversando un percorso che l'organizzatore è riuscito a farci amare, una corsa da interpretare con la giusta leggerezza, assaporando la magica e velata atmosfera d'altri tempi, nel devoto rispetto della storia di cui è intrisa la terra che calpestiamo.

Giusta conclusione dell'avventura è a mio parere un refrigerante bagno dopo corsa, per darsi una bella rinfrescata sia al corpo che alla mente, sciogliere i muscoli provati e perché no, coccolarsi un po'.

Tutt'altro aspetto ha sicuramente la competizione per chi è impegnato nell'intera fatica della durata di dieci giorni. A questi atleti vanno i miei complimenti già solo per il coraggio, ed un sincero augurio di buon proseguimento del viaggio che stanno portando avanti con tanta perseveranza.

## **LA MIA INCREDIBILE GIORNATA di Gennaro Tedesco**

Soltanto leggere il programma è cosa da far rabbrivire la gran massa dei podisti. Pensare che ci sono maratoneti e maratonete che provano a correre tutte le prove percorrendo km 42 e 195 metri al giorno per un totale di km 421 e 950 metri in 10 giorni e, quelli che partecipano alle 2 maratone al giorno percorrono ben 84 km e 390 metri al giorno per un totale di 843 km e 900 metri in soli 10 giorni, ha dell'incredibile.

E, grazie a Dio, questi fortissimi e tenaci atleti ed atlete esistono. Conosco gran parte di questi fortissimi SUPERMARATONETI e SUPERMARATONETE e provo nei loro confronti una profonda ammirazione. Anche quest'anno, mi presento al Lago d'Orta in punta di piedi per correre, come già avvenuto nelle due edizioni precedenti, soltanto una prova. Approfito di questa unica prova per incontrare e salutare tutti questi amici, il Presidente e organizzatore della manifestazione Paolo Francesco Gino e tutti quelli che collaborano allo svolgimento del lungo ed intenso programma che tantissime energie psicofisiche richiede.

Arrivo alla Palestra di Gozzano, luogo di alloggio per chi lo desidera, all'una di notte dopo un viaggio in treno e taxi iniziato alle 11:59 del mattino da Latina. Entro nella palestra e mi sistemo alla buona sul pavimento riposando sul sacco a pelo. Altri partecipanti dormono nel silenzio della notte che è rotto dal rumore della pioggia che è iniziata a scendere dal cielo da qualche minuto. Riposo anche io e dormo per qualche ora. Alle 6 ecco i primi risvegli e movimenti per la palestra.

Mi sveglio, mi alzo, saluto gli amici e le amiche che hanno trascorso la notte in palestra e fatti i preparativi lascio la palestra in compagnia di Paolo ZANTA che mi dà un passaggio per il luogo della partenza con la sua automobile. Durante il breve tragitto per il Lido ci fermiamo in un bar per la colazione con Paolo che continua a dire in modo scherzoso: <<Gennaro, hai fatto un viaggio lunghissimo per correre solo stamattina ma se fossi in te, correrei anche la 2^ maratona di giornata con partenza alle 14:00>>. Sorrido nel sentire questo e gli dico che non sono all'altezza di prove simili, ma lui continua a ripetere lo stesso ritornello e la mente registra. Fatta la colazione, ci rimettiamo in auto e dopo soli una decina di minuti eccoci al luogo della partenza: <<IL LAGO D'ORTA E' UNO SPETTACOLO>>. Scenario stupendo in una giornata bellissima d'estate. E anche la temperatura al momento è favorevole per correre. Ringrazio e saluto Paolo ZANTA che mi ricorda ancora una volta di non perdere l'occasione di correre anche la 2^ maratona di giornata!!! E, la mente in movimento registra tutto. Però, al momento sono sereno e con la mente calma per correre la sola maratona programmata.

Alla partenza del lido di Gozzano siamo circa una settantina di podisti e podiste, c'è aria di festa e mi viene difficile pensare che siamo lì per correre una maratona e non

per trascorrere una giornata di vacanza estiva al lago con bagno e riposo in spiaggia. E pensando ai tantissimi tra questi che sono alla partenza anche stamattina e che hanno già corso tutte le maratone dei quattro giorni precedenti mi fa sentire ancora più piccolo e quasi fuori luogo. Ma sono felice per essere anche io qui in mezzo a questi campioni e campionesse. Il tempo corre velocemente, Paolo GINO ci chiama a raccolta, foto di rito e alle 8:00 parte la 5^ maratona per chi partecipa alla 10 x10 e la 9^ maratona per chi corre la 20 x 10: INCREDIBILE.

Il gioco della corsa sul percorso bellissimo inizia e 1^ tornata in 1:07, 2^ tornata in 1:07, 3^ tornata 1:09, 4^ ed ultima tornata 1:06 e cronometro che segnala 4:29. BENEDETTA MARATONA. VOLA GENGIS VOLA. Sono felice sia dalla corsa fatta che di tutti gli incontri fatti sul percorso con i FORMIDABILI AMICI ED AMICHE. E stamattina, la corsa fatta è stata anche un ottimo Test per affrontare al meglio la Scorrendoilliri di 65,700 km dell'11 settembre prossimo. La serenità, il continuare a parlare con gli amici e amiche nei pressi dell'arrivo, il continuare a divorare e bere un po' di tutto del ristoro, il tempo di fare alcune telefonate a familiari ed amici, ed ecco l'attimo che il simpaticissimo Paolo GINO mi chiama e mi dice: <<Gennari, forza, dai, cambiati per partire anche per la 2^ maratona di giornata e non preoccuparti per la quota di iscrizione perché questa maratona te la regalo io>>.

Mancano solo 20' alla partenza delle 14:00 e il solo ascoltare l'invito di Paolo mi mette per un attimo in crisi. Allo stesso tempo penso al destino che mi ha messo di fronte a due Paolo: Paolo ZANTA al mattino che mi dice di partecipare anche alla maratona del pomeriggio e Paolo GINO che mi dona questa maratona. Seguo il destino e dico a Paolo che può ritenermi del gruppetto degli altri 5 tra cui una giovane Signora che partono tra pochi minuti per la 2^ maratona di giornata. E questi 5 stanno correndo da cinque giorni per ogni giorno e due di questi, il romano Daniele ALIMONTI e l'irlandese Thomas SHANAHAN hanno già corso le 9 maratone precedenti correndo per ogni giorno 2 maratone e sono alla partenza della 10^ maratona in soli 5 giorni!!! INCREDIBILE. Il pantaloncino da mare già indossato, rispillo lo stesso pettorale sulla canotta della RIMINI MARATHON 2015 e la indosso, rimetto le stesse scarpette e gli stessi calzini del mattino ed eccomi pronto per vivere un'esperienza mai vissuta prima. Sono arrivato in punta di piedi per partecipare ad una sola prova e alle 14:00 mi trovo alla partenza della 2^ maratona di giornata, con tanto di foto di rito che Paolo GINO ci fa col suo sorriso smagliante, in mezzo a QUESTI GRANDISSIMI E FORTISSIMI ATLETI.

Resto stupito davanti a tantissima forza e volontà di questi atleti, il tempo vola via veloce ed ecco il buon Paolo che col solito sorriso, puntuale, ci da il via dicendo: <<ragazzi, pronti, via>>. E così ha inizio questa nuova esperienza di vita. Il percorso è sempre lo stesso ma adesso di cambiato c'è il sole che picchia abbastanza forte e la temperatura salita fino ai 31°. I muscoli hanno dato il meglio stamattina e adesso bisogna far funzionare al massimo la mente per gestire le poche energie ancora da spendere e provare comunque di riuscire a concludere entro le 6 ore previste. Partiamo tutti e sei lentamente ed io da subito inizio anche a camminare. E da subito si resta a procedere da soli e ognuno immerso nei propri pensieri e fatica. Da dietro, vedo il giovane che corre la sua 1^ maratona di giornata che si allontana velocemente e vedo anche un altro maratoneta con capelli e barba

bianca che ha corso anche stamattina che va via velocemente. Noi altri quattro rimaniamo a correre e camminare, sì da soli, ma restando sempre in un raggio di non più di trecento, quattrocento metri circa. E questo aiuta nell'avanzare lungo il percorso. Comunque: 1^ tornata 1:18, 2^ tornata 1:23, 3^ tornata 1:40 (3^ tornata fatta quasi tutta di cammino veloce dove, oltre ai ristori dove ho mangiato banane intere, uva passa, anguria e bevuto acqua e coca cola a volontà, ho approfittato anche delle fontanelle lungo il percorso per bagnarmi il capo e delle docce di un lido dove mi sono rinfrescato tutto con l'acqua refrigerante con alcuni bagnanti a sorridere nel vedermi così felice sotto ad una fresca doccia), per un tempo totale di 4:21. Per le 6 ore ho a disposizione soltanto 1:39 che dice che devo muovermi un poco di più altrimenti sono fuori. E restare fuori dalla classifica dopo aver fatto tantissima fatica mi dispiacerebbe un po'. E allora, giunto al 3° ed ultimo giro di boa e con l'ultima tornata da percorrere, cammino il durissimo pezzetto di salita quasi arrancando, poi la strada va in discesa e arrivo al ristoro, mi fermo, chiedo di bere la birra, il ragazzo va a prendere la lattina di birra nella bacinella posta sotto al ruscello che scende dai monti e sgorga al fianco della strada, ne bevo un paio di bicchieri, mangio altra uva passa e un pezzetto di banana, bevo anche un bicchiere di acqua e riparto. Devo percorrere gli ultimi 10 km per il traguardo, la strada va in discesa, il sole è sparito dietro ai monti, la temperatura è calata un poco, e così la decisione di ritornare a correre è presa. Inizio a correre e sento che va bene e così, km dopo km, mi accorgo di essere dentro alle 6 ore. Supero Pella, saluto i giudici che stanno smobilitando e arrivo al ristoro degli ultimi 5 km. Mi rifocillo ancora una volta e via a percorrere questi ultimi 5 km. Corro e la mente va ed eccomi all'arrivo dopo 5:42 con la 4^ tornata percorsa in 1:21!!! **BENEDETTA MARATONA. VOLA GENGIS VOLA.**

Saluto e ringrazio Paolo GINO, tutti gli amici che incontro, ogni addetto al traguardo e dopo qualche minuto vado ad immergermi lentamente nelle acque dolci e calme dello **SPLENDIDO LAGO D'ORTA**. Solo qualche secondo e poi, sempre lentamente, ritorno a riva. Adesso sento un po' di freddo e sono stanco. Faccio la doccia, mi rivesto e continuo a pensare che quasi non mi sembra vero che per un giorno intero sono stato a girare il Lago d'Orta in maratona in mezzo a dei **GIGANTI** e delle **GIGANTESSE** delle **MARATONE** e **ULTRAMARATONE**. Grazie ragazzi e ragazze. E poi la cena presso un ristorante caratteristico del luogo situato sulle rive del Lago in compagnia di Paolo GINO, Angela LA TORRE, Daniele ALIMONTI, Francesco e Daniela conosciuti per l'occasione e il **SUPERMARATONETA** di Arco del quale non ricordo il nome. E questo sicuramente dovuto alla stanchezza che è sopraggiunta e anche per il quartino di vino rosso locale, i due bicchieri di prosecco e il bicchierino di limoncello bevuto. Poi Paolo accompagna me, questo ragazzo e gli splendidi coniugi Angela e Daniele alla palestra e così termina questa **"MIA STRAORDINARIA ED INCREDIBILE GIORNATA"**. Saluto Paolo e lo ringrazio ancora per tutta la sua disponibilità e gentilezza. In palestra, dò la buonanotte agli amici e mi concedo il meritato riposo. **ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO. Gennaro TEDESCO.**

**RICORDO DI UN INDIMENTICABILE VIAGGIO di Claudio Romani**

A maggio l'ennesimo stravolgimento della mia vita e la decisione di iscrivermi alla 10 maratone in 10 giorni. Decisione dettata dalla rabbia, dalla frustrazione, forse dalla voglia di buttare fuori tutto quello che di negativo c'era in me, in quelle settimane. Ma la preparazione era pessima, appena 4 maratone corse nei 7 mesi precedenti. Bè, correrne 10 consecutive non era proprio la stessa cosa. Ho cercato di recuperare correndo ColleMar-athon, Suviana, 6 ore della birra e 6 ore de' Conti e alcuni allenamenti lunghi nel giro di 3 mesi. Certamente poca cosa rispetto agli altri presenti.

Mi presento così al via senza particolari ambizioni. L'unica è quella di cercare di correrle tutte in maniera tranquilla, ma non sono così sicuro di riuscirci. Arrivato al lago la sera prima, mi trovo da subito immerso in un ambiente accogliente. L'appartamento che ho affittato si trova a pochi metri dalla piazza principale di Orta, tanti turisti stranieri e bambini festosi che giocano per le strade. Piazza che si affaccia sulla bellissima isola di San Giulio, posta al centro del lago.

La mattina dopo mi presento al ritiro pettorale, anzi, al ritiro pettorali. 10, uno per ogni maratona. Il clima è rilassato, una cinquantina gli iscritti alla 10 in 10, molti di loro sono stranieri, alcuni addirittura provenienti da fuori Europa. Poi ci sono alcuni pazzi iscritti alla 20 in 10. Si proprio così, 2 maratone al giorno da correre in meno di 6 ore ciascuna. 84 e rotti chilometri.

Il percorso si snoda su un tratto di strada (asfalto, ghiaia, sterrato) di 10,5 km ondulati da percorrere due volte andata e ritorno. Le prime 2 maratone volano via facili facili, in poco più di 4 ore. Le temperature sono gradevoli, tratti di ombra presenti in grandi quantità ci permettono spesso di stare al fresco. Il rumore dei passi si alterna al saluto di incitamento degli altri podisti che si incontrano man mano ai vari giri di boa. I giorni passano ed inizio ad abbassare un po' i tempi, scendo sotto le 4 ore, poi sotto le 3h e 50'. Col passare del tempo approfondisco la conoscenza di altri partecipanti, diversi di loro hanno più di 500 maratone alle spalle, sembra davvero di stare in una grande famiglia.

Riesco a migliorarmi ancora e l'ultimo giorno mi sveglio con la malsana idea di tentare il personale. Si dopo aver già corso 9 maratone nei 9 giorni precedenti, mi sveglio con l'idea di fare il personale, per di più su un percorso con circa 600 m di dislivello e con tratti di ghiaia. Qualcuno mi dice che son pazzo, ma che vuoi pretendere da uno che va a letto alle 2, si sveglia giusto un'ora prima della maratona, fa colazione con la pasta avanzata del giorno prima e corre con due scarpe di colore diversi???

Ci provo lo stesso...naturalmente il tentativo fallisce (anche per colpa di un'umidità sopra il 75%), niente personale ma comunque porto a casa il miglior tempo delle 10 maratone (3h41min30sec). Il tempo totale è di 38h e 30min circa, molto meglio di ogni più rosea aspettativa, tempo che vale il terzo posto nella classifica generale della 10 in 10 alle spalle del mitico Marco Bonfiglio, nuovo recordman mondiale della distanza e Antonio Nicassio, vincitore nel 2015. Terza posizione che credo sia doveroso condividere con Angelo Cislighi, bella persona e grande podista, con il quale ce la siamo giocata sul filo dei minuti e che ha dovuto cedere un po' solo nelle ultime maratone a causa di un problema al ginocchio.

Un caloroso ringraziamento va al presidente del Club Super Marathon Italia, Paolo Gino e ai suoi collaboratori per un'organizzazione davvero impeccabile. Percorso ben segnalato e affascinante, ristori sempre ben forniti, docce all'arrivo ed una location stupenda nel rilassante lido di Gozzano. Grazie anche a tutti gli altri concorrenti, sia quelli che le son fatte tutte, sia quelli che son venuti per qualche giorno, che coi loro incitamenti hanno fatto si che le maratone volassero via come se niente fosse. Grazie a tutti coloro che mi hanno incoraggiato da casa ed a chi ha addirittura deciso di venire qualche giorno al lago. Grazie a Daniele Alimonti e Thomas Shanahan che con il loro arrivo alla 20 in 10 (tutte sotto le 6 ore!!), mi hanno fatto anche emozionare un po'.

GRAZIE DI CUORE A TUTTI, CI VEDIAMO NEL 2017!!

## **IL LAGO D'ORTA DEL NOSTRO PRESIDENTE ONORARIO di A. Squadrone**

Mi spiego: oltre alla Maratona di 42,195 km da percorrere in otto ore, l'organizzatore ha inserito la Mezza Maratona col tempo di quattro ore, entrambe controllate da Giudici della UISP. Questo affinché non ci sia l'assillo di arrivare oltre il tempo massimo, e di permettere ai maratoneti di conoscersi e socializzare.

La ciliegina finale è stata quella di inserire una dieci km non competitiva sulla prima parte del medesimo percorso, aperta a chiunque volesse sgranchirsi le gambe. Questo ha permesso di riunire le famiglie in quanto se un coniuge voleva partecipare alla Maratona l'altro meno preparato o stanco poteva partecipare alla mezza Maratona senza essere emarginato; ha permesso inoltre agli anta (come me) di poter alternare Maratone o Mezze senza sentirsi rottamati.

I figli infine potevano correre una parte del percorso assieme ai genitori con la massima soddisfazione dell'intera famiglia. Chi infine voleva riposarsi un giorno restava alla base di partenza/arrivo, giocando sulla spiaggia con i figli, oppure nuotando nelle acque limpide del Lago. Personalmente ho partecipato e concluso le seguenti gare:

09/08, Mezza, 3h 16' 59"  
10/08, Mezza, 3h 16' 11"  
11/08, Maratona 7h 23' 32"  
12/08, Maratona 7h 34' 50"  
13/08, Mezza 3h 46' 43"  
14/08, Mezza 3h 30' 59"  
15/12, Mezza 3h 18' 36"

Sinceramente è stata una bella esperienza e quasi tutti i partecipanti hanno promesso di ritornarci l'anno prossimo, così farò anch'io se Dio Vorrà.

## **TU VO' FA' L'INDIANO di Daniele Alimonti**

Il suo linguaggio sincopato e incisivo aggredisce gli animi fin dall'inizio. Spesso i nomi e i rimandi sono comprensibili solo a chi c'era, ma va bene così .... crea di fatto un gergo delle 10in10 tanto amato dai partecipanti. Ha voluto vivere l'esperienza fino in fondo dormendo per terra in palestra e affidandosi allo sgangherato shuttle dell'animoso Ciccio Capecci. Ne nasce un diario divertente e profondo dove i dieci giorni sono vissuti minuto per minuto nella community dei runner alla caccia del record, della vacanza, della voglia di stare insieme. Diversa è la sofferenza raccontata giorno per giorno per portare a termine le due maratone quotidiane nel ristretto tempo, un vero calvario dove le 20 stazioni grondano sangue, sudore, tendini e abnegazione totale nel compiere l'impresa. C'è sempre un fondo di umanità e silenziosa ammirazione per gli avversari Irlandesi e il roccioso Roldano. Un mio particolare ringraziamento a Daniele e ad Angela per aver creato e scritto questa pagina di Storia.

In una foto del preview scattata durante la sua prima 20in10, Daniele alzando le mani sembra voler dire: "Mi arrendo!", anzi alla sua maniera: "MAR RENDO!". Sappiamo invece come è andata a finire. Suggestivo al simpatico romanaccio de Roma CAPOCCIA di pubblicare on-line un vocabolario con la descrizione dei suoi personaggi MAIUSCOLI e delle sue parole CHIAVE per meglio capire la trama dei suoi CHILOmetrici scritti. Introduzione scritta da Paolo Gino

## **Venerdì 5 agosto 2016 ore 21:30 Malpensa finalmente si comincia!**

Lo SHUTTLE NUMBERONE ci prende e ci porta via...verso la nostra nuova dimora, il Palazzetto di Gozzano, dove arriviamo a notte fonda; per non disturbare gonfiamo il materassino al piano terra nello spogliatoio maschile, intenzionati a dormire lì.

Mentre la TOP si prepara tirando i REMINBARCA, JUAN accompagna NUMBERONE a mangiare qualcosina in attesa dell'ultimo arrivo previsto direttamente da MUMBAI, l'INDIANO che arriva per l'ennesimo record nazionale come molti altri stranieri. Già al primo morso arrivano segnali dalla TOP...materassino sgonfio anzi bucato...il resto da censurare; chiedo quindi la cortesia a N1 di riportarmi alla dimora e vista l'ora dubito che si dormirà.

Allestiamo postazione al piano superiore nel mezzo dell'accampamento privi di coperta xchè si sa nelle palestre fa CALDO!!!

Inizia la prima delle dieci notti insonni al freddo umido dove ogni mezzora mi sveglio x infilarmi un capo: maglia corta, lunga, lana, felpa, pantaloncini e pantaloni poi calzini lana; verso le 4 al contrario inizia la svestizione fino ad arrivare alle 5e50 con la prima SVEGLIAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

La NAVETTA guidata da CICCIO parte alle 07:00, scopriamo verso le 6e30; avvisiamo tutti però che c'è l'INDIANO arrivato da MUMBAI verso le 2 e che si rivelerà una BOMBAY di simpatia ed allegria.

TUTTI PRONTI in NAVETTA lasciamo PIERONE ad attendere AUGH; alle 7e20 ALLARME ROSSO, palestra chiusa e nessuna traccia di PIERONE e PANDIAN. Decidiamo di andare e dopo 1km incrociamo la che fa l'autostop sulla VIA DEL LAGO; scopriremo a tarda sera che c'è anche un'altra uscita.

### **Sabato 6 agosto 2016 ore 07:30 GOZZANO LIDO**

Due Paoli alla console, N1 che registra tutto e tutti mentre FAST fa la cassiera; numerosi i runners di giornata mentre i DECANI iniziano ad arrivare, si sistemano, si salutano, si confrontano.

Ore 08:00 PARTE il FIUME di emozioni, passioni, ricordi, rimpianti, rimorsi, gioie, dolori, sorrisi e lacrime ...scorre LUNGO il LAGO fino su a RONCO e poi dietro front fino a LIDO per due volte se hai scelto MARA, una sola x la MEZZA, per i DIECI (km non giorni!) è da OMAR il giro di boa.

E' bello sentire le vibrazioni lungo il percorso ogni volta che incroci un "collega", ognuno con la sua storia, ognuno col suo perché e non serve sapere quale sia, c'è rispetto ed ammirazione reciproca perché si sa che basta esserci per essere CAMPIONI...di vita prima ancora che di corsa.

Ore 14:00 LA NOVITA'...la GROSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSA novità nata da un mattiniero sms di metà dicembre che NUMBERONE ha trasformato in realtà...seconda MARA della giornata...20 MARE in 10 giorni...ognuna con tempo limite 6h...in uno slot di 12h dalle 08:00 alle 20:00...COGLI L'ATTIMO...tra le due!

Dopo le rinunce di alcuni BIG e l'inserimento di altri in PROVA giornaliera ci ritroviamo sulla linea della partenza in UNDICI; TOM&THOMAS il DUO T&T irlandesesplativo, la ROCCIA ROLDANO, la REGINA ROXIE che avrebbe già vinto essendo unica donna, MIMMO CAMPANACCIO con la signora a fare il tifo...contro, ALDO LUPO SOLITARIO ed infine JUANlunquemente runner. In prova Vittorio e Antonio mentre Maurizio e Mauro tanto x gradire.

La differenza rispetto al mattino non è il caldo soffocante del primo giro, non è la stanchezza già accumulata, non è la pausa pranzo se hai avuto il tempo, non è la



Ore 14:00 DOPPIA SORPRESA:

FANTANTONIO ride contento...di non partire e se la gode; nei due giorni successivi arriverà appositamente qche minuto dopo le 6h x non (ri)cadere in tentazione!

MIMMO CAMPANACCIO stremato dal caldo decide di NON ripartire, a nulla valgono gli incitamenti della sua dolce metàJ

Ripartiamo in QUATTRO, i DUE TOM-T(h)OMas Irlandesi e i DUE Italians LA ROCCIA&JUAN; LUPO SOLITARIO sta ancora terminando la PRIMA, ripartirà dopo TRETTIdiPASTALPESTO. Ci fanno compagnia TITINA, che ha deciso la DOPPIETTA alternata ma già dopomani diverrà fissa, ELIAV from ISRAEL e il TRIO da PODIO Roberto, Maurizio ed Ivano.

JUANdo meno te lo aspetti ecco che arriva la SORPRESA sulla VIA del RITORNO, il primo, il piede sinistro cede...non riesco a poggiarlo, il ginocchio non regge...CUSA è successo NON SO ma SO CUSA STA succedendo...li sto lasciando in TRE già al secondo giorno...che beffa...chiudo il primo giro cmq sotto le 2e30 ma il dolore è lancinante decido di camminare sul tratto brecciolino che poi dura fino quasi al 5km...poi VEDOMARRRRRRRRRRRRRRRRRR e ripenso a due anni prima, JUANte volte il suo ristoro mi ha salvato speriamo sia la SVOLTA. Dopo essermi rifocillato più x distrarmi che x necessità inizio con la nuova strategia, cammino in salita, cammino in discesa ed arranco piano in piano...una tristezza che aggiunta a JUANto sopra mi proietta sulla MEZZA (seconda) con un tempo indicibile e per di più con lo SPAURACCHIO delle SEI non molto lontano.

E' in questi momenti drammatici che echeggia più di tutto e tutti la domanda faticosa che sempre ti fanno gli altri e che ORA sei tu a porti, ben cosciente della risposta che dai sempre agli altri..."PERCHEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE?"...e non regge ORA la TUA solita risposta "non c'è un xchè"... QUI e ORA DEVE ASSOLUTAMENTE ESSERCI UN PERCHE' e lo SAI PURE TE!!!

Allora lo cerchi disperatamente dentro, tiri FUORI TUTTO quello che hai, annaspi nell'oceano del comodo, sfuggi alla tentazione di come cambierebbe la tua "vacanza" se ti fermassi ORA, soffochi all'idea di chiudere una MEZZA SOPRA LE TRE, arranchi sempre più sia fisicamente che moralmente...NON NE HAI PIU'...VEDI LA FINE..allora inizi ad elaborare il LUTTO...te ne fai una ragione...o almeno cerchi di fartene una MA NON ESISTE...TU SEI QUI PER UN SOLO MOTIVO...dimostrare che YES WE CAN...e se ce la fa(ra)i tu allora ce la possono fare tutti...come diceva un Guerriero a dicembreJ

IMPROVVISAMENTE RICORDI TUTTO e SAI COME FARE basta RIELABORARE...tabella...obiettivi...sensazioni...in funzione di COME STAI ORA ...ed ALLORA BEN VENGA LA MEZZA SOPRA LE TRE BASTA CHE...la MARA SIA SOTTO LE SEI

Stravolto arrivo ad UNDICI minuti dal GAME OVER, ginocchio distrutto e fisico in toto anche ma il morale no, obiettivo della giornata centrato e SI SIAMO ANCORA QUI, SI SIAMO ANCORA IN!!! Domani è un altro giorno si vedrà...

Nonostante non mi regga in piedi DEVO andare a cena...a piedi...la TOP mi sostiene...e si consuma il solito rito al SEMPIONE...gli altri hanno già cenato...scambio di battute...loro a letto noi ancora due ore...ma poi tanto non si dorme fino alle 5 e quindi alla fine poco male...tanto male]

### **Lunedì 8 agosto 2016 – DAY 3**

Parte il solito siparietto con TUTTI pronti a scattare fuori alle 07:00 tranne LUI che fa l'INDIANO perché in fondo lo è, PANDIAN o AUGH si fa attendere anche oggi x la gioia di TUTTI noi, CICCIO in primis.

CICCIO decide che da domani farà LUI l'INDIANO...e lo lascia qui]

OGGI torna ROXIE e si legge chiaramente il rammarico, ha preso coscienza ed il rimPIANTO è tanto ma non abbastanza per non riprovare la maledetta doppietta...BRAVA...BENE...BIS!

Purtroppo la mattina si fa tarda per TOM causa ginocchio malconco, anche lui come me ci combatte dal secondo giorno e JUANDoripartiamo x la MARA pomeridiana non è ancora arrivato, vorremmo aspettarlo ma il CRONO è TIRANNO e lo START è PUNTUALE; lo incrociamo all'ultimo km x lui, primo x noi e la TRISTEZZA SALE ALTA, THOMAS è il primo ad incrociarlo, consolarlo, consigliarlo poi RO(CCIA)LDANO sfoggia il suo fluently english sintetizzato in RESPECT. Infine JUANdo tocca a me mi vedo allo specchio, una premonizione, lo capisco, so esattamente CUSA sta pensando, lo abbraccio...forte senza dire nulla...non ci sono parole...non c'è nulla...più...allora ci pensa lui e dice "NECSTIAR I'll back...sure BACK&WIN!".

UNA LACRIMA scende JUANdo ci lasciamo, noi in su lui in giù, x la via del TRAMONTO e non riesco a smettere di pensare che TRA POCO quelle sensazioni potrebbero essere LE MIE, in fondo neanche 24h fa solo 11 minuti mi hanno salvato.

Intanto SANTO in testa, seguito da THOMAS che corre anche x TOM, poi MIMMO CAMPANACCIO che sempre spronato dalla consorte torna anche al pomeriggio; ROXIE è subito dietro in perfetto controllo così come la ROCCIA che ha ormai preso il ritmo giusto x non stancarsi mai. LUPO SOLITARIO in senso inverso as usual x finire e poi ricominciare, ultimo resta JUAN...do il ginocchio torna a farsi sentire, il DRAMMA irlandese è fresco in memoria, la premonizione diventa realtà ma siamo SOLO al TERZO GIORNO non è giusto finisca ...già...così...5e56 con BRIVIDI FINALI...e SI...SIAMO ANCORA QUI...e SI...SIAMO ANCORA IN!!!

Sembra strano anche a me ma chiudere al limite delle SEI sapendo esattamente COME, passo dopo passo, metro dopo metro, essendo riusciti a gestire ginocchio, SSTOP, pensieri, parole, gioie, dolori, sorrisi, lacrime, rimpianti, rimorsi, tristezza, solitudine, destino beffardo, il penetrante sguardo...dicevo chiudere al LIMITE delle SEI mi ha dato la CONSAPEVOLEZZA che anche in queste condizioni YES WE CAN ...sempre che qcuno non mi abbatta...come dico sempre...se dipende da me...LA VINCIAMO NOI...LA VINCIAMO NOI.

Segue il solito palcoscenico del SEMPIONE dove TUTTI chiedono, MOLTI SPERANO, POCHI capiscono, UNOSOLOfaiITIFOVERAMENTE...TUTTIaLETTO tranne noi...a cena...con NUMBERONE e il DUO OMAR &FERDI tirando le somme sui primi TRE GIORNI. Vedo TRA LE RIGHE della STANCHEZZA di N1 un VELO di CHIMELA'FATTOFARE e chiedo quindi venia offrendo la mia resa se fosse necessaria; LUI dall'alto della sua sagacia risponde "NON SCHERZIAMO...ho detto che non devi vincerla ma finirla ovvio che si!".

Rientro in palestra per le 23:00 e solito Vestirello-Spogliarello fino alle 05:00; poi sveglia alle 06:00 e siparietto delle SETTE a seguire...PANDIAN se la rischia ma alla fine salta su.

## **Martedì 9 agosto 2016 – DAY 4**

La CONSAPEVOLEZZA del giorno prima mi illumina ...non c'è motivo di spingere la mattina anzi bisogna risparmiarsi il più possibile e risparmiare al ginocchio brecciolino, salite e discese; sarà così che la MARA MATTUTINA si avvicinerà sempre più alle SEI e trasformerà la gara in una simil 12h.

Alle 14:00 SIAMO sempre TRE + LUPO SOLITARIO per cui servirà un capitolo a parte; si aggiunge TITINA per il GIOCO del QUINDICI.

Primo km e mezzo di cammino mangiando un panino preparato con le amorevoli mani della TOP, a seguire DUE SSTOP arrivando al 3km SOPRA ai TRENTA...NO PANIC...sarà la costante d'ora in poi. PRIMO GIRO poco SOTTOleTRE e inizio CALVARIO del SECONDO; THOMAS e TITINA volano verso il traguardo mentre LA ROCCIA va che è una MARAviglia...invece finge bene scoprirò a tarda sera ...purtroppo. Procedo verso RONCO solo soletto aspettando quella che poi diverrà la MIA MEDAGLIA JUANdo prendo coscienza di potercela fare...ANCORA...una volta...FERDIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII...UNA BIRRA GHIACCIATA...si festeggia...almeno x ogGi!!!

ARRANCO PIANO in piano, cammino in salita e discesa poi JUANdo ad un km e mezzo dalla fine ho la certezza mi rilasso e faccio rilassare il mio ginocchio...NO STRESS...NO PANIC...5e55 con SORPRESA FINALE...e SI...SIAMO ANCORA QUI...e SI...SIAMO ANCORA IN!!!





Rientriamo in SUITE PALESTRA' verso l'UNA' e troviamo LUIGI sveglio...PAOLA preoccupata...insomma capiamo di averla fatta grossa...perfino CICCIO è sveglio...ed echeggia la domanda che non sentivo da decenni..."E' TARDI...MA DOVE SIETE STATI?!". Capiamo di averla fatta DAVVERO grossa e chiediamo scusa a tutti...effettivamente ci sentivamo in famiglia ma non avevamo ancora capito chi erano MAMMA e PAPA'J

Durante il Moulin Rouge prendo atto che domani pagherò a caro prezzo...la BRAVATA da NON maratoneta.

### **Giovedì 11 agosto 2016 – DAY 6**

OGGI si SCAVALLA la MEZZA...che qui significa CINQUE giorni...DIECI MARATONE...LA ROCCIA se ne va e mi lascia qua con il CARICO ma CARICO...JUANTO BASTA...per ...LA VINCIAMO NOI...LA VINCIAMO NOI!!!

La mattina fila come da copione...SSTOP a non finire...dazio da pagare x la serata brava...ma la compagnia di GIUSY, ALE e PATRIZIO, che di lì a poco faranno il BIS, è la spinta in più. THOMAS sempre avanti ormai irraggiungibile ma tanto io sono qua...ANCORA...SEMPRE e SOLO x dimostrare che...YES WE CAN...e alla fine chiudo a OTTOdalleSEI.

Nel pomeriggio DUE DONNE SOLE al COMANDO, seguite da MAURO al rientro e dalla solita ROXIE poi c'è LUISA alla sua PRIMA DOPPIETTA e TITINA x la prima volta in difficoltà; JUAN vola incredibilmente e corre come ormai non ricordava più da giorni...scopro sempre x la prima volta che anche THOMAS ha problemi ad un ginocchio anche se non si direbbe finora dai tempi...ma oggi è dietro molto dietro...JUANDO arrivo la sorella mi chiede lumi...rispondo "He's coming...don't worry"...ma poi JUANDO a MENOVENTI non lo vedo ancora, torno indietro a cercarlo...poco più di 150m ed eccolo apparire...lo applaudo...lui mi guarda x capire...spiego che è MICHELLE che mi mandaJ

### **Venerdì 12 agosto 2016 – DAY 7**

PANDIAN, l'INDIANO che batte il CINQUE a TUTTI durante la SUA MARA e che potrebbe quindi abbassare il suo tempo fino a mezzora saltando i convenevoli, oggi esce in una veste strana...sembra quasi zoppicare...chiedo se tuttok...YES risposta ovvia...poi sul vialetto capiamo la DIFFERENZA...ha una scarpa allacciata e l'altra quasi infilata...mezzo piede dentro e mezzo fuori..."GO GO...FRANCESCO is waiting"...calzino e scarpe le sistemerà sullo SHUTTLE mentre noi a stento tratteniamo le lacrime x la scena.

La MARA della mattina risulterà un calvario perché a sorpresa ma non troppo mi ha raggiunto un vecchio amico ...F&F...ve lo ricordate...la GUEST STAR delle 50in50...non poteva certo perdersi una tal occasione; registriamo il peggior tempo a soli QUATTRO dal GAME OVER ma JUANto basta x...ripartire di SLANCIO senza il tempo di fermarsi...in pratica una 12hJ

Alle 14:00 tornano MIMMO, ROXIE, TITINA, LUISA e gli esordienti di doppietta GABRIEL, GIUSY e ALE, MAURIZIO che riprova la CENTO (!); la CENTO NON ESISTE direte Voi...e già ma questo è il BELLO anzi il SEGRETO del LAGO...LIBERTA' MASSIMA...di correre...QUELLO CHE SENTI...FEEL YOUR RUN, RUN YOUR FEELINGS recita una JUAN's canotta in perfetto stile corrente.

Primo giro al solito andamento lento poi scatta qcosa...mi sento bene e...corro incredibilmente corro...belle sensazioni...niente sofferenza...e volo fino a SEI km dalla fine dove vedo THOMAS...zoppica...si strascina...rallento...non voglio vedere...poi accelero...lo raggiungo...chiedo se tuttök...YES ovvia risposta...ma NON è TUTTÖK...riprovo...mi fermo...ma lui insiste...è TUTTÖK...allora vado via...non voglio sembrare invadente...ma ho brutte sensazioni...tanto che JUANdo arrivo alla faticosa domanda di MICHELLE non so bene cosa rispondere...poi...“he said TUTTÖK...”...scorrono i minuti e si avvicinano le SEI...MAI COSI' VICINE x LUI...incrocio lo sguardo preoccupato di MICHELLE e...vado...quello che ho dentro lo tengo x me...dico solo che il NOSTRO TEAM non può fallire proprio ora...e se succederà sarà SOLO colpa mia. A meno di un km lo vedo, mi guarda senza capire, corriamo insieme verso le SEI...SOTTO LE SEI di soli SEI...e in questi momenti SEI QUEL CHE SEI... e mi esce x giustificare il tutto...“This time it's me worried about you!”

## **Sabato 13 agosto 2016 – DAY 8**

Beh dopo lo spauracchio di ieri tutto mi sarei aspettato tranne che THOMAS tirasse a tutta birra...il primo giro della MARA mattutina; TUTTI increduli commentano e mi informano...non ci credo finché non lo incrocio...penso che sia un rischio inutile...poi penso che se lo sta ...correndo...sarà cosciente eq starà bene...nessuno rischierebbe di compromettere tutto a TRE giorni e SEI MARE dalla fine.

Il secondo giro emette la sentenza...arguta strategia x provare la gamba o semplicemente incoscienza...lo sapremo allo start delle 14:00; JUANdo arrivo io è sempre quasi l'ORA di ripartire ...ma ormai mi piace così...formula vincente non si cambia...anche xché anche volendo...non riuscireiJ

Lo “SPRINT” con TOM, che nel frattempo è rientrato con formula mattutina, lo lascio a lui...io l'ULTIMO MIGLIO lo cammino sempre ...nella SPERANZA che sia VERDE...come lei.

THOMAS è alle prese col SECCO...amico che un runner non vorrebbe mai vedere...ma che JUANdo arriva se lo tiene bello stretto; MICHELLE è preoccupata ma sorride sempre, JUAN ha il tempo di ripassare la scaletta delle cose da fare/prendere/lasciare/mangiare/bere...ripartire.

Alle 14:00 però la scena è TUTTA di Patrizio che prova la doppietta...partiamo ognuno col suo ritmo...ognuno colla sua strategia...obbligata o meno...ognuno col suo perché...

PRIMO GI...RO ...VENTE as usual, SECONDO GIRO ognuno come si sente meglio...o peggio; GABRIEL vola a raggiungere LUISA, GIUSANT paga alla distanza, JUAN se la sente e se la gioca molto bene tirando l'ultimo back escluso ultimo miglio ovviamente. Stavolta torno indietro per la STAR del pomeriggio, all'ultimo incrocio continuava a ripetere che non ce l'avrebbe fatta ma si vedeva lo sguardo della SPERANZA; quasi subito incrocio THOMAS che sta arrivando, ci scambiamo un YESSSSSSSSSSSSSS WE CAN anzi visto che nessuno ci sente un YESSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS WE DID (!)...poi arrivo fino all'ultimo km...guardo l'ora...aspetto ancora un po' e poi...torno verso l'arrivo...faccio due conti...e proprio JUANdo ho perso LEI...la SPERANZA...arriva LUI...carico di ADRENALINA..."Daniele che dici...proprio in tempo in tempo...sul filo di lana...che dici...ce la facciamo?!".

Guardo l'ora...il riferimento può oscillare di uno o due minuti...JUANto BASTA x CREDERCI ANCORA...e allora VIAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA VERSO il SOGNO...il SUO...DOPPIETTA SOTTO LE SEI...è lì che lo aspetta...LUI CI CREDE...io pure...lo tiro...si IO LO TIRO...anche x il COLLO...LUI SORRIDE...CONTENTO...SERENO...SA CHE HA DATO TUTTO e anche di PIU'...cmq vada HA VINTO...lo sente...corre l'ultima salitina anzi cammina... la sua dolce metà lo attende...ci scappa pure la foto se non ricordo male e poi il TRIONFO...a DUE minuti dal GAME OVER.

JUANdo mi chiedono xchè corro non lo dico MAI ma è ANCHE e SOPRATTUTTO x questi momenti. grazie PAT.

## **Domenica 14 agosto 2016 – DAY 9**

La CARICA dei 101 segna il RECORD nella MARA mattutina e per spronare TUTTI alla DOPPIETTA viene allungato a 7h il tempo limite del pomeriggio, per TUTTI TRANNE QUEI DUE...QUELLI della 20in10 ovviamente.

STRANA...MENTE corro bene già il PRIMO GIRO...ADRENALINA del penultimo giorno o RILASSAMENTO momentaneo...sta di fatto che al grido "LA VINCIAMO NOI...LA VINCIAMO NOI" mi bevo la mia MARA gustandomela passo passo e brindando con TUTTI gli altri ad ogni incrocio.

Ore 14:00 Ci cascano il GUERRIERO, la SEGRETARIA, ME MEDESIMO, PIERONE mentre VITTORIO l'ha preparata x recuperarne una; GUEST STAR il MITIKO ALIGI oltre al solito SANTO che fugge in testa.

Ma la NOTIZIONA è LUI...GI si quello che in palestra ci offriva supporto di ogni tipo, quello che "no io adesso preferisco camminarle...le MARE", quello che bekkavamo coll'OKKIO spento al SEMPIONE, quello che aveva sempre un SORRISO...quasi x TUTTI, quello che stufo della comodità della palestra le ultime sere le ha fatte in macchina...proprio alla vigilia della SUA DOPPIETTA. ESATTO PROPRIO LUI...GI parte alle 14:00 confortato dalle 7h di tempo limite...e corre pure... stavolta...incredibile la MENTE UMANA...del runner...ULTRA!!!

Alla fine SANTO vince con distacco, ALIGI rallenta nel finale e chiude con VITTORIO che volava leggero come fosse la sua PRIMA, a seguire SUPERPIERONE e poi il GUERRIERO; THOMAS ha imparato la "lezione" e JUAN come da copione a OTTO dalle SEI.

E LUI...GI?! SOLO x non darmi soddisfazione ma forse x non umiliarmi rallenta x non superarmi ed alla fine chiude poco sopra le SEIeUNQUARTO.

Nessun dubbio sulla COPPIA ben collaudata SEGRET-MM, si sente arrivare a due km con ampio margine sulle SEIeMEZZA.

Stasera TUTTI al SEMPIONE si festeggia la DANY, appuntamento con NUMBERONE, la SARA e il DUO OMAR&FERDI verso le 21:30; dalla palestra partiamo con PIERONE, LUI...GI, MARCOSIMO mentre il DUO SEGRET-MM si deve ancora doccia...ci raggiungerà poco dopo.

Cena classica con menù maratoneta a DIECIEURI con qualche eccezione: il solito MISTO MARE del PRESIDENTE che anche stavolta mi faccio sfuggire e PIOGGIA di PROSECCO offerto dalla DANY.

Alla fine van via TUTTI e rimaniamo noi QUATTRO a chiudere il LOCALE ma anche a tirare le SOMME di QUESTA FAVOLA...della FABBRICA dei KM...del LAGO INCANTATO...del SOGNO a due passi anzi a DUE MARE...anzi a QUATTRO MEZZE...del day after...loro non ci saranno e ci mancheranno...ciao raga' ...bella raga'... e grazie di esserci!

## **Lunedì 15 agosto 2016 – DAY 10**

Ore 06:00 suona la sveglia, che cmq è sempre stata alle 05:50, e tiro le somme delle ore di sonno...VENTI...in DIECI...giorni...è RECORD...ma non gioisco...ho sensazioni strane oggi...sarà la tristezza dell'ultimo giorno...sarà l'amarezza che tra poco sarà tutto finito...sarà la malinconia di un SOGNO di MEZZESTATE...che è lì a

portata di...PIEDE...SARA' quel che SAHARA ma OGGI NON VA...GIRA MALE anzi MALISSIMO.

Ore 08:00 PRONTI PARTENZA VIAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA...ed inizia il CALVARIO...non è quello solito...non corro x il primo miglio e dopo JUANDo ci provo non riesco...è come se la TESTA si rifiutasse...allora provo a dare la colpa al solito SSTOP...mi fermo...5-10-15 minuti...riparto ULTIMO...arranco...non sto bene e non so neppure io perché...arrivo al check point del TERZO SOPRA la MEZZORA abbondante...cerco di tenere fino al QUINTO sperando in OMAR ma nulla da fare anche lì passo oltre ma non cambia nulla...inizio a pensare che la BEFFA sia dietro l'angolo...provo il LUNGOLAGO...a strappi fino a PELLA poi prima della salita altro SSTOP da 15 minuti...la situazione fisica è pessima ma quella morale è drammatica...JUANDo esco incrocio ANTONIO che già ritorna e sorpreso mi saluta. ATTAKKO il salitone x non ATTAKKARMIARKA...poi arranco in discesa...non c'è verso di uscirne oggi...incrocio i "colleghi"...e JUANDo inizio ad incrociare quelli che di solito incrocio a parti invertite capisco il SENSO e il PESO del DRAMMA che si sta consumando...ma iniziano a capirlo anche loro...in MOLTI vedo le facce dubbiose...preoccupate...perfino THOMAS mi chiede se TUTTOK...non rispondo YESSSSS...sono sincero...CRISTIANA è l'UNICA che ha il coraggio di chiedermi dettagli...ha capito tutto...aleggia un'aria da funerale...quello del MIO SOGNO...che svanisce...posso solo restare aggrappato a NONSOCUSA...ma continuo...finchè qcuno NON MI ABBATTE sarà SOLO IL DISPLAY a chiamarmi FUORI.

FERDI prova ad anticipare la MEDAGLIA= BIRRA GHIACCIATA ma capisce subito che non è aria, faccio il giro e imbocco il VIALE del PRIMO BACK sperando che non sia già il TRAMONTO; non so come arrivo al LIDO con un tempo MAI VISTO ALLA MEZZA...neppure qui...CREDO TRE...la TOP capisce subito...TUTTI mi guardano strano...con uno sguardo mai visto prima...certo è quello preoccupato...MAI JUANDo il MIO.

LA MOLLA SCATTA JUANDo incontro il MIO UNICO VERO TIFOSO che x la PRIMA VOLTA mi chiede "mmmh è ok...CI SEI...DENTRO...col TEMPO...vero?!"

JUANDo tokki il FONDO non hai più NULLA da PERDERE e allora GIOCHI il TUTTOxTUTTOx3e14...corro...si avete capito bene corro il PRIMO MIGLIO...non mi fermo fino a JUANDo OMAR mi offre una coca...accetto e riparto...funziona...arrivo a PELLA...ho recuperato sulla tabella DELLE SEI...ancora un piccolo sforzo e sarò di NUOVO IN...JUANDo incrocio di nuovo CRISTIANA..."KOME VA?"...mi scappa "leggermente meglio"...arrivo da FERDI...guardo l'ora...ed è L'ORA...della MEDAGLIA=BIRRA GHIACCIATA...SONO ANCORA DENTRO...certo devo ancora farli sti undici...dieci fino al LIDO...ma sono lì alla mia portata...quella dei NOVEaKM.

Arrivo col peggior tempo in dieci giorni a TREeMEZZO dal GAMEOVER ma SI...SONO ANCORA QUI...SI...SONO ANCORA IN...neanche il TEMPO di cambiare maglia e si riparte... per festeggiare mi permetto il LUSSO di un'intervista con RAI3 PIEMONTE; non ricordo bene CUSA ho risposto ma ricordo che pure lui, l'intervistatore, non è stato brillante...credo non l'abbiano messo in onda il mio spezzone.



Facciamo qche foto...una LACRIMA SUL VISO...JOLE DIRE TANTE CUSE...ringrazio JOLE...tranquillizzo la TOP...abbraccio i RAGASSI...e MENEVO'... a FA' L'INDIANO...verso il LIDO.

Sul finire dell'ULTIMO...stavolta VERA...MENTE...ULTIMO MIGLIO intravedo all'inizio dell'ultima salitella TOM, l'altro irlandese, che mi saluta; capisco che il SOGNO sta diventando REALTA'...a fianco seduto c'è THOMAS...mi sta aspettando x CHIUDERE INSIEME...il TEAM è UNITO. Mi sciacquo bene il viso alla FONTE NUOVA ...più volte sperando che sia TUTTO VERO...LO E'...arriva anche il MIO UNICO VERO TIFOSO armato di telecamera...avrà la fortuna di immortalare quello che gli altri non vedranno...TOM si congratula...il TEAM si abbraccia e si dice qcosa SOTTOVOCE...poi PIANO PIANO su x la SALITA che porta alla GLORIA...giriamo l'angolo e la butto lì..."SING TUGHEDER?!"...SI SI SI E' FINITA SI, SI SI SI I CAMPIONI SI...AMO NOI, I CAMPIONI SIAMO TUTTI NOI...il RESTORMAI è STORIAJ

Dopo le FOTO, la DOCCIA e il CAMBIO ci TUFFIAMO non nel LAGO ma nella FESTA FINALE organizzata dal MITIKO NUMBERONE nell'attiguo stabilimento...BUFFET (d)a QUINDICI...già quasi TUTTO consumato...tant'è che THE PRESIDENT farà il SECONDO TURNO in solitaria.

Noi grazie ai ns amici francesi rimediamo qcosina, Chantal in particolare ci serve addirittura al tavolo.

PANDIAN SHOW a seguire balla invitando anche una giudice che rifiuta; JUAN allora decide di movimentare la serata salendo sulla sedia intonando i suoi gingles e rotolando quasi su PANDIAN che atterrito grida "SIT DOWN SIT DOWN"

TUTTI CONTENTI vanno via mentre NUMBERONE inizia a mangiare...DEJAVU ...da dieci giorni a questa parte

## **Martedì 16 agosto 2016 – FEELINGS**

HO SENTITO da mesi prima solo commenti negativi sulla 20in10...HO SENTITO che era una follia...HO SENTITO ...che era colpa mia.

HO SENTITO lamentele sull'assenza del pacco gara...sul costo dell'iscrizione...sui ristori...sulla fila alle iscrizioni (!)

HO SENTITO pretese di shuttle a tuttelore da e per l'aeroporto, da e per il lido

HO SENTITO richieste di medaglie speciali JUANdo era scritto a CHI SI e a CHI NO

HO SENTITO che faceva troppo caldo...non si organizza ad agosto una gara così

HO SENTITO che a pranzo era meglio la pizza al sacco che la pasta al tavolo

HO SENTITO che SEI ORE sono poche e OTTO sono troppe

HO SENTITO che mancavano le gite organizzate quest'anno

HO SENTITO che la palestra dell'anno scorso era meglio anche se più piccola

HO SENTITO TANTE (s)CUSE ma solo perché TU VO' FA' L'INDIANO e non dire la VERITA'

OGNI GARA ha le sue peculiarità, i suoi pregi e difetti, i suoi aspetti migliorabili e le sue eccellenze ma non possiamo NON SENTIRE JUANTO (s)corre nelle VENE delle RIVE del LAGO INCANTATO.

PASSIONE PURA e SEMPLICE, DEVOZIONE SEMPRE e CMQ, COSTI...QUELLO CHE COSTI.

IO L'HO SENTITA ...quest'anno più che mai...livello altissimo...ALL INCLUSIVE...PRENDERE o LASCIARE...e mi sembra che qui TUTTI abbiamo preso...ORA è il MOMENTO di DARE...il giusto riconoscimento a CHI ha permesso TUTTO QUESTO...anche se purtroppo con un SOLO e SEMPLICE...GRAZIE.

## **ORTA TEN IN TEN – LA BOTTEGA DEI RECORD – LA FABBRICA DEI CHILOMETRI** di Paolo Gino

Siamo già a 30 pagine, tra un pensiero, una curiosità, una lacrima, o una battuta ma in effetti erano 200 pagine.

Due record del mondo fatti con Marco Bonfiglio nelle 10in10 e

Thomas Shanahan nelle 20in10.

Uno sfiorato da Angela Latorre nelle 10in10 femminili.

42 finisher nella 10 in 10 (record mondiale).

2 finisher nella 20 in 10.

Più di mille presenze. 864 maratone. 113 mezze. 31 10 km. Totale km percorsi 39.150.

Più di 40 milioni di passi.

300 cartelli, 5.800 foto, 1.000 lattine di birra, 100 angurie, 4.000 litri d'acqua, 1.000 di Coca e anche 280 sacchi di varie immondizie.

Adesso è tornato il Silenzio sul Lago.

Il vento gentile, qualche onda ogni tanto e il Silenzio, la vera Musica del Lago.

Il Sipario scende sul Sogno di una notte di mezza Estate.

## **.4 EDIZIONE 2017**

### **ORTA 10 IN 10 2017, LA LEGGENDA CONTINUA**

Le Orta 10in10 sono ormai alla quarta edizione e sembra non spaventino più nessuno, anzi i Finishers degli anni passati non ne possono fare a meno, mentre incuriosiscono sempre nuovi maratoneti che vogliono provare un divertimento così prolungato, complice il clima amichevole e il panorama rilassante che scorre a lato del percorso. Un'occasione unica in Italia per vivere una vacanza e mettersi alla prova.

Molti gli stranieri agguerriti che proveranno ad attaccare il record di Adam Holland (presente al lago d'Orta), il fortissimo inglese che proprio la settimana scorsa al Great Barrow Challenge ha stabilito con 29 ore 42 minuti 53 secondi il nuovo record del mondo delle 10in10, abbassando il precedente di Marco Bonfiglio di 19 minuti e 38 secondi. Chi vorrà provarci dovrà correre per dieci giorni sotto le 2 ore 58 minuti e 17 secondi, una bella sfida: la Leggenda continua.

La formula è sempre la solita, si parte alle 8:00 col fresco e dopo due giri ci si tuffa nel lago. Chi vuol tirare tira, chi vuol mollare ha otto ore di tempo oppure alternare con mezze e 10 chilometri, ma avrà qualche rimpianto a vedere passare quelli che completeranno la medaglia dalle 10 fette che quest'anno è bella colorata di verde.

La partenza e l'arrivo come sempre al lido di Gozzano (NO) in via alla Colonia 6, sede di tutta la logistica, che offrirà anche molte occasioni di socialità, relax e divertimento. Raddoppiano i ristori sul percorso praticamente uno ogni 2 km, con la pasta cotta al momento al km 33. All'arrivo paninazzi e fiumi di birra per tutti. La prima sera quella del sabato 5 agosto alle 20 cena di benvenuto all'Hotel Nuova Italia, costo 10 euro, con presentazione di tutti i runners. La penultima sera domenica 13 agosto ci sarà un party dalle 20 a mezzanotte dal costo di 20 euro, nel Ristorante del Lido di Gozzano. L'ultimo giorno lunedì 14 agosto alle 16 avverranno le premiazioni sulla spiaggia con pizzata finale. Come due anni fa, se ci sarà un minimo di adesione (40 partecipanti) partiranno le fantastiche gite serali in programma attorno ai laghi, come da programma allegato.

Novità introdotta in queste ultime ore, una speciale classifica per quelli che correranno solo tre maratone, anche alternate, con coppa alle prime tre donne e tre uomini e un piccolo riconoscimento per tutti il giorno finale durante le premiazioni, a chi non sarà presente verrà spedito. Ci sarà anche uno speciale premio ai fedelissimi che porteranno a termine la quarta edizione delle 10 in 10 concludendo qui la quarantesima Maratona sul Lago Dorato, nomi che da soli fanno la storia del Club: Alimonti, Ancora, Capecci, Faleo, Gavazzeni e l'austriaco Kroer.

Per dormire nella palestra gratuita c'è ancora posto, la palestra è quella della Scuola Comunale come l'anno scorso in via Monte Rosa 6 a Gozzano. C'è ancora qualche camera all'Albergo convenzionato Nuova Italia 0322 93774. Chi vuole le magliette Polo dell'evento 2017 quest'anno sono molto eleganti e leggerissime in microforato tecnico, adatte sia per correre che per andare in ufficio, sono disponibili sia nella versione bianca che in quella nera: costo 15 euro. Vanno prenotate indicando la taglia. Per i Finishers delle 10in10 oltre alla coppa verrà data una T-shirt comprovante la riuscita dell'impresa offerta da RADIO NBC.

Le preiscrizioni chiuderanno il 31/7/2017. Dopo tale data è inutile inviare mail o telefonare, ci si potrà comodamente iscrivere sul posto la mattina con sovrapprezzo di 5 euro.

**SUPERMARATONETA, LA LEGGENDA TI ASPETTA!!**

## Orta 10 in 10 al via

Da quest'anno, speciale classifica anche per chi ne correrà solo tre. Si ricorda che ci si può iscrivere anche il giorno della gara prima delle 7:30, basta presentare il certificato medico. In fondo allegiamo il programma dei vari eventi organizzati per

le sere. La quarta edizione sta per partire, ma vediamo chi sono alcuni dei partecipanti.

### **Who's who of 10 in 10.**

MARCO BONFIGLIO. Il mito alato di Abbiategrasso di ritorno dalla infernale Bad Water nella Valle della Morte, vincitore dell'edizione Orta 10in10 2016 in cui aveva stabilito il Record del Mondo con 30 ore 2 minuti 1 secondo da poco strappatogli, farà sognare ancora una volta i Maratoneti Italiani, un vero spettacolo incrociarlo. Questo una degli articoli 2016 sulla Gazzetta dello Sport di Cesare Monetti anche lui presente quest'anno <https://www.clubsupermarathon.it/maratone/3181-10-maratone-in-10-giorni-mr-spintatotale-fa-il-record-del-mondo-15-agosto-2016-lago-d-orta-da-running-gazzetta-it.html>.

ADAM HOLLAND. Inglese del Devon abita in paesino vicino a Exeter dalla bellissima Cattedrale. È lo straniero più agguerrito che proverà ad attaccare Marco. Adam Holland tre settimane fa ha infatti stabilito il nuovo record del mondo delle 10in10 al Great Barrow Challenge abbassandolo di 19 minuti e 38 secondi. Il suo nuovo record infatti è di 29 ore 42 minuti 53 secondi, chi dei due vorrà provarci ancora dovrà correre per dieci giorni sotto le 2 ore 58 minuti e 17 secondi, <https://twitter.com/tango5tavy> <https://www.youtube.com/channel/UCKRr15miRPLWCfdt4IHubqA>.

ANTONIO NICASSIO. Presidente della blasonata Atletica Adelfia, velocissimo vincitore dell'edizione 2015 e giunto secondo l'anno scorso. È diventato famoso per il coreografico salto che fa alla fine della corsa. Sarà presente con la moglie Patrizia in netta ripresa dopo lo stop dell'anno scorso, quando guardava solo il lago e aspettava il marito senza correre <https://www.clubsupermarathon.it/miscellanea/3527-100-cuori-per-patrizia.html>.

DANIELE ALIMONTI. Dopo il trionfo di Atene in febbraio dove ha vinto nonostante una spalla rotta la Infinita Mille Miglia, l'inesauribile Daniele detto Juan torna qui. Vincitore nel 2014 della prima edizione delle 10in10, l'anno scorso è stato uno dei due Finisher delle Massacranti 20 Maratone in 10 giorni. Didascalico e sincopato il racconto che ne fece. <https://www.clubsupermarathon.it/maratone/3192-tu-vo-fa-l-indiano.html>.

WERNER KROER. Austriaco di Baden è di origini viennesi. Ha corso tutte le tre serie precedenti ad Orta ed è membro del Club Super Marathon Italia. Sarà presente con la bellissima moglie Susanne che correrà alcune mezze. Un mese fa ha collaborato a sviluppare e correre la prima serie di dieci in Austria a Bad Blamau che ha avuto 15 finishers <http://www.lauffestival.com/10in10.html>.

LUA AND LARA STIFANI. È una coppia di ragazzi inglesi che faranno un viaggio di nozze particolare correndo le 10 maratone di Orta. Come molti inglesi, mentre corrono raccolgono soldi per donarli ad opere solidali, in questo caso a una fondazione che si occupa di bambini. [https://whizz-kidz-london-marathon17.everydayhero.com/uk/Lua\\_Zara\\_marathon\\_a\\_month\\_2017](https://whizz-kidz-london-marathon17.everydayhero.com/uk/Lua_Zara_marathon_a_month_2017).

CHANTAL E PASCAL COMTE. È una simpatica coppia di francesi che ha partecipato anche l'anno scorso e che quest'anno ha portato con sé un folto gruppo di amici d'oltralpe tra cui Henry, Ronan e Cathi. Pascal in particolare si è preso un anno sabbatico per stabilire il record francese correndo più 100 maratone in un anno. La foto li ritrae in viaggio verso Orta. Sono gli attuali trascinatori del vivace Club francese. <http://courirlemonde.org>.

VITO PIERO ANCORA. Vive ormai da tempo di luce propria, è il recordman italiano per numero di maratone eseguite. Battuto il record delle 1000 il 3 giugno scorso proprio sul Lago d'Orta durante le QuadrOrtaThon, in questi due mesi ne ha già fatte una ventina. È denominato "Mister 1000 Maratone" ma ormai pensa al 2000. [http://www.repubblica.it/sport/running/storie/2017/06/03/news/la\\_millesima\\_maratona\\_di\\_piero\\_quando\\_lo\\_sport\\_si\\_trasforma\\_in\\_guinness-167121269](http://www.repubblica.it/sport/running/storie/2017/06/03/news/la_millesima_maratona_di_piero_quando_lo_sport_si_trasforma_in_guinness-167121269).

MAURO TOMASI. Mauro è un nuovo socio del Club che molti hanno già conosciuto. Ha avuto la sfortuna di aver perso l'uso delle gambe e di un braccio a seguito di un incidente stradale, nonostante questo ha terminato parecchie maratone e addirittura il Passatore. Tenterà la non facile impresa aiutato da Mauro Benetti, a lui va il nostro più forte incitamento. <http://ilsentierovalternativo.blogspot.it/2017/07/mauro-tomasi-sono-solo-un-maratoneta-in.html?pref=fb>.

TITINA BAKKEN. È una norvegese innamorata del Lago d'Orta. Vive vicino ad Oslo e ha partecipato a 2 edizioni tentando l'anno scorso la 20 in 10. Ha il record del suo paese per numero di maratone e quest'anno ha portato una bella connazionale: Kristine. <https://www.facebook.com/search/people/?q=Titina%20Bakken>.

LORENZO GEMMA. Grande ritorno del Maresciallo di Forlì. Trascinatore e motivatore di tante gare, ha fatto finalmente risuonare la sua tromba. Particolare non indifferente qui sul lago festeggerà la sua 750esima maratona, essendo il secondo del club per numero di gare disputate. Amico fraterno del primo Presidente Tampieri, è anima della tradizionale Maratona del Presidente che il Club organizza per la ottava volta nella sua città. <https://www.clubsupermarathon.it/maratona-del-presidente/3518-8-maratona-del-presidente-il-popolo-delle-lunghe-a-forli.html>.

MARK CONOLON. Arriva dall'amata Irlanda. Fa parte del Club Irlandese ed è famoso in patria per aver compiuto svariate imprese tra cui il giro dell'Irlanda di corsa in 22 giorni. <https://www.facebook.com/search/top/?q=mark%20conlon>.

ETTORE COMPARELLI. Il simpaticissimo "Compa" correrà la serie minore di 10 dieci chilometri con la coppia Meneghina Franco and Gabriella. Appassionato e

spassosissimo è un piacere averlo accanto per la sua garbata ironia e per i suoi resoconti da sbellicarsi che leggo sempre con piacere su Podisti. <http://magazine.podisti.it/2013/index.php/component/content/article/28371-orta-san-giulio-no-10-in-10-terzo-giorno.html>.

La partenza alle ore 8, l'arrivo come sempre al lido di Gozzano (NO) in via alla Colonia 6, sede di tutta la logistica. Per dormire nella palestra gratuita c'è ancora posto, la palestra è quella della Scuola Comunale come l'anno scorso in via Monte Rosa 6 a Gozzano. C'è ancora qualche camera all'Albergo convenzionato Nuova Italia 0322 93774. Chi vuole le magliette Polo dell'evento 2017, quest'anno sono molto eleganti e leggerissime in microforato tecnico, adatte sia per correre che per andare in ufficio, sono disponibili sia nella versione bianca che in quella nera: costo 15 euro. Ricordiamo che è inutile mandare mail o telefonare, ci si potrà comodamente iscrivere sul posto la mattina con sovrapprezzo di 5 euro. Partecipate alle divertenti Gite serali in allegato.

## **Day 1 Orta 10in10, 05/08/2017**

L'attenzione si è focalizzata nella lotta tra i due recordman Marco Bonfiglio e Adam Holland. Quest'ultimo è stato in testa tutta la gara passando alla mezza con tre minuti di distacco in 1:21:13. Marco ha controllato l'avversario recuperando 2 minuti. L'inglese ha chiuso con 2:53:16 mentre Bonfiglio 2:54:28, il distacco è quindi di un minuto e 12 secondi. Al terzo posto con 3:03:43 Marco Rossi residente a Soriso sopra Gozzano: nel 2014 e 2015 ha avuto il record del percorso. Al quarto Giovanni Bacchetta (3:19:45).

L'introduzione di due nuovi ristori sul percorso hanno salvato i partecipanti dalla canicola e tutti hanno apprezzato la pasta al 33<sup>^</sup> e poi alla fine. Ora c'è un ristoro ogni 2,5 km con un totale di dieci addetti.

Per la prima volta un atleta in carrozzella ha concluso la maratona su questo percorso. Con 7:17:19, Mauro Tomasi, aiutato nell'impresa da Mauro Benetti, è riuscito anche a passare il piccolo tratto con le radici affioranti.

Con la partecipazione di una settantina di maratoneti, la giornata si è conclusa con la cena di benvenuto all'Hotel Nuova Italia di Gozzano. Si è festeggiato l'inizio delle 10 maratone e sono state illustrate tutte le iniziative varate per le varie serate delle 10in10 e i programmi futuri del Club Super Marathon Italia.

## **Day 2 Orta 10in10, 06/08/2017**

Si ripete la stessa dinamica del day1, con Bonfiglio che nella seconda metà della gara dimezza il distacco su Holland. Al momento, tra i due c'è una differenza di 4'27". Al terzo posto con 3:15:01 ancora Marco Rossi, ex detentore dei 42 km più veloci su questo percorso. Al quarto Marco Ghilardelli con 3:30:01, seguito da Christian Balzaretto (3:31:41). Sesti classificati, Nadjd Kambiz e Cristina Grazioli, prima donna, arrivati insieme con 3:48:57.

Ancora successo dei nuovi ristori, specialmente quello del 33° km con la birra e pasta andate a ruba.

La giornata si è conclusa con la gita in pullman attorno al lago d'Orta visitando il Santuario della Bocciaola a Vacciago e il Sacro Monte di Orta, e facendo una passeggiata per Omegna nella zona dello shopping e sul lungo lago. Infine si è cenato al ristorante Venanzio, un locale tipico e molto antico sulla riva del lago, posizionato al km 3 del fantastico percorso delle 10in10.

## **Day 3 Orta 10in10, 07/08/2017**

Continua lo scontro tra Marco Bonfiglio e Adam Holland: l'Inglese vola con 2:47:42 e guadagna oggi 7'24" sul nostro Marco, che, regolare, chiude con 40 secondi più di ieri: 2:55:06.

"E' ancora lunga": dice Marco. Al momento tra i due c'è una differenza totale di 11'51". Al terzo posto con 3:22:56 il simpaticissimo impronunciabile Nadjd Peyma Kambiz, un bergamasco dal nome esotico che sembra candidarsi al terzo scalino dopo i due marziani che in tre giorni lo salutano da Marte con 2:21:59 di distacco. Al quarto il grande Simone Leo che stavolta ha spostato il limite davvero stabilendo il suo Personal Best in 3:27:50. L'aria calda della Valle della Morte dove è stato al seguito di Marco nella Bad Water gli ha fatto bene. A proposito di Marziani ne abbiamo 4 veri nella 10 km la cui astronave era guidata dal "Compa". Si fa appello ai numerosi corridori concentrati sul percorso di lasciare pulito lo splendido lago e di utilizzare le decine di Bidoni predisposti.

Nei tre giorni si sono festeggiati alcuni traguardi importanti per i nostri soci: Marinella Satta 200 maratone, Carmine Sansone 100, Cristina Borgoncino è entrata nell'Olimpo Super Maratonico con 50, Emilio Longoni ha festeggiato le 100: auguri a tutti.

Alcune nuove presenze straniere sono arrivate oggi: dall'Inghilterra Jacqueline Millet e Camilla Langlanz, madre e figlia che correranno 6 maratone. Coveney Andrew e Nick Nicholson ne correranno tre. Sono tutti membri del 100 MC Inglese. Dalla Germania Jobst Von Palombini che qui festeggerà la 700esima, è pro/pro nipote di un Generale al servizio di Napoleone di origini Italiane. Sempre dalla Germania la simpatica coppia Annette e Micheal Bruns già finishers qui nel 2015 e 2016.

## **Day 4 Orta 10in10, 08/08/2017**

Sei minuti che poi sono stati quasi azzerati, perché il campione di Abbiategrasso lo ha rincorso fino a raggiungerlo. A questo punto Adam è scattato come una molla ed è letteralmente volato stabilendo il nuovo record della pista con 2:42:58 (il precedente era 2:43:43 stabilito da Stefano Velatta il 14/08/2016), staccando Marco di ben 9'12" e portandosi a un distacco totale di 21'03". Terzo posto Marco Rossi con 3:17:00 e al quarto il solito grande Nadjd Kambiz con 3:29:06. E' caduto Paolino Fastigari, a cui facciamo gli auguri di pronta guarigione.

A proposito di Adam Holland, diamo qualche notizia in più: è di Dunsford, un paesino vicino a Exeter, nel Devon, in Inghilterra. Ha un personal best di 2:27:55. Ha corso 109 maratone sotto le 3 ore, di cui 44 sotto le 2:50. L'8 luglio scorso, come è risaputo, ha stabilito il nuovo record del mondo delle 10in10 in 29h42'53", con una media di 2h58'17". Facendo la media dei quattro risultati ottenuti finora da Adam, si ha 2h48'46", che porterebbe Adam ad abbassare il proprio record mondiale di quasi un'ora e mezza, a 28h07'40".

Alla fine della giornata podistica c'è stato un grande festeggiamento per le 100 di Carmine Sansone e per le 200 di Marinella Satta, risultati ottenuti ieri. In serata gita con megabus a Pallanza e Intra sul Lago Maggiore. Cena sull'incantevole Lago di Mergozzo, presso la birreria fronte lago Freelance.

## **Day 5 Orta 10in10, 09/08/2017**

Nel secondo passaggio di Adam è scattato come stabilendo un ennesimo record della pista con 2:41:05. Il suo di ieri era 2:42:58, lo ha quindi abbassato di 1:53. Marco Bonfiglio 2:52:34, staccato di ben 11'29", totale di 34'32". Terzo posto Alessandro Ponchione con 3:23:50 e al quarto il solitissimo grandissimo Nadjd Kambiz con 3:33:00.

Con oggi sono 5 le giornate sul lago d'Orta, siamo quindi a metà percorso delle 10 maratone in 10 giorni, un passaggio che appare già significativo con alcune classifiche che cominciano a delinearsi, anche se mancano ancora tanti chilometri.....

La classifica, riferita a chi ha programmato di correre 10 maratone in 10 giorni, vede al comando l'inglese Adam Holland, tempo totale dopo 5 maratone di 13:56:08, tradotto in ritmo siamo sotto i 4'/km! Tra l'altro Adam ogni giorno fa il record del percorso, portando il record chiudendo in 2:41:05. Al secondo posto il nostro Marco Bonfiglio (di ritorno da un'altra impresa, la Badwater Ultramarathon), con il tempo complessivo di 14:30:40. Non è vicino ma nemmeno lontanissimo, tutto si giocherà nella seconda parte di gara. Il podio attuale è completato con Nadjd Kambiz, italianissimo a dispetto del nome di origine iraniana. Primo degli umani col tempo totale di 18:06:57.

Al femminile la testa della gara parla norvegese, con Kristine Gjelsik Ronningen, tempo di 23:04:04. Seconda posizione per la francese Chantal Comnte, con 23:19:50, un distacco probabilmente colmabile, quando mancano oltre 200 chilometri all'arrivo. Terza posizione per la toscana Ilaria Razzolini, che ha totalizzato 23:44:17 per correre le sue prime 5 maratone.

Ma la formula della Orta 10in10 è davvero open, verrebbe da dire democratica; spazio a chi si cimenta col running per dieci giorni consecutivi ma anche sulla mezza maratona e i 10 chilometri.

Sui 21.097 metri il primo è Ivano Bielli, la prima è Yole Ibba.

Di rilevanza e spessore un'altra gradita presenza alla Orta10in10, il mitico Ettore Comparelli, che interpreta alla perfezione la 10in10, infatti ogni mattina sbarca sul lago d'Orta e corre per 10 chilometri. Al momento la classifica generale lo vede al sesto posto, con concrete speranze di scalare posizioni.

Per il resto tutto procede bene, anche le gite serali, vero spasso per tutti. Anche il tempo nel complesso dice bene, le perturbazioni di questi giorni finora hanno mitigato la gara.

Al momento sono 177 i maratoneisti che hanno sinora corso prove singole e/o multiple, invece quasi 300 quelli totali, includendo la mezza maratona e 10 km. Iscrizioni apertissime per accogliere nuovi partecipanti, come detto negli altri comunicati la formula è davvero easy, ci si presenta al lido di Gozzano ogni mattina entro le 07:30 e si parte alle ore 08.00. Un invito aperto a chiunque voglia correre per 10 chilometri, oppure mezza, oppure maratona, e vivere una bella esperienza sul rive del lago dorato.

In serata, splendida crociera sul Lago D'Orta. Partenza alle 1800 con un mega Yacht dal Lido di Gozzano. Aperitivo nel centro storico di Orta e poi barra a dritta sull'Isola di San Giulio, dove una quarantina di maratoneisti hanno interrotto il mistico silenzio banchettando nell'esclusivo ristorante dell'Isola.

## Day 6 Orta 10in10, 10/08/2017

I nostri 108 runners odierni erano particolarmente impressionati dal librarsi in volo del caro Adam, che ogni giorno ci stupisce abbassando il tempo di arrivo di quasi due minuti. Ha inoltre ormai in cassaforte un notevole miglioramento del suo stesso record del mondo nel tempo della 10in10, 29h42'53", strappato il mese scorso al nostro Marco Bonfiglio. Intanto, il grande Marco falca imperterrito: con 2:52:03 ha stabilito la sua miglior prestazione, continuando a destare forte ammirazione. Terzo un altro Marco, Marco Rossi, che abita a 10 km dal Lago e che in questi 10 giorni correrà 5 volte la maratona appena sopra le 3 ore. Quarto oggi e terzo assoluto Nadjd Kambiz: da quando la temperatura è diventata sopportabile, la sua media è circa 3:25:00/gara.

Oggi sul Lago due giubilei: Jobst Von Palombini di Hannover, nonostante la categoria M45, ha corso oggi la sua 700<sup>a</sup> maratona. Infine il toscanaccio Pier Paolo Pacinotti ha tagliato il traguardo delle 150. Rimandato invece il festeggiamento delle 750 di Lorenzo Gemma, oggi fermato da problemi di salute.

La giornata monumentale non poteva che concludersi con una visita al San Carlone di Arona, statua che si eleva per una trentina di metri, e una gita al Lago Maggiore con cena in un ristorante panoramicissimo da cui si scorge tutto il Lago.

## Day 7 Orta 10in10, 11/08/2017

Dopo i due extraterrestri, grande tempo di Nadjd Kambiz, 3:13:35. Quarto Marco Ghilardelli, che torna con 5 minuti in meno dopo i 3:25:00 di media del Day1 e Day2.

Sul versante femminile sembra proprio che la vichinga Kristine Gjelsvik sia destinata a primeggiare, staccando francesi e italiane grazie ai suoi tempi in continuo sensibile miglioramento: complice anche l'abbassamento di temperatura, è passata gradualmente dal 5:00:13 del Day1 al 4:11:46 di oggi.

In vista del weekend iniziano le visite importanti: Paolo Gilardi, nostro ideologo e maitre-a-pensaire, è qui sul Lago con noi, ha consegnato a Maria Grazia Ribolzi lo scudetto per la 50<sup>a</sup> maratona, prima tappa verso l'Olimpo dei Supermaratoneti.

Cristiana Di Pietrantonio festeggia i 4.200 km ed oltre, la prima vera e più importante pietra miliare, la 100<sup>a</sup> maratona.

Ad ampie falcate è giunta al traguardo la baronessa di Bergamo e Carrobbio, Carla Giovanna Gavezzeni, che ha concluso la 400<sup>^</sup> maratona. È stata festeggiata da tutti i presenti, gli astanti, dalla mamma Lucia e dal marito Vittorio. Ampie pagine di gloria del Club sono state scritte dalla Carla nazionale, vaga nell'Olimpo da anni. Mentre Vittorio, cui va il ringraziamento di tutti per gentilezza e cortesia, è il Re incontrastato del Quinto Ristoro, il più bello, il più fresco, il più ambito, il più irraggiungibile, quello in fondo al percorso a Ronco, di sua creazione e gestione fin dalla prima edizione addirittura dalla Zero. A proposito di Olimpo, Giove Pluvio non ha risparmiato nessuno nemmeno il nostro Presidente Onorario, Colonnello Angelo Squadrone, classe di ferro 1929, reduce dalla vittoria della mezza maratona al campionato master europeo di Aarhus, in Danimarca che ci è venuto a trovare per gli ultimi tre giorni di gare.

Serata di classe per i tutti i partecipanti alla 10in10. Gita in bus a Stresa, regina del Lago Maggiore, situata in magnifica posizione panoramica, sotto le verdi pendici del Mottarone. Visita alle numerose ville, parchi, giardini. Passeggiata sul lungolago fiorito, con vista dello spettacolo sempre cangiante delle isole Borromee. Imbarco su yacht privato e con mini crociera con approdo all'Isola Pescatori. Cena nel migliore Ristorante dell'Isola al cospetto di uno splendido tramonto. What else? Che vuoi di più?

## **Day 8 Orta 10in10, 12/08/2017**

I due kenioti Adam Holland e Marco Bonfiglio non accusano gli otto giorni ininterrotti di maratone e volano al traguardo in 2:46:43 e 2:54:41. Ancora nessuno oltre a loro quest'anno è riuscito a stare sotto le tre ore. Molte presenze prestanti attorno alle 3:10:00. Nadyd Kambiz si arma di ketoprofene per combattere la tendinite e si appresta a finire terzo assoluto, primo tra gli umani. Tra le donne, aumenta il distacco tra la norvegese Kristine Gjelsvik e la francese Cathie Gimondo.

Tra i giubilei segnaliamo le 100 di Luigi Fanelli e di Andrea Biagini e il raggiungimento delle 50 con conseguente richiesta di entrare nel Club di Nadyd Kambiz e di Carlo Langhi.

Da New York al Mottarone. Gita serale ripercorrendo nostalgicamente i percorsi della QuadrOrtaThon del Vergante e del Mottarone. Tramonto in vetta e cena nel ristorante tipico Baita del Cai.

## **Day 9 Orta 10in10, 13/08/2017**

Giubileo per Wilma Rapetti per le 150 raggiunte e tanti iscritti giornalieri nell'ultima domenica di gara.

In serata Final Party al Lido di Gozzano.....divertimento puro per i 75 fortunati che c'erano. Cena al tramonto sul Lago e balli scatenati con il DJ Paolino Fast...igari.

## **Day 10 Orta 10in10, 14/08/2017**

Le classifiche finali della Orta10in10 parlano inglese e norvegese, rispettivamente con il fenomeno Adam Holland e Kristine G.Ronningen. Seguono italiani e francesi.

I primi due hanno comandato la classifica per tutti i 10 giorni di gara, con l'inglese che oltre alla vittoria porta a casa una fantastica performance atletica; infatti per correre 421, 95 chilometri ha impiegato 27ore, 38 minuti e 36 secondi, alla eccezionale media giornaliera di 2:45:51. Ovviamente record di specialità.

Addirittura il sesto giorno di gara ha chiuso in 2:39:22, anche qui, ovviamente, record del percorso.

L'Italiano Marco Bonfiglio, amatissimo atleta di alto livello nelle gare di fondo, si classifica al secondo posto, correndo ad una media finale vicino ai 4'/km, abbassando il suo precedente record dell'anno scorso di un ora e 7 minuti.

La norvegese Kristine si è accontentata, si fa per dire, di una partenza più prudente chiudendo comunque l'ultima maratona molto vicino alle 4 ore, che è stata anche la sua migliore performance durante i 10 giorni di gara. Seguono le due francesi Cathi Gimondo e Chantal Comte.

Ecco le classifiche relative alle prime 3 posizioni maschili e femminili e il totale del tempo impiegato:

Maschile: 1) Adam Holland 27:38:36, 2) Marco Bonfiglio, 28:54:21, 3) Nadjd Peyma Kambiz 34:49:02

Femminile: 1) Kristine Gjelsvik Ronningen 43:46:44, 2) Cathie Gimondo 44:44:02, 3) Chantal Comte 45:57:02.

Durante l'ultimo giorno ha corso anche l'americano di Miami Nick Nicholson la sua 237^ maratona del record che sta portando a termine che consiste nel correre 240 maratone in un anno. Gloria per il secondo uomo del Club Italiano Lorenzo Gemma che concluso la 750esima maratona e per Libero Zerbinati la numero 450.

Cala quindi il sipario sulla quarta edizione della Orta 10in10, manifestazione che cresce nel tempo, sia nei partecipanti della "classica" 10 maratone in 10 giorni, che nelle presenze complessive; difatti la disponibilità di diverse distanze (oltre alla maratona c'è la mezza e la 10 chilometri), unitamente all'opportunità di potersi scegliere il giorno o i giorni più graditi, ha visto un sostanziale apprezzamento nei podisti di ogni tipo. Il contesto è unico, il percorso allenante o panoramico (dipende come lo si interpreta), l'organizzazione con 20 addetti è sempre più efficiente e funzionale.

Ringraziamo tutti i partecipanti e diamo loro sin d'ora il nostro arrivederci al 2018, tante sorprese in arrivo, tra cui dieci ultra, augurandoci comunque di trovare tanti altri compagni...di corsa.

Arrivederci al 2018 sul Lago Dorato con la QuadrOrtaThon e le Orta 10 Marathons in 10 Days.

## **ÒRTA 10IN10. PREMIAZIONI FINALI**

La cerimonia inizia purtroppo con l'anticipazione per i cinque francesi, che avevano l'aereo un'ora dopo.

Sono state premiate Cathie Gimondo, seconda delle donne nelle 10in10, e Chantal Comte, giunta terza.

Assieme a loro, quinto Ronan Leost, dodicesimo Pascal Comte, e diciassettesimo Henri Cohen.

Dopodiché, è cominciata la cerimonia ufficiale, con la premiazione dei senatori.

Sale sul palco, anzi, scende sulla spiaggia, il grandissimo Daniele Alimonti, Re delle 1000 miglia, ispiratore di molte sfide tra cui la 20in10 e la 50in50. A seguire Vito Piero Ancora, Mister 1000 maratone. Il velocissimo vicepresidente, Francesco Capecci. L'affascinante baronessa di Bergamo, Carla Gavazzeni. L'indistruttibile panzerkommander austriaco Werner Kroer, unico reduce anche dalla 10in10 di Bad Blamau di un mese fa.

A seguire, le dodici donne finisher delle 10in10, capitanate dalla fortissima e bellissima norvegese Kristine Gjelsvik Ronningen, che quest'anno ha soppiantato l'altra norvegese Titina Bakken, rientrata in patria per ragioni familiari. Prima delle Italiane, la marchigiana Giulia Ranzuglia, seguita di poco dalla istrionica Ilaria Razzolini.

Segue la premiazione del fornitissimo battaglione di uomini: ben 39. Dall'ultimo, Gianfranco Toschi, ai primi tre, che come ben sapete sono il disarmante Adam Holland, l'amatissimo Marco Bonfiglio e l'esplosivo Nadjd Kambiz.

Fra i 114 atleti che hanno corso almeno tre prove, sono stati premiati quelli presenti l'ultimo giorno; eternati per la foto finale nel gruppo di coloro che hanno concluso tutte le 10in10.

Un numero impressionante di maratoneti ha offuscato il panorama del lago nascondendo anche l'isola. Il povero Sergio Tempera, fotografo ufficiale della manifestazione, non aveva un grandangolo sufficientemente ampio per contenerli tutti. Quasi duecento maratoneti erano davanti a lui che esultavano e si sbracciavano gioiosi.

Dopo questa kermesse indimenticabile tinta dal colore delle tante maglie e delle collane hawaiane distribuite per l'occasione, la spiaggia è stata sgombrata.

Nell'intervallo ha preso il microfono il Presidente Onorario Angelo Squadrone, che ci ha raccontato le sue impressioni a caldo e la sua fresca vittoria al Campionato Europeo di Aarhus in Danimarca nella Mezza Maratona. Concludono le premiazioni i 5 delle 10 Mezze Maratone e i 7 delle 10 km, anche questi cresciuti più del doppio rispetto allo scorso anno.

Passerella finale con premio anche per i 20 volontari che per dieci giorni hanno tagliato 200 angurie, 70 kg di salame, 2.000 panini e distribuito un quintale di pasta, 2.500 lattine di birra, 6.000 litri di acqua e 20.000 bicchieri; scattato 20.000 foto e rilevato 8.000 passaggi.

Nel filmato di 45 minuti pubblicato nel prossimo articolo, non perdetevi la ventina di interviste ai finisher italiani e stranieri che con entusiasmo sottolineano le loro sensazioni.

## **Orta 10 maratone in 10 giorni viste da “Ettore 2017 – 10in10**

### **Compa”. Lido di Gozzano, 5-14 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!"*

Il ritrovo delle gare è al Lido di Gozzano; ci sono spogliatoi, bagni e docce, deposito borse e sedie per amici ed accompagnatori; l'organizzazione è spartana ma efficiente; non manca nulla. Il percorso non è presidiato ma segnato alla perfezione; i ristoranti sono numerosi (uno ogni 2-3 km) e molto ben forniti: acqua naturale e gasata, coca, sali, anguria, frutta, pomodori, uvetta, biscotti e ... birra! In più all'arrivo pàn e salàm o murtadèla e pasta party.

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.

## **Le 10 maratone in 10 giorni di Angelo Cappuccio**

E' sicuramente la passione per la corsa che spinge un podista a sfidare il caldo d'agosto e a portare a termine dieci maratone in dieci giorni. Ma è qualcosa di più l'avventura del Club Super Marathon Italia al Lido di Gozzano che ha avuto tra i protagonisti anche il sindaco-runner di Santhià Angelo Cappuccio.

**I più coraggiosi.** Sul Lago d'Orta si sono sfidati i gli ultramaratoneti più coraggiosi provenienti da tutta Europa, tra questi anche Cappuccio che corre per l'Atletica Santhià e che ha chiuso al sesto posto questa manifestazione sportiva pensata per gli stakanovisti del running. E' la quarta volta che il sindaco tedsderato per l'Atletica Santhià partecipa a questa sfida fra Supermaratoneti e su 67 iscritti è riuscito a entrare nella prestigiosa "top ten" con tempo complessivo di 41 ore e 42 minuti dimostrando di non avere solo costanza ma anche grandi capacità atletiche.

"E' una sfida che coinvolge in toto – precisa Cappuccio – infatti l'importante non è tanto andare veloci ma concludere tutte le maratone. Qui si vive la massima essenza della sportività: noi podisti ci incrociamo sul percorso e ci sosteniamo a vicenda ed è questo il bello".

Il sindaco runner ha chiuso tutte le maratone attorno alle 4 ore, sconfiggendo il caldo dei primi giorni di agosto e i temporali avvenuti poco prima di Ferragosto e per arrivare preparato ha fatto almeno 8 allenamenti alla settimana da 50 km (tutti fra le 3 di notte e le 8 del mattino) per poi fare nei giorni precedenti alla manifestazione "solo" 10 km al giorno nel momento più caldo della giornata tra le 12 e le 13.

“Sono ancora vivo – dice scherzando il sindaco maratoneta – ma come ho avuto modo di spiegare a molte persone che mi hanno chiesto come riesca a correre 10 maratone di fila, dico che dopo la quinta tutto scorre in discesa. Forse il nostro fisico si abitua e le gambe girano da sole”

I segreti. Quale è il segreto della gara. “tra di noi non c’è competizione – spiega il supermaratoneta – ma amicizia. Ogni giorno percorriamo un anello di dieci chilometri tutto bordo lago: ci incrociamo più volte e ci incitiamo a vicenda.”

Maratoneta di lunga data, la prima maratona corsa dal Sindaco di Santhià è stata Torino il 2 maggio 1999 in 3 ore e 48 minuti. Il suo record è alla maratona di Ravenna nel 2005 con 2 ore e 57 minuti. Ma oggi le sue imprese sportive si spingono oltre e il 2018 segnerà le 200 maratone corse dal Santhiatese, inoltre Cappuccio può vantare la partecipazione a quattro 100 km e ad altrettante 24 ore di corsa.

Il prossimo obiettivo? “Sto pensando di partecipare alla famosissima Nove Colli, ben 202 chilometri di corsa!”

(\*) Per aiutare la lettura abbiamo trascritto l’articolo pubblicato sulla pagina nazionale della Stampa di martedì 16 agosto, riguardante il nostro socio e per tre volte (e mezzo) finisher delle 10in10 di Orta, questa volta arrivato sesto su 51 finalisti (Paolo Gino)

## **-La Maratona sul Lago d’Orta di Mauro**

La ho portata a termine, SOLO perchè mi ha aiutato Mauro Benetti, che ringrazio, un vero “caterpillar”. Assieme abbiamo fatto l’impossibile, abbiamo deciso di continuare e così è STATO!

La maratona ha un percorso di 10,3 km che si deve fare per 4 volte: 2 in andata e 2 in ritorno, ha molto sterrato sconnesso, con radici e sassi sporgenti e tante salite e discese da “paura”...comunque ormai è stata fatta e va benissimo...più che soddisfatto di tutto.

Ringrazio vivamente gli organizzatori e il Club Super Marathon Italia, di cui da poco sono socio anch’io, il Presidente e tutti i soci che c’erano alla gara, con loro mi sono trovato subito a mio agio (tra malati ci si capisce) tanti li conoscevo già, altri gli ho conosciuti sul posto.

Per ora condivido l’album del percorso della mezza di 21,0975 km (guardate le radici!!) che si è fatto per 2 volte...poi caricherò altre foto e i video, sia del percorso

che della mia performance. Ciao, grazie anche a tutti voi che mi seguite e mi date il vostro incitamento e sostegn

## **Nerino Paoletti dopo le 10in10 si racconta – Lago d’Orta,**

Il tour è iniziato sabato 5 agosto e si è concluso lunedì 14, con estrema soddisfazione dei finisher e del comitato organizzatore guidato dalla sapiente e allegra regia di Paolo Francesco Gino. Netta vittoria del 30enne inglese Adam Holland che ha vinto tutte le singole tappe, realizzando il record della manifestazione con 27h38’26”, cioè alla media di 3’55” al km (15,265 km/h): miglior tempo 2h39’22” nella 42,195 km del 10 agosto. Al 2° posto Marco Bonfiglio in 8h54’21”, cioè alla media di 4’06” al km, il quale ha così migliorato il tempo dell’edizione 2016 che lo aveva visto incontrastato dominatore. Al 4° posto il 50enne Nerino Paoletti (ASD Bergamo Stars Atletica), il quale ha corso alla media di 5’24” al km. Nerino ha vestito due volte la maglia azzurra nella 24 ore (2015 e 2016), ove ha un personale di 227,032 km (Torino, 2015) e una nella 100 km (2011), distanza ove invece ha un record di 7h37’29” (Seregno, 2011). Così racconta la sua bella esperienza sportiva e sociale.

**Com’è andata la gara?** La gara in sé è andata molto bene.

**Soddisfatto del tuo tempo e piazzamento in classifica?** Mi ritengo soddisfatto del risultato, in quanto per come avevo deciso, avrei corso a 5’40”/45” al km di media le varie maratone. Invece, ho tenuto una media sotto i 5’30” al km e considerando che c’è un dislivello ogni gara di quasi 700 m, è soddisfacente. Ero partito per fare un allenamento tosto e così è stato.

**Difficile il percorso?** Percorso medio impegnativo.

**Le condizioni meteorologiche sono state favorevoli o meno?** I primi due giorni c’è stato molto caldo, poi il tempo è stato abbastanza clemente, per essere nel mese di agosto.

**Cosa hai assunto in gara?** Durante la competizione ho bevuto sali, acqua e mangiato poca frutta seccata.

**Nel prossimo anno parteciperai alla medesima manifestazione?** Penso che parteciperò anche il prossimo anno. Ho visto e valutato la competizione come un’ottima occasione per fare molti chilometri in pochi giorni.

**Cosa dovrà essere migliorato nell’organizzazione? Quali le maggiori criticità?** Non ho riscontrato particolari criticità.

**Il rapporto qualità/prezzo lo ritieni positivo?** Essendo un tesserato del Club Super Marathon Italia, ho pagato una quota agevolata, e quindi bassa rispetto ai canoni.

**Quale episodio in particolare ricordi?** In 10 gare episodi ce ne sarebbero molti. Ma uno su tutti forse l'atmosfera di una grande famiglia che si riunisce a macinare chilometri, ognuno con le sue motivazioni e obiettivi, ma stretti in una sorta di fratellanza nella fatica.

**Cosa hai pensato in gara?** In gara ho corso molto tranquillo, cercando di massimizzare l'allenamento, quindi "tiravo" tutti gli strappi in salita e gestendo le discese, che non amo particolarmente.

**Quale atleta ti ha più impressionato?** I primi due atleti Holland Adam e Marco Bonfiglio mi hanno impressionato, in quanto hanno fatto meglio del precedente record mondiale e l'hanno fatto bene.

**Prossimi obiettivi?** Adesso, devo ancora lavorare sodo per arrivare alla condizione che vorrei. In ogni modo parteciperò il 23 settembre alla Lupatotissima 12 ore in pista a San Giovanni Lupatoto, che dovrebbe questa essere una sorta di rifinitura in vista di una 24 ore. Vedrò passo passo, come e quando. Intanto, questa prima parte è andata meglio del previsto: quindi sotto e chilometri!

## **Orta 10in10. Le impressioni di Giulia**

E' sempre difficile spiegare appieno le ragioni che stanno dietro i tanti km percorsi ... fatica, caldo, freddo, pioggia, sudore, dolori ed infiniti "chi me l'ha fatto fare" ma anche euforia, risate, emozioni, incontri, traguardi ...

10 maratone in 10 giorni sullo splendido scenario del Lago D'Orta non possono che amplificare tutto questo: le 10 sveglie mattutine alle 5,55, lo scendere a colazione a mo' "zombies alla riscossa" raccontandosi i nuovi dolori, i sorridenti "buongiorno", "Good Morning", "Guten Morgen", "Bonjour" alla partenza perché nel mondo della corsa non ci sono mai confini, le partenze piano piano perché tanto ne ho altre 9 da fare, i km sorridenti fatti in compagnia di vecchi e nuovi Amici e i tanti "Mi raccomando, se tu ne hai vai pure!", i racconti di vita e i silenzi intervallati del rumore dei passi, il correre insieme a campioni "alieni" che battono record del mondo su record del mondo, l'ultimo km sul breccino sicuramente parte di un universo parallelo perché ogni volta non finiva mai, i balli scatenati del Final Party perché tanto che ci fanno a noi nove maratone già corse ed una da correre il giorno dopo? Ed infine il traguardo dell'ultima maratona ... per tanti siamo pazzi ... per noi siamo semplicemente vivi!

## Orta 10in10. Diario di bordo di Bruno Motze

Per l'anno del mio 60° dalla nascita volevo superarmi nel mio piccolo record podistico, 30 fra maratone ed ultramaratone, poi l'amico Camillo mi disse "potresti farne 42, così tanto per richiamare la distanza regina", ok buona idea ci penserò gli ho risposto. Ad oggi ne ho corse 24 fra maratone, ultra e ultratrail: 13 fra maratone su strada ed ecomaratone/trail; 6 ultramaratone; 5 ultratrail.01 new Totale circa 1.200 km con più di 30.000 m di dislivello positivo. Tutte concluse con gran soddisfazione personale. A tutt'oggi la mia condizione fisica è ottima, nessun acciaccio, nessun indolenzimento, tanto che le mie aspirazioni sono aumentate. A questo punto mi dispiace un po' aver perso qualche occasione interessante nel trascorso inverno/primavera, così ho deciso di recuperare al più presto. Dal 5 al 14 agosto si va sul Lago d'Orta per correre 10 maratone consecutive, la ormai famosa 10in10 (dieci maratone in dieci giorni), dovrebbe andare bene, sono fiducioso, per cui in men che non si dica arriverò a 34. Il prossimo futuro è già scritto: nel 2017 le maratone/ultra corse dovranno arrivare a 52 (come le settimane dell'anno). Ma adesso mi concentro sulle 10in10, anzi non mi concentro per niente, penso alla fatica che farò ma soprattutto al gran divertimento che troverò, poichè tanti sono gli amici che conosco e che, come me, hanno questa "insana" passione, che vogliono appendersi al collo il medaglione a spicchi. A prestooooo

1° giorno 1^ maratona. I luoghi sono bellissimi, spiagge, colline, borghi, isolotti. Il tracciato maratona è impegnativo, ondulato, ghiaia, sterrato, asfalto. Il caldo asfissiante 38°C nel tratto di pineta l'ombra era fondamentale. Portata a termine la prima, ne mancano 9 e devo usare prudenza se voglio farcela perché è davvero dura.

giorno 2^ maratona. La speranza di un calo delle temperature era una pia illusione dissolta dopo un'ora e mezza di gara, comunque meglio qualcosa che niente. Poi è uscito il solleone e non ha dato scampo, i pori della pelle erano insufficienti a scaricare il sudore, credo mi sia uscito anche dagli occhi e dalle orecchie. Non sono molti quelli che negli anni scorsi hanno finito la 10in10 e da quelli sto cercando di imparare il più possibile. Oggi una gestione più oculata con un ritmo più blando all'inizio mi ha permesso di perdere solo 5' rispetto a ieri (4h46' - 4h51') ma con meno spossatezza. Ora sono 2 e ne mancano tantissime, vedrò di regolarmi giorno per giorno.

giorno 3^ maratona. Oggi le temperature decisamente abbassate, 24°C al primo giro per poi passare a 32°C verso la fine (c'è un rilevatore sul percorso) e la prestazione ne ha giovato, 13 minuti meno di ieri, la terza l'ho conclusa in 4h38'. Stamattina un siparietto con l'amico primierotto Vittorio Cerqueni, un veterano di questa corsa. Gli stavo spiegando che a volte sono sbadato: avevo dimenticato cappellino e polsino, per me due accessori indispensabili, quando lui mi fa presente che ci stavamo dimenticando anche di schierarci, la gara stava partendo. La 10in10 non è solo competizione, è anche ritrovo di amici e conoscenza di nuovi e, soprattutto anche vacanza (diciamo un po' attiva).

giorno 4^ maratona. Ancora abbassato il crono, oggi 4h32', ma il meteo ha dato una mano, pioggerellina iniziale poi coperto per gran parte di gara, infine sugli ultimi 4 km si è scatenato il temporale. Fradicio ma contento e la torta incomincia a prendere forma.

giorno 5^ maratona. Lo sciabordio delle acque del lago sulla spiaggia deserta non presagiva imminenti cambiamenti climatici. Temperatura ideale, il venticello però era contrario ma tutto non si può avere. Al secondo giro il cielo si è incupito, la risacca delle onde del lago si è fatta più decisa ed anche i pochi passeggiatori si sono messi al riparo. Noi no ovviamente e l'acquazzone ce lo siamo preso tutto per una decina di km, i tombini non riuscivano a smaltire l'acqua cosicché in un batter di ciglia le strade si sono allagate, le scarpe sembravano barchette senza fondo. Subito ho pensato a Marco Bonfiglio, figlio del Fulmine e della Saetta, razza eccelsa, campione immenso che mi ha pregiato della foto alla partenza.05 4 new Lui sarà già arrivato, bagnato solo del suo sudore già asciutto anche della doccia. Noi mortali siamo ancora impantanati nelle pozzanghere della strada sterrata. Io molto soddisfatto alla fine, ho abbassato il mio crono di ulteriori 2 minuti: 4h29' sotto il traguardo; e come per magia è uscito splendente il sole. Il pensiero è già a domani ...

6° giorno 6^ maratona. Anche oggi meglio di ieri, abbassato il crono di altri 3 minuti: 4h26', sarà molto difficile migliorarmi ancora, sento la stanchezza che sta emergendo. Ma parlando con quel signore seduto accanto a me sulla seggiola prima della partenza sembra tutto così disarmantemente semplice. Non è così, lui è Daniele Alimonti, recente vincitore della mille miglia, in italiano "1600 km corsi senza interruzione", l'anno scorso proprio su questo tracciato si è fatto la 20in10 "20 maratone in 10 giorni". No non è semplice. Questo è un tracciato muscolare, 650 metri dislivello positivo, 1,5 km su ghiaia poi asfalto per altri km 1,5 km poi ancora sterrato con grosse radici emergenti, salita cementata, e poi asfalto intervallato da cubetti di porfido nel borgo urbano e da formelle cementizie sulle passerelle lungo lago. Sono 10,5 km da fare 4 volte (andata+ritorno + andata+ritorno), ormai conosco ogni griglia, ogni tombino, spero che non mi spostino i sassi perché i miei piedi sanno già dove trovare lo spazietto utile, perfino le pozzanghere sono divenute familiari. Soprattutto ci conosciamo tutti, almeno di vista, italiani, francesi, inglesi, irlandesi, austriaci ... in gara non c'è tempo per esplicitare ma un cenno con la mano non manca mai, all'arrivo i complimenti arrivano da tutti e sono per tutti. Questo è davvero un ambiente fantastico.

giorno 7^ maratona. 4h29', ho ceduto un po' ma i polpacci iniziano a indurirsi e i piedi a lamentarsi, si parte con le gambe dure come fusti arborei ed occorre attendere due, tre km affinché la linfa inizi a circolare. Si sta facendo difficile. Il mio 15mo posto assoluto in classifica complessiva è durato poco ma non importa, l'imperativo rimane sempre quello: portarle a casa tutte. Caro BR1 rimani con le scarpe ben salde a terra, corri con umiltà e non fare strani pensieri, fantasticare ora non serve a nulla, devi prenderla giorno per giorno gareggiando con te stesso e non sugli altri, usa la tua solita concretezza e la fantasia liberala da lunedì pomeriggio. Ci sono venuti a trovare gli amici Marilena e Paolo, che bello, per la felicità mia e della Giovi. Uno spicchio di Trentino e di GS Valsugana sul lago d'Orta per condividere emozioni inusuali. Paolo lo vedete accanto a me dopo l'arrivo già vestito

della tuta, già lui velocissimo 5° assoluto nella maratona di oggi. Che esordio : Complimentissimi amico mio!

giorno 8^ maratona. Il clima buono, sicuramente il migliore delle otto giornate per le mie caratteristiche. Oggi la gara era particolarmente affollata, tante le iscrizioni giornaliere e perciò anche più bella. La notte in bianco, gli impacchi di Fastum Gel e la mente girata su modalità da centista (e non maratoneta) hanno avuto un effetto benefico sulla mia prestazione: la migliore degli otto giorni di gara, 4h20', abbassando così il mio crono ad Orta di 6 minuti e quindi sono super soddisfatto. Il dolore al piede non è cessato anzi si è esteso alla tibia ma pensando a situazioni critiche risolte su altre manifestazioni dure (9cr, trans d'havet, asolo, ecc.) mi ha aiutato molto, se l'esperienza c'è occorre tirarla fuori quando serve sennò 08 6diventa sprecata.08 2 Ora riposo e devo farmi altri impacchi ma non penso al domani, inutile, alla partenza sarò puntuale lì sotto lo striscione con gli altri colleghi, fra i quali il mio conterraneo trentino, il primierotto Vittorio Cerqueni con me nella foto e, naturalmente, il mio amico Paolo Sadler.

giorno 9^ maratona. Alla fine sono soddisfatto, ci sta l'ahimè ma ci sta anche che sono contento così, l'ho terminata in 5h26' ma l'ho conclusa, ho portato a casa il penultimo spicchio, il più difficile perché io, in gara, non sono abituato a soffrire, a sopportare tanta tantissima stanchezza sì ma non ho mai provato dolore in gara! Il tibiale sinistro si è gonfiato da ieri, male a tutto il collo del piede fino a sopra la caviglia e poi ancora più in su. Non sono l'unico in questa manifestazione, pensiamo sia l'irregolarità del percorso e la sua ripetitività. Mi schiero e parto arrancando, siamo in tanti cerco di superare la strettoia anche per non creare intasamenti, poi corricchio ma dopo un po' devo camminare. Mauro Gambaiani mi affianca e mi sussurra "sta attento devi gestirla bene come non mai" già prima Paolo Sadler si era raccomandato "dimentica ogni riferimento alla classifica, oggi pensa solo a finirla". Così proseguo camminando e corricchiando, cioè quasi saltellando per non caricare il piede dolorante ma di contro la gamba destra si lamenta dell'innaturale sovraccarico, attenzione! La mia gara oggi è così, un continuo alternarsi di strascicate corse e camminate con passo spedito, per quanto mi è possibile, solo nella tornata finale riesco a trovare in po' più di continuità veloce (per modo di dire) grazie all'angolo custode al femminile Monica Esposito che nel sorpassarmi si è fermata e mi ha dato della tachipirina che mi ha allevato il dolore; si fermata addirittura una seconda volta per indicarmi la fontanella per l'acqua. Strano mondo quello delle ultramaratone: mi incrocia l'inglese primo della classe, solitamente concentratissimo ed inespressivo che alza le mani incoraggiandomi, arriva a ruota Marco Bonfiglio veloce come una freccia appena scoccata che addirittura si sposta per battermi il cinque, quello dell'ormai consolidato terzo posto Nadjd Kambiz che sorride da lontano, il ragazzone dalla corsa da manuale non manca mai di incitare, Paolo Saviello che mi raccomanda di tener duro fino alla fine, mi sorpassa Mauro Neve che mi dice di non mollare, poi arriva il coriaceo veneziano Domenico Masiero, si ferma addirittura mi prende entrambe le braccia dicendomi che mi vuole vedere all'arrivo di oggi ed anche a quello di domani, la svedese dalle lunghe leve che di solito mi sorpassa negli ultimi tre km si stupisce e mi dice qualcosa che non capisco ma il concetto è chiaro, le due ragazze francesi ormai mi conoscono ed entrambe mi chiamano per nome, dai forza! Mark, il ragazzo irlandese si ferma e mi parla, io imbarazzato rispondo che non capisco così lui fa ruotare piano le mani indicando i

piedi per spiegarmi che devo girare piano poi mi prende il polso e indicando il quadrante del garmin mi fa capire che ho ancora molto tempo, Daniele Alimonti mi dice che domani devo essere presente, i veterani Ferdinando Gambelli e Libero Zerbinati mi spiegano che questo succede per il percorso ed è capitato anche a loro, e tanti altri mi hanno incoraggiato, di tanti non ricordo i nomi e tanti nemmeno li conosco. Al traguardo due graziose donne, chiamate dall'amico Luciano Bigi si sono interessate per darmi degli antinfiammatori, le conosco come validissime atlete ma non conosco i loro nomi e le ringrazio moltissimo. Così come ringrazio ancora Monica Esposito per il preziosissimo aiuto. Io vorrei abbracciarvi tutti, sono arrivato ed anche contento. Che strano mondo quello delle ultramaratone, che sia un mondo parallelo? O gli extraterrestri sono fra noi?

Lo voglio gridare al mondo intero: per la seconda volta sono diventato NONNO! Questa notte è nato Federico, ora sono nonno da parte di tutte due le mie MERAVIGLIOSE FIGLIE. Amici maratoneti, se oggi mi vedete piangere sul percorso di gara sappiate che non è per il male al tibiale ma è per l'emozione e la grande FELICITÀ.

10° giorno 10^ maratona. Scrivo solo oggi perché ieri era difficile rimanere sul dispositivo, tantissime le emozioni, atmosfera incredibilmente festosa, felice, fantastica, d'altri tempi che spero ritornino ancora. A festeggiare abbiamo iniziato la sera prima dell'ultima gara, ormai la grande famiglia si è compattata, confini dissolti, le nazionalità annullate, penso di essere l'unico a non conoscere le lingue straniere a parte un po' di tedesco derivante dalla mia lingua madre "a bi biar" (il così chiamato "Cimbri") ma gli austriaci ed il tedesco conoscevano l'italiano. Sotto la sapiente regia di patron Paolo Gino, presidente del nostro Club Super Marathon Italia ed ottimo organizzatore, dopo una lauta cena all'aperto nei pressi del lago d'Orta sul lido di Gozzano si sono scatenate le danze, con la musica e canzoni anni '75/80 a tutto volume ho preso immediatamente d'assalto l'improvvisata pista da ballo e quando mi butto mi trasformo da maratoneta a saltimbanco, gli antidolorifici sono eccezionali, nessun risparmio né tattica prudente per l'indomani, il divertimento e l'allegria sono qua ora o si colgono o si colgono! Mi sembrava di essere tornato indietro di 40 anni e più, quando nelle basse discoteche mi inzuccavo sui soffitti. Qualcuno, più saggio di me e che mi vuole bene, ha tentato di spiegarmi che con piede e caviglia in quelle condizioni non era il caso, già aveva ragione ma è difficile fermare un treno in corsa. La mattina mi arriva l'inaspettata meravigliosa novità, con una decina di giorni in anticipo ha deciso di venire alla luce il piccolo Federico, non sto più nella pelle, lo dico a tutti, emozionatissimo. Se prima potevo avere qualche dubbio ora è svanito del tutto, questa gara la faccio e la finisco, dedicata al mio cucciolo e a mia figlia Erika. Dal 2006 ad ora ho corso 270 gare di cui 168 fra maratone, ultramaratone ed ultratrail e non mi sono mai ritirato, sempre sono arrivato sotto lo striscione del traguardo. Certo potrà capitare anche a me ma non oggi, sicuramente oggi sarò finisher, forse zoppicante ma il decimo spicchio che comporrà l'intera torta sarà al mio collo. Emozioni infinite oggi, quando lo speaker annuncia lo start stiamo ancora scattando qualche foto, oggi mi porto anche il cellulare ma non servirà. Salvo i primi 100 metri in onore delle riprese, non riesco a correre, dal piede alla parte alta della tibia mi fa male tutto, è tutto vistosamente gonfio, che l'emozione annulli l'effetto dell'antidolorifico? Devo camminare per il primo km e mezzo sulla ghiaia, riesco però a fare un buon passo, poi inizio a

corricchiare, naturalmente cammino tutte le salite ma devo fare così anche sulle prime ripide discese per non inarcare il piede, nel frattempo i concorrenti mi sono sfilati davanti tutti. Un po' alla volta la situazione migliora ed il male si attenua, riesco a corricchiare ed a riguadagnare posizioni, al giro di boa avevo già incrociato parecchi concorrenti, incitano il neo nonno e qualche lacrimuccia scende frammista al sudore, anche gli addetti ai ristori sapevano ed auguravano felicitazioni. Alla mezza sono passato in 2h45' ottimo visto le premesse ma ora sto meglio, voglio accelerare, il mio corpo sa che contiene una mente caparbia alla quale deve sottostare, da domani può lamentarsi e presentare il conto ma oggi deve solo ubbidire, ora il ritmo si sta alzando e continuo i sorpassi, cammino solo le due salite più ripide e mollo sulle discese, guardo il garmin e capisco che posso farcela sotto le 5 ore, le radici, lo sterrato, la ghiaia degli ultimi km sfilano sotto le mie scarpe come fossero tartan, ormai è fatta! La seconda metà gara in 2h10 per un totale di 4h55', attraverso la passerella cementizia finale a braccia alzate gridando la mia felicità, c'è Giovi appostata dietro l'ultima curva che mi fa le foto, Paolo e Marilena altrettanto all'arrivo. Tutti mi acclamano come fossi chissà che, il primo ad abbracciarmi Marco Bonfiglio poi Ilaria e Giulia, ottime atlete e care ragazze, eppoi ancora e ancora, mi scende qualche lacrimuccia ma mescolata al sudore non se ne accorge nessuno. Se sportivamente parlando si può parlare di impresa, bèh, questa è la mia impresa. 10 giornate vissute intensamente, felicemente con sempre accanto la mia Giovi (per la verità anche un po' preoccupata ma faceva di tutto per non darlo a vedere). Gli ultimi quattro giorni convissuti anche con il mio amicissimo Paolo con la moglie Marilena che ringrazio ancora di aver voluto condividere questa fase finale di questa bella manifestazione. Paolo Gino il nostro Super Presidente non ha lasciato nulla al caso, 10 giorni di gare ma anche 10 giorni di vacanze con viaggi turistici, escursioni lacustri e montane, cene tipiche, complimenti sinceri perché insieme ai suoi collaboratori tutti bravi ha saputo farci vivere 10 gg speciali. Alle premiazioni finali c'erano tutti sulla spiaggia del lago d'Orta a festeggiare. Insomma, un clima di festa dall'inizio alla fine, vorrei menzionare tutti, una per una le persone che ho ritrovato o che ho qui conosciuto, non mi è possibile ma a chi può leggermi voglio dire che avete contribuito ad arricchirmi di quelle cose che solo persone speciali possono trasmettere. Oggi è Ferragosto, io sono bloccato a letto con la gamba immobilizzata nel ghiaccio, ne avrò per un bel pò ma chi se ne frega, la soddisfazione va ben oltre un piccolo fastidio articolare. Buon Ferragosto a tutti.

## **10IN10 LAGO D'ORTA AGOSTO 2017: GRAZIE PAOLO DA SARA JURKIC**

Al tavolo un'allegria compagnia, con il grande e caro amico Piero ad allietare i commensali con racconti ed aneddoti sempre molto buffi e divertenti di 1000 e oramai passa avventure podistiche. Vista la giornata bollente, mi rivolgo a lui chiedendogli: "Piero, nella tua lunga e variegata esperienza in giro per il mondo, sono molte le gare corse più calde di quella odierna?" Risposta senza tentennamenti: "una sola". Silenzio della tavolata. "Dubai". Ecco, è iniziato tutto così, con le rive del magnifico lago d'Orta seconde, in quanto a temperature, solo alla soleggiata Dubai.

Menomale poi che nei giorni successivi le temperature sono calate un po' fino a scendere un giorno addirittura attorno ai 14 °C in una giornata plumbea dove neppure la forte pioggia è mancata.

Ma questo fresco meteo mi è stato raccontato, perché ho corso 6 maratone, le prime 3 e le ultime 3. Nel mezzo un po' di recupero al mare.

6 verdi bellissime medaglie a ricordo di quella che il bravo e buon Luigi ha giustamente definito una favola.

Esperienza bellissima anche quest'ultima. Paolo è stato EGREGIO, coordinando con rare capacità organizzative la sua famiglia ed i suoi validi collaboratori, nonché i volontari tutti, che si sono generosamente prodigati.

Ristori raddoppiati, magnifiche gite ogni giorno per tutti i gusti, cene per tutti i palati, maglie, medaglie e coppe.

Se non ci fossi, Paolo, bisognerebbe inventarti!

Un GRAZIE sincero e di cuore.

Tra le 4 edizioni estive delle ormai celebri 10in10, l'indimenticabile 1° edizione della QuadrOrtaThon, le 2 maratone invernali tra cui il magnifico giro del lago, ho raggiunto quota 20 maratone targate lago d'Orta. 1000 GRAZIE ANCORA caro Paolo, anche se ftm, per queste 20 magnifiche esperienze.

E grazie di cuore al bravo e simpatico Carlo, che paziente e sempre sorridente si è occupato di iscrizioni, tempi e classifiche e con cui nella 1° edizione del 2014 ho allegramente condiviso il ristoro del giro di boa.

Grazie a Margherita e Jessica, sempre con una simpatica parola d'incoraggiamento.

E poi ancora tanti ringraziamenti ad Omar che ha sopportato impassibile le tante, troppe api o vespe non so, che banchettavano al 5° km, e agli amici che al ristoro del 33° hanno preparato 4 kg di pasta al dì aspettando fiduciosi ogni giorno il passaggio, e il più che assaggio, di Sara e Luigi dalle retrovie.

Grazie a Bianca, Vittorio e Simone che al ristoro del giro di boa hanno sempre piacevolmente chiacchierato con me e Luigi, dandoci una buona scusa per riprender fiato ed un'ottima per ogni nostro arrivo "alla buon'ora" sul traguardo.

Grazie a Salvatore che per preparare i panini dell'arrivo ha affettato la bellezza di 36 kg di salumi, e a Paola che è stata brava a farcene trovare sempre qualcuno anche dopo le 7 ore di gara.

Ciao e grazie a tutti coloro che hanno avuto una parola gentile ed un sorriso nei miei confronti in questa simpatica avventura.

Uno sportivissimo saluto, un buon tutto a tutti ed alla prossima avventura sul magnifico lago dorato.

E rubando ancora una volta la battuta al buon Luigi... non vedo l'Orta!

**.5 EDIZIONE 2018**

**2018 – 10 motivi per correre la 10 in 10 di Orta**

## 1) La Sfida

Podisti lo si è in molti modi, in dalla prima "corsetta" della domenica in compagnia di amici che hanno, come te, abbandonato il divano, il fumo o le lasagne, si da trovare una ragione diversa dal lavoro per alzarsi presto pure nei giorni festivi.

Podista e Maratoneta lo si diventa la prima volta in cui si fronteggia la storica distanza dei 42,195 km, a seguito di mille ansie e di estenuanti allenamenti fatti di ripetute, "piramidi", lunghi e lunghissimi sempre più lunghi. E poi la gioia, la pura gioia al taglio del traguardo di quella che, nella memoria, non sarà seconda se non al primo bacio.

Poi, molto tempo (e soprattutto molto spazio) dopo, inanellate parecchie 42 k e ultradistanze, si fa strada, dapprima impercettibile come un pizzico di zanzara, poi sempre più tangibile e definito, un sottile senso di insoddisfazione di quell' insensata, estenuante ricerca dell'ineffabile PB nella maratona di casa. Bisogna salire un gradino, aprirsi nuove strade, consentirsi nuovi sapori, più variati colori, respirare un'aria più alta. C'è bisogno di una nuova Sfida. Non più un singola maratona, ma 10, sì, 10 maratone in 10 giorni.

## 2) Il Sogno

Sogno o sono proprio io, lì, assiepato su quella linea di partenza assieme ad altri 70 o 80 folli come me, in attesa dello start della prima delle 10 in 10, col caldo a 30 gradi, mentre amici e colleghi si rilassano sotto ombrelloni multicolori da Tropea a Fregene a Rimini? Colti in quell'area lattiginosa tra il sonno e la veglia, mentre Paolo Gino, patròn dell'Orta, gracchia col megafono le ultime raccomandazioni come una stridulasuoneria di sveglia, osserviamo attoniti le brume del sonno svanire e il Sogno divenire realtà.

## 3) Il Lago

Certo fu qui, sulle sponde dell'Orta, che il giovane Artù, bello di speranza, ricevette in dono dalla regina del Lago Excalibur, scintillante d'acciaio e stillante goccioline d'acqua, appena emersa dalla superficie placida delle acque. E fu qui ch'egli tornò, ferito e stanco Re Pescatore, per abbandonare per sempre questa terra desolata nell'abbraccio delle creature del lago.

Piccolo e semiconosciuto specchio d'acqua, l'Orta domina le anime di chi vive (o corre) sulle sue rive con i suoi silenzi misteriosi, il riverbero feroce del sole d'agosto, le piccole increspature che nascondono mostri acquatici, il richiamo ammaliatore delle sue acque limpide e insidiose, come fu lo Stanbergersee per l'imperatore Ludwig o lo scoglio delle sirene per il prode Ulisse. Qui con grande facilità ci si può perdere, smarrirsi o, allo stesso modo, ritrovarsi.

## 4) L'Isola

Proprio al centro dell'azzurro increspato, visibile da ogni baia o spiaggia, veglia l'Isola di San Giulio, sentinella silenziosa, apparentemente innocua e raggiungibile, ma in realtà persa nelle pieghe dello spazio e del tempo come le monache di clausura che la abitano, presenza costante e misteriosa che attrae i podisti con le sue promesse di ristoro dalle loro fatiche fisiche e di riposo spirituale. E, come un miraggio nel deserto, si allontana sempre impercettibilmente da chi agogna di avere nel suo porto quiete.

## 5) I Campioni

In questo paesaggio epico, fianco a fianco con uno stuolo di maratoneti fortissimi, ma senza particolari ambizioni di tempi e di classifiche, si ergono i Campioni, i re delle ultradistanze, quelli capace di correrle tutte e 10 in meno di 30 ore. Il percorso, che si snoda su un tratto di costa di 10,5 km, dà l'opportunità ai maratoneti "normali" di incontrarli a più riprese, mentre filano veloci nella direzione opposta, o s'avvicinano alle spalle con passo leggero e veloce apprestandosi all'ennesimo doppiaggio.

Campioni del calibro di Giorgio Calcaterra 13 volte trionfatore al Passatore e Adam Holland, vincitore lo scorso anno e detentore del record del mondo delle 10 in 10, o Marco Bonfiglio, vicecampione mondiale delle 10 e più volte vincitore della 9 Colli Running, o Vito Piero Ancora, che in Italia ha corso più maratone di tutti: 1110, Nick Nicholson che sta correndo da più di un anno una maratona al giorno e tanti tanti altri

## 6) Il Mondo in un Lago

Grazie alla capillare diffusione di informazioni e alla sapiente e calorosa organizzazione, la manifestazione è diventata la più partecipata del suo genere a livello internazionale, una sorta di melting pot della maratona, che quest'anno unirà ai podisti italiani anche più di 70 stranieri, provenienti da 20 diversi Paesi, inclusi l'India, la Nuova Zelanda e l'Australia. Una corsa che abbatte le barriere e crea legami duraturi e profondi di sport e d'amicizia.

## 7) La Medaglia

Il rispetto per la Medaglia conquistata col suo alto valore simbolico accomuna il podista al soldato e rappresenta il legittimo riconoscimento delle fatiche fatte e l'attestazione ufficiale di essere un finisher. Non importa sia di cartone o di latta o con lo stampo finto oro sempre uguale, ciò che conta è che all'arrivo la si possa ostentare con orgoglio, finché non arriverà la prossima, anche se bruttina. Ma la Medaglia delle 10 in 10 è davvero degna di essere portata e ammirata con reverenza: è componibile, formata dall'incastro di dieci medaglie singole che si uniscono a comporre un enorme rettangolo di 32 x 24 cm, con al centro un cartiglio che porta la dicitura " Finisher" e su ciascuna medaglia l'incisione dello skyline dell'Isola. Un oggetto del desiderio podistico che fa esclamare chiunque la veda: "La voglio!"

## 8) Le Fontanelle

Se è vero che il Lago domina il percorso con la sua imperiosa presenza, il podista accaldato lungo le strade d'agosto non può che bramare invano il refrigerio delle sue acque. Tuttavia, oltre ai ristori puntuali e sontuosi ogni 5 km, con frutta e bevande fresche, dolci, salati e persino la pastasciutta, sul percorso si snoda, a intervalli irregolari, una serie di fontane e fontanelle che paiono messe apposta lì per l'evento e invece da decenni dissetano i passanti assetati, come oasi nella calura, come angeli della Provvidenza, con la certezza che, al prossimo passaggio, saranno sempre lì a donare il loro tesoro.

## 9) L'Amicizia

Tra i partecipanti alle 10 in 10 molti già si conoscono, si sorridono nel ritrovarsi come per un appuntamento non scritto, un richiamo, un moto del sangue. Nei loro occhi si legge la trepidazione e l'emozione per la nuova impresa, insieme alla consapevolezza di averla già affrontata e superata altre volte, ché le 10 in 10 sono ormai alla quinta annata, e qualcuno ha concluso tutte le edizioni. Molti altri invece si ritrovano lì, sulla linea di partenza, per la prima volta, un poco disorientati, intimoriti dalla durezza della prova, ignari delle insidie del percorso. Ma bastano pochi chilometri, i primi incontri incrociandosi avanti e indietro su strade e sentieri, per iniziare a scambiarsi sorrisi ed esortazioni, non essere più solo un numero di pettorale, ma essere riconoscibili gli uni agli altri, intrecciare legami che si faranno sempre più saldi col passare dei giorni e il crescere della fatica. Un sentimento di comunione avvicina i podisti che condividono la strada, il caldo e la stanchezza, sì che le gioie e i dolori di ognuno diventano di tutti e l'espiazione attraverso la fatica diviene catarsi collettiva.

## 10 La Gioia, la Fine

Arriva poi, non si sa se più agognato o temuto, il decimo e ultimo giorno, e con esso la consapevolezza di avercela ormai fatta, di essere arrivati alla Fine. D'incanto la stanchezza svanisce, ognuno ha le ali ai piedi, lo sguardo rivolto a ogni albero o casa o baia, divenuti così familiari, come in un saluto di congedo. I sorrisi, incontrandosi, sgorgano da quella parte dell'animo umano più incline alla fratellanza e alla pace, senza retorica, perché ciascuno sa, avendolo sperimentato sulla propria pelle, ciò che ha fatto l'altro. La grande medaglia è finalmente ricomposta, come un di quegli enormi puzzle Ravensburger della nostra gioventù. L'ultimo pezzo viene collocato e tutto acquista finalmente un senso. Eppure, in fondo all'animo traboccante di gioia, s'insinua un sottile rivolo di tristezza, che inevitabile avvolge nel suo bozzolo le cose concluse.

Fino alla prossima.

## 2018 – Orta 10 in 10 la leggenda ti aspetta!

Insomma, una formula perfetta: decidi di correre in base alla preparazione, al tempo di cui disponi o semplicemente dalla voglia di faticare. Alla fine, qualunque sarà stata la scelta, un ristoro all'altezza della situazione ed un tuffo nel lago ti compenseranno in ogni caso. Un percorso prevalentemente asfaltato che lambisce il lago; diversi tratti sono ombreggiati, un tracciato che prevede attraversamenti caratteristici di piccoli paesi, boschi e sentieri sempre in prossimità dello specchio lacustre. Un'altitudine relativamente elevata e il posizionamento tra i monti che guardano la Valsesia ad ovest e il Mottarone ad est permetteranno di correre in condizioni climatiche accettabili, nonostante il periodo. Mancano quindi due settimane alle 10 maratone in 10 giorni del Lago d'Orta. La sfida dell'anno lanciata dal Club Super Marathon Italia sta per cominciare. Sono più di sessanta ad oggi gli iscritti a tutte e Dieci e le Maratone sono destinati a salire ad 80 secondo le previsioni e i contatti in essere: l'anno scorso furono 51 i Finishers. Altrettanti ogni giorno chi sceglie per un numero inferiore. Le Orta 10in10 sono ormai alla quinta edizione e sembra non spaventino più nessuno, anzi i Finishers degli anni passati non possono farne a meno, mentre incuriosiscono sempre nuovi maratoneti che si vogliono cimentare in un divertimento così prolungato, complice il clima amichevole e il rilassante panorama a lato del quale si corre. Un'occasione unica in Italia e nel mondo per vivere una vacanza e mettersi alla prova. Molti gli stranieri agguerriti che proveranno ad attaccare il Record del mondo di Adam Holland stabilito qui l'anno scorso con 27:38:36. Il fortissimo inglese sarà presente e proverà ad abbassare ulteriormente. Ci sarà Re Giorgio Calcaterra che proverà a contenerlo, e anche il divo locale Marco Rossi vincitore di 2 tappe della 4OrtaThon 2018, e anche il debuttante Luca Cagnani e Michele d'Errico vincitore assoluto delle 4OrtaThon 2018.. La leggenda continua. La formula è sempre la solita si parte alle 8 col fresco e dopo due giri ci si tuffa nel lago. Chi vuol tirare tira, chi vuol mollare ha otto ore di tempo oppure alternare con mezze e 10 chilometri, ma avrà qualche rimpianto a vedere passare quelli che completeranno la medaglia dalle 10 fette che quest'anno è rettangolare ed ha il profilo dell'Isola con il monastero e il campanile in rilievo. Al centro si completerà con una placca dorata come il Lago con scritto finisher 10 in 10 2018, peso totale 4 kg vedi foto sotto. La partenza e l'arrivo come sempre al lido di Gozzano (NO) in via alla Colonia 6, sede di tutta la logistica, che offrirà anche molte occasioni di socialità, relax e divertimento. Raddoppiano i come l'anno scorso i ristori sul percorso con panini e pasta e birra a fiumi all'arrivo. La penultima sera ci sarà un party dalle 20 a mezzanotte dal costo di 20 euro. Saranno organizzate le gite serali in programma attorno ai laghi come tutti gli anni per stare insieme in posti unici. Sarà a disposizione tutti i giorni il servizio massaggi curato da Teresa de Fiumeni fisioterapista di Rimini. Sarà presente in tre giorni dirsi un mental coach cui potrete scambiare le vostre impressioni inviato dalla Ekis gli stessi che erano presenti alla ultima edizione del Passatore Ci sarà una speciale classifica per quelli che correranno solo Tre Maratone anche alternate con un piccolo riconoscimento il giorno finale durante le premiazioni. Ci sarà anche uno speciale riconoscimento ai fedelissimi che porteranno a termine la

quinta edizione delle 10 in 10 concludendo qui la Cinquantesima Maratona sul Lago Dorato, nomi che da soli fanno la storia del Club: Ancora, Capecci, Gavazzeni e l'Austriaco Kroer.

Alla palestra gratuita c'è ancora posto, è quella grande della Scuola Comunale come l'anno scorso in via Monte Rosa 6 Gozzano. C'è ancora qualche camera all'Albergo convenzionato Nuova Italia 0322 93774. Chi vuole le magliette di quest'anno molto eleganti e leggerissime in microforato tecnico bianche oppure nere, le prenoti: costo 15 euro. Per i Finishers delle 10 in 10 oltre alla targa dorata centrale che completa il medaglione verrà offerta una maglietta. Le preiscrizioni chiuderanno il 31/7/2018. Poi è inutile mandare mail o telefonare ci si potrà comodamente iscrivere sul posto la mattina con sovrapprezzo di 5 euro.

## **Day 1 Orta 10in10 4/8/2018. Il Botto.**

La registrazione e distribuzione dei pettorali è iniziata alle 6 del mattino, e il considerevole numero di podisti non pre-iscritti, ben 75, ha causato persino un lieve ritardo alla partenza delle competizioni, prevista congiuntamente per tutte le gare alle ore 8:00. Cogliamo quindi l'occasione per informare coloro che volessero iscriversi domattina, ovvero nelle successive giornate, di presentarsi con anticipo rispetto all'orario della partenza. Il maggior numero di partecipanti si è avuto per la maratona, con 90 iscritti per tutte le 10 giornate e circa 40 new entries, mentre le altre distanze contavano ciascuna tra i 20 e i 30 iscritti. Il meteo è stato inclemente, con picchi di 32° tra le 14:00 e le 16:00, con temperature percepite fino ai 36° e nemmeno una nuvoletta in cielo, né vento che possa essere degno di tale nome. La fatica è stata pertanto notevole, molto più del previsto, per tutti i corridori, e in particolare per quelli della 57 km, che si sono visti impegnati nella competizione nelle ore più torride del primo pomeriggio. Nonostante le difficoltà, all'arrivo emergeva la soddisfazione generale di aver portato a termine questa personale sfida, e bisogna sottolineare che per coloro che correranno l'intera serie di 10 competizioni, quello odierno non è stato che un assaggio della grande torta. Ne avranno (avranno) tanta da fare indigestione, soprattutto se i meteorologi si dovessero sbagliare sul probabile abbassamento delle temperature a partire dal 6 o 7 agosto. Ma si sa, per questo tipo di atleti, le difficoltà non fanno che acuire la gioia della vittoria. Due nuovi soci hanno varcato qui la soglia delle 50 piccola ma importantissima Borghi Lorenzo e Caroli Maria Grazia con grandi festeggiamenti. Le Navette dagli alberghi e dai nuovi parcheggi a 1,2 km hanno funzionato alla perfezione con più di cento viaggi. In serata grande cena di Benvenuto all'albergo Italia con ben 111 partecipanti un vero altro botto con record di partecipazione. Sono intervenuti i due campioni Holland e Calcaterra, i membri del Direttivo del Club Super Marathon Italia, il presidente Onorario Angelo Squadrone e festeggiate le 1100 di Piero Ancora con una immensa torta

## **Day1 Orta10in10 4/872018, partita oggi la quinta edizione**

Tanti i motivi di interesse di questa manifestazione, a cominciare dal forte inglese Adam Holland, detentore del record del maggior numero di maratone consecutive (10 in 10 giorni, Orta 10in10, 2017) corse nel minor tempo possibile: cercherà di migliorarsi. Il nostro Giorgio Calcaterra, che correrà pensando al mondiale della 100 chilometri che si correrà a settembre, in Croazia. Ma sarà anche un'ottima occasione per molti di avvicinarsi alla specialità delle lunghe distanze, magari cominciando a saggiare il terreno con un numero inferiore alle 10 unità, oppure alternare diverse distanze in diversi giorni. Il bel contesto ambientale del lago d'Orta e la tipologia del percorso forniscono dei buoni elementi per vivere al meglio questa esperienza.

Questa sera ci sarà il primo evento dei tanti organizzati da Paolo Gino, patron della manifestazione: una cena di benvenuto per tutti i partecipanti. Nelle serate successive ci sarà davvero da divertirsi e svagarsi, dopo le fatiche giornaliere; si potrà visitare i posti più belli del lago d'Orta ma anche del più noto lago Maggiore, quindi le isole Borromee e la cittadina di Arona, ma ci sarà anche modo di .... andare in montagna, con una cena in baita in cima al monte Mottarone (1500 mslm).

Ecco le classifiche odierne, nella valutazione dei crono da tenere ben presente che molti di questi atleti per 10 giorni consecutivi la distanza prescelta, indispensabile una corretta distribuzione delle forze

10 chilometri, uomini 1) Scimone Francesco 46:07 2) Gabriele Goi 49:51 3) Marco Regalia 49:56

10 chilometri, donne 1) Astrid Gagliardi 52:06 2) Elisa Pasi 53:00 3) Marina Citi 1:06:20

Mezza maratona, uomini 1) Diego Ciattaglia 1:29:52 2) Donato Robusto 1:34:49 3) Christian Macchi 1:35:28

Mezza maratona, donne 1) Natalia Brignoli 1:40:45 2) Sanda Opayets 1:44:37 3) Paola Massaroni 1:45:24

Maratona, uomini 1) Adam Holland 2:43:48 2) Giorgio Calcaterra 2:59:48 3) Francesco Lupo 3:00:06

Maratona, donne 1) Therese Falk 3:39:57 2) Jannet Lange 4:10:47 3) Mate Vallejo

## **Day 2 2018 – Orta 10in10 5/8/2018. Il giorno più caldo (si spera)**

La pesantezza della calura si è fatta sentire anche sui tempi di arrivo degli atleti, che sono stati in linea generale più alti, mentre gli split della prima mezza maratona erano in linea con quelli di ieri. Ciò significa che la seconda parte della gara, che, quando il sole è prossimo allo zenit, presenta tratti privi di ombra, ha rappresentato un ostacolo aggiuntivo da superare. Personalmente, qualora questa cappa di calore dovesse perdurare, vedo molto lontana la possibilità di portare a termine le 10 in 10, come auspicavo in partenza. Ma è meglio vivere l'attimo e concentrarsi sul presente, perché il futuro non esiste e pertanto non dovrebbe essere un problema. Oggi è stata proprio questa la chiave che mi ha portato al traguardo in condizioni di accettabile lucidità e integrità: concentrarmi su ogni passo, sul qui e adesso, su ogni scorcio di lago, sorriso amico, asperità del percorso, su ogni incitamento dei passanti, su ogni sguardo stupito o irridente o persino invidioso. Passo dopo passo, senza crono, cioè senza tempo, in una dimensione quasi irrealistica di fatica e prostrazione fisica tale da poter quasi distaccare la mente dal corpo sofferente. Il podio della maratona, la regina in termini di partecipazione e di interesse per le varie sfide a livello mondiale, sia maschili che femminili, è rimasto invariato: Holland, Calcaterra, Lupo, anche se tutti e tre sono stati circa dieci minuti più lenti di ieri. Per le donne vince la fortissima Elena Di Vittorio, recente vincitrice dell'Ultramaratona del Gran Sasso, con il passo da gazzella e un crono di 3 ore 45. Seconda il giovane talento norvegese Therese Falk, vincitrice di ieri, nel giorno del suo compleanno, e terza l'olandese Jannet Lange, dotata di grande costanza e regolarità. Nella 57 km resistono invece solo 8 dei 12 partiti ieri, con Sansone e Betti rispettivamente al comando della classifica maschile e femminile. Bisogna considerare che questi atleti, arrivati al traguardo maratona, devono ripartire per affrontare nuovamente due terzi di giro durante le ore più calde del pomeriggio. Mentre Sansone si mantiene costante, con un crono di 6 ore 10' che è lo specchio di quello di ieri, Luisa Betti compie l'impresa di migliorarsi di quasi quaranta minuti e rimanendo l'unica donna in lizza per la 10in10 Ultra. Anche oggi, domenica, si è registrata una grande partecipazione di atleti, con 242

arrivati, di cui 10 nella Ultra, 145 nella Maratona, 63 nella Mezza e 24 nella 10K. Mentre restiamo in attesa dei temporali e dei cali di temperatura promessi dai meteorologi, incastriamo il secondo pezzo della megamedaglia componibile segnaliamo due giubilei: 200 maratone per Maurizio Colombo da Milano e altrettante 200 per Giorgio Stefano da Barletta. Riportiamo qui di seguito i vincitori e i podi odierni per tutte le distanze

Ultramaratona Donne: Betti Luisa, 6:19:56  
 Ultra Uomini: Barigazzi Federico 4.41.30; Cecchini Giacomo 5.52.25; Sansone Carmine 6.10.48.  
 Maratona Donne: Di Vittorio Elena; Falk Therese; Lange Jannet  
 Mezza Donne: Brignoli Natalia 01.41.02; Opayet Sanda 01.42.14 ; Ferrari Francesca 1.44.48  
 Mezza Uomini: Abbateola Giuseppe 01.18.34 ; Catalan Nicolino 01.25.39 , Ciattaglia Diego 1.29.15  
 10K Donne: Flicoteaux Sarah 56.52; Giudice Elisa 1.05.09 ; Rojas Vanessa 1.05.42  
 10K Uomini: Scimone Mario 47.18; Barabaschi Luca 50.35; Cattarin Luca 50.37

### **DAY 3 ORTA 10IN10 6/8/2018. GHIACCIO BOLLENTE**

Io propendo decisamente per quest'ultima ipotesi, vista la fatica a far ricombaciare cervello (cioè l'identità personale) e corpo e strapparsi dal letto per raccattare i propri cenci sportivi e avviarsi lemmi lemmi verso la start line, con le gambe rigide come quelle di un pupo siciliano. Il primo km è una tragedia e mi chiedo quante ore impiegherò se continuo a quell'andatura, anche se rilassano e rallegrano le chiacchiere con gli amici che gravitano, per scelta o necessità, nella parte bassa della classifica. L'afa è insopportabile, visto che le previsioni sulle precipitazioni e l'abbassamento della temperatura sono state disattese, e sento che la mia termoregolazione è in tilt: il sudore, per sua natura salato, è insapore, i tendini e le articolazioni bruciano sotto la pelle. C'è qualcosa di terribilmente sbagliato. Urge miracolo. Ed ecco, esso accade sulla salita lasciando la piazza centrale di Pella, al secondo passaggio, dopo mezzogiorno, nel massimo della calura. Qui un barista o ristoratore ha sbrinato la sua ghiacciaia, gettando decine di cubetti sull'asfalto, che per me sono come la manna nel deserto. Ne raccolgo a piene mani, infilandole nel cappellino che mi calco sulla zucca, e un magnifico refrigerio comincia a espandersi dalla testa a tutto il corpo, per svariati chilometri, finché anche l'ultimo ghiacciolino si dissolve sotto il sole. Le idee si schiariscono, il motore si disingolfa, comincia a carburare, gli occhi di nuovo abbracciano lo splendore degli scorci sul lago, addirittura chiudo la seconda mezza in un tempo di una decina di minuti inferiore rispetto ai primi 21 km. Persino per i più forti runners la giornata odierna deve essere stata un calvario, anche se i leader delle rispettive classifiche tengono duro e fanno registrare risultati

molto simili ai giorni precedenti, in tutte le distanze, con Luisa Betti che vince la gara di Ultra, prima assoluta, dove si registra l'arrivo del famoso endurance runner Nick Nicholson, atleta americano che corre una maratona al giorno (per lo meno, visto che qui ha optato per la 57 K), ogni giorno, da circa un anno. Nella maratona continua indisturbata la corsa solitaria di Adam Holland, vincitore anche oggi con un crono di un solo minuto più alto di ieri. Anche Giorgio Calcaterra ripete lo stesso tempo di ieri, ma, partito Francesco Lupo, suo abituale compagno in queste corse e in Nazionale, stavolta corre e giunge al traguardo in compagnia del forte Marco Rossi. Al femminile si ripete con buon crono l'ultramaratoneta Elena di Vittorio, con lo stesso podio di ieri, cioè seconda la norvegese Falk e terza l'olandese Lange.

Classifiche dunque molto stabili al vertice, mentre la lotta è accesa tra gli atleti e le atlete che giungono al traguardo tra le 5 e le 6 ore, a cui si sono aggiunte anche Angela Gargano e Marina Mocellin, che hanno all'attivo rispettivamente più di 800 e più di 700 maratone e ultra corse in carriera. A proposito di questi eccezionali atleti che in carriera hanno percorso più chilometri di un treno, chiudiamo celebrando le 800 maratone "compiute" oggi da uno dei più fedeli soci del Club Super Marathon, Lorenzo Gemma, che ha festeggiato a torta e Prosecco con tutti i partecipanti alle 10 in 10 nella zona dell'arrivo. Complimenti e auguri da tutti per le prossime 800! Ecco di seguito vincitori, podi e tempi:

Ultra Donne: Betti Luisa 6.22.52  
 Ultra Uomini: Sansone Carmine 6.44.29, Pandini Massimiliano 7.11.19, Saviello Paolo 7.20.06  
 Maratona Donne: Di Vittorio Elena 3.36.12, Falk Therese 3.47.28, Lange Jannet 4.13.10  
 Maratona Uomini: Holland Adam 2.56.35, Rossi Marco 3.15.16, Calcaterra Giorgio 3.15.16  
 Mezza Donne: Genesi Ilaria 1.41.28, Opayets Sanda 1.44.03, Massaroni Paola 1.4.47  
 Mezza Uomini: Ciattaglia Diego 1.28.13, Tosetti Simone 1.28.15, Bakke Sven Erik 1.30.57  
 10 k Donne: Giudice Elisa 1.04.09, Citi Marina 1.04.37, Valassina Gabriella

## **DAY4 2018 – ORTA 10IN10 7/8/2018. TUTTO BENE SUL LAGO DORATO**

Strategia certamente corretta, del resto la giornata è stata calda, anzi molto calda. Un calo di prestazioni particolarmente presente nella seconda parte della gara, ci riferiamo soprattutto a chi correva maratona e ultra. Ricordiamo che tutte le partenze avvengono, ogni giorno, alle ore 08.00, quando le condizioni climatiche sono ancora accettabili.

Ora la speranza è nel meteo, che effettivamente promette un calo delle temperature.

Ecco alcuni degli altri highlight della seconda giornata.

Sono stati complessivamente 242 gli atleti classificati, numeri in deciso incremento rispetto al 2017. La forte Elena Di Vittorio (vincitrice dell'Ultra Maratona del Gran Sasso) ha chiuso in 3:45, davanti alla norvegese Therese Falk e l'olandese Jannet Lange.

Nella Ultra di 56 chilometri dopo due giornate al comando della classifica si trovano Luisa Betti e Carmine Sansone. Mezza maratona maschile dominata da Giuseppe Abbateola, che ha vinto con un ottimo tempo, 1:18:34. Al femminile prevale Natalia Brignoli, in 1:41:02.

Infine la 10 K : vincono Mario Scimone (47:18) e Sarah Flicoteaux (56:52)

Per completare la giornata ecco una bella intervista a Giorgio Calcaterra, curata da Laura Failli.

6 agosto. In maratona continua lo show di Adam Holland, anche se le prestazioni sono inferiori al 2017. Il caldo certamente fa la sua parte, altrettanto vero che di norma i primi giorni di queste manifestazioni servono per "prendere le misure", potrebbe essere proprio questa la strategia dell'inglese che ha chiuso in 2:56:35. Seguono Giorgio Calcaterra e Sergio Rossi, che arrivano con lo stesso tempo di 3:15:16.

Gara femminile che registra un'altra ottima prestazione di Elena Di Vittorio, vincente in 3:36:12, seguono Therese Falk (3:47:28) e Jannet Lange (4:13:10). Sulla nuova distanza (56 km) inserita per la prima volta, Luisa Betti chiude in 6:22:52 e Carmine Sansone (6:24:29).

Mezza maratona vinta da Diego Ciattaglie(1:28:23), secondo e terzo posto rispettivamente per Simone Tosetti (1:28:15) e Erik Bakke (1:30:57). Tra le donne Ilaria Senesi (1:41:28) precede Sanda Opayets (1:44:03) e Paola Massaroni (1:44:47)

Infine, la 10 K, Michele Gallina, 46:25 ed Elisa Giudice, 1:04:29 sono i vincitori di giornata.

7 agosto. Adam Holland trova il modo di fare meglio della precedente giornata e chiude in 2:48:38. Calcaterra pare aver messo il pilota automatico con tempi sempre molto vicini tra loro. Arriva ancora insieme a Sergio Rossi in 3:17:34.

La norvegese Therese Falk torna a vincere in 3:43:52, secondo posto per Jannet Lange (4:09:45) e terza piazza per la 55enne australiana Jane Trumper (4:42:15).

La 56 k vede ancora al comando Luisa Betti, tempo finale 5:54:41 (unica donna rimasta in gara); Angelo Cislighi tra gli uomini con 5:14:27.

Mezza maratona che continua a dare buoni riscontri cronometrici: Paolo Amron chiude a 4'/km (1:24:23), davanti a Diego Ciattaglia (1:28:35) ed Elia Fasano (1:28:59). Tra le donne questo l'ordine di arrivo: Raffaella Leonardi (1:39:29), Sanda Opayets (1:43:40), Monica Riccardi (1:43:59).

Nella 10 k vittorie di Mario Scimone, che giorno dopo giorno continua a correre su ritmi molto regolari (46:23) e Marina Citi (1:03:31). Anche Ettore Comparelli (pettorale numero 1000, per prestigio e ...peso) chiude la sua quarta fatica.

Vanno così in archivio le prime quattro giornate di gara, il caldo continua ad essere tanto, anzi troppo, le previsioni meteo continuano a dire che domani sarà meglio. Speriamo. Nel frattempo alla Orta 10in10 ha fatto tappa l'americano Nick Nicholson, che da un anno sta correndo una maratona al giorno; forse gli sembrava poco ed allora ha partecipato alla ultra di 56 chilometri.

Continua la sua avventura anche Laura Failli, che oltre a farsi una maratona al giorno, dopo la sua fatica sforna quotidianamente contributi sotto forma di report e interviste, testimoniando molto bene l'essenza di queste manifestazioni.

## **DAY 5 ORTA 10 2018 IN 10 MERCOLEDI' 8/8/2018. IL GIRO DI BOA**

Nella smorfia napoletana il 5 simboleggia la mano con le sue cinque dita, cioè la creatività e la comunicazione (per conoscere il significato del numero 6 nella smorfia dovrete aspettare domani...), mentre nella Cabala "il Cinque è legato alla quinta lettera dell'alfabeto ebraico :Hey ( ? ), che significa intuizione, illuminazione. I cabalisti, individuano tre stadi per la lettera Hey, i quali si pongono su tre livelli diversi, successivi, in merito allo sviluppo della consapevolezza. Il primo, il più basso, è Hey e corrisponde ad un grido di paura (Ohi!), il primo lamento del bambino appena nato. E' il dolore dell'Anima, che è una parte di infinito la quale, nascendo,

si accorge di avere assunto i limiti del corpo e di essere dipendente dai bisogni fisici. Proseguendo, abbiamo il secondo livello, quello intermedio, dove Hey diventa l'espressione di una bella sorpresa (Oh!). E' questa la sensazione di gioia per la propria vita libera e indipendente, che si prova quando si realizzano i talenti individuali. La pena della nascita viene qui superata dalla felicità e dall'entusiasmo nello scoprire quanto di bello e fertile è presente nel mondo. Infine, abbiamo il livello più alto, presente nella parola Hiné = Ecco! Arriviamo qui, a comprendere la presenza divina all'interno della nostra esistenza. Così la Hey diventa, su questo livello, la lettera della rinascita interiore." (tratto da [www.momsardinia.com](http://www.momsardinia.com)).

Un'altra accezione del numero 5 è quella di rappresentare lo psicopompo che accompagna le anime dei defunti, traghettandole da una riva all'altra e indicando la via verso l'al di là. Ora, a questo punto della stanchezza non so esattamente se la mia anima sia defunta o meno, ma credo che queste accezioni che implicano trasformazione e cambiamento ben si addicano alla condizione del Decamaratoneta, che di buon grado accetta il passaggio dello psicopompo verso la seconda metà della competizione, come una guida che gli indichi la via, anche se possibilmente non quella dell'al di là, almeno nell'immediato. A questo proposito, il gruppo dei maratoneti rimasti a pieni giri si è un po' assottigliato, ma quello degli ultramaratoneti si è addirittura dimezzato, e sono ora solo cinque gli stoici in lizza per la medaglia più prestigiosa: Betti, Sansone, Saviello, Angelini, Coveney, capitanati proprio da una donna, Luisa Betti, che oggi fa registrare il tempo astronomico di 5.45.55 nella 57 km, che la pone saldamente al comando della classifica assoluta. In Serata cena alla Valsesiana con 80 partecipanti tra cui Otto Peschel organizzatore delle 10in10 austriache a Badblumau. Invariate le situazioni in vetta alle altre classifiche, con podi simili di giorno in giorno, vista la caratura degli atleti leader delle varie classifiche. Essendo difficile a questo punto un'analisi accurata della situazione dei singoli, in quanto le classifiche complessive sono in via di elaborazione, riportiamo di seguito i tempi e i podi di oggi:

Ultramaratona: Betti Luisa, Sansone Carmine 6.07.36, Saviello Paolo 6.44.12, Angelini Giuseppe 7.17.50

Maratona Donne: Falk Therese 03.41.47, Lange Jannet 4.07.20, Bozzolan Stefania 4.17.29

Maratona Uomini: Holland Adam 2.48.01, Calcaterra Giorgio 3.16.42, Rossi Marco 3.25.56

Mezza Maratona Donne: Opayets Sanda 01.43.14, Massaroni Paola 01.45.00, Vanetti Anna 01.45.50

Mezza Uomini: Ciattaglia Diego 01.32.53, Bertolini Taddeo 01.35.33, Smith Sean 01.43.04

10 K Donne: Citi Marisa 01.03.31, Giudici Elisa 01.03.34, Beltramini Lucia 01.05.33

10 K Uomini: Scimone Mario 00.46.23, Milici Santino 00.47.19, Goi Gabriele 00.49.54

## **DAY6 ORTA 2018 – 10IN10. SIAMO FUORI DAL TUNNEL. GIOVEDÌ**

**09/08/2018**

La maratona, dopo 5 gare, vede saldamente al comando Adam Holland, il tempo medio giornaliero è di 2:50:30 (complessivo 14:12:29); Giorgio Calcaterra è al secondo posto con 16:04:48 con prestazioni molto regolari intorno a 3 ore e 16 minuti. Terza piazza per Marco Rossi (16:38:48).

Al femminile il podio attuale è tutto straniero: comanda la norvegese Therese Falk, tempo complessivo di 18:40:10 con l'ottima media/gara di 3:44:02. Seconda l'olandese Jannet Lange, 20:51:20 e terza l'australiana Jane Trumper (24:18:46).

Nella Ultra di 56 chilometri è Luisa Betti al primo posto (anche assoluto) col tempo di 31:21:56, segue Carmine Sansone, 31:27:40

Mezza maratona maschile con Diego Ciattaglia in testa alla classifica (7:28:48), seguito da Sean Smith (8:40:02) e Diego Graff (11:41:40).

Tra le donne l'ucraina Sanda Opayets ( ucraina che risiede da molti anni in Italia) fa registrare un tempo complessivo di 8:37:48, che peraltro rappresenta il secondo tempo assoluto. Seconda posizione per la romana Paola Massaroni (8:48:46) e terza Eleonora Brugnati (9:22:54).

Il vigile del fuoco Mario Scimone è al comando della classifica nella 10 k, tempo totale 3:53:38; notevole la regolarità delle sue prestazioni (da 46:07 a 46:57), per una media giornaliera di 46:44. Secondo posto per Vito Colletta (5:10:47) e terzo per Franco Cabrini (6:08:59).

Tra le donne la prima è Elisa Giudice, col tempo totale di 5:24:04 è anche terza assoluta. Seguono Marina Citi (5:25:40) e Gabriella Valassina (7:23:14).

Passato il giro di boa è iniziata la "discesa" verso le 10 giornate, il meteo dice che si manterranno condizioni accettabili; invece sarà interessante vedere lo sviluppo delle prossime gare, diverse posizioni sono ancora suscettibili di cambiamenti, anche significativi. Risulterà fondamentale la gestione delle risorse nelle prime giornate di gare.

## **2018 – DAY 7 ORTA 10IN10 GIOVEDI' 11/8/18 MORELLINO DAY**

Giunto sornione dopo le sei ore accompagnato dagli amici presenti al traguardo, ha varcato il traguardo in pompa magna attraversando il soglio delle 500 maratone. E' il 15esimo socio che giunge a tale traguardo agognato. Alle 15 per la gioia dei presenti è giunta una colossale torta raffigurante l'effigia del Club e le 500 maratone in mezzo consumata tra le urla di gioia dei festanti presenti. In serata la festa è continuata sul Lago Maggiore al Ristorante Unione nell'Isola pescatore durante una romantica cena al tramonto durante la quale sua eccellenza "Me medesimo" ha allietato gli astanti con la sua voce squillante di aneddoti su le sue trascorse e future avventure.

Un altro lungo festeggiamento è stato quello del compleanno del Presidente della Società podistica Cuneese Sportification giunti ben in 13 a correre la maratona con tanto di sbandieratori al seguito. Per il resto è stat per tutti una splendida giornata di vacanza e di sport.

## **2018 – DAY 8 ORTA 10IN10. VOLANDO CON THERESE. VENERDI' 12/8/18**

A due giornate dalla conclusione la notizia più importante è la concreta possibilità per la norvegese Therese Falk di realizzare il record del mondo di dieci maratone, corse in dieci giorni consecutivi, nel minor tempo possibile. Il primato attuale è dell'inglese Sally Ford, fatto a Brathay (Inghilterra): nel 2012 impiegò 36:38:53 per coprire la distanza delle dieci maratone, alla media giornaliera di 3:39:53. Therese Falk, dopo 8 gare, ha una media di 3:37:03. Si sa che le ultime giornate sono le più faticose, oltretutto è tornato a fare caldo, ma la possibilità di realizzare un record così significativo le darà ancora più forza.

In fondo a questo pezzo si trova l'intervista video alla forte atleta norvegese.

Inutile dire che è nettamente in testa alla classifica generale femminile. Seguono Jannet Lange e Jane Trumper.

Intanto continua la marcia di Adam Holland, attualmente pare difficile che possa migliorare la prestazione del 2017 (e quindi il suo record del mondo), ma le performance che realizza restano di buon livello, infatti la media/ritmo è circa 4'/km. Giorgio Calcaterra mantiene il secondo posto nella classifica generale, segue Marco Rossi, Marco e Giorgio sinora hanno spesso condiviso la propria fatica.

La gara sui 56 chilometri è stata impreziosita dalla presenza di Daniela De Stefano (tempo finale di 4:56:07), attuale vicecampionessa italiana sulla 100 chilometri, che molto probabilmente diventerà campionessa italiana per la squalifica di Cristina Pitonzo. Luisa Betti, nell'ottava giornata di gara, con 5:22:35 realizza il suo miglior tempo.

Ecco le classifiche giornaliere dell'12 agosto

Maratona uomini 1)Adam Holland, 2:55:53 2) Giuseppe Chieppa, 3:12:40 3) Giorgio Calcaterra, 3:13:37

Maratona donne 1)Therese Falk, 3:33:19 2) Monica Magni, 4:05:17 3) Jannet Lange, 4:08:04

Ultra 56 k 1)Daniela De Stefano, 4:56:07 2) Luisa Betti, 5:22:35 3) Mirela Hilay, 5:50:02

Mezza maratona uomini 1)Diego Ciattaglia, 1:27:22 2) Gigi Cabrino, 1:28:02 3) Massimo Zucchi, 1:36:38

Mezza maratona donne 1)Sofia Cenetta, 1:36:38 2) Loredana Ferrara, 1:40:56 3) Sanda Opayets, 1:41:14

10 km uomini 1)Silvio Gambetta, 38:51 2) Maurizio Muraro, 42:56 3) Claudio Pasini, 45:32

10 km donne 1)Emanuela Zerbetto, 1:02:02 2) Elvira Bottoni, 1:03:02 3) Elisa Giudice, 1:04:49

## **2018 – SABATO 13/8/18 DAY 10 ORTA 10IN10, GRAZIE A TUTTI**

I giorni sono volati via in un baleno e han lasciato sul Lago le voci felici dei tanti che ci son passati avanti e indietro, migliaia di cinque dita risuonano ancora come il rumore delle mandibole delle "cavallette" festose attorno ai pentoloni di pasta e alle mega torte dei giubilei. Rimane nel silenzio la risacca delle onde e i temporali che passano sopra il Mottarone. Ma i giorni passati hanno lasciato anche dei record e tanta felicità: Si è concretizzata la possibilità per la norvegese Therese Falk di realizzare il record del mondo di dieci maratone, corse in dieci giorni consecutivi, nel minor tempo

possibile. Il nuovo primato è di 36:24:45 complessive, migliorando di ben 14'8" il precedente record dell'inglese Sally Ford, stabilito a Brathay (Inghilterra), datato 2012 e misurato in 36:38:53. A quest'ultima media giornaliera di 3:39:53, Therese Falk risponde con un 3:38:29. Inutile dire la norvegese ha dominato la classifica generale femminile. Seguono l'olandese Jannet Lange e l'australiana Jane Trumper rispettivamente con 41:27:37 e 47:53:04. Sorte simile per la classifica maschile, sebbene il nostro Adam Holland il record del mondo l'abbia stabilito l'anno scorso: l'inglese non migliora il suo tempo complessivo di 27:38:36, allungando esattamente di un'ora a 28:38:13, con una media di 2:51:49 a gara. Seguono re Giorgio Calcaterra con 31:31:49 come tempo totale (media 3:09:11) e l'atleta locale di Soriso Marco Rossi, con 32:54:59 (media 3:17:30). Nelle 56,7k trionfa come prima assoluta Luisa Betti, impiegando 59:37:40 (media 5:57:46) per completare le dieci ultra. Segue il podio maschile con in prima posizione Paolo Saviello (6:47:05 complessive – media 6:47:05), in seconda Giuseppe Angelini (7:24:26 complessive – media 7:24:26) e in terza l'inglese Andrew Coveney (77:27:45 complessive – media 7:44:47). Il record ulteriore è quello delle presenze. I Finisher che hanno portato a termine sono stati 92 dei quali 71 delle Maratone, 14 delle Mezze, 7 delle Dieci km e solo 4 delle dure 56,7 km.

Record di presenze ancora più significativo se visto nell'insieme di quanti hanno voluto e potuto esserci: il totale complessivo vs il 2017 passa da 1397 a 1949. Aumento/consolidamento sul fronte della maratona (+ 14%), un notevole salto sulla mezza maratona, + 109 % (da 131 a 208); molto bene anche la 10 k, che registra un incremento pari al 60%. Attenzione: sono i numeri dei classificati, non degli iscritti, quindi numeri chiari, precisi e verificabili in qualunque momento, da chiunque.

Altri record particolari sono quelli di Victoria Hoogendoorn Paroni, la figlia di quattro anni di Sole Paroni che nel passeggiare della mamma ha fatto tutte e dieci le Maratone, e quello di Costantin Bostan degli Urbanrunners che con una protesi alla gamba ha corso tutte le mezze maratone, e quelli dell'Inglese Nick Nickolson che correndo 8 ultra di fila venerdì scorso ha abbattuto il muro delle 167 ultra corse in un anno.

Un Grazie maiuscolo a tutti i soci del Club Super Marathon Italia che hanno onorato questo appuntamento internazionale della nostra associazione partecipando numerosi, a tutti i membri del Direttivo che hanno partecipato in particolare a Francesco Capecci vicepresidente e uno dei quattro senatori della manifestazione con l'austriaco Wener Kroer, Vito Ancora e Carla Gavazzeni. A tutti gli amici, atleti e collaboratori 10 volte grazie e arrivederci al 3 agosto 2019 per sesta edizione.

## **2018 – INTERVISTA A GIORGIO CALCATERRA ALLE ORTA 10IN10.**

Giorgio qui sul Lago d'Orta è la star, il regalo più bello per chi corre le 10 maratone in 10 giorni ed ha l'opportunità di incontrarlo più volte sul percorso, e lo ringraziamo per aver voluto correre insieme a noi e per avere accettato di concederci questa intervista, che abbiamo riportato integralmente in quanto rispecchia così bene la sua personalità, tracciando un quadro nitido e immediato dell'uomo, della sua filosofia, del suo talento.

Dal tuo libro emerge l'importanza che ha avuto la tua famiglia, e specialmente tuo padre, nella tua carriera di atleta. Vuoi parlarci di questo aspetto e del ruolo che tuo padre ha avuto nello scoprire il tuo talento?

Innanzitutto sono io che ringrazio, perché organizzare una competizione di questo tipo non è facile, ma ci dà modo di vivere veramente in compagnia delle persone che condividono la nostra stessa passione e quindi essere qui rappresenta anche per me una grande soddisfazione. Per quanto mi riguarda, come atleta nasco nel 1982, quando avevo 10 anni e proprio grazie a mio papà, perché ero con lui quando insieme abbiamo visto un cartello che pubblicizzava una Stracittadina, una di quelle gare che fanno da contorno alla Maratona di Roma. Così ho corso la mia prima gara il 14 marzo del 1982 e all'arrivo o e papà siamo stati conquistati dall'ambiente bello e felice della gente che corre serena, abbiamo trovato i volantini di altre manifestazioni e abbiamo preso così il via. Ma mio papà è stato utile non solo in quanto mi ha iniziato alla corsa e mi ha portato alle prime gare, ma perché mi ha insegnato la giusta filosofia (cioè quella che a mio avviso è la giusta filosofia), quella di correre impegnandosi e dando il massimo, ma senza aspettarsi nulla, al contrario, accettando tutto quello che viene col sorriso, perché nella corsa, come nella vita, non si può mai dare niente per scontato. Quindi, anche se alla fine il tempo è superiore a quello previsto, anche questa non è una cosa scontata e quindi va apprezzata. Questo mi ha permesso di continuare a correre anche quelle volte in cui andavo più piano. In circostanze simili molti scelgono di ritirarsi, mentre io, fedele agli insegnamenti di mio papà, ho sempre pensato meglio arrivare, anche ultimi, piuttosto che fermarsi.

Infatti dai tuoi occhi traspare sempre questa positività, anche in qualche gara che non è andata bene, come se per te ci sia qualcosa di più che non la mera prestazione finale nel partecipare a gare di altissimo livello, con la maglia della Nazionale.

Sì, assolutamente. C'è stato un mondiale che non è andato come avrei sperato, mi sono sentito male e ho dovuto fermarmi per dieci minuti, mi sono ripreso e alla fine sono arrivato ottantunesimo anche se indossavo il pettorale numero uno, avendo vinto il mondiale precedente, e quindi per tanti è stata una delusione. Ma io non davo per scontato neanche il fatto di riuscire a terminarlo, e arrivare ottantunesimo al traguardo di un mondiale è comunque un risultato importante, ben diverso da un ritiro. E' proprio questo che mi ha insegnato mio papà, apprezzare le cose per quello che sono, non per quello che hai fatto prima e quindi essere deluso perché certe aspettative sono state disattese, ma valutare comunque positivamente quel piazzamento. In quanti avrebbero voluto fare quel mondiale e ottenere quella posizione, così se io avessi disprezzato quell'esito, sarebbe stato come se avessi disprezzato chi invece avrebbe gioito nell'ottenerlo.

Mi pare di essere partita con il piede sbagliato in questa intervista, cioè dalle gare con gli esiti meno positivi. Ma visto questo esordio, parliamo subito anche dell'ultimo Passatore, del tuo terzo posto dopo una serie consecutiva di dodici vittorie incontrastate. Non essendo al top della forma, non hai mai valutato l'opzione di dare forfait quest'anno?

In realtà i giorni antecedenti la gara non stavo malissimo, ma è successo qualcosa durante la corsa, probabilmente a causa di un'alimentazione non corretta, avendo preso forse troppi sali tutti insieme, ricordando che l'anno precedente avevo sofferto di crampi. Questo e altri piccoli inconvenienti non mi hanno fatto fare una gara ottimale. Ma non lo dico per la terza posizione, di cui sono contentissimo, piuttosto per le sensazioni non positive avute in gara. Bisogna correre per star bene e io proprio bene durante la gara non sono stato. Tuttavia sono ben felice di averla corsa, di non essermi ritirato, perché l'essenza della mia partecipazione a questa edizione, come anche alle precedenti che avevo vinto, è stata quella di arrivare fino in fondo.

Parlaci adesso delle tue vittorie, di un tuo aneddoto o una sensazione o un ricordo particolare.

Nella corsa non è tanto la vittoria a entusiasmarmi, bensì il superare il mio limite. Così ricordo con tanta gioia il giorno in cui ho realizzato il mio personale in maratona nel 2000 di 2.13.15, il che significa 3.09 al km, e ricordo la sensazione davvero splendida dei chilometri che sembravano vicini gli uni agli altri e arrivavano subito, bellissimo. Ovviamente è bello anche vincere e quindi ricordo il mio primo Passatore, dove non mi aspettavo di vincere, così come il mio primo mondiale, a cui era presente la mia famiglia a vedermi, e ricordo l'emozione al suono dell'inno nazionale, nella consapevolezza che veniva suonato proprio per me.

Parliamo ora di questa competizione di 10 maratone in 10 giorni, in cui hai un avversario molto motivato, Adam Holland.

Adam è davvero forte e motivato, ho visto il record che ha fatto l'anno scorso (27.45.35 NdR), e attualmente non è nelle mie intenzioni provare a batterlo. Anche quest'anno ha già corso quattro gare sotto le tre ore e lo vedo molto carico, quindi per me non è un atleta da inseguire, perché se provassi a stare con lui potrei farlo per qualche chilometro, ma che senso avrebbe? Il mio obiettivo è quello di raggiungere, anche se non è facile e non lo do per scontato, il traguardo delle dieci maratone consecutive e proprio per questo devo usare la testa. Sarebbe sciocco partire con lui e poi magari stare male, quindi l'obiettivo è quello di onorare questa splendida manifestazione correndole tutte e dieci nel limite delle mie possibilità. Purtroppo quest'anno non riesco a entrare in forma, fatico molto più degli altri anni e quindi devo accontentarmi. Quattro maratone le ho già finite e questo è già un successo. Domani facciamo la quinta e giorno per giorno proviamo ad arrivare a dieci.

Questo impegno può anche rappresentare una valida preparazione per i prossimi Campionati Mondiali dei 100 km per cui sei stato convocato, per l'ennesima volta, dalla Nazionale.

Sì, l'8 settembre ci saranno i Mondiali in Croazia, a cui ho avuto l'onore di essere stato convocato e quindi di rappresentare la Nazionale italiana e ovviamente cercherò di prepararmi al meglio, nonostante il periodo non di forma, e questa è un'ottima occasione per farlo. Di prassi quando mi alleno per la 100 km corro 32 km ogni giorno. Qui ne faccio 10 in più ma in un contesto particolare, con la compagnia, gli amici, i ristori, quindi sto affinando la mia preparazione per questo importante impegno.

Trasmettiamo una lunga intervista a Re Giorgio Calcaterra con le sue sensazioni dopo 2 giorni di corsa sul Lago D'Orta

<https://youtu.be/l1ol5APjpW4>

## **2018 – 10 MARATONE IN 10 GIORNI, LAGO D'ORTA – “UNA VITA PIENA DI CORSE FELICI” DI PAOLA GUELI**

Non è per forza un massacro, se presa con moderazione, modestia e rispetto verso il proprio corpo. Correre per dieci giorni consecutivi è senza dubbio un'impresa con cui confrontarsi,

una battaglia contro se stessi, una fatica immane ma anche, a detta di chi l'ha portata a termine, un'enorme soddisfazione, una grande vittoria, una bella dimostrazione di forza, soprattutto nei confronti del proprio io. Quest'anno la partecipazione alle gare è stata più consistente degli anni scorsi, e gli attori sempre più importanti. Tra tutti ne cito soltanto due, a mio avviso i più prestigiosi e carismatici (senza nulla togliere a tutti gli altri, molti dei quali degni di nota), che hanno portato grande visibilità all'evento, a livello mondiale: Adam Holland, il giovane inglese vincitore della scorsa edizione, leggero e velocissimo, ed il nostro amato connazionale Giorgio Calcaterra, campione di umiltà e simpatia. Per lui sento di dover spendere due parole in più. Re Giorgio è Grande perché che non ti fa sentire la sua schiacciante superiorità, perché antepone ad ogni approccio il suo disarmante sorriso, perché porta con sé quella delicata educazione di un tempo, ai più sconosciuta, fatta delle sempre efficaci "parole magiche": "Grazie", "Ciao", ecc. Semplici espressioni spesso dimenticate, in un mondo in cui il fine sembra solo "mostrarsi", a volte dietro ad una maschera che neanche ci assomiglia, anziché puntare ad essere se stessi, a regalarci momenti di serenità e di pace in armonia con il prossimo. Giorgio ti saluta senza aspettare di essere salutato, ringrazia quando riceve il tifo e, mentre corre la sua gara, non perde occasione per incitare gli altri concorrenti, anche quelli a fondo classifica. Risulta difficile crederci, abituati a vivere in una società in cui sembra che tutto sia dovuto, si è sempre pronti a chiedere e pretendere, senza più essere capaci di "dare", ci si ritiene superiori agli altri senza alcun merito e si concede la propria compagnia solo se l'umore lo consente. Invito tutti quanti, me compresa, a farci un bagno di umiltà, ad imparare ed a crescere, grazie all'esempio che il Campione, quasi come un "Messia", è venuto a portarci.

Dieci giorni di condivisione hanno tirato fuori, inevitabilmente, antiche ruggini e, purtroppo, creato nuovi astî; invidia e desiderio di predominare ad ogni costo hanno sostituito la sana competizione sportiva di un tempo; abbiamo dovuto assistere, nostro malgrado, a spiacevoli episodi del tipo "mors tua, vita mea". Fortunatamente questo amaro aspetto, nascosto appena sotto la superficie del lago dal manto dorato, pur distraendomi e turbandomi nel profondo, non è che un isolato rovescio di una lucente medaglia costruita su amicizie sincere, corse spensierate, panorami da favola, magnifiche gite, deliziose cene e divertenti chiacchierate in gradevole compagnia. Accanto alla "piccolezza" dimostrata per certi aspetti da alcuni, si scopre piacevolmente esserci tante persone davvero "grandi". Per quanto attiene la mia partecipazione all'evento, in contrasto con tanti record man e woman giunti da ogni parte del mondo, ho visto delinearsi nitida dinnanzi a me tutta la mia "normalità", che si è fatta sentire ancora più forte il giorno in cui ho deciso di partecipare alla maratona camminando (premetto, al fine di non prendermi meriti che non mi competono, di non essermi cimentata in tutte e dieci le gare). Quel giorno, per la prima volta, non ho sentito addosso il peso della competizione ma, al contrario, una goduta sensazione di compiere una bellissima passeggiata in un luogo incantevole, in mezzo a tanti amici. Nel correre, così come nel camminare, credo di aver conquistato quella "felicità di un attimo", di essere

riuscita a concretizzare il concetto del "toccare il cielo con un dito". La strada scorreva sotto i miei piedi senza provocare sforzo alcuno nelle mie gambe, la vista non annebbiata dalla fatica registrava puntuale lo spettacolo della natura, con la quale mi sentivo in stretto contatto, tutti i sensi erano protesi nel catturare quel non so che di misteriosamente meraviglioso, invisibile ed impalpabile ai più. Mi sentivo prescelta, miracolata, eletta, nel provare quelle sensazioni così fuori dal comune. Ma non per questo dimenticavo il contesto nel quale mi trovavo e dimenticavo di salutare ed incitare con costanza, ad uno ad uno, i tanti partecipanti alle varie gare. Si potrebbero ancora riempire diverse pagine dell'ipotetico libro della "10 in 10", ma quest'anno ho preferito soffermarmi e concentrarmi su considerazioni personali, piuttosto che su fatti, rendiconti, percorso, condizioni meteo, classifiche o traguardi conseguiti.

Concludo: salutando gli amici con cui ho condiviso la mia vacanza, molti dei quali auspico di rincontrare presto sulla mia strada; complimentandomi con tutti, ma proprio tutti, (atleti ed anche meno atleti), coloro che hanno partecipato alle gare; in ultimo, ma non ultimo, ringraziando l'organizzatore, onnipresente e sempre all'altezza della situazione, così come tutti coloro che hanno collaborato con lui (al servizio navetta, ai ristori ed alle foto) per la buona riuscita della manifestazione. Tra di loro, il mio primo pensiero corre immediatamente verso Simone, che si è dato un gran da fare, applicandosi con serietà ed impegno; e, per restare in famiglia, i miei complimenti più intensi vanno a Roby, che per me è stato di grande sprone, riuscendo a migliorare la sua prestazione di giorno in giorno; infine, il mio grazie particolare va a tutti quanti mi hanno tenuto compagnia, anche solo per una cena o per cento metri di corsa insieme, perché nulla è mai scontato in questa vita, nemmeno un sorriso.

## **2018 – Who is Nick Nickolson? A Recordman !**

- 1) Il record mondiale 50 Km in un anno era 40, ora 144
- 2) Il record mondiale di 191 giorni per eseguire numero 100 50 Km
- 3) Il record mondiale per le maratone in un anno da 239 a 254
- 4) Il record mondiale per numero 100 maratone da 155 giorni (già suo) a 117 giorni.

Di se dice umilmente: " Quindi, chi sono io? Beh, nessuno davvero ... solo un ragazzo che corre tanto! Ci sono altri che hanno pretese di correre più di me, ma i loro viaggi erano diversi. La mia corsa prevede solo eventi ufficiali della maratona (e successivi). Sono un nessuno ... perché dovrei annoiare le persone con le mie storielle quotidiane? Bene, la gente continua a chiedermi chi sono io. Non è troppo interessante, dato che la corsa si è semplicemente trasformata in una cosa importante che faccio. Non solo c'è la corsa in ballo, ma soprattutto arrivare agli eventi è un incubo logistico! Corro a livello internazionale, quindi sono coinvolti molti piloti e piloti, che a volte con pochissimo tempo tra un evento e l'altro. Perché qualcuno dovrebbe farlo? Beh, nella cerchia di persone con cui esco, in realtà non è così raro. Molte, molte persone come me fanno più eventi del giorno e anche due

eventi in un giorno o tre eventi in un fine settimana, e non dubito che molti di loro potrebbero accettare la sfida che mi sono posto. In questa luce, non mi considero diverso da coloro con cui corro. Quindi cosa mi rende diverso? Volume! ... Cerco di eseguire più eventi che posso. Ancora una volta, perché qualcuno dovrebbe voler fare questo? Obiettivi! ... Nel 2016, ho fissato un obiettivo per vedere quante maratone potevo fare in un anno, finendo con un totale di 202. Una sfida scoraggiante, pensando che i primi 100 potessero uccidermi! Sono sopravvissuto e poi ho messo gli occhi sul Record del Mondo per la "Maggior maratona completata in un anno" ... ambientata in una cifra apparentemente fuori portata di 239! Per quanto riguarda la biografia Nick Nicholson, nato a Pensacola in Florida fece la sua prima nel 1991, per poi non correrne più sino al 2008, quando riprese con ben altro piglio, divenendo un assiduo maratoneta, di certo non veloce (le finisce mediamente in 5 ore, e il suo best time è di 4 ore e qualche minuto) ma instancabile (15-25 gare all'anno). Finché nel 2016 avvenne un'autentica svolta, quella che lo ha portato ad essere un maratoneta di fama internazionale (almeno nell'ambiente del podismo amatoriale), anche se in Italia lo conoscono ancora in pochi. Un divorzio a dir poco disastroso dalla moglie inglese e tutta una serie di gravissimi problemi avuti con i 3 figli (che vivono sempre a Londra con la madre e che può vedere raramente solo alla presenza di un assistente sociale), specie con il primogenito, ora quindicenne, gli hanno fatto scattare qualcosa nella testa, qualcosa di incredibile e terrificante al contempo. Nick sta facendo da oltre 2 anni a questa parte un disperato tentativo di rivincita sulla vita e di riconquista della fiducia, dell'affetto e della stima dei propri figli, anche se a tutta prima sembrerebbe esattamente il contrario (ovvero una fuga dalla realtà). Dal 2016 Nick si è portato ad una pazzesca media di oltre 200 maratone ufficiali annue (inclusa qualche ultra fino a 50-60 km), in giro per il mondo, anche se ne corre la stragrande maggioranza negli USA e nel Regno Unito, dove se ne trovano facilmente anche di infrasettimanali, con la possibilità talora di fare doppiette (una maratona il mattino ed una il pomeriggio o la sera). Recentemente ha stabilito il nuovo record mondiale assoluto di maratone ufficiali corse in un anno mobile, 266 (sì, avete letto bene), sottraendolo ad un altro americano, ora avanti negli anni, che ne aveva disputate 239 (camminando però, e non correndo) una decina d'anni fa. Ma non vuole fermarsi: finché si sentirà motivato intende continuare a correre e spera di poter ritoccare più volte il suo record, portandolo a 275 entro il 2019. Nick è in attesa dell'ufficializzazione del suo record da parte del Guinness dei Primati, ma non è tipo da vantarsi, anzi, è una persona che, nella sua difficile ricerca di un equilibrio interiore, appare assolutamente modesta e "normale". Questi, in sintesi, i suoi numeri tre mesi fa: 570 maratone corse in carriera (455 da inizio 2016), record di 266 maratone in 365 giorni, media di quasi 11.000 km annui di corsa negli ultimi 2 anni, cui vanno aggiunti circa 35.000 km in automobile e oltre 100.000 km in aereo, sempre annui, per gli spostamenti per non meno di 100.000 euro all'anno...(fonti varie fra cui suo sito e podisti.net) Così si spiega il suo ritorno in Italia le 10 maratone in 10 giorni consecutivi del Lago

d'Orta, organizzate dal Club Super Marathon Italia, ed aver scelto 8 ultra. Forse in questi giorni riusciremo a strappargli un'intervista che ci ha già negato ma magari con l'intercessione del suo amico Andrew Coveney anche lui che gira sulle Ultra a Gozzano. Così scopriremo quando ritroverò la pace con se stesso e sconfitto per sempre la tua straziante solitudine. Chi fosse interessato a seguire le imprese di Nick Nicholson può consultare il suo blog, regolarmente aggiornato:

<https://www.facebook.com/Nick.Nicholson.GWR/>

Intervista di Laura Failli [clicca per video intervista](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=COZXx6LYd4>

## **ORTA 2018 – FRANCESCO DIANI COMPLEANNO SUL LAGO DORATO**

Comunque sono andato piano (4h29') ed ho continuato ad idratarmi abbondantemente.

Ottimo il percorso misto asfalto-sterrato, movimentato da continui saliscendi (D+ 550 mt) costeggiando la suggestiva sponda occidentale del Lago d'Orta per 10,5 km con ritorno da ripetere due volte. In questo modo si corre insieme e si incrociano più volte tutti gli altri. Dal tre volte campione del mondo dei 100km e vincitore dodici volte della 100km del Passatore, Giorgio Calcaterra, che sta preparando il mondiale della 100 chilometri a settembre, in Croazia. Poi il recordman mondiale della 10 Maratone in 10 giorni, l'inglese Adam Holland, vincitore della passata edizione. E incrociare Vito Piero Ancora, che in Italia ha corso più maratone di tutti (1100) e Nick Nicholson che sta correndo da più di un anno una maratona al giorno e tanti altri dall'Australia, dall'India, tedeschi, francesi. E poi gli amici di molte corse fatte insieme, tutti sorridenti. Più di metà l'ho corsa con il sanmarinese Aroldo Broccoli, sempre prodigo di battute, in un susseguirsi continuo di saluti incrociati e di scherzosi incoraggiamenti con gli altri podisti.

Al termine a premiarmi sul traguardo la mantovana Eleonora Brugnati (che sta correndo 21km per 10 giorni) e subito dopo l'arrivo, come previsto dalle consuetudini di questi simpaticissimi Supermaratoneti, bagnetto rinfrescante nel lago che molti fanno prima ancora di togliersi canotta e pantaloncini. Grazie a Yuri Fabbri che mi ha permesso di partecipare cedendomi il suo buono-pettorale ed all'organizzatore di tutto questo ambaradan, il versatile Presidente del Club SuperMarathon Paolo Gino, che mi ha offerto la corsa come dono per il compleanno e per i numerosi segni che ha voluto esprimere per la felice occasione. Ed un grazie ai tanti Amici rivisti – ahimè – per un solo giorno, ma che reincontrerò in altre prossime e, spero vicine, occasioni.

## **2018 – Intervista a Therese Falk**

Quindi 10 maratone in 10 giorni per allenarsi al meglio, testando e migliorando il più possibile la sua condizione fisica. Ed è proprio quello che sta accadendo: delle 7 giornate sinora trascorse il suo crono oscilla tra 3:35:29 e 3:47:28. In una intervista ha confidato di poter fare ancora meglio; del resto per lei, norvegese, il caldo dei giorni scorsi non ha certo aiutato. Da Paolo Gino e tutto lo staff del Club Supermarathon, un grosso in bocca al lupo per il suo mondiale.

[Clicca qui per videointervista](https://www.youtube.com/watch?v=ISvOQjnPUFw) <https://www.youtube.com/watch?v=ISvOQjnPUFw>

## **2018 – INTERVISTA AD ADAM HOLLAND**

La notizia bomba data in anteprima è che il 1° dicembre prossimo si sposterà nella sua cittadina del Devon, in Inghilterra, e festeggerà il matrimonio con una maratona, una ventuno e una dieci organizzata per tutti gli amici. Anche noi italiani siamo invitati. Per cui, lunga vita all'imperatore delle 10 in 10!

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6e7daeSK9I&feature=youtu.be>

## **2018 – INTERVISTA A JANE TRUMPER**

Tante strade percorse, la più speciale è stata in Europa, la via Francigena, dall'Inghilterra fino a Roma. 41 giorni con la tenda in spalla. Qui ha scoperto l'Italia, le brillano gli occhi quando racconta la sua esperienza, l'ospitalità ricevuta. Probabilmente, soprattutto per questo ha voluto tornare in Italia, alla Orta 10in10; adora i posti, il percorso, il supporto della gente. Simpatica e sempre sorridente è davvero una bella presenza alla manifestazione. Ad oggi anche lei ha completato 7 maratone in 7 giorni. <https://www.youtube.com/watch?v=9OkcenpQp2Y>

## **2018 – LE DIECI FATICHE D'ERCOLE DI MARIA SOLE PARONI**

C'è stata però un'altra impresa non meno importante e prestigiosa: le 10 maratone che Maria Sole Paroni da Salò ha ultimato spingendo la figlia Victoria di cinque anni nel passeggino.

La singolare sfida è stata improvvisata per necessità. Maria Sole ha pianificato al meglio la trasferta lacustre scegliendo il SuperPasseggino in funzione di alcune

precise caratteristiche: grandi e robuste ruote atte a superare radici e terreni accidentati e nel contempo renderlo scorrevole nei tratti in asfalto; un largo spazio interno comodo anche per dormire e un telone trasparente plastificato per proteggere dalle intemperie. Scelta molto saggia, in previsione dei temporali improvvisi sempre possibili in questa stagione.

Victoria ha talvolta corso accanto alla madre, specialmente quando era giunto il momento di tagliare il traguardo. Dopo ogni maratona, madre e figlia hanno sempre partecipato alle gite e cene sul lago. A fine serata, stanche morte, hanno dormito in palestra sul materassino.

Dopo i primi giorni caratterizzati da temperature sempre superiori a 35 gradi, nel corso della decima e ultima maratona si sono aperte le cateratte del cielo: lampi, fulmini, tuoni, e acqua a catinelle hanno trasformato gli sterrati lungolago in acquitrini con i piedi che sprofondavano fino alle caviglie.

Incuranti delle condizioni meteorologiche avverse, e dei dubbi su questa pazza avventura espressi da qualcuno di noi, Maria Sole e Victoria sono sopravvissute.

Che dire? Maria Sole, una donna forte, determinata ed entusiasta, ha compiuto una grande impresa. Victoria si è fatta scarrozzare dalla madre su e giù per Orta dormendo profondamente, oppure scandendo il ritmo della corsa e correndo lei stessa. Coccolata da tutti, ha guidato vaporetti, mangiato gelati e partecipato golosamente ai pasta party. Si è divertita un sacco e ricorderà per sempre questi incredibili giorni passati sul lago dorato

## **LUISA BETTI STRAVINCE LE DIECI ULTRAMARATONE DEL LAGO D'ORTA 2018**

Luisa è attualmente in testa alla classifica generale femminile del 16° Grand Prix IUTA 2018 di Ultramaratona dopo la prova di Gozzano del 12 agosto. A Orta il percorso non è facile per la presenza di saliscendi e soprattutto del terreno vario, con tratti in asfalto, sterrato, ghiaia e anche sampietrino, che implicano un duro impegno muscolare. Tanti atleti e tanta soddisfazione di condividere assieme la fatica, gustare il paesaggio lacustre e i raggi del sole nel mese di agosto, che numerosi dedicano alle vacanze dal lavoro. Al 2° posto della classifica generale dell'ultramaratona l'esperto Paolo Saviello in 67h50'54" alla media di 6h47'05, al 3° posto Giuseppe Angelini in 74h04'22" alla media 7h24'26" media e al 4° posto Andrew Coveney in 77h27'45" alla media 7h44'47". Appena 4 i valorosi finisher della 10 giorni sulla distanza di ultramaratona.

Pettorale 401, così Luisa ha condotto felicemente il suo tour de force sul Lago Dorato, nella manifestazione estiva egregiamente organizzata dal Club Super Marathon Italia con il suo Presidente Paolo Francesco Gino.

DAY	DATA	TEMPO	MEDIA	AL	KM	VELOCITÀ	KM/H
1	04.08.2018		6h58'32"			7'22"	8,128

2	05.08.2018	6h19'56"	6'42"	8,954
3	06.08.2018	6h22'52"	6'45"	8,885
4	07.08.2018	5h54'41"	6'15"	9,591
5	08.08.2018	5h45'55"	6'06"	9,834
6	09.08.2018	5h38'59"	5'58"	10,035
7	10.08.2018	5h33'15"	5'52"	10,216
8	11.08.2018	5h22'35"	5'41"	10,546
9	12.08.2018	5h40'53"	6'00"	9,979
10	13.08.2018	6h00'02"	6'21"	9,449
TOTALE	59h37'46"	59h37'46"	6'18"	9,509

Dalla tabella qui sopra relativa ai 10 giorni di gara, emerge che Luisa, consapevole dell'impresa da "superatleta", è partita a ritmo tranquillo, per incrementare giorno per giorno l'andatura, mentre il numero di partecipanti si assottigliava progressivamente. Gli ultimi giorni sono stati i più duri, ma Luisa, che gareggia su distanze dalla maratona alla 24 ore praticamente ogni fine settimana, è riuscita nell'impresa da primato, da far invidia a tanti atleti dei due sessi. Gli ultimi giorni sono stati piovosi, ma Luisa ? come molti altri atleti ? sono riusciti a portare a termine la loro gara, chi sui 10 km, chi sui 21,097 km, chi sui 42,195 km e chi sui 56,7 km, distanza spuria, ma comunque pur sempre ultramaratona. Con la 10 Orta in 10 ed. 2018, la Betti ha partecipato finora a ben 92 ultramaratone, per un totale di 6?240,152 km percorsi. Nei primi 8 mesi di questo 2018, ella ha partecipato a 19 ultramaratone, correndo 1?688,455 km. Oltre alla recente vittoria del Lago d'Orta, Luisa quest'anno è stata 1^ alla 6 ore de' Conti il 7 luglio con 61,656 km, 2^ all'Ultra Trail degli Ubaldini 8 h il 9 giugno con 55,380 km, 3^ alla 6 Ore Trail al Castello di Brescia il 24 marzo con 54 km, 4^ all'Ultramaratona della Sabbia il 28 gennaio in 5h23'24". Luisa, nata il 27 agosto 1987 e residente a Pistoia, è atleta d'interesse IUTA Under 35 e sicuramente si toglierà altre soddisfazioni nel corso della sua carriera sportiva. Tanti i chilometri, tante le medaglie, tante le foto, tanti i post e ora questo resoconto, affinché anche altri podisti o non possano venire a conoscenza di vissuti sportivi, che probabilmente non compariranno su giornali come La Gazzetta dello Sport, ma che certamente debbono essere ricordati. Complimenti all'ultra/maratoneta e modella Luisa Betti

## **2018 – DIEGO CIATTAGLIA VINCE LE 10 MEZZE MARATONE IN 10 GIORNI SUL**

### **LAGO D'ORTA**

La classifica generale della mezza maratona ha al 1° posto tra gli uomini il marchigiano Diego Ciattaglia con 14h45'35" in 10 giorni = media 1h28'34" e tra le

donne Sanda Opayets con 17h09'11" = media 1h42'55". 14 atleti hanno completato tutte e 10 le mezze maratone, tra cui il gagliardo 89enne Angelo Squadrone. Queste le prestazioni di Ciattaglia (pettorale 505), tesserato per l'ASD Bergamo Stars Atletica:

4.8.18	5.8.18	6.8.18	7.8.18	8.8.18	9.8.18	10.8.18
1h29'52"	1'29'15"	1h28'13"	1h28'35"	1h32'53"	1h29'52"	1h27'42"

La media dei 10 giorni è di 1h28'34", che significa 4'11" al km = 14,29 km/h. Diego ha corso 9 volte sotto 1h30' e solo 1 volta sopra il 5° giorno, mostrando molta regolarità.

Lo abbiamo intervistato per cogliere come ha vissuto questo evento sportivo ormai divenuto classico del mese di agosto, che quest'anno ha visto la partecipazione di Giorno Calcaterra, giunto al 2° posto nella classifica generale della maratona.

Com'è andata la gara? La gara è andata benissimo meglio di come pensassi, anzi mi sono reso conto che ancora si poteva fare meglio.

Soddisfatto del tuo tempo e piazzamento in classifica? Sì, soddisfatto, anzi soddisfattissimo.

Difficile il percorso? Abbastanza impegnativo, ma allo stesso momento molto muscolare e allenante.

Le condizioni meteorologiche sono state favorevoli o meno? Soltanto gli ultimi due giorni sono stati abbastanza favorevoli, mentre gli altri, tra caldo e umido, non sono stati molto gradevoli.

Cosa hai assunto in gara? Praticamente acqua gassata, oltre a qualche spicchio di mela e ogni tanto un bicchiere di coca cola.

Nel prossimo anno parteciperai alla medesima manifestazione? Credo di no.

Cosa dovrà essere migliorato nell'organizzazione? Quali le maggiori criticità? Niente da suggerire.

Il rapporto qualità/prezzo lo ritieni positivo? Diciamo di sì, anche se la gara di punta è la maratona e punterei anche a incentivare qualcosa di più per le altre distanze

Quale episodio in particolare ricordi? Il ritrovo alla mattina con tutti quanti un bel momento di festa.

Cosa hai pensato in gara? Solo a divertirmi

Prossimi obiettivi? Penso una maratona o addirittura una 50 km: vedremo.

## **2018 – 10 MARATONE IN 10 GIORNI SUL LAGO DORATO DI ETTORE COMPARELLI**

Questi numeri hanno messo a dura prova alcuni servizi logistici: le medaglie non sono bastate per tutti (verranno spedite a casa) ed i pochi bagni hanno provocato il fenomeno dei pisciatori selvaggi, causando tremende ire svizzere! Il problema parcheggi è stato invece risolto brillantemente con un comodo pratone con servizio navetta; un sentito grazie all'inossidabile e paziente driver Toni. 14 i paesi stranieri presenti: Gran Bretagna, Norvegia, Olanda, Belgio, Francia, Germania, Austria, Svizzera, Irlanda, Australia, India, Usa, Nuova Zelanda e Canada con circa 270 presenze. Gli ospiti stranieri ed italiani hanno molto apprezzato le escursioni turistiche serali con le cene caratteristiche organizzate da Paolo, imperturbabile nocchiero che ha resistito anche alla terribile tempesta lacustre di lunedì sera! Eccovi il commento dell'amico francese Jean Louis "Crocsman" Valderrama: "Un'altra grande avventura umana, bellissimi incontri. Abbiamo banchettato, grazie al Maestro Paolo Gino per queste meravigliose vacanze sportive. Abbiamo avuto molto caldo, e gli ultimi due giorni molta pioggia, ma i sorrisi, l'incoraggiamento di cui solo gli italiani hanno il segreto, ci hanno fatto superare tutti noi. Siamo stati accettati e integrati in maniera formidabile. Grazie ancora a tutti, state bene e vivete i vostri sogni, abbiamo una vita sola!" E le parole di Therese non sono da meno: "Corro meglio ogni giorno, e mi sento coccolata grandemente sia prima che durante che dopo le gare. Gente incredibilmente simpatica, e dei fantastici atleti come Giorgio Calcaterra, tre volte campione del mondo di 100 km e che bel ragazzo! Quando gli altri buttano la plastica nell'indifferenziato se la prende e la mette a posto. Proprio un tipo da amare. E tutti fanno il tifo per tutti. Questo è un evento che raccomando fortemente!" Therese, nazionale norvegese di 100km, ha vinto la 10x42km con il nuovo record del mondo. E' una nordica molto "mediterranea", brava, bella e simpatica. Io per il secondo anno consecutivo ho partecipato alla 10km per 10 giorni; viste le mie condizioni è il massimo che mi posso permettere. Per i "malati di medaglie" come me, il "medaglione" di Orta è come il cestello delle merende per l'orso Yoghi! Mettermi la medaglia al collo è come infilare la testa in una basletta di Nutella: una goduria unica. Non me la posso perdere ...E sono anche andato molto bene sia nei primi tre giorni con la caldazza tremenda sia poi con l'umido; sono sempre stato sotto i tempi fatti lo scorso anno e nella classifica delle 10x10km sono arrivato orgogliosamente primo (e ... unico) nella mia categoria. Il "valore aggiunto"

di questa gara però sono le persone che vi partecipano: amici vecchi e nuovi con un carico di simpatia ed umanità che ti attira come il miele per le api (ogni riferimento al primo ristoro sul percorso è puramente casuale!). E' bello arrivare al ritrovo in anticipo per vivere insieme la passione che ci accomuna. Prima, durante e dopo la gara ti senti parte di un bel mondo, ti rendi conto che la corsa è una passione che arricchisce la tua vita, che i "curidùr" sono persone belle e pulite. I campioni come Giorgio, Adam, Therese, Luisa, Marco, Constantin, ecc. qua diventano amici e fratelli. Per questo mi piaceva arrivare anche un'ora prima della partenza, per stare in compagnia di tante persone allegre e spensierate (anche se un po' insonnolite!). Ed è un vero piacere ascoltare racconti, aneddoti, storie. In uno sport così individualista come la corsa mi piace sottolineare a Gozzano la presenza di tante coppie di nome e di fatto, di letto e di lotta, sempre insieme nella corsa come nella vita; cito quelle che mi sono rimaste più impresse a cominciare dai miei carissimi amici Gabriella&Franco che mi hanno fatto conoscere questa gara e che hanno fatto insieme migliaia di gare (sono stati tra i primi italiani a ricevere la Abbott Medal delle Major Six); altra coppia di amici da una vita Elisa&Goffredo in compagnia della figlia Sabrina e delle nipotine che adorano fare l'arrivo col nonno! Ed Elisa&Sabrina sono anche mie compagne di staffetta alla Milano Marathon; poi la Signora Italiana delle Maratone Angela con Michele (il signor Gargano!) Rizzitelli, Giovanna Carla e Vittorio (lù sempèr drè a taja giò le angurie), gli irlandesi Brenda&Sean (42km lenti lei, 21km veloci lui), i francesi Stephanie "Lapinou"&Jean Louis "Crocsman", i tedeschi Birgit&Goerg, i francesi Chantal&Pascal, Sara&Luigi (la mia maratoneta lenta prediletta), Imma&Vito (una donna che è un vulcano di simpatia contagiosa), Carolina&Giuliano "la Maratona di San Valentino", i norvegesi Torunn&Svein Erik, gli amici Beppe&Ketty, i francesi Roland&JeanMarc col loro elegantissimo cagnolone, gli amici Angela&Bigno-Coach e scusate se ne dimentico qualcuno ...

Tra i vari personaggi mi piace raccontare di:

Rocco Squadrone, un giovinotto iscritto alla 10x21 km "Mò quando finisco qua torno a casa a lavorare sulla velocità. A settembre c'ho i campionati mondiali di 10 e 21 km; gli Europei li ho già vinti 5 volte ma questi sò mondiali e ci stanno pure gli asiatici che sono agguerriti. E poi loro sò giovani, c'hanno 85 anni mentre io ne tengo 89"

Jean Louis Valderrama: l'ho conosciuto alla ultra Milano-Sanremo 287 km nonstop in 48 ore dove si è ben piazzato; ha una faccia tonda e gli occhialini alla Benny Hill, un polpaccio "scarno" e corre indossando un paio di Crocs, da cui il nickname "Crocsman"; viaggia con la dolcissima compagna Stephanie su un furgone coloratissimo insieme a due cani.

Constantin Bostan, un caro amico di origine moldava che corre senza un arto; ha tagliato il traguardo di Stramilano e Milano Marathon correndo con le stampelle;

ora, grazie all'associazione di Giusy Versace, ha un arto da competizione. Ha concluso la 10x21km su un percorso decisamente poco adatto a lui, modificando di giorno in giorno l'assetto di gara per chiudere con arto da cammino più stampelle. Un MITO!

Giorgio Calcaterra: Re Giorgio non ha bisogno di presentazioni; chi partecipa a manifestazioni in cui corre anche lui, capisce subito perché Giorgio è il runner in assoluto più amato da tutti noi master. 3 volte campione del mondo di 100km, 11 vittorie consecutive al Passatore ed è rimasto ... uno di noi.

Adam Holland e Therese Falk hanno dominato la 10x42km con semplicità e simpatia; Adam mi doppiava ogni giorno dandomi il cinque ed incitandomi; Therese arrivava alla partenza un'ora prima per il piacere di stare in nostra compagnia.

Massimiliano "Morellino Me Medesimo", toscanaccio con ascendente lumbard, ha festeggiato le 500 maratone facendosi venire la cagarella ... Quando attacca a parlare (vale a dire sempre) non smette più, non c'è nessuno che abbia ancora scoperto dove abbia il bottone di spegnimento.

Luisa Betti, toscana di lingua "mordace", è stata la prima donna ad affrontare la 10x56,7 km; ha un fisico che si può descrivere molto semplicemente con due parole "gran gnocca"; ha "aggredito" questa gara con una grinta e determinazione incredibili ed ha messo in fila tutti i maschietti.

Marco Bonfiglio: Spintatotale, vincitore delle prime due edizioni della 10x42km quest'anno è partito il primo giorno sulla 56km; purtroppo una brutta caduta gli ha procurato danni alle costole; si è fermato alla 42 e, seppur dolorante, dopo qualche giorno è ritornato a correre a Gozzano. L'anno prossimo lo aspettiamo per un'altra grande impresa.

Pandian Silvabalan: questo simpatico indiano è ormai di casa sul lago d'Orta; non ne perde una, sempre sorridente e gentile con tutti.

Jannacci cantava "El purtava i scarp del tenis perché l'era un barbùn". Michelangelo Costanzo non è un barbone ma ha un barbone; la barba del simpatico folletto napoletano è uno dei simboli del mondo ultra! E la simpaticissima moglie Giovanna lo segue sempre.

Sole Paroni, mamma coraggio, finisher della 10x42 km che ha corso spingendo il passeggino della figlia Victoria; la simpaticissima cucciola è stata subito adottata come nostra mascotte ed ha anche corso diversi tratti di gara; una volta che ho

cercato di superarla mi ha lanciato un'occhiata di sfida "Guarda che io sono veloce neh!"

Marinella Satta: con la sua amica Alma sono anni che cerchiamo di far ricoverare al Paolo Pini questa maratoneta "matta da legare"; ma niente ... non riusciamo mai ad imbrigliarla.

Vito Piero Ancora è l'italiano che ha corso più maratone, oltre 1.100; su di lui Paolo Gino ha raccontato molti aneddoti; il più simpatico è quello di quando in Germania, al termine di una maratona, lo aiutò a sfuggire alle grinfie di un'energica infermiera "Rottermeier" che lo voleva portare in ospedale, mentre lui il giorno dopo aveva un'altra maratona; per la cronaca era caduto ed aveva un braccio rotto.

Simone "Spostandoillimite" Leo, sempre in cerca di nuove sfide; dopo la Atene-Sparta-Atene di 490km, ha corso la Badwater, 217km nella valle della morte con temperature intorno ai 50 C°; gli avevo promesso che gli avrei lustrato gli scarpini. Promessa mantenuta.

Sanda (senza r) la Vichinga, vincitrice della 10x21km: una bomba di energia vivace, colorata, effervescente. Un inno alla gioia di vivere; una foto con lei ha avuto più like di quella con Re Giorgio ...

Maurizio Colombo, grande tapascione e compagno del Road Runners Club Milano ha corso 4 maratone raggiungendo il traguardo delle 200 più una ultra; è stato anche fautore del miniraduno Road di domenica, sempre pronto ad incoraggiare l'esordiente nella 10x42 Alessandro Pioli, uno che vede "il bicchiere mezzo vuoto" ma che alla fine l'ha riempito col 13° posto su 71.

Ci sarebbero tanti altri personaggi incredibili ma non voglio tediarvi oltre.

Solo due parole per il deus ex machina, l'inventore, il factotum di questa manifestazione: GRAZIE PAOLO! Al collegio Santa Maria ti hanno insegnato a fare le pentole ed anche i coperchi.

Se non vi è chiaro che amo da morire questa gara, allora vi dico che io alla prossima edizione sono già iscritto. Ora vado di là a lustrare il mio medaglione.

Buone corse a tutti,

Ettore 10x10 Compa

**EDIZIONE 2019**

PASSIONI: RADIO NBC

Ciao a tutti, sono Paolo Fastigari mi hanno chiesto in molti di Radio NBC durante la QUADRORTATHON così ho deciso di scrivervi poche righe che riassumono molto sinteticamente la storia della radio di come è nata negli anni 80'e di come è "rinata" nel 2016.

Radio NBC :

Esordì, a S. Ilario Milanese (frazione di Nerviano), dopo circa un anno di preparativi, il 9 ottobre 1982, iniziando le trasmissioni su FM 98,700 MHz. Fondatori furono: Paolo Fastigari (in arte Paolo Gatti, che ne era il direttore), Massimo Lualdi, Oscar Marazzini e Marco Minelli.

L'emittente, che aveva sede a in Via Pedretti 7/1 (tel. 0331-585349), fu di stampo musicale Funky. Nel 1984 mutò denominazione in NBC Milano .Nel 1983 NBC affiancò alla frequenza d'origine, 98,700 MHz diffusa dalla sede, con un bacino limitato a Nerviano e frazioni, quella dei 107,410 MHz (ampliando notevolmente il bacino di utenza che a quel punto interessò la provincia nord-ovest di Milano), cui si aggiunse, a breve, il famoso impianto a 108,000 MH. Con una zona di diffusione così contraddistinta dalle province di Milano, Varese, Como, Novara e Vercelli, NBC Milano 108 (questo il definitivo nome adottato), iniziò una veloce crescita.

Nel 1986, dopo una successione nella titolarità – l'emittente fu venduta. I nuovi proprietari fondarono la NBC Milano s.d.f. e inaugurarono nuovi studi a San Vittore Olona in Corso Sempione 128.

Nel 1988, anche a seguito della fuoriuscita dallo staff di diverso personale la Radio andò in crisi. Il 4/10/1989 si concluse quindi la vita vera e propria in FM di Radio NBC , NBC Milano 108.

Il ritorno sul web (IP broadcasting) nel 2016. La Radio con la collaborazione dei vecchi " Amici DJ " e soprattutto grazie Stefano Apicella e Paolo Fastigari e Angelo Puccio è ritornata in " VITA".

La programmazione musicale rispecchia la programmazione degli anni 80 ( solo musica 60/70/80 ) Funky Soul Disco , con speciali musicali dei più grandi artisti. Potete ascoltare i vecchi Jingle originali e spezzoni di vecchi programmi.

Radio NBC è ascoltabile qui : [www.radionbc.com](http://www.radionbc.com) dal sito potete scaricare l'applicazione per smartphone.

NON METTIAMO PUBBLICITA' ..... A parte gli inviti a partecipare sempre più numerosi agli eventi del Club Supermarathon Italia.

Se volete potete ascoltarmi in diretta il Mercoledì sera alle 20.30 ( Lavoro Permettendo ).

ASCOLTATECI!!!

Mail [info@radionbc.com](mailto:info@radionbc.com) Telefono 3770910419

Ciao

Paolo Fastigari

ORTA 10 IN 10: MANCA POCO!

Il tempo passa e siamo ormai alle porte di Agosto. Edizione numero sei delle 10 maratone in 10 giorni sul Lago d'Orta. Sarà un'edizione memorabile per la presenza dei numeri uno al mondo sia per velocità che per quantità di Maratone portate a termine, nomi che si sono visti solo scorrendo il World Megamarathon Ranking [https://clubsupermarathon.it/images/2019\\_300\\_PDF/Dec\\_31\\_2018\\_WM\\_MR\\_300rev2.3.pdf](https://clubsupermarathon.it/images/2019_300_PDF/Dec_31_2018_WM_MR_300rev2.3.pdf) e che per la prima volta correranno insieme qui in Italia. Il numero uno del mondo l'Amburghese Christian Hottas (2.743 Mara.) <https://clubsupermarathon.it/maratone/3492-teichwiesen-niente-di-nuovo-sul-fronte-nord.html>, il numero due il finlandese Kalevi Saukkonen (2.267 Mara.), il numero tre e prima donna al mondo la Berlinese Sigrid Eichner (2.145 Mara.) e poi il numero 10 il finlandese Hans Mannstén (1.515 Mara.) e molti altri tra cui il numero 16 il nostro Vito Piero Ancora (1.180 Mara.). <https://www.clubsupermarathon.it/alle-1200-di-vito-piero-ancora.html>

Per quanto riguarda la velocità è confermata la presenza di tutti i vincitori delle passate edizioni e detentori di parecchi record mondiali conquistati proprio qui sul Lago d'Orta. L'inglese Adam Holland vincitore nel 2018 e 2017 anno in cui qui stabilì il record del mondo con il tempo totale di 27:38:36, pari ad una media di 3'56/km. <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4170-intervista-ad-adam-holland.html> Marco Bonfiglio vincitore nel 2016 che si cimenterà nel duro Challenge delle 10 x 50km. <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4179-intervista-a-marco-bonfiglio.html>

Antonio Nicassio vincitore nel 2015 e Daniele Alimonti vincitore del 2014 che qui si preparerà per la sua super sfida autunnale una corsa di 5.000 km!! <https://climbingk5.wixsite.com/gimmefive>

Anche quest'anno non mancherà re Giorgio Calcaterra per il quale non servono presentazioni. <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4154-re-giorgio-alle-10-in-10.html>.

Personaggio emergente e nuovo volto alle 10in10 Marco Menegardi vincitore del Passatore 2019 <https://www.clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4529-l-esclusivo-racconto-di-marco-menegardi-il-vincitore-umile-della-100km-del-passatore-2019.html>

Accompagnato dal Nazionale Marco Ferrari

Molti i personaggi da tutto il mondo correranno sul Lago Dorato

l'americano Nick Nicholson uomo che già detiene 7 record del mondo e probabile prossimo presidente del Marathon Club Inglese club <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4168-intervista-a-nick-nicholson-l-uomo-dei-record-colui-che-detiene-gia-sette-record-mondiali.html>

I primi francesi per numero Maratone la coppia Pascal e Chantal Comte <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4184-intervista-ai-comte-nei-giorni-delle-500-e-300-maratone.html>

L'australiana Jane Trumper la concorrente più lontana con lei correranno il marito e un altro australiano <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4173-intervista-a-jane-trumper.html>

L'eccentrico Barone Tedesco Jobst Camillo Scipio Von Palombini tre volte finisher sul Lago Dorato che accompagnerà la prima donna al mondo Sigrid Eichner <https://clubsupermarathon.it/personaggi-ed-interviste/4185-intervista-a-jobst-camillo-scipio-von-palombini.html>

Oltre ai campioni e ai personaggi i 10 motivi per correre dalla sfida alla gioia finale li trovate in questo articolo dell'unica donna che correrà le 10 x 50km <https://clubsupermarathon.it/maratone/4148-10-motivi-per-correre-la-10-in-10-di-orta.html>

La descrizione del percorso e il fascino dei luoghi lo trovate nei Racconti dell'Orta <https://drive.google.com/drive/folders/1wfEFPB4TNs0LhyRWqY59tnFfQ1aT5z1Z>

Alcune notizie e Novità

10 KM Non competitiva Novità dell'edizione 2019 per gli accompagnatori ci sarà una 10 non competitiva con regalo della medaglietta finale costo 15 euro iscrizione sul posto la mattina.

Parcheeggi: Dato l'alto numero di atleti previsto si potrà parcheggiare a 800 mt dalla partenza nel prato a lato del bivio da dove si scende per il Lido di Gozzano, i volontari presenti al bivio vi daranno indicazioni in merito seguite le frecce.

Medaglie. Sono abbastanza simili al 2018 comporranno un quadro finale di 10 medaglie che si attaccheranno insieme con placca centrale per i finisher, il numero è garantito per tutti i preiscritti

Palestra. Abbiamo una Palestra dotata di tutti confort, a solo 1.5 km dalla partenza. Ci possono stare cento atleti. Chi vuole soggiornare deve portarsi il materassino e il sacco a pelo. Chi non ha la macchina e non se la sente di farsela a piedi potrà usufruire delle navette, dalle 6:30 del mattino fino a conclusione dell'evento.

Alberghi. L'Hotel Valsesiana e l'Hotel Italia sono pieni da tempo. Se non trovate, è più facile in questo periodo cercare nella zona più a sud, Borgomanero, Arona.

Ristori Saranno 3 e dotati di contenitori Biodegradabili. Se volete aiutare l'ecosistema comunque portatevi la vostra borraccia.

Ristoranti. I ristoranti serali convenzionati sono a Gozzano a 2 km dalla partenza: Valsesiana 15,00 € e il Sempione 15,00 € albergo Italia 15 €

Gite. Le belle gite serali si terranno in modo personalizzato secondo i prenotati al mattino. Potremo prenotare ristoranti, barche e autobus al momento facendovi ripercorre i magici itinerari sul Lago d'Orta, Lago Maggiore e Mottarone. [http://orta10in10.com/?page\\_id=354](http://orta10in10.com/?page_id=354)

Gemellaggio con Curinga. È andato in porto il gemellaggio; è prevista la possibilità di correre le prime due maratone a Curinga. <https://www.clubsupermarathon.it/anteprime/4439-settebello-curinghese-gemellaggio-10in10-gioco-dei-15.html>

CHIP ICRON Rilevazione tempi. Per la prima volta avremo una rilevazione elettronica gestita dalla Icron, con ben 4 tappeti sul percorso e quello finale che gestiranno anche le iscrizioni

Iscrizioni Ci si potrà iscrivere anche al mattino portando tessera Fidal o Runcard e certificato medico con sovrapprezzo di 10 euro. Per la non competitiva ci si iscrive solo al mattino a 15 euro.

Giudici. Ogni giorno ci saranno 4 Giudici Uisp disposti sul percorso, tutti in trasferta dalla delegazione Uisp di Torino. Uno alla partenza, uno al km 5, uno al km 7,5 e l'ultimo al km 10,048 (giro di boa). Sarà presente un'ambulanza con tre paramedici ed un medico, anche questo in trasferta da Torino.

Maglie. Ci saranno in vendita dai 20 euro in su le classiche maglie del Club e delle 10in10

Foto: Il mitico Arrotino alias Sergino Tempera di Correre e Filippo saranno presenti per tutti i 10 giorni le foto saranno presenti tutte le sere sulla pagina FB e sito del Club Super Marathon Italia

Filmati: Ogni giorno Filmati con drone e sul percorso gustatevi gli ultimi bellissimi delle 4Ortathon di un mese fa <https://www.clubsupermarathon.it/foto.html>

Partecipanti esteri. Più di venti nazioni tra i partecipanti Australiani, Indiani, Cinesi, Irlandesi Norvegesi, Francesi, Tedeschi, Inglesi, Finlandesi, Austriaci, etc etc

Partenza. La partenza per tutte le gare è alle 8:00 per tutte le gare: maratona, 50 km, mezza e 10 km competitiva e non. Chi si vuole iscrivere al mattino deve presentarsi dalle 6:30 alle 7:30 e, come scritto prima, avrà la medaglia classica.

Tempi limite per tutte le gare sono di 8

Indirizzo navigatore Via alla colonia 6 Gozzano

Trovate tutto su: [www.orta10in10.com](http://www.orta10in10.com)

Info e iscrizioni cell: 340 4525911; email: [presidente@clubsupermarathon.it](mailto:presidente@clubsupermarathon.it)

[Clicca qui per il volantino ufficiale](#)

[Clicca per regolamento](#)

Articolo: Podisti. Net <http://www.podisti.net/index.php/notizie/item/4462-gozzano-no-tutto-sulla-or>

ORTA 10 IN 10: DAY 1, 2, 3

Ecco quanto successo nelle prime tre maratone.

Pronti, via, e il forte Marco Menegardi (vincitore, tra le altre gare, della scorsa 100 km del Passatore), al suo esordio in questa manifestazione si presenta realizzando il tempo record del percorso in 2:39:02 (precedente Adam Holland, 2:39:22, anno 2017); finisce molto vicino (2:39:41) Marco Ferrari, un altro atleta dal passato importante (anche partecipazioni nel team nazionale, pb di 2:28 in maratona) che, a dispetto delle sue 44 primavere, continua a correre forte. Adam Holland chiude in 2:50:15, con un vistoso calo nel finale di gara. Segue Giorgio Calcaterra (3:03:24), un altro che pare proprio non sentire gli anni che passano.

Il secondo giorno Marco Ferrari si scatena, facendo gara di testa sin dalle prime di battute, chiude a sua volta col record del percorso (2:38:57); secondo Marco Menegardi (2:41:44) e terzo Giorgio Calcaterra (3:02:45). Adam Holland è molto distante (sesto posto in 3:23:04).

Gara tre che vede ancora Marco Ferrari vincere in 2:44:38, un tempo relativamente più lento, ma con 4 minuti di vantaggio su Menegardi (2:48:41) che forse ha cominciato a gestirsi, o forse paga gli sforzi dei giorni precedenti. Terzo un regolarissimo Calcaterra, che fa esattamente il tempo della precedente giornata. Ancora più lontano un sofferente Adam Holland (3:32:39).

La classifica generale vede al comando Marco Ferrari, che precede Menegardi di 6 minuti; seguono Calcaterra e il bravo atleta locale Marco Rossi, che supera Holland.

Al femminile primo posto per l'inglese Innes Smith, davanti a Giulia Renzuggia, segue l'australiana Jane Trumper.

Questo il riepilogo sintetico delle altre classifiche, dopo tre gare

10 k, primo uomo Gabriele Goi, prima donna Roberta Pescio

21 k, Lorenzo Julien e Chiara Bonassi

50 k, Marco Bonfiglio e Titina Bakken

Ora la gara entra nel vivo dopo un avvincente inizio, le condizioni meteo sinora sono state favorevoli anche se con temperature piuttosto elevate; da domani sera si attendono temporali che certamente ridurranno il caldo, ma potrebbero portare qualche problema ai concorrenti.

Dopo gara 3 si registrano 576 presenze complessive sulle varie distanze, un numero da intendersi come partecipanti classificati.

## ORTA 10 IN 10: DATI E PERSONE

E' tuttavia possibile iscriversi anche a una sola delle gare, o a più di una, unendo una giornata di sport a una di ferie sul magnifico Lago Dorato. Iniziata come un divertissement tra amici, la "Orta 10 in 10" è cresciuta gradualmente per importanza, numero di partecipanti e valori tecnici di livello assoluto degli atleti top. Dal punto di vista squisitamente numerico (un po' di cifre sono necessarie e interessanti, poiché il dato numerico è inequivocabile), la manifestazione è cresciuta dai 25 finalisti del 2014 ai 96 del 2018, con oltre 400 presenze complessive, mentre quest'anno la seconda giornata, domenica 4 agosto, è stata la più partecipata in assoluto, con 226 arrivati in totale (26 alla 10 km, 58 alla mezza, 126 alla maratona, la gara regina, e 16 alla 50 km). In aumento anche

il numero delle concorrenti, ben 30 arrivate nella maratona. Anche la giornata di esordio, sabato 3 agosto, aveva fatto registrare una notevole affluenza, con 199 arrivati nelle quattro distanze. Oggi, terza giornata, lunedì, si sono comunque contati 151 finisher, in sostanza quasi esclusivamente i concorrenti iscritti alle serie di 10 in 10, con pochi partecipanti giornalieri. In quanto al livello tecnico, questo è andato aumentando in modo esponenziale, con risultati decisamente eclatanti. L'edizione del 2016 vide il record mondiale stabilito da Marco Bonfiglio in 30 ore 02'01", polverizzato l'anno successivo da Adam Holland, fortissimo maratoneta britannico, che fece registrare un tempo complessivo di 27 ore, 38 minuti, 36 secondi nelle 10 maratone, migliorando il precedente record di più di 2 ore e 20 primi. Il 2018 è stato invece l'anno della sfida al vertice tra Adam Holland e Giorgio Calcaterra (che non ha bisogno di presentazioni) che giorno dopo giorno ha appassionato tifosi e podisti, sfida ispirata alla massima correttezza e rispetto reciproco da parte di due atleti di valore assoluto che sono tuttavia anche campioni di stile e di sportività. L'edizione 2018, vinta nuovamente da Holland, che però non è riuscito a migliorare il suo record mondiale, ha visto tra i top runners anche atleti della nazionale italiana, quali Marco Rossi e Francesco Lupo. In campo femminile la fortissima ultramaratoneta norvegese Therese Falk ha stabilito il record mondiale in 36 ore, 24 primi e 45 secondi. Sembra impossibile, ma l'edizione 2019 è riuscita a incrementare ulteriormente il livello tecnico delle Orta 10 in 10 rispetto all'anno scorso, grazie alla presenza di atleti della caratura di Marco Ferrari e Marco Menegardi, che sono venuti ad affiancare Holland, Calcaterra e Rossi, riaccendendo la sfida al vertice in un crescendo di emozioni. Marco Menegardi della società Bergamo Stars, recente trionfatore alla 100 km del Passatore, con un passato di di ultratrailer, ha infatti vinto il primo giorno chiudendo con un crono di 2:39:04, stabilendo il record del percorso. La seconda e la terza giornata sono state invece appannaggio di Marco Ferrari, secondo classificato alla 100 km del Passatore nel 2016 alle spalle di Giorgio Calcaterra, già atleta della nazionale italiana ai Mondiali della 100 km di Winschoten, che in 2:38:57 ha stabilito il nuovo best time della corsa. Alle loro spalle Giorgio Calcaterra, costante come un orologio svizzero con tempi intorno alle 3h02, e Adam Holland, per la prima volta in difficoltà su questo percorso anche a causa di un forte dolore alla schiena.

Ma non è finita qui: al termine delle prime tre giornate di gara, confrontando il crono dei tre atleti con tempi inferiori alle 3 ore, si nota come Marco Ferrari abbia anche stabilito il record delle 3 maratone più veloci corse in 3 giorni consecutivi. Questi i raffronti cronometrici.:

Marco	Ferrari	(2019):
1°	giorno	2:39:38
2°	giorno	2:38:57
3°	giorno	2:44:38
Totale:		8:03:13
Adam	Holland	(2017):
1°	giorno	2:42:58
2°	giorno	2:41:05
3°	giorno	2:39:22
Totale:		8:03:25
Marco	Menegardi	(2019):
1°	giorno	2:39:04
2°	giorno	2:41:44

3° giorno 2:48:41  
Totale: 8:09:29  
E siamo solo alla terza giornata!  
La classifica maschile vede in testa Marco Ferrari, Seguito da Marco Menegardi e Giorgio Calcaterra, mentre in campo femminile la scozzese Stephanie Innes-Smith conduce davanti a Giulia Ranzuglia e alla finlandese Minna Hanninen. Marco Bonfiglio e Titina Bakken guidano il ranking della 50 km. Tra poco saranno disponibili le classifiche complessive per tutte le distanze. Ne vedremo delle belle!

#### CLASSIFICA CHALLENGE IUTA 50 KM X 10 GIORNI, DAY 4

Seguiranno i prossimi aggiornamenti.

<http://www.iutaitalia.it/public/download/1565116607//Classifica%20dopo%204%20prove%20Challenge%20L.Orta.pdf>

#### ORTA 10 IN 10 VINCONO HOLLAND E RANZUGLIA

Il forte atleta bresciano era caduto nel corso dell'ottava tappa (comunque vinta), ieri aveva in ogni caso concluso la prova in 3:48 e manteneva un vantaggio di oltre un'ora su Adam Holland. Probabile che il dolore fosse troppo forte per correre, di certo la delusione era tanta per non poter concludere vittoriosamente una manifestazione che lo vedeva saldamente in testa ormai da molti giorni.

Secondo posto per l'inossidabile Giorgio Calcaterra (Calcaterra Sport). Grande atleta, grande persona; appena dopo l'arrivo il suo primo pensiero è stato quello di dichiarare Menegardi vincitore morale. Invece terzo l'atleta locale Marco Rossi (Podistica Arona), autore di gare sempre ben gestite.

Gara femminile vinta da Giulia Ranzuglia (Podistica Valmisa), quasi sempre in testa nella classifica generale nel corso della manifestazione. Secondo posto per la finlandese Minna Hanninen e terzo per l'australiana Jane Trumper.

Dicevamo di tante sorprese e colpi di scena, come l'infortunio accaduto a Marco Bonfiglio (Impossible Target), saldamente in testa alla partenza della nona giornata di gara, quando la sua 50 k è durata ...50 metri. Forse pubalgia. Tanta la delusione, ora spera di recuperare per il campionato nazionale della 24 ore, in programma a settembre.

Sfortuna a parte, per Menegardi e Bonfiglio ci sono state delle ottime prestazioni: più volte battuto il precedente record della gara, appartenente ad Adam Holland (2:39:32, anno 2017). Prima da Menegardi con 2:39:02, poi da Marco Ferrari (Atletica Paratico, ha corso le prime 4 gare) il giorno successivo (2:38:57). Ancora più consistente il miglioramento realizzato in gara 5 da Adam Holland, 2:36:39.

Altri due record del percorso sono caduti nel corso della manifestazione: sulla 50 chilometri, Stefano Emma (Cambiaso Risso) dopo la bella prestazione alla 50 k di Romagna (7° in 3h21) ha vinto gara 9 in 3:27:57, media di 4'09/km su un percorso piuttosto impegnativo. Il 24enne Francesco Mascherpa (Azzurra Garbagnate), sulla via della maratona di New York, ha scelto di testarsi qui nella mezza maratona del 9 agosto, vinta in 1:14:16. Ha un personale di 2:28 conseguito alla maratona di Firenze 2018.

Ecco le classifiche finali, comprende gli atleti che hanno corso tutte e 10 le gare. A breve tutti i tempi totali

#### Maratona uomini

1) Adam Holland 2) Giorgio Calcaterra (Calcaterra Sport) 3) Marco Rossi (Podistica Arona)

#### Maratona donne

1) Giulia Ranzuglia (Podistica Valmisa) 2) Minna Hanninen (Finlandia) 3) Jane Trumper (Australia)

#### Mezza maratona uomini

1) Massimiliano Mauri (ALS Cremella) 2) Fabio Ambrosio (Urban Runners) 3) Pietro Frendino (Atletica 3V)

#### Mezza maratona donne

1) Louise Gallagher (Gran Bretagna) 2) Sara Stifani (Gran Bretagna)

#### 10 chilometri uomini

1) Gabriele Goi 2) Lorenzo Julien 3) Roberto Cella (G.S. Zelofoamagno)

#### 10 chilometri donne

1) Roberta Pescio (Novara che corre) 2) Valentina Carlini (Giovani Amici Uniti) 3) Gabriella Valassina (Road Runners)

#### 50 chilometri uomini

1) Domenico Masiero (Running Team Mestre) 2) Domenico Favia (Amatori Putignano) 3) Michelangelo Costanzo (Giro D'Italia Run)

50 chilometri donne

1) Titina Bakken (Norvegia) 2) Laura Failli (Bergamo Stars Atletica)

Cala il sipario sulla sesta edizione, tanti i festeggiamenti: di quelli che aggiornavano il numero di gare fatte, ma anche di quelli che semplicemente ce l'avevano fatta, qualunque fosse il personale obiettivo. Doveroso, da parte del comitato organizzatore, ringraziare tutti quelli che si sono adoperati tutti i giorni, per 10 ore al giorno, per supportare e sostenere una manifestazione davvero complessa nel suo genere.

Arrivederci al 2020, si correrà dall'1 al 10 agosto.

Si sposta la QuadrOrtaThon, dalla tradizionale data ad inizio giugno al 10-13 aprile.

ORTA 10 IN 10: DIARIO DI BORDO DI ADAM HOLLAND

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 1

E' stato bello arrivare al lago per le 7.15 ora italiana. Ho parlato con un sacco di persone familiari e ho ricevuto il mio pettorale (runners provenienti da Inghilterra, Germania, Francia, America, Norvegia, India, Australia e probabilmente di più).

Abbiamo iniziato subito dopo le 8. Alla partenza ho preso il comando. Mi sento abbastanza forte e sto cercando di correre intorno a 6 minuti di ritmo. Appena dopo 2 miglia, ho dato un'occhiata al mio orologio – ero un po' troppo veloce ma sapevo che c'era una piccola collina in arrivo e avrei rallentato. L'obiettivo era cercare di arrivare al punto più lontano del giro in circa 40 minuti. Fatto in 39:50. Mi sento ancora molto bene e scopro che i prossimi due corridori sono a poco meno di 2 minuti dietro di me. Sulla strada del ritorno ho dato un sacco di cinque. A volte non so se dovrei correre a sinistra o a destra in quanto è diverso per certe persone e a circa 9 miglia, non ho visto una coppia arrivare dietro l'angolo, quindi mi sono spostato a sinistra non notando che di fronte a me c'era un cestino della spazzatura attaccato a un palo era un cestino all'altezza della vita. Indovina un po': sono riuscito a sbatterci contro con il fianco e posso dire che fa male alla mia velocità. Ho perso il mio ritmo, come si noterà su Strava (community timing report).

Ho solo cercato di continuare a correre e ho cercato di tenere pensieri positivi nella mia testa. Sono arrivato metà, ho preso un po' d'acqua e sono tornato dritto per il secondo giro. I prossimi due corridori erano a meno di un minuto dietro di me. Erano molto forti e sapevo che mi avrebbero superato ad un certo punto. Ho provato a prendere il ritmo un po' ma il fianco mi ha fatto male. L'ultima cosa che voglio fare è causare un infortunio al primo giorno. Sono quasi riuscito ad arrivare alla fine prima che entrambi mi passino. Ho sorriso perché non c'era niente che potessi fare, stavano entrambi correndo molto forte. Ma il mio obiettivo principale era quello di essere sicuro di essere sotto le 3 ore. Ho corso le ultime 3 miglia a un passo di poco

più di 8 minuti. Ho perso un sacco di tempo ma è ancora un tempo veloce.  
#sensation4

3° in 2:50:15

1° Marco Menegardi 2:39:04

2° Marco Ferrari 2:39:38

3° Adam Holland 2:50:15

4° Giorgio Calcaterra poco più di 3 ore

Se entrambi i Marco riescono a mantenere questo ritmo per i prossimi 9 giorni allora potrei assistere ad un nuovo record mondiale! Sto tornando in hotel per farmi una doccia e per cercare di alleviare la schiena, perché è diventata un po' dolente a causa del mio incidente all'anca.

Informazioni:

Christian Hottas farà la sua maratona numero 2800 nel bel mezzo delle 10in10

I vincitori del passato tornano a correre:

Marco Bonfiglio 2016, Antonio Nicassio 2015 Juan Kappacincinque 2014

Uno degli italiani un noto runner d'élite ` Re Giorgio Calcaterra ` è tornato per un secondo anno.

Nuovi runners per il 2019

Marco Ferrari

Marco Menegardi (vincitore del Passatore 100 km 2019)

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 2

E ` stato bello parlare con le persone con cui non sono riuscito a parlare ieri quando sono arrivato.

Prima dell'inizio, ho fatto un video in diretta (qui sotto) in cui ho menzionato il mio mal di schiena e al fianco. Mentre siamo partiti, ho avuto una strana sensazione sul lato della gamba che non è stata piacevole. Sono riuscito ad avere un buon ritmo ma dopo 5 k la mia anca stava iniziando a far male, soprattutto sulle salite. Prima della mezza, il primo corridore mi ha superato. Sono arrivato fino alla fine più o meno nello stesso periodo di ieri. Ho iniziato a trovare più difficile correre dopo la mezza, quando mi ha superato anche un altro corridore mi ha superato. Metà strada in meno di 1:25

Lo sapevo che a questo punto non avrei corso un sub 3 ma volevo comunque finire la maratona. Ho trovato il secondo giro molto difficile e stava diventando più caldo (qualcosa tipo 32 C). Ero arrabbiato, ma allo stesso tempo non volevo causare gravi guai all'anca. E' la prima volta in assoluto su questo percorso che ho fatto più di 3 ore. Non è questo che mi delude, ma il fatto che non sono in grado di correre con i leader. Stanno entrambi andando incredibilmente bene!! Questa sfida è fantastica da guardare.

Finito in 3:23:04 al 6° posto.

1° Marco Menegardi 2:38:57

2° Marco Ferrari 2:41:44

3rd Giorgio Calcaterra 3:02:45

4° Marco Rossi 3:05:31

5° Girolamo Di Canio 3:13:26

6° Adam Holland 3:23:04

Orta 10 marathons in 10 days – Day 3

Dopo tre giorni posso dire senza dubbio che non riuscirò a conservare il mio titolo. E va bene così. Entrambi I Marco stanno correndo a velocità spettacolari! Bastano 2:45 a Marco F per battere il mio record delle 3 maratone in 3 giorni più veloci. Di nuovo son partito bene e con forza, ma poi ho deciso di rallentare un po' per non far tornare il dolore. "7 gradi C e bellissimo tempo. Mezza in 1:38 Decisamente mi stavo godendo la corsa più di ieri, anche se volevo andare un po' più forte. Incontrato Marco F che tornava indietro, gli ho dato il cinque, dicendogli che avrebbe fatto il record. Marco M era 2 minuti dietro. Mi sono fermato un sacco di volte alle fontanelle. Non voglio un colpo di calore. Sono strafelice di ricevere gli incoraggiamenti dei podisti quando ci incontriamo. Il complimento più bello? E' un onore riuscire a prenderti ! Grazie di cuore! Ho tagliato il traguardo trotterellando e sono subito andato al tabellone a vedere I risultati. Mi ha battuto per 9 secondi! Incredibile, così vicino...

Finito sesto in 3:32:39

1st Marco Ferrari 2:44:38

2nd Marco Menegardi 2:48:41

3rd Giorgio Calcaterra 3:02:45

4th Marco Rossi 3:19:26

5th Fabio Gonella 2:28:23

6th Adam Holland 3:32:39

Fastest 3 marathons in 3 days record:

Marco F

2:39:41

2:38:57

2:44:38

T: 8:03:16

Adam H (2017)

2:42:58

2:41:05

2:39:22

T: 8:03:25

Marco M

2:39:04

2:41:44

2:48:41

T:8:09:29

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 4

Ho avuto un buon inizio di mattinata, perché non avevo problemi con l'anca, quindi ero anche di buon umore. Il sole ha deciso di stare dietro le nuvole oggi, quindi era afoso e caldo-qualcosa come 27 \* C durante tutta la corsa. Ottimo ritmo in partenza. Non ho sentito per niente la mia anca fino a 5 km di distanza. Non ci ho fatto caso e di nuovo a poco dopo le 7 e poi 10 1/2 miglia si è fatta sentire. E' stato allora che ho rallentato un po' e mentre sono arrivato al punto di metà, ho preso i miei drink e non così in fretta, andando via mentre bevevo. A circa 14 miglia, ho deciso di riaccelerare ritmo. Mi sento bene. Giorgio mi ha superato a circa 21 miglia e andava bene e l'ho visto andar via. Mentre sono arrivato in fondo alla collina, ho visto Paolo Gino che mi ha detto 'puoi prenderlo'..... poi ho pensato, visto che non stavo correndo come so, forse dovrei... potrei..... Così l'ho fatto, a circa 23 km ho preso Giorgio e mi sono sentito come se avessi potuto semplicemente passare, ma invece ho deciso di correre con Giorgio fino al traguardo. Che è stato un bell'onore. Abbiamo finito nello stesso tempo, guardate la foto.

Finito al 3° posto: 3:03:26

1° Marco Ferrari 2:45:09

2° Marco Menegardi 2:51:35

3° Adam Holland 3:03:26

3rd Giorgio Calcaterra 3:03:26

5° Marco Rossi 3:16:39

Sono riuscito a superare Marco R in classifica oggi. Se ho intenzione di prendere Giorgio, ho bisogno di 37 minuti nei prossimi 6 giorni. Ma chissà cosa succederà!! Ad esempio... magari sbatterò in un altro bidone

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 5

Nuovo Record della Corsa!!

Vi ricordate il mio post di ieri, quando dicevo: Chi sa cosa potrebbe succedere?

... sicuramente una giornata sorprendente! Prima di tutto, mi sono svegliato la mattina presto per la pioggia martellante, mi sono buttato giù dal letto per vedere

se la mia canottiera, che avevo steso ad asciugare al sole il giorno prima, si era bagnata. La pioggia era arrivata, e mi sono ritrovato con una canotta molto bagnata! Sono tornato a letto preoccupato fino alle 6.30 del mattino quando mi sono alzato. Per mia fortuna mi ero accorto di aver portato una canotta di ricambio, quella che ho vinto dalla maratona del Lago d'Orta 4 in 4 giorni il mese scorso. Ci ho messo il mio numero e sono arrivato al quartier generale. Poco prima dell'inizio, stavano consegnando delle ghirlande hawaiane di plastica a chi stava correndo con Christian Hottas che oggi avrebbe corso la sua maratona numero 2800. Anche a me è stata data una ghirlanda, ma l'ho inossata a modo mio, attorno al polso, per paura di rimanere impigliato in qualche ramo Come l'incidente del primo giorno, ma peggio!

Quando abbiamo iniziato non pioveva molto, ma in poco tempo la pioggia è diventata battente, le pozze si sono formate molto in fretta e dalle colline sono rotolati detriti lungo il percorso. Mi sentivo molto bene e avevo lo stesso ritmo di qualsiasi altro giorno. Ho notato molto velocemente che Marco Ferrari oggi non era in corsa!! Sono rimasto scioccato perché stava correndo dei tempi incredibili e avrebbe potuto forse battere il mio record sulle 10 in 10. Sono arrivato fino alla fine in 39 minuti. A questo punto non stavo pensando al record, volevo solo vedere quanto forte potevo correre fino a metà strada senza che mi facesse male l'anca. Inoltre, ho iniziato a cercare di essere un po' più concentrato mentre stavo correndo sulla strada del ritorno. Quando ho superato Christian (alla sua 2800° maratona) il gruppo che mi ha fatto il tifo è stato fantastico!

Sono arrivato a metà strada in 1:17 ma non mi sono nemmeno fermato per un drink mentre stava piovendo. E' stato a questo punto che mi sono accorto che avrei potuto ottenere il record del percorso. Avevo solo bisogno di correre la seconda metà in 1:20. Ancora mantenendo il ritmo molto forte all'uscita mi sono fermato per un drink al 26 km, sbattendo braccio sul gazebo. Niente di troppo serio, solo fastidioso. Ancora una volta ho superato il gruppo di tifosi di Christian vicino alla fine. Mentre mi avvicinavo al ristoro, la pioggia è diventata più pesante e ho potuto vedere un fulmine in lontananza. Mi ha fatto piacere sapere presto sarei arrivato, e ho corso via, lontano dal fulmine. La pioggia ha allagato tutto e c'erano fiumi d'acqua lungo la strada. Con poco meno di 5 km da percorrere, ho potuto sentire la mia anca dolorante, ma ho continuato a spingere. Non mi sono preoccupato di cercare di schivare altre pozzanghere in quanto ero già completamente bagnato e ci sono appena passato attraverso (sono abbastanza sicuro che domani tutti gli abiti saranno infangati). E' stato assolutamente fantastico arrivare dietro l'angolo e vedere l'orologio, sapendo che stavo per segnare il nuovo record del percorso, ma il fotografo non era pronto per me!

1° in 2:36:39 Nuovo record del percorso!!

(battuto quello di Marco F di 2:38:57 il day2).

Grazie a tutti quelli che mi hanno stretto la mano e si sono complimentati con me. E' stato bello vedere gli altri corridori entrare mentre mi stavo nascondendo sotto il rifugio. Sono riuscito a fare un paio di foto. Spero che tutti siano tornati sani e salvi, non riesco a immaginare come abbiano potuto restare lì fuori con quel tempo per 7

e passa ore! Non ho ancora menzionato Marco Bonfiglio, tornato a fare una fantastica corsa nei 50 k!

1° Adam Holland 2:36:39

2° Marco Menegardi 2:55:18

3rd Giorgio Calcaterra 3:07:10

4° Marco Rossi 3:15:08

5th Fabio Gonella 3:24:45

Dopo 5 giorni:

13:56:20 Marco M

15:20:30 Giorgio

15:26:03 Adam h

16:12:39 Marco R

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 6

Questa mattina sembrava che avessi un sacco di scuse. Non ho dormito molto a causa della piaga procuratami dallo sfregamento della maglietta alla vita. Quindi ho avuto un po' di mal di testa stamattina. E' bello chiacchierare con i miei amici prima dell'inizio. Mentre eravamo in partenza, ero al mio ritmo normale. Non mi è piaciuta la sensazione intorno alla vita!! Sono arrivato fino alla fine in poco più di 40 minuti. Marco M non molto dietro di me. Mi è piaciuto vedere gli altri runners al ritorno – sapevo che avrei fatto un tempo più alto perché era molto soleggiato, ma non avevo idea di quanto fosse caldo.

Penso di essere arrivato a metà strada nel 1:23-24. Marco M era meno di 1 minuto indietro, quindi sapevo che l'avrei visto molto presto. A 14 miglia mi ha superato, è stata una buona cosa perché mi ha aiutato a mantenere il ritmo. Sulle salite era molto veloce e io non ho spinto per stargli dietro, finché non l'ho più visto. Mi sono accorto che a metà strada, aveva avuto un pitstop. Mentre lui tornava indietro, ci siamo sorrisi entrambi. L'ho visto tornare e l'ho seguito, ma quando siamo arrivati di nuovo in collina si è staccato di nuovo. Negli ultimi 10 k avevo 50 minuti per arrivare sotto le 3 ore. Ero molto sicuro di poter fare questo e rallentare un po'. Mi

sono fermato un paio di volte alle fontanelle per bere e rinfrescarmi la faccia con l'acqua fredda per mantenermi idratato nel caldo rovente.

Sono arrivato 2° in 2:53:23

Come potete capire, sono molto contento di essere di nuovo sotto le 3 ore. Ben fatto a tutti!

PS Un amico mi ha portato al McDonald's dopo aver finito, perché avevo bisogno di qualcos'altro oltre alla pasta oggi!

1° Marco Menegardi 2:46:23

2° Adam Holland 2:53:23

3° Marco Rossi 3:05:37

4th Giorgio Calcaterra 3:13:08

5th Martignoni 3:13:55

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 7

Ero un po' spento questa mattina – credo che sia stato per una mancanza di sonno. Ogni volta che mi muovo nel sonno, mi sveglio per il dolore della piaga che ho intorno alla vita.

Pensavo che il tempo di questa mattina fosse quello di cui avevo bisogno.... Alla partenza un runner è partito come una fucilata, ma non non è durata molto a lungo e l'ho superato. A metà della sezione boschiva, qualcuno di nome Francesco Mascherpa mi ha superato abbastanza velocemente. Non avevo idea se stesse facendo la maratona o la mezza maratona. Dopo 2 miglia era completamente scomparso. Mi sa che è così che mi vedono sparire le altre persone quando corro!

Con questa afa respirare era molto difficile. Il tempo sembrava buono, coperto, ma era molto umido e caldo. Sono arrivato alla fine in poco più di 40 minuti, Marco M era a meno di due minuti indietro, Marco B era subito dietro e stava facendo la 50 k. Poi Marco R e, seguiti da tutti gli altri. E' stato fantastico vedere i miei amici di corsa aiutare un altro amico sul percorso (non so se vogliono essere nominati).

Ho girato alla mezza in poco meno di 1 ora e 22 minuti. Ero sicuro che sarei arrivato in meno di 3 ore ma non mi è piaciuto il fatto che era difficile respirare nell'umidità. A questo punto Marco M era circa un minuto dietro di me, quindi mi sono chiesto

quando sarebbe passato: è accaduto al 18° miglio, e l'ho guardato andare via lentamente in lontananza. Al ristoro in fondo al tratto ho preso acqua e Coca-Cola e ho camminato per un po'. Ho visto Marco al ritorno e probabilmente era circa 5 minuti avanti. Ho raggiunto il punto più lontano in 2 ore e 07 minuti, quindi ero abbastanza sicuro di riuscire a stare sotto le 3 ore. Sono stato più lento sui 10 k indietro ma ho cercato di mantenere il ritmo costante fino in fondo.

Arrivato secondo in 2:54:45., ho capito che Marco M aveva lavorato sodo sulla respirazione quando mi ha superato! Ancora un altro momento fantastico!

Mi manca la mia famiglia, ricevere le foto, il video è fantastico ma non lo stesso. E' tanto tempo che sono lontano da casa.

1° Marco Menegardi 2:42:26

2° Adam Holland 2:53:23

3° Marco Rossi 3:13:16

4th Martignoni 3:14:59

5th Christian Balzaretto 3:19:48

6th Giorgio Calcaterra 3:20:44

Mezza maratona

1st Francesco Mascherpa 1:14:16

7 in 7

19:25:10 AV 2:46:27 Marco M

21:14:11 av 3:02:01 Adam h

21:53:23 AV 3:07:37 Giorgio

22:31:32 AV 3:13:04 Marco R

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 8

Questa mattina è stata un'altra mattinata nuvolosa ma umida. Siccome era il fine settimana c'erano un sacco di nuove persone che si iscrivevano per un solo giorno,

il che significa che abbiamo iniziato con più di 20 minuti di ritardo. Fisicamente stavo completamente bene oggi ma mentalmente non c'ero proprio! Penso dormire male non aiuti.

Sulla via per i primi 10 k ho avuto un paio di ostacoli che mi hanno rallentato, quindi non ho avuto il ritmo che ho fatto i precedenti 7 giorni – 20 secondi al miglio più lento del normale – e sono arrivato alla fine in circa 42 minuti. Marco M era circa 2 minuti dietro di me, quindi non ero sicuro di cosa gli fosse successo, normalmente a questo punto avrei dovuto incontrarlo tornando indietro. Mi ero già detto che non avrei fatto un sub 3 oggi. Non ero in palla, mi accontentavo di finire in qualche modo. Marco M mi ha superato probabilmente a circa 17 km ed era circa 6 minuti avanti quando sono arrivato dall'altra parte del percorso. Mi sono fermato alle fontanelle lungo la via del ritorno, cercand di rimanere idratato e fresco. Se avessi corso con qualcuno o avessi avuto qualcuno con cui parlare, forse sarebbe stato diverso. Non mi sto lamentando però, sono felice del mio tempo.

2° a finire in 3:08:14

E' stato bello vedere Marco Rossi e Giorgio finire insieme mano nella mano.

Oggi è la mia 439° maratona / ultra. Per ora ho fatto 169 maratona sotto le 3 ore.

Quindi sarebbe fantastico se domani potessi fare due belle cifre tonde!

1° Marco Menegardi 2:51:21

2° Adam Holland 3:08:14

3° Marco Rossi 3:12:21

4th Giorgio Calcaterra 3:12:21

5th Martignoni 3:18:30

Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni – Giorno 9

Mi sono unito al gruppo la sera per i tour e per cenare insieme. ieri sera c'era una fantastica vista sul lago dal nostro ristorante e si poteva vedere il nostro percorso della corsa. Stasera è l'ultima serata per la maggior parte dei runners, quindi ci sarà una festa al ristorante vicino alla partenza/ arrivo sulla spiaggia in riva al lago. Sono sicuro che anche questa serata sarà l'opportunità di mangiare un altro dolce, come accade quasi tutti i giorni, per festeggiare le maratone di qualcuno! Un nuovo traguardo anche per me oggi – la mia 440° maratona / ultra e la mia 170° maratona sotto le 3 ore!

Ritorno a oggi: Questa mattina ero di buon umore e credo di aver dormito abbastanza. Ho fatto una veloce intervista in TV per il TG regionale italiano – gli amici veri sono tali quando ti portano le Haribo per colazione! (caramelle di Liquirizia gommosa).

Sono stato più positivo di ieri e l'inizio non è stato dato troppo tardi. Volevo solo finire la maratona sotto le 3 ore! Allo start ho preso il comando e ho tenuto il ritmo che volevo, sono arrivato fino alla fine in circa 41 minuti. Al ritorno ho visto Marco M a circa 25 minuti dietro di me, perché purtroppo ieri ha preso una distorsione alla caviglia. A circa 7-8 miglia dentro, il corridore dietro di me si è ripreso. Ha provato a parlare con me, ma ovviamente parlo solo inglese. Siamo riusciti a tradurre un paio di pezzi tra di noi. E' stato bello avere qualcuno con cui correre, così sono riuscito a mantenere un buon ritmo. Mi sono messo davanti per poter prendere un drink e perché sapevo che negli ultimi 5 K il sentiero spesso si restringe. Sono arrivato a metà strada in poco più di 1 ora 21 minuti con quella persona appena dietro di me (non ho preso il suo nome, lui stava facendo la 50 k). Mentre iniziavo il secondo giro, ho visto un'altra persona poco dietro di me e ho rallentato avvicinandomi alla parte più lontana del percorso, così che i due runner di cui parlavo mi hanno superato. Tornando indietro avevo 55 minuti per star sotto le 3 ore e così il mio ritmo è sceso a circa 7 minuti al miglio. Un bel po' di cinque oggi e un sacco di facce nuove! Mentre tagliavo il traguardo, l'altro podista aveva appena ripreso il percorso per finire gli 8 km in più necessari per completare la gara di 50 km, e gli ho dato un cinque, convinto della sua vittoria. Mi sono dimenticato di dire che Maro B non è potuto partire per un infortunio ed ha quindi abbandonato a competizione dei 50 km. Sono stato estremamente contento della mia performance di oggi, 2°, per finire in 2:51:32. Marco M è ancora riuscito a finire anche con il suo infortunio 3:48:57. Speriamo che possa riposare e riuscire nell'impresa di domani per completare le 10 in 10.

Statistiche:

Domani dovrò correre 2:46:00 o più veloce per arrivare sotto la media di 3 ore.

Per sconfiggere il leader-Marco M-ho bisogno di essere 1:07:30 più veloce di lui domani...

1st Luca Valenti 2:46:59

2° Adam Holland 2:51:32

3° Marco Rossi 3:13:43

4th Giorgio Calcaterra 3:13:59

5th Martignoni 3:23:19

12° Marco Menegardi 3:48:57

9 in 9

26:05:28 AV 2:53:56 Marco M

27:13:57 av 3:01:33 Adam h

28:19:43 AV 3:08:51 Giorgio

28:57:36 AV 3:13:04 Marco R

Day 10 'Non è finita, fino a quando non è finita'

Non mollare mai e impegnati sempre al massimo. In primo luogo voglio complimentarmi con Marco M, che ha corso un fantastico evento ma purtroppo a causa di un infortunio alla caviglia non ha potuto continuare a competere oggi. Poi due parole sull'ultimo giorno, maratona conclusa in 3:07:50. Oggi ho mantenuto il mio titolo di Campione del Lago d'Orta 10 nel 10 per il 3° anno consecutivo! Quella ferita al primo giorno di gara avrebbe potuto farmi fuori, ma sono andato avanti. Grazie per tutto il vostro supporto durante questo evento e grazie a Flanci, NoblePro e Club Super Marathon Italia per il loro supporto!

Appuntamento alle 4 fantastiche corse di Pasqua 2020 QuadrOrtaThon.

SOUVENIR DELLE 10IN10 2019

Oggi ultima 50 km abbastanza in affanno, e nel finale ho dovuto camminare per almeno 4 km perché il ginocchio sx proprio non reggeva più... e il dx s'è pure incazzato... Quindi domani si chiude il medaglione con una maratona, e forse riprendo pure i bastoncini. Dovevano essere 10 ultra, ma va bene così. Diciamo che non posso esagerare perché l'ho già fatto l'anno scorso con 567 km in 10 giorni.

DOMENICO MASIERO

ASD Polisportiva FLY Salzano

12 Agosto, Notizie dal Lido di Gozzano

Ultima corsa conclusione della gara sotto un diluvio di pioggia e vento forte.

Premessa – Quante volte ci chiedono :

" MA CHI TE LO FA FARE "

Ognuno di noi risponde in maniera saltuaria in modo diverso come, I valori del piacere:

– Godersi i luoghi, conoscere amici e la riflessione che ci porta a prendersi cura del proprio corpo e dell' anima.

– Correndo impariamo a sopportare la fatica ed essere coerenti con i nostri obiettivi.

– Riconosciamo in altri le qualità superiori che li fanno arrivare prima di noi, ad essere generosi col prossimo, a riconoscere i nostri limiti e non alterarli.

– Diversi sono i motivi che ognuno di noi ha iniziato a correre e continuano perché non possiamo fare a meno, perché la corsa è libertà, è emozione, è sofferenza e gioia. La corsa è vita.

Questi atleti che hanno partecipato a questa manifestazione sono tutto ciò, hanno la gioia di averla ultimata e di portarsi a casa come ricordo il medagliere, premio conquistato con dura fatica e uno sforzo enorme. Il nostro atleta Domenico Masiero termina la 10° corsa, crono 5,37' ed è 1° in classifica generale totale h 54, 16' 18"

Con la manifestazione terminata, arriva il rito delle premiazioni per gli atleti.

Per Domenico Masiero :

10 medaglie per 10 corse

1 Coppa gradino più alto del podio

1 Riconoscimento da parte del Club Supermaratone

per le 150 maratone e ultra raggiunte.

E' un onore come FLY annoverarlo fra i propri iscritti.

TITINA BAKKEN

Che esperienza fantastica vincere la classifica finale emminile e ottenere il 4° posto assoluto nella ultramaratona "50 km in 10 giorni" (10 x50km) sul lago d'Orta, in Italia ?. Grazie a Paolo Gino per un fantastico evento. Ho corso la mia maratona numero 300 qui. Anche diverse altre maratonete della penisola scandinava e di tutta europa erano qui, e siamo stati tutti celebrati in modo degno.

JEAN-LOUIS VALDERRAMA

Journée spéciale puisque je fêtais mon 150eme marathon et 200eme marathon + ultra en 10 ans. Merci Paolo Gino pour ce beau gâteau. Moment bien sympathique à trinquer avec la communauté de 10 in 10 Orta

WENER KROER

Lago d'Orta 10-Maratone-in-10-giorni.

L'ultimo giorno (12.8.) a km 30, il cielo ha aperto di nuovo le cateratte e il sentiero si è trasformato un torrente, dove mi inabissavo passo dopo passo verso il traguardo finale. E' stato un momento magico, epico nel suo breve dramma, impegnativo e meraviglioso allo stesso tempo...

422 km (3000 HM) sono stati fatti. L'obiettivo fissato (50 h) è stato abbondantemente superato, con un tempo totale di 48 h: 20 min. Ce l'ho fatta. Totale 21esimo (su 65 finisher).

Senza problemi fisici, senza problemi di salute e con nemmeno una vescica, posso soddisfare i prossimi giorni e godermeli.

Il record mondiale di 3 MARATONE IN 3 giorni è sceso (08 h: 03 13 ") anche il giorno 5.

LOU SWEATY

Wow che 10 giorni fantastici in Italia con un fantastico gruppo di persone. 10 mezze maratona fatte in 10 giorni ?

MAURIZIO COLOMBO

Oggi si è conclusa la 10 x 10 del lago d'Orta ottimamente organizzata, come sempre, dal club Super Marathon nella persona di Paolo Gino e il suo splendido staff (riferito a tutti i volontari)...

Per quanto mi riguarda, 134k negli ultimi 3 giorni e 218k in totale. Poca roba rispetto a chi ha corso tutte e 10 le maratone o, ancor di più le ultra da 50k.....

Il mio obiettivo era quello di correre diversi km in giorni ravvicinati per preparare l'impegno di fine settembre nel deserto tunisino.

E oggi, dopo i 50k di ieri, ho portato a termine la mia fatica tra vesciche, diluvio, vento, tuoni e lampi insieme ai due futuri cammelli che mi seguiranno tra le dune: Andrea e Marco (con la differenza che loro hanno corso 10 maratone in 10 giorni consecutivi: semplicemente GRANDI)...

## MARCO MENEGARDI RACCONTA LA SUA PRIMA ORTA 10 IN 10

Premiazioni e feste per alcuni atleti che hanno raggiunto particolari traguardi, come le 2800 maratone + ultra dell'eccezionale tedesco Hottas. Nell'arco dei dieci giorni dell'evento, ci sono stati due giorni con piogge insistenti, ma negli altri tanto sole e caldo, condizioni favorevoli per un piacevole bagno nelle acque del lago dorato. Nella classica prova sulla maratona, nella classifica generale, vittoria per il britannico Adam Holland e per Giulia Ranzuglia (Podistica Valmisa). Il nome nuovo della manifestazione è stato Marco Menegardi (ASD Bergamo Stars Atletica), recente vincitore a sorpresa della classica 100 km del Passatore e 2° alla Pistoia Abetone Ultramarathon. Marco ci racconta la sua prova .

Come è andata la gara? La gara è stata un'esperienza fisica e mentale molto impegnativa, ma di grande insegnamento. Impari a conoscere a fondo il tuo corpo e la tua mente, quando ti poni in maniera più o meno strutturata a compiere sforzi importanti. Il bilancio è super positivo.

Soddisfatto della tua prestazione? Della prestazione sì, e parzialmente di me stesso.

Come uomo e come persona (quindi come atleta) ho ancora delle debolezze forti, che mi condizionano e che devo ancora superare. Devo essere più forte e deciso nell'affrontare i miei limiti.

Il momento più critico? L'ottavo giorno (non per l'infortunio). La giornata climaticamente difficile, mangiato male la sera prima, dormito poco, la stanchezza si accumulava e nonostante la caduta ero riuscito a tirare fuori un'ottima prestazione.

Ero orgoglioso di me.

Come hai trovato il percorso? Parte asfaltata molto bella da correre, sia dal punto paesaggistico che tecnico (strade ampie, vallonati). La parte in sterrato non è semplice, perché in alcuni punti è stretta e in alcuni giorni è piena di gente poco rispettosa degli altri e così correre diventa più uno slalom e perdi il piacere di farlo e addirittura rischi di farti male. I primi sette giorni è successa solo la prima cosa, l'ottavo anche la seconda.

Giudizio sull'organizzazione? Parto dal lato negativo: ci sono solo da sveltire le pratiche per le iscrizioni singole. Per tutto il resto: ristori, ospitalità, eventi collaterali, cordialità è stato tutto a dir poco fantastico!

Il rapporto qualità-prezzo lo ritieni positivo? Il rapporto qualità prezzo è molto buono per le attività collaterali, per i pranzi convenzionati e per l'iscrizione alle 10 gare.

Bisognerebbe probabilmente creare pacchetti per un numero di iscrizioni ridotte e ridurre il prezzo dell'iscrizione alla singola gara al fine d'incentivare e fare conoscere questa bellissima manifestazione perché difficilmente uno parte direttamente a fare i 10 giorni.

Quale atleta ti ha maggiormente colpito? L'atleta che mi ha maggiormente colpito è Giorgio Calcaterra. E non lo dico come cliché. È sempre stato il mio idolo per il suo approccio alla corsa e la sua semplicità, e lo dimostra sempre sui campi di gara nel modo in cui corre, ti saluta, ti parla. Un grande esempio per tutti. Vale la pena venire alla gara solo per vedere lui. Ogni volta che lo incrociavo in gara, mi passava un brivido

di emozione devastante.

Cosa hai utilizzato in gara come bevande e cibi? In gara utilizzavo gel, coca-cola, sali minerali, acqua e banane a seconda del clima, del ritmo, del tempo che avevo percorso.

Pensi che parteciperai alla prossima edizione del 1-10 agosto 2020? Mi piacerebbe potere esserci anche l'anno prossimo, conoscendo meglio alcune cose, potrei evitare qualche errore e godermi ancora di più questa esperienza. Il posto è magnifico.

L'esperienza pazzesca.

I tuoi prossimi obiettivi agonistici? Il prossimo obiettivo la 6 ore di Vadena, poi devo decidere se fare il 6 ottobre la 100 km delle Alpi o spostarmi subito su maratone e 50 km, perché devo velocizzarmi e cambiare alcuni approcci all'allenamento e alla corsa che non ritengo adeguati e utili al mio benessere.

Marco Menegardi, nato il 28 maggio 1986, 33 anni, è laureato in Medicina e Chirurgia, Specialista in Medicina Generale, risiede a Castiglione delle Stiviere (MN), è tesserato dal 2016 per l'ASD Bergamo Stars Atletica nella cat. SM.

Quest'anno il 25 maggio ha vinto la 100 km del Passatore. Inizia l'atletica leggera nel 2003 nella categoria Allievi. Nel 2005 si tesserò per l'Atletica Lonato - Lem Italia nella cat. Juniores. Il debutto in maratona il 14

aprile 2010 alla Brescia Art Marathon in 2h46'08". Quindi partecipa alla Maratona di Sommacampagna l'8 maggio 2011 (3h04'52"), alla 17^ Maratona di Reggio Emilia il 9 dicembre 2012 (2h50'49"), alla 11^ Verona Marathon il 7 ottobre 2012 (2h44'48"), nuovo PB, alla 2^ Maratona delle Acque il 9 settembre 2012 (2h44'31"), nuovo PB, alla 11^

Brescia Art Marathon il 10 marzo 2013 (2h51'22"). A oggi ha partecipato a 18 ultramaratone, per un totale di 1.113,5 km percorsi. Il suo primo approccio con le ultra è stato con l'ultratrail. Egli ha partecipato prima l'8 febbraio 2014 alla 6 ore di Pastrengo Trail, vinta con 65 km. Poi l'11 ottobre 2015 ha vinto il Tartufo Trail Running 66 km in

6h52'38". Nell'anno 2016, la sua attività agonistica si è intensificata e diversificata. Il 13 marzo ottiene il nuovo personale sui 42,195 km alla Brescia Art Marathon 2016 (2h40'02"). Il 10 aprile è stato 4° alla 50 km di Seregno della Brianza con l'ottimo crono di 3h17'43" e poi 5° il 20 novembre all'Ultra K Marathon sui 50 km in 3h38'06". Nei 5

ultratrail cui ha partecipato in questo intenso anno agonistico, Marco ha ottenuto 1 vittoria e 2 secondi posti. Nel 2017, prima la vittoria il 18 marzo all'Ultraberibus Trail 65 km in 5h31'55". Poi il 26 marzo l'esordio sulla distanza di 100 km su strada alla 100 km di Seregno con un 2° posto in 7h06'42". Nel 2018, è 3° all'Ultra K Marathon in 3h27'01". In questo 2019, Marco è stato prima 3° il 16 ottobre all'Ultraberibus Trail (5h38'12") e poi ha vinto la 100 km del Passatore in 7h12'48" con un finale in crescendo. Ottimo il suo 2° posto il 30 giugno alla Pistoia-Abetone Ultramarathon, valida come Campionato FIDAL 50 km in salita. Il 13 luglio è 7° alla DoloMyths Run Sellarotonda Trail sui 61 km (6h36'54"). Alla Orta 10 in 10 ha vinto le gare del 3 agosto (2h39'02"), nuovo PB, dell'8 agosto (2h46'23"), del 9 agosto (2h42'26") e del 10 agosto (2h51'21"), il giorno in cui si è infortunato e così ha visto compromesso il successo finale. L'ultimo giorno ha deciso di non partire per la gara sui 42,195, che comunque ha vinto 4 volte e lo ha visto protagonista in classifica generale per l'intera durata dell'evento estivo.

## MIGLIORI PRESTAZIONI

### GARA TEMPO LUOGO DATA

42,195 km 2h39'02" Gozzano (NO) 03.08.2019

50 km 3h17'43" Seregno (MI) 10.04.2016

100 km 7h06'42" Seregno (MI) 26.03.2017

## IL RACCONTO DI ETTORE COMPARELLI DELLE 10 IN 10 2019

Sono rappresentati 17 paesi tra cui Stati Uniti, Australia, India, Cina, Norvegia e Finlandia. Per la prima volta partecipano i detentori del record di Maratone completate, i tedeschi Christian Hottas che ha raggiunto a Orta quota 2.800 e Sigrid Eichner che ne ha concluse più di 2.200.

Quando gli amici Gabriella&Franco mi "introdussero" nel mondo degli accumulatori di Maratone ho subito pensato che fossero dei fuori di testa. Poi li ho conosciuti e mi sono sembrate persone "quasi normali" anche se bisogna ammettere che un po' di gente "strana" ne gira al Lido di Gozzano. Se c'è una cosa che non manca mai è l'allegria e la gioia di stare insieme. Se poi sei un collezionista di medaglie ... pancia tua fatti capanna!

Per la terza volta mi sono iscritto alla 10km per 10 giorni e vi racconto qualche chicca di queste 10 giornate, presentandovi in sintesi 10 "personaggi", uno per ogni giorno. Nelle mie 10 gare invece di puntare a far andare le gambe, ho preferito far andare la lingua; la compagnia dei "viandanti delle lunghe" è un piacere inestimabile e mi sono divertito a fare un pezzo di viaggio con loro ogni giorno. Sabato 03.08 giorno uno. Quasi 200 atleti alla linea di partenza tracciata col piede nella sabbia del Lido; mattinata ideale, fresca e limpida con il lago che offre luci e colori spettacolari. Dopo 5 maratone corse a Curinga è al via anche l'indiano Pandian Sivabalan; ospite fisso delle gare del Club mi ha sempre ricordato il "io piccolo indiano" interpretato da Peter Sellers in "Hollywood Party"; sempre sorridente, gentile e disponibile; correrà le 10 maratone indossando materiale regalato dagli amici perché il suo bagaglio si è perso nella galassia aerea tra Roma e Lamezia.

Domenica 04.08 giorno due.

Ben 230 al traguardo nelle 4 distanze; mattinata ancora calda e soleggiata; ho

viaggiato col gruppo di Vito, il Gino Bramieri della Brianza che ci ha rallegrato sparando barzellette e raffica. Purtroppo l'ombra del peccato ricadrà sulla mia carriera podistica ... mi sono fatto cuccare in flagranza di reato prima della partenza mentre ingerivo un pasticcione molto sospetto! Io speriamo che me la cavo ...

Al via con noi Re Giorgio Calcaterra, sempre gentile e disponibile a fare selfie con tutti; il "tassinaro de Roma" non ha problemi a stare con noi "tapasciones", lui che ha vinto tre mondiali sulla 100km e 12 volte la 100km Passatore da "dilettante". Per questo è da sempre il più amato da tutti. Sulle gare brevi negli ultimi giorni presente anche la sua compagna Paola.

Lunedì 05.08 giorno tre.

Nei 5 giorni infrasettimanali i finisher si aggirano sempre sui 150; la mattinata è calda e molto afosa; si suda di brutto. Stavolta ho viaggiato in compagnia di una simpatica coppia di ParkRunner londinesi, Louise&Alan.

Il mio inglese maccheronico è sufficiente per raccontarcela su e parlare delle nostre rispettive "carriere podistiche"; Alan si innamora della mia maglietta Marziana e gliene procuro una XXXL come la mia.

Al via anche la simpatica giovane coppia inglese Zara e Lua Stifani che due anni fa esordirono a Gozzano mentre erano in ... viaggio di nozze! Lua è "massiccio" e parla un ottimo italiano con forte accento del sud; Zara ha due occhi azzurri come il cielo; fanno la maratona il primo giorno e poi dirottano sulla mezza.

Martedì 06.08 giorno quattro.

Mattinata bigia e umida; si suda a catinelle! Il mitico Sergino "l'arrotino", posteggiatore, tuttofare ma, soprattutto, fotografo ufficiale dell'evento, rischia di precipitare dalla balconata dove si era arrampicato per le foto di gruppo.

Alla partenza c'è la diretta di UnoMattina che intervista il "mitico" Angelo Squadrone, Presidente onorario del Club; ufficiale dei parà in pensione porta a spasso i suoi 90 anni correndo 10 mezze in 10 giorni con lo spirito di un giovanotto. L'anno scorso mi confidò che si stava allenando per i Mondiali di 10km e mezza "Però io tengo 89 anni e mi tocca correre con gente giovane che c'ha solo 85 anni e poi i giapponesi so' forti e preparati". E nonostante le preoccupazioni si portò a casa due titoli di campione mondiale M85.

Mercoledì 07.08 giorno cinque.

Siamo già a metà o siamo solo a metà? Nel giorno del giro di boa ... ci vuole la barca per correre! Violenti scrosci di pioggia, fango e pozzanghere 'globali' mettono a dura prova le gambe dei maratoneti. Ma, siccome se non son matti non li vogliamo ... noi 'vecchietti' ci divertiamo come ragazzini. Io faccio quello che posso tra guadi e saltafossi; a correre ... ci penseremo domani. Per il secondo anno consecutivo corre con noi Jean Louis Valderrama, francese di Lione, meglio noto nel mondo ultra con il nome di Crocsman. Faccia tonda ed occhialini alla Benny Hill, ombra di barba perenne, una gamba più piccola dell'altra. Corre sempre indossando un paio di ciabatte o sandali Crocs, camicia hawaiana e cappello di paglia. Viaggia con un coloratissimo furgone insieme alla sua dolcissima compagna Stephanie "Lapinou" Brusquet, che corre la maratona ma ... a giorni alterni.

Giovedì 08.08 giorno sei.

Mattinata stupenda, temperatura gradevole; dopo i temporali di ieri il lago riesce ad offrirci colori vividi e profumi inebrianti. Alla partenza il solito grande, chiassoso, colorato, spumeggiante gruppo di appassionati delle lunghe; mai tanto numerosi gli ospiti stranieri! Sono partito 'per fare il tempo'; a metà strada sono stato raggiunto da Oscar e Lou Sweaty ed abbiamo fatto una bella chiacchierata; fanculo il cronometro! Ma quanto è bello 'viaggiare' in compagnia. Reduce dalle 7 maratone di Curinga corre a Orta la 50km per 8 giorni; Vito De Francesco è pugliese doc; faceva il palombaro e per un grave incidente ha perso entrambe le mani; ma non ha mai perso la gioia di vivere ed ha pure la fortuna di avere come compagna la piccola grande Imma, un vero concentrato di simpatia contagiosa.

Venerdì 09.8 giorno sette.

Parte il conto alla rovescia e ... si contano le energie rimaste! Per il week end finale però sono attese 'forze fresche'. Mattinata bigia e nuvolosa, non troppo calda. Sono partito che 'vòjea de cùr sàltem adòss!' ma questa compagnia di viandanti la voglia te la fà venire 'on the road' ed ho finito bene, contento come una pasqua.

Nato da queste parti Paolo Gino è il vulcanico Presidente del Club Super Marathon; cresciuto nella terra dei produttori di pentole, fin da piccolo ha imparato a fare le pentole ... ed anche i coperchi; una ne pensa e dieci ne fa; ha "inventato" questa gara, il Quadrortathlon, la prima maratona della

Valle d'Aosta e ... mi  
fermo qua! Non contento di occuparsi di tutto il resto, quest'anno si fa pure le 10  
maratone con la "scusa"  
di fare il servizio scopa.

Sabato 10.08 giorno otto.

Mattinata bigia, nuvolosa e umida. Grande festa con tanti nuovi arrivi e coda  
kmetrica per le iscrizioni. Circa  
230 ai nastri di partenza. Siamo tutti un pò stanchi; qualcuno purtroppo, anche tra  
i migliori, ha dovuto  
mollare per acciacchi vari ma il 'nocciolo duro' dell'Old Wild Crazy Club non molla.  
Nel primo km faticavo a  
respirare per l'afa ma poi, come sempre, mi sono lasciato trascinare da questa  
banda di matti.  
Il personaggio del giorno non è un runner ma un gruppo di donne stupende che ho  
battezzato "cuore  
mediterraneo"; seguono i loro compagni, li aspettano al traguardo ma non stanno  
mai con le mani in mano;  
e quando mai? Accà ce stà da faticà anche per loro che ogni giorno lavano,  
affettano, triturano, rosolano,  
cucinano, condiscono 20kg di pasta da leccarsi i baffi! E' anche grazie a loro che la  
10 giorni di Orta è una  
festa.

Domenica 11.08 giorno nove.

Siamo in dirittura d'arrivo; le gambe cigolano un pò a tutti ma la vicinanza del  
traguardo nasconde i tanti  
acciacchi. Si tiene duro e via! Terza mattinata consecutiva bigia e stra-umida.  
Oggi il GranPrix Iuta sulla  
50km ha portato molti amanti delle lunghe ed al via siamo in 248, record  
stagionale. Tanti nuovi amici sono  
arrivati; la banda del lago d'Orta è sempre più bella! Ed io al cronometro continuo  
a preferire la bella e  
buona compagnia!  
Lo chiamano la barba più veloce del Sud! Michelangelo Costanzo, napoletano  
verace, è un amante delle  
lunghe distanze; ad Orta corre la 50km per 10 giorni! La sua lunga e  
svolazzante barba è ormai uno dei  
simboli del lago. Lo segue come un'ombra, ma solo quando smette di correre, la  
dolcissima Giovanna.

Lunedì 12.08 giorno dieci.

Altra mattinata molto umida e calda; al posto del sole arriva un bel temporale! Ma  
ormai chi ci ferma più?  
C'è un medaglione da completare, tutto il resto è noia. Si tirano le conclusioni;  
siamo stanchi e felici che sia  
finita ma ... quanto ci mancheranno queste giornate in compagnia? Nostalgia  
canaglia! Per fortuna Paolo ha  
già annunciato le date 2020. Non è un addio ma un semplice arrivederci. Io chiudo

tranquillo in compagnia  
di Gabriella. Con lei e Franco abbiamo sbaragliato la concorrenza; sulla 10km  
siamo tutti e tre primi (e per la  
verità ... unici) nelle categorie dei vecchietti!  
Chiudo parlandovi di una coppia; Angela Gargano e Michele Rizzitelli, noto a tutti  
come il signor Gargano!  
Perché Michele di maratone ne ha corse tante ma Angela in Italia è la numero uno.  
Quando correvo anch'io  
maratone mi è spesso capitato di "battagliare" con Angela, condividendo la sua  
naturale carica di simpatia.

E per concludere: ci vediamo tutti alla 10 Maratone in 10 giorni sul lago d'Orta  
dall'1 al 10 agosto 2010.  
Se vedùm,  
Ettore "10x10" Compa

ARRIVEDERCI 10 X10 DA MAURO CONDO'

Invece, R A L L E N T A R E mi ha permesso di incoraggiare tutti ma proprio tutti  
quelli che mi sfrecciavano vicino, ho approfondito conoscenze oppure iniziato a  
conoscere da vicino persone appena intraviste, come il mitico colonnello Angelo  
Squadrone che nell'arco di una mezza maratona è riuscito ad affascinarmi con il  
racconto di una vita. Sempre piaciuto ascoltare storie intense, quanta positività e  
voglia di scrivere altro romanzo, a più di novant'anni. Uno dei più bei regali di  
questa 10x10.

Ho riabbracciato Carla, umanissima come sempre, il mitico Omar che conosco da  
agosto 1989 e quindi da prima di chiunque altro del circuito marathon, il marito di  
Carla, infaticabile staffetta, Maria Grazia, Luana e amici di Novara che corre,  
Andrea Biagini mister piastrella, Simonazzi di Mantova che avrebbe sfidato  
Casanova solo fosse vissuto due secoli prima, il mitico Toschi come lo chiamo io,  
parole di incoraggiamento non me le fa mai mancare, spiaciutissimo per non  
averlo rivisto alla premiazione finale, il presidentissimo che accelera o decelera  
con strategia, piuttosto mi regala una foto in corsa ma non mi si affianca mai

Abbiamo abbracciato il lago con il sole, la bufera, la nebbia, le onde; dopo tre anni  
di incitamenti al superinglesevolante, ho vinto il primo tankyou e questo mi faceva  
presagire il finimondo d'acqua che stava per arrivare addosso.

Arrivederci ad Angela e consorte, portacolori barlettani, al milanese che abita  
tuttora nel palazzo ove abitai anni fa, conosciuto nel decimo giorno perché Milano  
è grande ma è il mondo che è piccolo, arrivederci a sua resistenza moto perpetuo,  
Vito Piero Ancora, a Yuri di Buccinasco, ai parigini Chantal e consorte, al ragazzo  
di Marsiglia, a Sigrid che è sopravvissuta a 2200 e oltre maratone, alla  
valledellamorte e a unomattina, all'austriaco del nord che le ha fatte tutte col  
bandierone della squadra del cuore, al mitico Pandian che mi ha quasi sempre

battuto, insegnato una variante in zona radici nel bosco, e che metteremo ai fornelli per una mega risottata basmati.

In conclusione, grazie a coloro che non ho ancora nominato, a tutto il personale dell'organizzazione, ottimi i cambusieri brasilieri, di origine italiana e tornati nella terra degli avi sul suolo di Rho; un abbraccio sincero al fotografo che ci rincorreva per sponsorizzare il panoramico parcheggio, a km di distanza dalla partenza, ai giudici e addetti al cronometraggio, corretti e cordiali in un solo tempo.

L'ultimo ed interminabile grazie è per le signore della brigata di cucina, senza le quali ce la sognavamo tanta meravigliosa pasta al sugo :))

A presto !!!!!

Mauro Condò

## CORRENDO ATTORNO AL LAGO D'ORTA

Siamo appena tornate da un viaggio nel Nord d'Italia dove abbiamo partecipato a una serie di gare con cadenza annuale, denominato "Orta 10 in 10" sul Lago d'Orta. Per noi era la seconda volta sul Lago d'Orta, poiché eravamo già state lì due anni fa nel 2017, quando Camilla si stava riprendendo da una frattura tibiale da stress, quindi i ricordi di quel viaggio erano un po' oscurati dalle preoccupazioni sulla sua guarigione. Questa volta invece abbiamo avuto la sensazione che l'evento in questione sia davvero straordinario e abbiamo pensato che altri potrebbero essere interessati a saperne di più.

### IL POSTO

Il lago Di Orta è un lago poco conosciuto del Piemonte, regione dell'Italia settentrionale a soli 20 km a ovest del più noto Lago Maggiore. È un luogo magico di tranquilla bellezza. (Le nostre foto non rendono giustizia). Le acque sono cristalline e il litorale boscoso è punteggiato da piccole spiagge appartate. La pittoresca città di Orta San Giulio è costruita su una penisola collinare che si protende nel lago. La città è un labirinto di strette viuzze acciottolate, fiancheggiate da edifici dai caldi colori ocra e sabbia, come fosse uscita da un set cinematografico, ma è la piccola Isola San Giulio, a circa 500 metri dalla costa, che aggiunge qualcosa di speciale alla scena. L'isola è dominata da una Basilica romanica che ora è un'abbazia benedettina. Aggiungete a tutto questo il maestoso sfondo delle Prealpi, e ogni angolo vi donerà una vista mozzafiato.

### L'EVENTO

"Orta 10 in 10" è una serie di gare organizzate dal club dal Super Marathon Italia. Per un periodo di 10 giorni si può scegliere di correre 10 10km, 10 mezze maratone, 10 maratone, 10 ultra maratone o qualsiasi numero o mix di quanto sopra.

Iscrivendosi in anticipo si ottiene una riduzione del prezzo e facendone '10 in 10 giorni' si ottiene un ulteriore sconto, ma ci sono anche posti disponibili il giorno stesso della gara per coloro che sono incerti su di ciò che vorrebbero fare.

Il percorso è di 21k andata e ritorno, quindi per fare una maratona bisogna percorrerlo due volte, ma la vista mozzafiato, i bei villaggi e persino luoghi adatti per fare un tuffo rinfrescante nelle acque del lago, c'è molto ad ogni km per mantenere vivo l'interesse.

Riteniamo che le gare abbiano prezzi molto ragionevoli. La quota di iscrizione include il cronometraggio con chip, una mega-medaglia interbloccante composta dalle dieci medaglie individuali, stazioni di ristoro ben rifornite e un pasta party al traguardo. La partenza/arrivo è al Lido Gozzano dove ci sono bagni, docce e l'opportunità di prendere il sole e farsi una nuotata post gara.

Uno degli aspetti simpatici e peculiari della gara è costituito dai tifosi e dagli aiutanti che si danno da fare presso il traguardo, partecipi del pathos quotidiano delle gare. Si tratta di gente del posto di tutte le età, che formano una folla molto entusiasta. Tra di essi c'è il fotografo ufficiale, che carica instancabilmente migliaia di fotografie sul sito Facebook della gara e quello del Club Super Marathon Italia. Il direttore di gara Paolo Gino, presidente della Club Supermarathon Italia, organizza anche escursioni serali durante l'evento. Abbiamo fatto la gita in barca per esplorare la bellissima Isola di San Giulio e cenare insieme nell'unico ristorante dell'isola. I podisti devono essere in possesso di un certificato medico e Run Card (questa è la legge italiana), ma se sei un membro di una società podistica nel Regno Unito affiliata a UK Athletics (a sua volta affiliata IAAF), non sono necessari.

## LA LOGISTICA

Abbiamo volato a Milano Malpensa e noleggiato un'auto per il viaggio di 46 km fino al lago e per andare ogni giorno alla partenza. Il viaggio potrebbe essere fatto anche senza auto ma è più restrittivo. Visita il sito ufficiale dell'evento per informazioni sull'alloggio e sui viaggi, compresi alcuni alloggi gratuiti per un numero limitato di partecipanti e alcuni hotel per le gare molto economici che offrono colazione e cena a un costo molto basso. C'è anche un campeggio con buone strutture come stendini ecc. nelle immediate vicinanze. Ci sono altri hotel a prezzi ragionevoli nella zona se si dispone di trasporto autonomo. Siamo stati a L'Approdo nella città di Pettenasco, a 12 minuti di auto dalla partenza/arrivo della gara. Essendo poi in Italia ci sono molti ristoranti che servono ottimo cibo a prezzi ragionevoli.

## IL PERCORSO

Il percorso è un misto di strada e pista ed è molto vario. Inizia in piano ma presenta ondulazioni lungo la strada. Si snoda attraverso boschi di betulle e castagni, costeggia il lago e attraversa graziosi villaggi. Il lago non è mai lontano e offre la possibilità di fare un tuffo a metà gara in un numero di piccole spiagge isolate. I panorami dell'isola e delle montagne sono spettacolari. Ci sono stazioni di ristoro a

5km e 10km all'arrivo. Questi sono deliziosi, con angurie, pomodori sotto sale e aceto balsamico, acqua, bevande con sali, coca cola, birra, frutta, noci e biscotti. Il punto di svolta è a Ronco, un piccolo villaggio che è letteralmente la fine della strada. Ma la strada termina in un ripido pendio su e giù, con un tappetino di cronometraggio in basso, quindi non c'è opzione per una scorciatoia! Oltre a visitare le due stazioni di ristoro due volte ciascuna, lungo il percorso ci sono fontane e tubature alimentate da sorgenti montane con acqua molto fredda sia per bere che per schizzare. Ci sono anche caffè lungo la strada per acquistare bevande e snack se necessario – o ghiaccioli nelle giornate calde. Sebbene il percorso della maratona sia composto da una doppia andata e ritorno, lo scenario in continua evoluzione del lago e delle montagne oltre, gli aspetti della vita del villaggio, gli avvenimenti sul lago e il flusso costante di altri corridori che fanno le loro cose nel loro tempo mantiene alti i livelli di interesse. L'altro aspetto in continua evoluzione del percorso è il tempo, di cui parleremo in seguito.

## IL METEO

Abbiamo riscontrato che il tempo in Piemonte è molto variabile ad agosto. Un giorno può avere più di 30 gradi e cielo sereno, il giorno dopo pioggia torrenziale e i temporali. Le mattine possono essere nuvolose e fresche con 20 gradi, i pomeriggi sereni e caldi. Puoi iniziare al sole e finire a correre lungo i fiumi che prima erano strade. Il giorno dopo sono di nuovo miracolosamente asciutti. Le previsioni del tempo non sono di grande aiuto. Durante i 5 giorni in cui siamo stati lì abbiamo avuto tutto quanto sopra. Tutto ciò aiuta a rendere l'evento più interessante.

## I CORRIDORI

Sebbene principalmente italiani, all'evento hanno partecipato corridori di diversi paesi, tra cui europei, americani e australiani. La gara è piena di personaggi, come spesso accade in questi eventi multi-maratona. In questa nostra seconda visita in tre anni abbiamo riconosciuto alcuni dei clienti abituali sempre presenti. Adam Holland (un abituè ad Orta) del Regno Unito detiene attualmente il record del percorso della maratona, anche se quest'anno lo ha perso e ha dovuto riguadagnarlo nuovamente da uno dei corridori italiani più veloci. Il record ora è di 2:36:39. Adam ha anche stabilito un record del mondo "10 in 10" record di maratona di 27:38:36 su questo percorso. Tutti i vari tipi di abilità vengono a galla nell'evento, che ha un generoso limite di 8 ore. Quest'anno, Angelo Squadrone, più di 90 anni, ha completato il '10 in 10 'mezza maratona. La ultra cinquantacinquenne Laura Failli ha eseguito "10 in 10" ultras. E non meno impressionante, Alan Lovell dal Regno Unito ha corso il suo primo '10 in 10 '10k. Ci sono state alcune esibizioni incredibili. Per citarne solo alcuni. E ci sono altri come noi che si immergono e escono dall'evento facendo corse di soli pochi giorni, ma sono incredibilmente benvenuti e fanno parte attiva dell'intero evento.

## LE NOSTRE PRESTAZIONI

Abbiamo viaggiato verso Orta con l'obiettivo di cercare di aumentare la nostra resistenza da quando abbiamo preso una pausa dopo la maratona che abbiamo

corso in Sud Africa chiamata Comrades senza affaticarci troppo; come abbiamo detto prima, non siamo particolarmente fan delle lunghe sessioni di allenamento. Abbiamo programmato di correre tre giorni. Il primo giorno abbiamo corso entrambe le maratone. Il tempo era abbastanza freddo per iniziare con una discreta quantità di nuvole, ma è diventato più caldo mentre la mattina avanzava e il sole bruciava le nuvole. Cam corse 4:04 prima donna. Jacquie ha corso in 4:40 ed è arrivato 4 ° (alcuni degli altri corridori avevano già corso per 3 giorni). Il secondo giorno ci siamo svegliate con la pioggia e i temporali che sono peggiorati con il passare della giornata. Cam ha corso una maratona 3:58 (di nuovo prima donna) e Jacquie una mezza in 2:29, faceva troppo freddo e le condizioni peggioravano. Non sappiamo come gli altri corridori – alcuni impiegano 7:30 ore – siano riusciti a rimanere fuori e completare i loro eventi in condizioni spaventose, ma molti di loro lo hanno fatto. Il terzo giorno c'era fuori il sole, Cam aveva alcune preoccupazioni e una vescica. Jacquie era stanca di correre al caldo. Dato che volevamo restare in forma ed allenarci per la nostra maratona d'autunno, abbiamo fatto quella che pensavamo fosse una scelta sensata e abbiamo deciso di correre insieme. Abbiamo pensato che sarebbe stata una buona occasione per ammirare i panorami e scattare qualche foto. Abbiamo compiuto ogni passo insieme e abbiamo terminato in poco più di 6 ore, cosa che ci ha fatto molto piacere, ma sicuramente abbiamo sentito la differenza la mattina successiva. Avevamo molto più male dopo una camminata veloce che dopo una corsa ed eravamo molto consapevoli dei diversi muscoli usati. Tuttavia, un risultato ragionevolmente positivo per quanto riguarda entrambe.

## CONCLUSIONI

Ritourneremo sicuramente al Lago d'Orta per correre negli anni futuri. E se stai cercando di correre ad agosto e goderti eventi raccolti, ti consigliamo vivamente la serie del Lago d'Orta. Sono gare a prezzi ragionevoli, amichevoli e flessibili e si svolgono su un percorso mozzafiato e vario. Per coloro che non sono sicuri di correre in Italia in agosto, probabilmente vale la pena ricordare che c'è anche una QuadrOrtaThon del Lago d'Orta in aprile – 4 maratone su 4 percorsi diversi – che i corridori potrebbero voler prendere in considerazione. Se qualcuno ha domande, vi preghiamo di contattarci e se non riusciamo a rispondere, possiamo metterti in contatto con qualcuno che può farlo. Un altro viaggio divertente è finito. Il prossimo è qualcosa di diverso: partiremo per Berlino a settembre, ma questa volta come sostenitori. Dovrebbe essere davvero divertente!

ARTICOLO      ORIGINALE: <http://www.thishowerun.com/running-round-lake-orta/>

## **SUPERMARATONETI TERNANI COMPIONO L'INCREDIBILE: 10 MARATONE IN 10 GIORNI**

Presenti e partecipi alla gara, tra gli altri, anche i tedeschi Eichner Sigrid, primatista mondiale tra le donne con 2200 maratone concluse e Hottans Cristian, primo uomo con 2800 conquiste. Tra gli italiani anche re Giorgio Calcaterra, trionfatore di diverse

edizioni della 100 km del Passatore, che abbiamo potuto seguire con qualche diretta sui social. Per APT un'ottima vetrina atletica ma anche un'occasione per accendere i riflettori sul territorio dell'Umbria del Sud con tutte le sue bellezze naturali ma anche, in particolare, sulla Maratona di San Valentino, che permette di vivere sulla pelle l'emozione che sa offrire il nostro paesaggio ricco di storia, arte e cultura per tutto il percorso del 42 km e 195 mt. A Lilly e Giuliano un grande ringraziamento per il messaggio di valore sportivo che portano avanti e in bocca al lupo per le prossime ultra gare!

<https://tuttoggi.info/supermaratoneti-ternani-compiono-lincredibile-10-maratone-in-10-giorni/529215/>

## ROSSELLA VERZELLETTI A ORTA 10 IN 10

SCHEDA ATLETA		
NOME Rossella COGNOME Verzeletti DATA DI NASCITA 02.07.1980 RESIDENZA Rovato (BS)		
CATEGORIA SF35 SOCIETÀ ASD Bergamo Stars Atletica SPECIALITÀ ultramaratona		
TITOLO DI STUDIO diploma professionale PROFESSIONE estetista		
RECORD PERSONALI		
GARA	TEMPO/KM	LUOGO
1' 500 m	5'55"20	Salo
10 km	47'13"	Bergamo
21,097 km	1h41'15"	Verona
42,195 km	3h29'07"	Brescia
50 km	4h42'32"	Castelbolognese (BO)
100 km	9h52'03"	Seregno
6 h	62,163	Seregno (MI)

12 h	114,015	San Giovanni Lupatoto (
24 h	175,735	Milano

## ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Ho cominciato a 30 anni.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Guardando in casa, ho trovato un giornale vecchio di mio papà, che parlava della 100 km del Passatore e mi sono detta: "Perché no! Proviamo".

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Dipende, prevalentemente da sola, ma solo, perché in tal modo entro contatto con me stessa.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Quando corro non mi concentro, corro come se fosse un viaggio: mi fa sentire libera di scegliere.

L'allenamento che preferisci e perché. Preferisco l'allenamento rigenerante, quello dove corri, non sai dove e non ci sono tempi o schemi.

Quante volte ti alleni a settimana? Da quando sono stata operata al ginocchio per menisco rotula e lassità legamento, mi è subentrato un edema, quindi su consiglio ortopedico faccio palestra tutte le mattine per rinforzare la muscolatura; infatti, ora il ginocchio non si gonfia più e ho ripreso da poco.

Com'è il tuo allenamento? Faccio riscaldamento, pesi 3 volte a settimana e le altre 3 volte riscaldamento con esercizi a terra e tecnica di corsa.

Quanti chilometri percorri a settimana? Ultimamente chilometri percorsi in settimana quasi nulla, perché mi sono concentrata sul rinforzo muscolare. Prima correvo dai 100 km settimanali circa in scarico, ai 150/170 km in carico, dividevo anche in 2 allenamenti giornalieri, compatibilmente con gli orari di lavoro.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza? Il lunedì e il mercoledì sera, oltre alla palestra, faccio un circuito con esercizi dove lavoro con pesi a rotazione.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Un buon rapporto.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Finché mi allenavo, tenevo scritto tutto: allenamento, alimentazione, stanchezza, ecc.

Il successo che più ti ha gratificato. La maggiore soddisfazione è stata la 100 km del Passatore e la Orta 10 in 10 a Gozzano.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Uso scarpe Brooks per pronazione, il medesimo modello in gara e in allenamento.

## ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare "ultramaratoneta"? Vedere fino a dove posso arrivare solo con le gambe e la testa.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? Più che estrema è un sogno: finire la Spartathlon dove un anno mi sono ritirata al 146° km per infortunio: quella è nel mio cuore, perché allora mia mamma lottava contro il cancro e volevo finirla per lottare insieme a lei, ma non ci sono riuscita! Poi la Nove Colli Running, dove a 21° km dalla fine mi mancava una mezza maratona, sono svenuta a causa dell'insolazione e quindi ritirata. Queste sono le gare non completate, ove vorrei finisher.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Penso che l'impegno e la perseveranza, come il rispetto del fisico, paghino sempre o almeno quasi.

Ti piace il trail running e perché? Il trail senza discesa mi piace, perché sei nella natura, respiri e ti senti di ricaricare le pile, ma non lo pratico, perché mi fa paura la discesa in montagna.

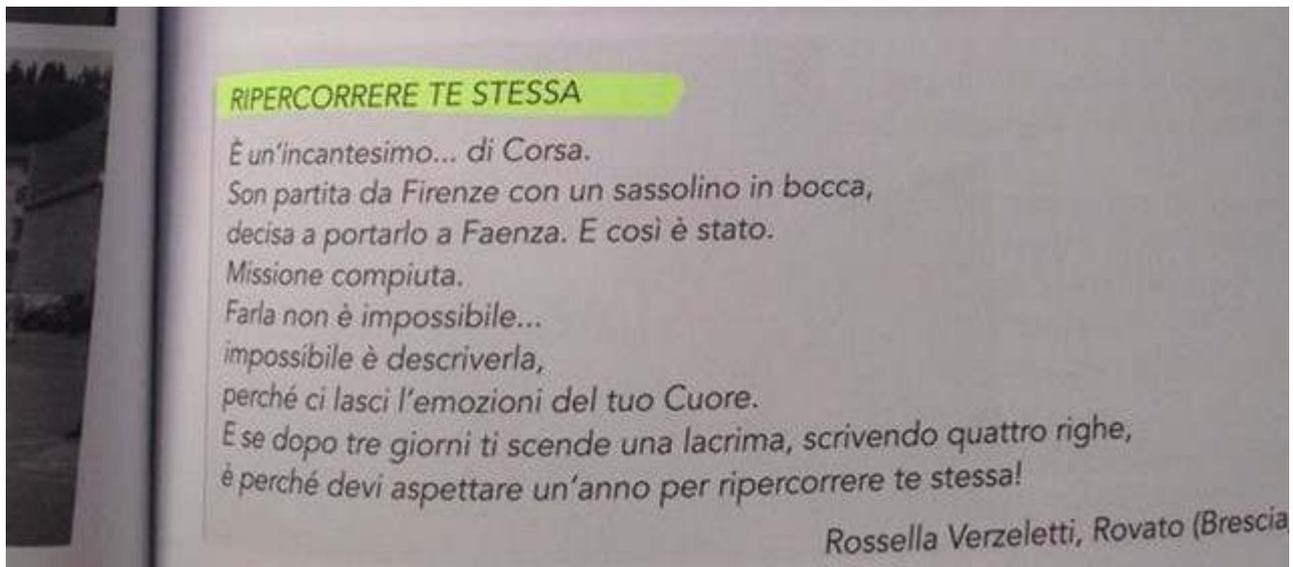
Per fare una 100 km quante volte occorre allenarsi a settimana per terminare la prova senza accusare malori e comunque essere in grado nel giro di pochi giorni di ritornare a correre? Per me allenarsi tutti i giorni è meglio, perché entra in memoria nel fisico, come allenarsi sulla stanchezza, in maniera tale che si abitua il corpo; poi forse sbaglio. Poi il giorno della gara bisogna avere fortuna di stare bene.

In genere il corridore corre e basta e partecipa alle gare domenicali. Poi c'è chi fa dei lavori più specifici, tipo ripetute, fartlek, interval training. È importante anche inserire esercizi di tecnica di corsa, andature per l'atleta ultra? Sì, secondo me, se l'allenamento è vario, si lavora su più aspetti, quindi risulta più redditizio anche se io odio le ripetute, ecc.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Testa - Cuore - Entusiasmo.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? A volte sono fortunata, perché mia sorella mi accompagna in corsa, altrimenti sempre sola nonostante mio papà correva ed era veloce, ma non condivideva questo tipo di sport.

La gara più bella: racconta.



## IL MONDO ULTRA

Il calendario è sempre più fitto: tante gare, tanti atleti partecipanti. In fondo gli episodi drammatici di incidenti, infortuni, morti sono ridotti. Cosa ne pensi? Penso che a volte più che gli organizzatori, ci sia un po' d'incoscienza da parte dell'atleta, che in certi casi non prende in considerazione il rischio per quello che fa.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Per migliorare si deve imparare ad ascoltare e confrontarsi per avere i giusti atteggiamenti nel confronto dello sport di fatica.

Il Gran Prix IUTA è ben organizzato? IUTA è ok.

Ogni manifestazione ha un suo Regolamento, ma non sempre viene rispettato cosa in esso contemplato; per esempio, ristori, spugnaggio, segnaletica percorso a volte lasciano alquanto a desiderare. Come operare al fine di rendere maggiormente fruibile l'evento? Contribuire a essere anche noi atleti più civili, perché capita che ai ristori ci sia impegno, ma poi venga gettato il bicchiere sul percorso.

Nella maratona ci sono oltre 12' di differenza tra il record maschile e quello femminile. Allungando la distanza il divario aumenta. Ma la donna possiede delle qualità di resistenza e di predisposizione alla fatica non certo inferiori all'uomo.

Allora influisce in ciò il fattore che l'universo femminile si è dedicato più tardi dell'uomo oppure? Secondo me, la donna è più portata alla sofferenza, quindi risulta più resistente e resiliente.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Ritengo che una volta correvano solo con acqua, senza cellulare né integratori né l'ultimo modello di scarpe: è l'essenza interiore di una persona che fa la differenza. Giorgio Calcaterra è il mio mito: è un esempio di semplicità ed è arrivato in alto.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Parlarne di più, sponsorizzare come se fosse il calcio! Organizzare e introdurre di più i bambini.

Nel mondo dell'atletica leggera stiamo assistendo all'"onda africana": nel settore velocità c'è un dominio di atleti giamaicani; nel mezzofondo di atleti keniani ed etiopi. Perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo ultra? Quando ciò potrà realizzarsi? Secondo me, li incontreremo in gare ultra. In Africa sono abituati meno alle comodità. Quindi dovrebbero avere una tenacia non indifferente nelle ultramaratone, ma appunto quest'ultima non è sentita come il resto del mondo dello sport.

Alcune note da aggiungere? La mia giornata attualmente così si articola: sveglia alle ore 5.30, poi colazione, ore 6.30 messa tutte le mattine, ore 7.20/9 palestra tutte le mattine, mentre il lunedì e mercoledì sera per circuito training o posturale. Ore 9.30/20/20.30: lavoro orario continuato dal lunedì al venerdì. Sabato e domenica invece chiuso.

-----

Rossella Verzeletti, bresciana, 39 anni, di professione estetista, pratica l'atletica dal 2009 nel tempo libero. Tesserata nel biennio 2009-10 per l'Atl. Rodengo Saiano partecipa alle gare su strada. Finora ella ha corso 55 ultramaratone (= 4.878,816 km) in 9 anni di attività. La prima ultra risale al 25 aprile 2011 con la classica 50 km di Romagna, conclusa in 4h42'32", al 24° posto femminile, quando era tesserata per il Running Cazzago San Martino. Poco più di 1 mese dopo, si presenta al via della 100 km del Passatore il 28 maggio, ove è finisher in 10h53'24" (15^ donna). Il 26 giugno corre la Pistoia Abetone Ultramarathon 50 km in 5h44'59" (21^ donna). Poi il 9 luglio è 1^ donna e 3^ assoluta alla 12 ore podistica Costorio con 98,915 km. Il 17 settembre alla 6 Ore Città di Seregno è 4^ donna con 62,163 km. Il 24-25 settembre copre 82,534 km alla Lupatotissima 12 ore. Quindi il 26-27 novembre è 2^ donna alla 24 ore del Sole a Palermo con 168,455 km. Quindi un inizio intenso e promettente con 7 ultramaratone in appena 6 mesi, su distanze dalla 50 km alla 24 ore.

Nel 2012, altre 7 ultra (802,099 km). Il 22 aprile alla 100 km di Seregno della Brianza è 3^ donna con il PB di 9h52'03". Altre buone prestazioni in questo 2° anno

di ultramaratone con piazzamenti e PB anche nella 24 h con 175,735 km il 9-10 ottobre nella 24 ore di Milano, ove è 1<sup>^</sup> tra le donne.

Nel 2013, tesserata per Runners Bergamo, altre 10 ultramaratone (814,03 km). È 1<sup>^</sup> donna il 24 marzo alla Self Transcendence 6h Race. San Vito di Gaggiano con 62,063 km. Il 13-14 luglio è 2<sup>^</sup> alla Asolo 100 km in 11h58'00", nell'impegnativa prova in salita estiva. Il 21-22 settembre alla Lupatotissima 100 km è 2<sup>^</sup> assoluta e 1<sup>^</sup> donna in 10h24'59".

Nel 2014, altre 2 ultramaratone (182,2 km). Il 12 luglio alla 12 ore podistica Costorio è 1<sup>^</sup> donna con 101,400 km.

Il 2015 è un altro anno molto intenso per Rossella: 11 ultramaratone = 981,42 km e buoni piazzamenti. Il 22 marzo alla 100 km di Seregno della Brianza è 4<sup>^</sup> donna in 10h12'08". Ad agosto è 1<sup>^</sup> donna alla 10 Orta in 10 a Gozzano (NO), 10 maratone corse in 10 giorni attorno al "lago dorato". Il 18-19 luglio alla Asolo 100 km è 1<sup>^</sup> donna in 12h04'41". Quindi il 26 settembre alla Lupatotissima 12 ore ottiene il PB con 114,015 km ed è 5<sup>^</sup> assoluta e 1<sup>^</sup> donna. L'anno agonistico si conclude con un ottimo 2° posto femminile il 21-22 novembre alla 24 heures No Finish Line a Monaco (169,253 km).

Nel 2016, tesserata ora per il Running Cazzago San Martino, altre 6 ultramaratone = 623,032 km. Il 16 aprile all'Ultrafranciacorta 12 ore di Franciacorta è 2<sup>^</sup> donna con 110,200 km. Quindi il 16 aprile alla 12 ore podistica Costorio è anche qui 2<sup>^</sup> donna con 98,930 km. Il 6-15 agosto Rossella è impegnata nella Orta 10 in 10 a Gozzano (NO). In 10 giorni di gara ella corre 13 maratone, ma non riesce nell'obiettivo delle 20 maratone per un problema al piede.

Nel 2017, 5 ultramaratone = 493,220 km. Il 1° giugno alla Maratona del Vergante Quadrortathlon di 46 km è 1<sup>^</sup> donna in 5h02'28". Poi il 15-16 luglio, si ripresenta alla Asolo 100 km ove è 5<sup>^</sup> donna in 11h19'34".

Nel 2018, 3 ultramaratone = 147,674 km. Il 28 gennaio all'Ultramaratona sulla sabbia di 50 km è 6<sup>^</sup> donna in 5h52'04".

Nel 2019, è tesserata per l'ASD Bergamo Stars Atletica e partecipa a 4 ultramaratone. Il 28 settembre alla 6 Ore di Azzano San Paolo è 4<sup>^</sup> donna con 53,381 km. È finisher all'Ultra k Marathon di 50 km del 17 novembre, ancora in fase di ripresa agonistica.

## **ANNO 2020**

CAUSA COVID L'EDIZIONE FU ANNULLATA. ADDIRITTURA SI VOLEVANO FARE 20 MARATONE IN 20 GIORNI. SI TENNE SOLO UNA MARATONA VIRTUALE CHE FACEVA PARTE DELLE 20 MARATONA DELLA SPERANZA.

FU IL CAPITOLO 19ESIMO CIOE' LA PENULTIMA DELLE VIRTUALI. MA QUALCUNO VENNE SUL LAGO AD OMAGGIARE L'EVENTO. DI SEGUITO IL CAPITOLO 19 CON TUTTI I RACCONTI TRATTI DAL LIBRO "

### 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 maratonei che scendevano al lago. I primi giorni pieni di nuovi dolori tra "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:

554

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

fleibili 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 Kappacinqe da Roma. Qualche sorpresa vi attende  
<https://www.facebook.com/juan.kappacinqe.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](mailto: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](mailto:presidente@clubsupermarathon.it) o W/APP 3404525911

Pettorali e medaglie scaricabili su

<https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XzTnSw8hxIh3c26GjclpVIjQN2Vepl>

zI?usp=sharing

Abbiamo raggiunto i 32.850,08 euro donati dai partecipanti direttamente alla 555

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'asono 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](http://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

556

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

557

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 dovuti 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 deviati.

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.

558

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 ristori 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.

559 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 sofferte 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.

560 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.

## 561 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 Maximaratona 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.

## 562 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 intirizzite 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

563

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 uno 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 faticosa 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

564

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', incrocio 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. Conscio 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 trance 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

565

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.

566COSA 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,

567

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 giretto nei dintorni di Piazzale Roma e qualche  
bella foto l'ho rimediata lo stesso.

#### 568 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<sup>a</sup> 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

569

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 maratonei 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.

## 570AL 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

571

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 procapite. 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-bellechiese-da-vedere.html>

572 MA PER FORTUNA CHE C'E' IL RICCARDO

di Ettore Comparelli

Bagà,

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 sciùpà!); 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 tecnologi 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.

573

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

574

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 PERSONAGGI  
DANIELE ALIMONTI UN GIARDINIERE  
LUIGI AMBROSINO WRITER

VITO PIERO ANCORA L'EVASO

575

SIMONA BACCHI L'INNAMORATA  
MARCELLA BARZAGLI LA MARINAIA  
NICOLETTA BELLOLI SEI RICORDI  
MARCO BERTOLETTI LA MENTE  
FABRIZIO BOCCHI IL POETA  
ROBERTO BOIANO UN PELLEGRINO  
STEPHANIE BRUSQUET L'ESPRIT  
FRANCO CABRINI UN SCIUR  
GOFFREDO CAMPI L'ANONIMO  
FRANCESCO CAPECCI SENATUR  
VALENTINA CARLINI LEI  
ILARIA CARLINI L'ALTRA  
MARIA GRAZIA CAROLI LA TIROLESE  
PASQUALE CASTRILLI IL VULCANO  
ETTORE COMPARELLI RICCARDO  
MICHELANGELO COSTANZO ALBUS SILENTE  
PAOLA FALCIER L'ARCHIVISTA  
LUIGI FANELLI IL MISTER  
PAOLO FARINA ULISSE  
GIANCARLO FILONZI CERCATORE D'ORO  
ALBAROSA FIORE NIAGARA FALLS  
SANDRO GAFFURINI GURU 1  
CARLA GAVAZZENI BARONESSA AUSTRIACA  
EDOARDO A. GINO SCENEGGIATORE  
PAOLO GINO UNA COMPARSA  
FABIO GONELLA PICCOLO PRINCIPE  
PAOLA GRILLI GINNY  
PAOLA GUELI MADAME PANTHER  
JOLE IBBA LA JOLE  
SARA JURKIC LA MISS  
LEONARDO MANFERDINI THE MAN  
ALESSANDRO MASCIA L'INNAMORATO  
PATRYCJA MOKRYCKA LA SIRENA  
FULVIO MONEGHINI GURU2  
PASQUALINO ONOFRILLO RECUPERATORE  
ALESSANDRO PONCHIONE MR CAFFE'  
GUIDO PONZIO DOC  
GIULIA RANZUGLIA WONDERG.  
ROCCO RICCARDI ROCCIA  
MARCO ROSSI RE DEL MOTTARONE  
ANGELO SQUADRONE COLONNELLO  
SERGIO TEMPERA L'ARROTINO  
GIUSEPPE TUNDO L'AVVOCATO  
GABRIELLA VALASSINA UNA SCIURA  
JEAN LOUIS VALDERRAMA ULTRA-CROCS  
GREGORIO ZUCCHINALI UN PRESIDENTE

MARIA RITA ZANABONI LA CAMPIONESSA

576 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.

577 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, cappellette, 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/maratone/5308-a-campi-di-norcia-l-ultimo-eremitapadre-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

578

gente. Il nostro Club ha dimostrato un grande cuore ed ha riacquistato 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 Manferdini

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 Leooooo.

## 579 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 incastonate 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.

58

## **2021**

2021 – 10 MARATONE IN 10 GIORNI - TORNA LA ORTA 10IN10. SI PUÒ CORRERE

ANCHE LE MEZZE O LE 10K

Dopo lo stop forzato dello scorso anno per Covid, la gara torna con una nuova location: invece che a sinistra del Lido di Gozzano, il Villaggio e la zona di

neutralizzazione verranno allestite a destra nella nuova bellissima Piazza Europa, con una spiaggia tutta per il MARATHON PARADISE per il relax dei concorrenti dopo la maratona.

Tutte le 5 specialità saranno in autosufficienza sfruttando i punti acqua comunali presenti sul percorso ogni 2 km. Al villaggio verranno distribuite porzioni monodose e bottigliette da ½ litro (ma meglio dotarsi di borraccia). Non ci saranno Docce. Il percorso è prevalentemente asfaltato e si snoda intorno al lago, tra le montagne piemontesi, con diversi tratti ombreggiati e l'attraversamento borghi e boschi.

Le gare sono naturalmente a passo libero. C'è chi da il massimo ogni giorno, confidando che il fisico regga fino alla fine. Il record del mondo di questa insolita specialità è di Adam Holland stabilito proprio alla Orta 10 in 10 nel 2017 con 27:38:36. Ma c'è anche chi se la prende comoda. E chi approfitta per prendere parte solamnete a uno o più appuntamenti, in modo libero.

Da quest'anno, oltre le tradizionali cene all'hotel Italia (6 agosto), all'hotel Valsesiana (9 agosto), si potrà contare durante l'intero arco della gara, su CASAMARATONA, allestita proprio nel centro della piazza o sul pasta party in spiaggia, dove il 13 agosto si potrà recuperare energie per il rush finale con un enorme grigliata. Per finire il 14 agosto consueto appuntamento finale con cena al ristorante del lido.

Le preiscrizioni hanno chiuso il 3 agosto, ma ci si potrà comodamente iscrivere sul posto la mattina con sovrapprezzo di 5 euro. Tutte le info su sito del ClubSupermarathon.

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 1

GRAZIE al club Super Marathon Italia che in collaborazione con la ASD Orta 10 in 10

hanno elevato l'evento nel calendario FIDAL.

E GRAZIE dunque alla Fidal che ha schierato i suoi uomini e le due donne migliori che hanno dato alla gara quel pizzico di fascino in più.

Ma il GRAZIE più grande va naturalmente a tutti i partecipanti che con la loro passione hanno colorato le strade intorno al lago d'Orta, oltre ad aver dato un grande segno di disciplina, osservando pazientemente tutte le misure adottate dall'organizzazione in materia di sicurezza emergenza covid 19.

Per cronaca hanno tagliato per primi il traguardo

Roberto Cella, Vittorio Giuliano, Marco Rossi e Paolo Emilio Corsini sportivamente insieme dall'inizio e per finire il campione azzurro Stefano Emma, rispettivamente nella 10, nella mezza nella maratona e nei 50 km.

In serata cena conviviale presso albergo Italia con le autorità locali

Intanto sono oltre 500 le foto pubblicate sulla pagina facebook del Club Super Marathon visibili al seguente link:

<https://www.facebook.com/clubsupermarathon>

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 2

Diamo ora il meritato spazio ai vincitori di giornata che hanno visto una donna affermarsi nella 10 km, Annalisa Campagna, nella mezza invece vittoria per Simone Carmignani mentre nella maratona la vittoria ha arriso al lombardo Fabio Gonella.

Storia a se quella per il primo gradino del podio della distanza 50 km che con il detentore del record del mondo sulla distanza delle 50 miglia, Stefano Emma, iscritto a tutte e 10 le prove, pare avere trovato padrone inattaccabile fino al 15 agosto.

In serata gita alla Madonna del Sasso e cena al Ristorante Panoramico

E domani ore 8 si riparte.

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 3

Cronaca di giornata.

10 km vittoria per Federico Poletti, nella mezza primo posto per Michele Paoella, nella maratona per Davide Morellini mentre nella 50.km continua il dominio di [Stefano Emma](#), uno spettacolo tra le meraviglie di Orta 10 Marathons in 10 days.

Da domani restano 7 giorni per vivere ...un lago di emozioni ...vi aspettiamo.

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 4

Il profilo internazionale dell'evento vede ogni giorno al via atleti provenienti dalle più disparate regioni di Italia e moltissimi giunti da ogni parte d'Europa.

In questo clima di festa, a festeggiare oggi le vittorie di giornata troviamo: Stefano Follarini, primo nella 10 Km, Alessandro Bossi che nella mezza ha fermato il cronometro su un apprezzabile 1h.17".59.

Nella maratona, vittoria per Alessandro Ponchione, mentre nella 50 Km continua il dominio incontrastato di Stefano Emma.

In serata commovente cena al Mottarone

Al giro di boa la “Covid-Edition” della 2021 – “10 Marathon in 10 days” del Club

Super Marathon

La medaglia di quest’anno è un “puzzle” composto da 11 elementi in plexiglass (10 medaglie + medaglione finale), stampato su entrambi i lati, in modo da comporre un quadretto con il lago, simbolo della gara. Gli “incastri” non sono stati azzeccati al primo colpo ma il problema è stato risolto brillantemente!

Ci sono hotel convenzionati e si può dormire aggratis in palestra con servizio navetta che ti porta avanti ed indietro; area attrezzata anche per i camper. La sera gite ed escursioni nei luoghi più belli della zona con appetitose cene a prezzi modici. Non manca la componente “charity” tanto cara al mio cuore Marziano: si possono acquistare magliette fatte stampare appositamente dalla nostra Cristiana, o fare semplicemente donazioni a favore di IOR! Uè, non pensate male; non è mica quello IOR lì ma l’Istituto Oncologico Romagnolo.

Il parcheggio riservato è un ampio e comodo pratone a 1km circa dal ritrovo con strada tutta in discesa, per il ritorno in salita ci sono comode navette.

I numeri, come prevedibile, sono in calo rispetto alle edizioni record del 2018 e 2019; i timori e le difficoltà di alcune nazioni hanno ridotto la partecipazione, che comunque è numerosa e ben assortita. Mancano del tutto gli inglesi che tanto amano questa gara e questo lago, ma ci sono francesi, tedeschi, austriaci, danesi e rappresentanti di India, Finlandia, Bosnia e Argentina.

Il percorso non è cambiato e si sviluppa quasi completamente a bordo lago con scorci panoramici e spettacolosi; sono 10,5km da fare avanti e indietro (due volte per la maratona) con diversi tratti in sterrato e molti strappi brevi ma insidiosi.

La bellezza dei luoghi fa passare in secondo piano la ripetitività del percorso; anche perché per la maggior parte di noi non si tratta di una gara ma di un viaggio in compagnia di persone e luoghi meravigliosi, senza mai badare troppo al cronometro.

Io quest’anno speriamo che me la cavo e, per evitare problemi alle articolazioni, me la sto prendendo con assoluta calma e tranquillità camminando, chiacchierando,

fermandomi a scattare foto, godendomi tutto questo ben di Dio che la vita ci regala. Cinque le ho fatte, le prossime saranno ancora più goduriose.

Sono davvero felice di avere ritrovato e poter rivedere ogni giorno tanti amici che mi sono mancati moltissimo e di condividere con loro una parte del mio cammino.

Le iscrizioni sono aperte tutti i giorni fino a Ferragosto; dàm a trà a mì: ta sé ancamò in temp per vegnì a passare delle splendide giornate in ottima compagnia.

Un grazie di cuore a tutti gli amici che mi accompagnano in questa esperienza, in particolare a Gabriella&Franco con cui condivido gran parte del cammino e che mi danno tutte le mattine un passaggio, nonché al vulcanico Presidentissimo Paolo Gino che, con grande coraggio, ha reso possibile questo evento.

Se vedùm,

Ettore "Compa" Comparelli

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 5

Non felice di tutto ciò il comitato organizzativo prosegue da molto di più promuovendo il territorio con le gite serali. Questa serata è stata dedicata alla partenza della Funivia del Mottarone la splendida Stresa. Dopo il giro turistico nelle viuzze un manipolo di atleti è stata presa a bordo da nocchiero Adamo Ferri che tra racconti di regine e principi ha condotto l'allegro vascello prima all'Isola Bella poi all'Isola Pescatori. Magica e fatata all'imbrunire una notte di San Lorenzo indimenticabile che faceva a tutti esprimere i propri desideri non ultimo di tornare proprio qui ad ogni anno ad alzare gli occhi al cielo tra un brindisi e sorriso.

Per la cronaca di giornata, troviamo sul gradino più alto del podio nelle quattro distanze: Fabio Ferrini nella 10 Km, Paolo Corsini nella mezza. Nella prova regina, sulla distanza di maratona, vittoria per Claudio Di Toma che a distanza di un solo minuto ha sopravanzato Stefano Emma, che però di Km ne ha poi corsi 50, aggiudicandosi come da pronostico la vittoria sulla distanza.

I piazzamenti odierni hanno dunque determinato una classifica generale che vede dopo cinque giorni al comando nelle varie classifiche:

- 10 Km – Bandera Diego e Carlini Valentina
- Mezza – Toschi Gian Franco e Cormier Mireille

- Maratona – Couret Laurent e Ferragina Mariateresa
- 50 Km – Emma Stefano e Ranzuglia Giulia

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 6

Ma la solidarietà dei soci e dei simpatizzanti del Club non si esaurisce lungo le strade della corsa. Procede infatti a gonfie vele la raccolta a favore dello IOR: magliette, marsupi, borracce, mascherine, tutte rigorosamente griffate Club Super Marathon Italia, sono in vendita presso Casa Maratona e il ricavato naturalmente andrà tutto in beneficenza.

Oggi Giubileo per la new entry del Club, Giuseppe (Beppe) Cellino che proprio qui, sulle rive del lago dorato, ha chiuso maratona numero 50, acquisendo così il diritto all'iscrizione al Club. Inoltre l'italo argentino Adrian Gauna raggiunge 150 gare

E a proposito di giubilei, sale l'attesa per quello del Presidente, che venerdì dovrebbe raggiungere l'incredibile quota 500, e di Pascal Comte 600 giovedì

Come nella tradizione del Club per i cui soci ogni occasione è buona per far festa, ci sarà un lungo ricevimento che si terrà al Marathon Paradise a partire dalle 17, con aperitivo, cena, musica, balli e tante sorprese ... un delitto mancare.

Cronaca. Nella 10 Km vittoria per Fabio Ferrini, nella mezza per Riccardo Cappon, nella maratona bis per Alessandro Ponchione, mentre nella 50 Km continua il dominio incontrastato di Stefano Emma che non è escluso sia in odore di un nuovo record.

In serata è andata in scena una nuova gita che va al di là delle tradizionali. Ci si è spinti quasi a in Svizzera a Cannero, ospiti di Nerino Paoletti e del nostro mentore Paolo Gilardi che stanno Enrico Vedilei organizzando una gara proprio qui il 31 ottobre. Tra i tanti brindisi in riva al lago anche quello per i 48 anni di matrimonio di Rosetta Lettieri e Salvatore.

Intanto sono oltre 3500 le foto pubblicate sulla pagina facebook del Club Super Marathon visibili al seguente link:

<https://www.facebook.com/clubsupermarathon>

Ottimo anche il servizio offerto da Icron, che pubblica ogni giorno tutte le classifiche in tempo reale al link:

<https://www.icron.it/newgo/#/classifica/20211511>

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 7

E' FESTA lungo le vie del percorso, dove a ogni incrocio tra i partecipanti è tutto un crescendo di saluti, sorrisi. E non importa la posizione che occupi, qui a Orta 10 marathons in 10 days si è tutti amici allo stesso modo.

E' FESTA all'arrivo di ogni concorrente, indipendentemente dalla posizione che occupa in classifica. Qui a Orta 10 marathons in 10 days, sono tutti vincitori ... dal primo all'ultimo.

E' FESTA per tutti al termine della propria fatica al MARATHON PARADISE, la spiaggia riservata agli iscritti e ai loro accompagnatori, dove ogni giorno va in scena musica Live, ma soprattutto scorrono fiumi di birra per inaffiare le gustose salamelle magistralmente cucinate dal nostro Edison soprannominato *The King of the salamella* o la fantastica pasta frutto del paziente lavoro di Fernando, Maria e Paola. E' FESTA per Stefano Emma che oggi ha conquistato la settima vittoria consecutiva sulla prova sui 50 Km e se riuscirà a ritrovare i ritmi delle prime giornate potrebbe stabilire un nuovo record, quello dell'uomo più veloce al mondo a correre 10 gare da 50 Km per altrettanti giorni consecutivi.

E' FESTA per Jerry Di Pasquo, Andrea Barbaglia, Stefano Sestaioni oltre al già citato Emma, vincitori rispettivamente della 10, mezza, maratona, 50 Km.

E' FESTA per Pascal Comte che festeggia le 600 maratone con Chantal che ne festeggia 400 con tutti gli amici francesi cantando la Marsigliese e we are the champions con una colossale torta.

E' FESTA al Ristorante San Giulio sulla mistica Isola del Silenzio dove una trentina di fortunati sono stati a cena con la barca per poi perdersi nel borgo mentre era in corso il primo concerto post covid con molti brani della PFM

Ma soprattutto E' FESTA per il Presidente del Club Super Marathon Italia che domani centrerà il prestigioso traguardo di 500 tra maratone e ultra corse. Per festeggiarlo stanno arrivando soci da tutta Italia e si prevede dunque per domani un numero record di presenze. Arriveranno anche molti "non corridori" per far festa col Presidente, che offrirà a tutti i presenti un ricco party, che si terrà di rigore al Marathon Paradise, a base di SPRITZ di grigliata, spumante, birra, pasta, frutta fresca e naturalmente l'immane torta del Giubileo, il tutto impreziosito da musica dal vivo.

Sei ancora in tempo per raggiungere Gozzano e così domani anche tu potrai dire: EEEEEEEEEEEEEEEEEEE' FESTA ... LA LARALALA LARALALA LARALALALLA ...

2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 8

Alle emozioni ludiche, si sono poi aggiunte quelle sportive, tra tutte quelle di; Diego Bandera, Emilio Trevisan, Gabriele Fiorani, Stefano Emma , vincitori rispettivamente della 10 Km, mezza, Maratona, 50 Km.

In particolare poi da segnalare quelle del vincitore della 50 Km, capace di fare fermare oggi il cronometro sulle 3h.19 (nuovo record della manifestazione) e giunto ormai a solo due gare da un nuovo record mondiale, vale a dire quello dell'uomo più veloce del mondo sulla distanza, per 10 giorni consecutivi.

Emozione dunque anche per gli organizzatori, che potrebbero vedere proiettato il nome della manifestazione, sul grande libro dei record.

Restano due giorni per non perdere l'appuntamento con la possibilità di trascorrere un giorno sulle rive del lago a vivere tutto questo, che se non vieni ... *"capire tu non puoi ... tu chiamale se vuoi ... emozioni"*.

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 9

Dunque oggi vorrei parlare della felicità in sé. Cosa vuol dire essere felici?

Stare bene. Essere in pace. Chiudere gli occhi e rendersi conto che non vorresti essere da nessun'altra parte e con nessun altro, proprio quello che sta accadendo a tutti gli intervenuti in questi primi nove giorni qui a Gozzano.

L'impresa più difficile però del raccontare un concetto astratto è come poterlo esprimere. Io personalmente credo che la felicità si racchiuda nei dettagli più che in qualsiasi altra cosa. Sono quei piccoli momenti a renderti felice. Piccole cose che rendono questo sentimento – la felicità – autentico. Che sia un abbraccio improvviso, un caffè caldo o un messaggio inaspettato, sono i dettagli gli scrigni in cui si nasconde la felicità più vera.

Orta 10 Marathons in 10 days è un moltiplicatore di momenti indelebili. Un incrocio lungo il percorso, il sorriso di uno dei tanti volontari impegnati nei ristori, finale e quelli lungo il percorso, la foto sul traguardo al termine della propria fatica, rifocillarsi a sazietà al Marathon Paradise o rinfrescarsi con un tuffo nelle limpide acque del lago, ballare, ascoltare musica live, bersi una birra ghiacciata, sono tutti momenti vissuti dai runners e dai loro accompagnatori che, giunti ormai al gran finale, immagino siano già proiettati col pensiero all'edizione 2022.

Come ogni Super maratoneta sa, i conti si fanno solo una volta dopo tagliato il traguardo, tuttavia a un giorno dal termine di questa meravigliosa avventura, posso dire senza riserve che sono soddisfatto.

Superato ampiamente il numero delle 1.000 presenze, che in epoca di covid sono un risultato di grandissimo prestigio, che premia lo sforzo organizzativo messo in campo

dal Club Super Marathon Italia e dalla ASD Orta 10 in 10 che hanno profuso uno sforzo senza riserve affinché tutto potesse garantire la felicità di tutti.

E la felicità oggi ha arriso senza dubbio ai vincitori di giornata: Michele Paoletta 10 Km, Massimiliano Millani capace di fermare nella mezza le lancette del cronometro su un prestigioso 1h.16 visto soprattutto le caratteristiche del percorso, Cristian Arbasi nella maratona e poi il solito Stefano Emma, autore anche oggi di una prova maiuscola terminata in 3h.31, risultato che gli lascia ampio margine per domani. Il record dell'uomo più veloce del mondo su una prova multipla di 10 giorni consecutivi, sulla distanza dei 50 Km è vicino.

Resta ancora un giorno per potersi garantire tanta felicità dopodiché sarà necessario aspettare il 2022 e non ci si può consolare nemmeno pensando che in fondo in giro ci sono tante gare, Orta 10 Marathons in 10 days è un evento unico al mondo, l'unico evento ...the happiness maker.

Nella Serata il classico Final Party al Ristorante del Lido di Gozzano con massiccia partecipazione di amici e concorrenti in allegria con la musica di Paolo Finetti.

## 2021 – ORTA 10 Marathons in 10 days DAY 10

Nonostante un calo fisiologico di presenze, per lo più intervenuto a causa dell'assenza forzata di tanti stranieri (per ovvi motivi), l'evento si è confermato un evento da record. Non è un caso infatti che proprio lungo le sponde del lago, Stefano Emma abbia coronato un nuovo World Record, correndo 10 gare da 50 Km in altrettanti giorni consecutivi all'incredibile media di 3h.41',04", frantumando la soglia fissata a 3h.45'.

Difficile fermare un fotogramma più bello tra le migliaia che hanno riempito gli occhi di ognuno in questi giorni. Ci ha provato il nostro "Arrotino" in arte Sergio Tempera che ha scattato oltre 10.000 foto, tutte rigorosamente pubblicate sulle pagine del sito del Club.

Qualcuno che è indimenticabilmente passato prima di noi ci ha ricordato con queste parole che il protagonista indiscusso delle 10 in 10, in quanto dà il nome a tutta la manifestazione, è il Lago d'Orta, che però non ha più bisogno di nome, perché nel gergo dei partecipanti e nel dipanarsi dei giorni e delle maratone, diventa semplicemente Il Lago, epitome di tutti i laghi del mondo, l'archetipo, l'essenza stessa dell'acqua allo stato lacustre, che non è fiume, non è mare, non è pioggia, è qualcosa di molto più chiuso, avvolgente, ammaliante, liquido amniotico solo apparentemente stabile, ma in realtà foriero di nuova vita, o di nuova morte. Se proprio gli si vuol dare un nome, lo si può chiamare La Belle Dame Sans Merci, seduttrice, capace di attirare in una

dimensione parallela, in cui il tempo si è fermato e in cui tutti i personaggi ripetono ossessivamente la loro parte, come i podisti che corrono, immemori del giorno, del chilometro o persino della propria stessa sostanza corporea. Il Lago è una presenza incombente, lo senti vicino anche nei tratti del percorso in cui non è visibile, sembra chiamarti con promesse di piaceri ineffabili, come ha chiamato coloro che nei secoli hanno perso la vita nelle sue troppo placide acque. I suoi silenzi non vengono scalfiti dal vociare dei turisti o dall'affannarsi dei maratoneti, che si sperdono impalpabili sulla superficie come vapori primordiali sulla terra neonata, e riecheggiano lontani nelle preghiere delle suore di clausura sull'incontaminata Isola di San Giulio, le loro voci virginali e lievi più forti del mondo che ci stritola e ci condanna a correre per salvarci l'anima.

E il Marathon Paradise è il luogo sacro dove l'anime dei maratoneti scendono nelle acque dorate per sempre.

Difficile anche trovare le parole per raccontare l'ultimo giorno di 10 che avrei voluto non finissero mai, tanto intenso è stato il sentimento di fratellanza che ci ha unito, quest'anno più che mai. Non è facile parlarne anche perché raccontare l'ultimo giorno di 10 fantastici mette un po' di malinconia. In fondo, tutte le cose belle che finiscono mettono sempre malinconia.

Allora provo a consolarmi pensando che tra non molto avremo una nuova occasione per fare festa. Sto parlando del 12 settembre, quando a Tavagnasco (TO) andrà in scena la rima edizione della 8 ore del Canavese più che una gara vuole essere una nuova occasione per fare festa tutti insieme.

Il format dell'evento infatti prevede una gara sulla distanza delle otto ore, al termine delle quali sarà FIESTA, per festeggiare il genetliaco del Presidente, con: aperitivo, cena, musica, balli e tanta amicizia.

In conclusione dunque desidero alimentare la speranza che questo evento, che di fatto ha segnato il ritorno in massa dei soci a una gara, possa rappresentare il trampolino per un ritorno definitivo alla normalità, come quello che si staglia davanti al Lido di Gozzano.

Giovan Battista Vico diceva che la Storia ha un andamento circolare, e l'ultimo giorno delle 10 in 10, dopo otto lunghi giorni di arsura e aridità, ci riporta la pioggia e il fresco dell'incipit. La mia gioia è infinita, corro la mia maratona peggiore ma non importa e raggiingo la consapevolezza della mia personale vittoria: averle corse tutte ancora una volta. Le premiazioni, la felicità dei vincitori finali e di tutti i cinquasette finishers, la tensione che si scioglie come lacrime nelle acque del Lago. Domani si sbalza, si smobilita, si torna alla normalità, si esce dalla dimensione estatica di aspettative, sofferenze, crisi, resurrezioni, dubbi, con gli occhi pieni di bellezza e le giunture piene di fresche acque.

Sul fronte sportivo da segnalare i vincitori di giornata: Federico Poletti 10 Km, Angelo Guarnera mezza, Alessio Revello maratona, Stefano Emma 50 Km.

Dunque: la musica è finita, gli amici se ne vanno e allora cambiamo il disco e che la puntina ora salti tra i solchi di un altro successo ... arrivederci LAGO DORATO.

#### INTERVISTA AL VINCITORE DELLE 10X50 KM STEFANO EMMA

Per Emma questa sfida 10 x 50 km sembra essere stata solamente un modo per svagarsi faticando e allenandosi per le prossime gare obiettivo. Un allenamento molto sfidante che richiede una forza e resistenza fisica e mentale e soprattutto un sano recupero tra una gara e l'altra per ripristinare le scorte di glicogeno ma anche le scorte mentali di motivazione per rimettersi in gioco correndo contro se stesso.

**Hai usato sempre le stesse scarpe? Sì.**

**Il giorno dopo l'ultima 50km non avevi voglia di farne un'altra? No.**

**Hai annotato qualcosa di queste gare? Tempi, sensazioni, criticità? No, sono andato molto a sensazione e cercavo di regolarmi senza pensare da un giorno con l'altro.**

Per Emma l'importante era correre bene e stare sul pezzo portando a conclusione ogni giorno la sua gara riuscendo ad avere un ottimo recupero che gli permetteva di essere ogni giorno sulla linea di partenza pronto a ripetersi ogni giorno costantemente e quasi con la stessa intensità. Sembra essere un ottimo modo per allenarsi a gare più lunghe per ben figurare ottenendo prestazioni eccellenti in campo internazionale possibilmente rappresentando l'Italia con la maglia azzurra.

**Nel finale cosa porti a casa di questa esperienza? Porto a casa tante amicizie nuove e storie di persone vere che amano correre e la consapevolezza di essere stato capace di correre per 10 giorni 50km.**

Un vero banco di prova per Stefano, 10 giorni per 50 km al giorno con tempi eccezionali e con i piedi per terra, senza sentirsi né un Dio, né un mostro, ma semplicemente uno che ama lo sport, ama correre, ama stare con le persone che si mettono in gioco divertendosi e faticando.

**Quali colori, odori, suoni ti sono rimasti impressi? I sorrisi e le incitazioni delle persone di tutti i runner e di tutto lo staff.**

Le gare di ultramaratona risultano essere grandi festival del running, soprattutto la 10 giorni a Orta che capita in un periodo dove gli atleti possono prendere giorni di ferie

e passare una vacanza con famiglia e amici facendo sport e apprezzando ciò che offre l'ambiente naturale, oltre a ciò che offrono gli organizzatori.

**Dedichi a qualcuno questa prestazione?***La dedico al Club Super Marathon per l'impegno e la passione di tutti coloro che hanno fatto parte di questa bella esperienza.*

Questa sembra essere una bella ricompensa per gli organizzatori che ci mettono tanto impegno e passione per cercare di fare le cose fatte bene e accontentare sia gli atleti che gli accompagnatori, soprattutto il club dei supermaratoneti che coccola e tutela i maratoneti di tutta Italia sostenendoli e stimolandoli a girare l'Italia e il mondo in cerca di gare a cui partecipare faticando ma allo stesso tempo divertendosi.

**Quali sono stati i commenti della moglie, famiglia, colleghi di lavoro, amici?** *Ci sentivamo tutti giorni e hanno vissuto la mia avventura da lontano. Erano felici di sentirmi e mi incoraggiavano a non mollare.*

In questi ultimi anni Stefano sta facendo molto bene nel campo delle ultramaratone ottenendo record ed essendo un atleta osservato e corteggiato dai tecnici e responsabili della nazionale italiana di ultramaratona.

**Quali sono le tue consapevolezza e obiettivi ora?** *Ora mi riposo e mi preparo mentalmente per la 100 km in Olanda.*

In effetti dopo questo bel carico di lavoro ora è importante lavorare anche mentalmente per ben figurare in un campionato del mondo di 100km.

**Cosa dice il tuo allenatore?** *È contento e pronto a continuare a lavorare con me sull'ultima parte di preparazione.*

Dietro un grande atleta c'è sempre un grande allenatore che osserva, si informa, chiede delle prestazioni del suo atleta per verificare i progressi, lo stato di forma e apportare eventuali modifiche al percorso di allenamento e test che porta all'eccellenza e alla peak performance.

[Matteo SIMONE](#)

## SILENZIO

Ascolta il silenzio

Ascolta l'acqua, il vento, i tuoi passi

Il silenzio è il linguaggio dell'amore

Il silenzio è la pace dell'io

Il silenzio è musica e armonia

Il silenzio è verità e preghiera

Nel silenzio respiri Dio

Nel silenzio incontri il Maestro

## MEDITAZIONE

Il viaggio inizia da vicino

Il viaggio inizia con il primo passo

I muri sono nella mente

Accettati, cresci, matura

Se arrivi a essere ciò che sei, sei tutto

Quando sei consapevole, il viaggio è finito

Il saggio sbaglia e sorride

Tornatore ha ambientato un suo ultimo film, La Corrispondenza, tra le brume di Edimburgo e York e quelle di quest'isola. Qui la protagonista, venuta seguendo le tracce del suo sfuggente amore, non raggiungerà l'uomo della sua vita, che non vive più qui, ma vi troverà risposte e, forse, una Casa.

Ora non in tutti ma in alcuni di questi post che vedete qua sotto si coglie tra sudore sorrisi, incoraggiamenti, pianti di dolore e di gioia, come il piccolo percorso dell'isola sia simile ai 420 o 500 km che si percorrono in gran parte in solitudine superando in silenzio i muri della mente.

Grazie amici della vostra testimonianza e spero che questi ricordi vi accompagnino in tanti altri viaggi ora che finito è lo spettacolo e l'incanto.

## MARCELLO ARENA

DUECENTOOTTANTOTTOOOO per LA PRIMA della serie manata di Maratone al Lago d'Orta . . . Amici @#\*& chiedo scusa FANCLEBBESSE da tuttlepartdumundo in grande spolvero e giornata fresca con sole battente su un percorso nella granparte ombreggiato . . . Prestazione SUPER compresa l'organization e FANCLEBBESSE in delirio e RAMMARICATI per la mia sbadataggine di AVER mancato stamattina l'aereo per Tokyo ma li ho subbito assicurati che prenderò tratre anni QUELLO per Parigi . . . Oggi tutto okkappa anche corgiudice argirodeboa con un giro fatto intorno alla

boa arprimogiro e GIUSTAMENTE due giri fatti arsecondo . . . Allora prossimo appuntamento a domani per un'artramaratona da favola con il famosissimo CARMA e ridondante MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.

06 Agosto 2021 riprendiamo e ritorniamo nella normalità con la necessaria partecipazione dell'Ammistrazione Comunale di Gozzano, il Comune che ospita la 10x10 Marathon del Lago d'Orta una delle 20 Maratone ed Ultra corse virtualmente nel 2020 . . . 02 Giugno 2021 Supermaratona a Fano organizzata dal Club Supermarathon Italia . . . La nostra festa che quest'anno si è finalmente potuta svolgere anche se solo sul percorso dopo i rinvii a causa del COVID 19 che ci ha visto solidali con la Protezione Civile – iniziativa delle 11+9 Maratone della Speranza virtuali che ha portato alla pubblicazione di un libro di oltre 600 pagine recensito sulle nostre emozioni delle singole gare i cui proventi sono devoluti alla lotta al COVID – e la gara organizzata nel segno della VERA solidarietà all'Istituto Oncologico Romagnolo per sostenere la RICERCA ed essere vicini a QUANTI convivono nelle malattie . . . INMEZZOACIÓ ho cercato di fissare questo momento significativo di ALTAsolidarietá con un piccolo GADGET che racchiude tuttisticoncetti . . . Le persone a cui è destinato sono La Segretaria del Club Cristiana Di Pietrantonio . . . IL promotore delle iniziative President Paolo Gino . . . Il braccio Operativo e recensore del libro ' FAMOLA STRANA DAJE AL VIRUS ' delle 11+9 Maratone della Speranza Mr Juan K5 Daniele Alimonti, gli altri recensori del libro Franco Scarpa, Maurizio Lorenzini di Podisti.Net, il Nosrtro RE Giorgio Calcaterra . . . Gli assidui Scrittori che hanno espresso le loro emozioni su TUTTE le 11+9 Maratone della speranza Luigi Ambrosino, Marcello Arena cioèio, Marco Bertoletti, Pasquale Castrilli, Paola Falcier nonché Responsabile della pubblicazione del libro, Fabio Gonella e Paola Grilli . . . Inzzomma stoGADGET ci ricorda il periodo di pandemia con le 11+9 Maratone soppresse rappresentate in TRICOLORE e CORSE da tutti noi VIRTUALMENTE – L'anno della ripresa il 2021 in GIALLO per essere pronti a ripartire – Il titolo del NOSTRO libro DAJE AL VIRUS – Tutto ciò incluso nel contorno del maldestro VIRUS COVID 19 – Il simbolo della NOSTRA SUPERMARATONA DI FANO con la ESSE stilizzata in ROSA che ci ricorda la Solidarietà a favore dell'Istituto Oncologico Romagnolo obiettivo delle nostre donazioni raccolte durante la manifestazione con anche una importante somma devoluta dal Club . . . Che dire ancora . . . Spero che l'obiettivo di queste iniziative sia sempre presente e spero che lo SPORT sia sempre promotore di solidarietà e di SANI principi con il famosissimo CARMA e ridondante MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.

DUECENTOOTTANTANOVE ad Orta per la seconda Maratona delle mie cinque in programma corsa in promozione solidale dell'Istituto Oncologico Romagnolo . . . Cielo subbbito predisposto plumbeo ma che con il passare del tempo smentito dai fatti con leggera pioggerella boona solo peaugmentá l'irrespirabile umidità . . . FANCLEBBESSE assiepati alimejo posti con tifo da panico in OGNI linguagggg indispensabili pecontinué a corre solidarmente co la testimoneCRISSSS che si è

spolpettata cosícomera dopo tre giorni dall'ospital li 42,195 Km  
 COMESEGNENTEANFUSSE inmenchgenonsidica . . . Comunque pure oggi risolti i  
 problemi giudicali concordando in località RONCO er primo passaggio alla BOA con il  
 QUARTINO e il secondo passaggio con un bel TREQUARTI devino . . . Un plauso ai  
 ristori e al mega pasta riparti con musica LIVE anni 70'80 e BIRRA spaccadenti super  
 JELADA . . . Allora non resta che dare appuntament a DOMANI peaterza con il  
 famosissimo CARMA e ridondante MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.  
 DUECENTOcolapauracheffáNOVANTAAAAA tra Maratone ed Ultra portate a  
 termine . . . Ricordando sempre i piccoli gesti solidali a favore dello IOR Istituto  
 Oncologico Romagnolo, OGGI giornatella reduce da notte inpioggia con umidità  
 iniziale da tagliare corcortello . . . Ma via via la situazione si è migliorata anche per  
 merito di tutti i VENTILATORI che affollavano il percorso . . . FANCLEBBESSE ormai  
 ridondanti che mi hanno portato alla SUPERprestazione BEST della serie . . . Feste  
 dei PIRATI a Pella cottanto desbarco della PERLA NERA e IMPREZIOSITA dai miei  
 passaggi con richiesta di foto a GO GO delle SUPERPIRATESSSS comprese ePERLE DI  
 LABUAN . . . Anche oggi GIUDICproblem, ma risolti concordando arprimogiro  
 allorologio torriario er senso orario " AM " e arsecondo sempre cor senso orario " PM " . . .  
 Cosa dire se non dare appuntament a domani per aprima dell'ultima  
 DECADE pearrivá alla MONDIALgloria con il famosissimo CARMA e ridondante  
 MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.  
 DUECENTONOVANTUNO ad Orta per la mia quarta della serie . . . Tempo soleggiato  
 con insistente vento freschino e FANCLEBBESSE intuttlepart e con prestazione  
 adeguata alla quarta defila . . . Oggi risolti i problemi alla BOA con una reale strit/P  
 ART molto apprezzata datutt anche l'inaspettata esibizione estemporanea  
 FLESSIBILE . . . Allora non resta che dare l'appuntament a domani per aquinta  
 Maratona di seguito che purtroppo mi ricorda afine dellaMANATA di Maratone in  
 questa splendida cornice del Lago d'Orta con il famosissimo CARMA e ridondante  
 MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello. 09/08/2021 quarta Maratona ad  
 Orta . . . Ecco svelato a terra il famosissimo ambito passaggio al GIROdeBOA e una  
 testimonianza della PERLA NERA, ancorata a Pella, con il famosissimo CARMA e  
 ridondante MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.  
 DUECENTONOVANTADUEEEEEEE E E ad Orta il 10 Agosto 2021 per la mia MANATA di  
 Maratone, purtroppo solo la metà della serie 10 X10, così, peppareggiá e prendendo  
 ad esempio Los PIRATOS, pell'artre c'ho messo abbenda piratesc . . . Giornata  
 subito coperta ma che col passare del tempo si è scoperta sempre dippiú mettendo  
 il sole in bella vista . . . FANCLEBBESSE super che mi hanno dato la carica su tutto il  
 percorso . . . Finalmente risolti i problemi al primo giro di boa con il raddoppio  
 dell'ormai stupefacente SPETTACOLO con l'apprezzamento UNANIME ed oggetto di  
 vivaci commenti di tutt i participant alla gara . . . Ristori unici e pasta Riparti finale  
 innaffiato da FIUMI JELADISSIMI di birraencola . . . Così, ricordando la ricorrenza  
 della stasera caccia alle STELLE CADENTI per fare o rinnovare SUPERpromesse, do

l'appuntamento a tutti i FANCLEBBESSE al 21 Agosto a Rieti per una 16 x16 Marathon da VERO primato ITALIANO con il famosissimo CARMA e ridondante MANTRA . . . UnbelgranDAJEatutta da Marcello.

ENZO CAPORASO

Quello nella foto è Paolo Gino, un mio amico, un imprenditore di successo ma soprattutto un organizzatore amato da tutti per la sua ironia, il suo sorriso disarmante, che non gli fa mai difetto, nemmeno nei momenti più complessi, quelli in cui chiunque altro cadrebbe preda del panico.

Per 10 giorni consecutivi ha ospitato, sulle rive del dorato lago d'Orta, oltre 1000 persone offrendo loro un programma ricchissimo, fatto di cibo, bevande, musica, allegria e naturalmente corsa ma soprattutto mai uguale giorno dopo giorno.

Se lo conosci sai perfettamente che questa descrizione corrisponde al vero se non lo conosci allora ti suggerisco di venire il prossimo 12 settembre a Tavagnasco, alla 8 ore del Canavese.

Si corre dalle ore 10 alle ore 18, poi giusto il tempo di una doccia, la premiazione e poi sarà mega Party con aperitivo, cena, musica, balli e tanta amicizia.

Vieni anche tu a conoscere la grande famiglia del Club super Marathon Italia, il club numero 1 al mondo per numero di iscritti ultra, l'unico ente autorizzato in Italia a certificare le maratone e le ultra corse in carriera.

La biografia di Paolo recita che quella di Tavagnasco sarà la centoquindicesima gara da lui organizzata ma anche che il giorno prima festeggerà il suo compleanno, quale occasione migliore per poter dire: io c'ero?

Ti aspettiamo ... iscrizioni aperte sul sito [icron.it](http://icron.it)

MARIA GRAZIA CAROLI

Lago d'Orta (Novara) – 10 maratone in 10 giorni dal 6 al 15 agosto 2021.

Manifestazione organizzata in modo impeccabile. Non solo gare ma tanto di più.

Cene, gite, giubilei e record mondiali. Dormito pochissimo. Per me sono stati 422 km di gioia, di fatica per il caldo, per i 500 metri di dislivello giornalieri, le vesciche e la caduta del quinto giorno. Ci sarebbe da scrivere tantissimo, foto da pubblicare a migliaia. Sorrisi, incoraggiamenti, pianti di dolore e di gioia. Posso dire ce l'ho fatta! Per la terza volta! 10 giorni vissuti intensamente. Grandissima soddisfazione.

CARLA CISCATO

Prima o poi ce la farò a farle tutte, le 10 maratone in 10 giorni sul Lago d'Orta.

L'importante per me, che sono onorata di far parte del CSMI, non è solo correre, ma avere una ragione per correre.

“Non riuscivano a credere che uno poteva correre tanto senza una ragione particolare” (Forrest Gump). Il CLUB

SUPERMARATHON ITALIA invece una ragione importante ce l'ha: LA SOLIDARIETÀ. Il nuovo impegno del Club è SOSTENERE lo IOR l'Istituto Oncologico Romagnolo, organizzando raccolte fondi per aiutare la ricerca sul cancro.

MAURIZIO COLOMBO

E dopo 2 mesi si riprende con le gare! Dopo una serie di ultramaratone, oggi si torna a correre una gara sulla distanza regina: la maratona! Al lago Dorato, meglio noto come il lago d'Orta, è cominciata oggi la preparazione alla 100k dell'Etna di inizio settembre....

La prima di tre maratone consecutive della "10 maratone in 10 giorni" per mettere un po' di km nelle gambe. Non mi interessava il crono ma era importante tornare a correre per qualche ora con un obiettivo: terminare la gara senza arrivare al traguardo stravolto..... Obiettivo raggiunto!

Percorso, come al solito, non semplice; giornata con molta umidità; qualche goccia di pioggia ma fortunatamente niente sole. 10,5 km in andata e 10,5 km al ritorno, sullo stesso percorso, da ripetere 2 volte: passo costante in 1h20' esatti x 4 volte. 5h20' tempo totale, ma senza faticare. Domani si replica cercando di aumentare leggermente il ritmo Lago d'Orta 10 in 10....

E dopo il day2 di sabato, ieri portato a termine il day3.... Come da previsione, ieri il caldo ha vinto su tutto. Dopo i primi 11k corsi allo stesso ritmo del giorno precedente, con una fresca temperatura grazie anche a una piacevole brezza ed ai primi 5k nel bosco, poi..... Un po' di stanchezza del giorno precedente ma soprattutto il caldo ha fatto il resto. Crono decisamente superiore del giorno prima ma comunque 84 km in due giorni consecutivi messi nelle gambe e sempre divertendomi..... Questo è ciò che conta per me

ETTORE COMPARELLI

Day2 di 10 Marathons in 10 Days – Lake Orta la staffetta 4x10 RRCM – Road Runners Club Milano on Facebook cercherà di bissare il successo di oggi. La prima medaglia di polistirolo è in cascina.

Correrà la formazione tipo:

- Vala
- Colobs
- Cabrinu
- Compu

Stefano mi spiace ma sei riserva.

Siamo consapevoli di essere forti ma restiamo umili.

DAY 3

I primi 3 giorni alla 10 Marathons in 10 Days – Lake Orta sono volati. Tanti amici, solito percorso spettacolare, grande divertimento! Prime considerazioni a caldo:

– la "medaglia puzzle" ha avuto qualche problemino tecnico che è stato risolto; domani vedremo il risultato

– i numeri record degli ultimi anni sono decisamente in calo e non poteva che essere così visto il periodo (al momento 9 nazioni presenti contro le 17 del 2019)

– la nuova location mi piace; certo che la partenza dalla spiaggia aveva il suo fascino, ma la nuova piazza è decisamente più funzionale  
– ottimi tutti i servizi nel pieno rispetto delle misure anti-covid  
– la spiaggia privata per pasta party e relax mi sembra una grande trovata!  
E comunque ad Orta quello che mi ha sempre attirato è il clima di amicizia e fratellanza tra tutti i partecipanti!

Grazie di cuore al Club Super Marathon Italia ed al suo vulcanico Presidente Paolo Gino per essere riusciti a realizzare questo sogno, nonostante tutte le difficoltà  
Sono sicuro che la prossima settimana “volerà”!

Day 5

Alla 10 Marathons in 10 Days – Lake Orta siamo al giro di boa; i primi 5 giorni mi sono divertito un sacco; i prossimi 5 saranno uno spasso! Le iscrizioni sono aperte tutti i giorni alla partenza; vieni a trovarci e ti divertirai anche tu!

Day 8

Arrivati all’8° giorno delle 10 Marathons in 10 Days – Lake Orta possiamo dire di essere sul rettilineo di arrivo! La medaglia-puzzle comincia a prendere forma e oggi si festeggia quota500 del grandissimo Presidente Paolo Gino. Io sto andando alla grande, sempre circondato da amici matti e simpatici. Oggi ho fatto il pieno di carboidrati “maditerranei” al Città Vecchia. Mi basteranno per completare le prossime due tappe? E comunque io Gabriella&Franco siamo finiti sulla copertina della classifica di ICRON ???

Day 10

Tutte le avventure finiscono, anche le più belle. Alla 10 Marathons in 10 Days – Lake Orta sono FINISHER! Medagliere puzzle completato e da domani mattina basta levatacce ... Ma so già che quella banda di romantici, allegri, spensierati, fuori di testa del Club Super Marathon Italia mi mancherà un sacco ?. Per consolarmi festeggio Ferragosto con Maria Grazia con una grigliatina casalinga e verdure dell’orto. Alla prossima.

PASCAL E CHANTAL COMTE

Post di Patrick Gazzola

Come quando ha fatto le 500 maratone, è una scommessa sicura che Pascal Comte non pubblichino nulla. Quindi lo farò da solo. Quindi, congratulazioni a Pascal per il suo passaggio a 600 maratone. E anche a Chantal per i suoi 400 eventi (maratone + ultras). Cordiali saluti, dato il modo in cui vengono lanciate, Chantal raggiungerà il numero di 400 maratone abbastanza rapidamente. Complimenti a tutti 2.

Ovviamente non c’è bisogno di dirvi che sta annaffiando!!! A presto

KARL ALFRED EBERLE. AUSTRIA

Sì, lo so... chiunque sia stato sul divano per 10 giorni passati è stato più veloce di me.... ero lì.... ho camminato con Enzo Caporaso. Massimo Faleo. Paolo Gino, Sivabalan Pandian,, Giulia Ranzuglia Werner Kro Susanne Marquardt e tanti altri... nessuno me lo può togliere... Sono felice... Grazie...

ELENA DOC

Spostare il mio umile limite significava festeggiare la 30esima maratona/ultra provando a correrne due in due giorni per un totale di 84 km e 1300 metri di dsl. Provarci in compagnia dell'amico "RE DELLE ULTRA" Simone Spostando il limite Leo significa farsi piccoli piccoli e mettersi in modalità "ascolto" (naïf...?) per capire che la strada da percorrere è ancora lunghissimissima!!!!

Frase in Loop del giorno....STICAAAZZI???!?? ? ? ? ? .

Un grazie infinito a Paolo Gino Paolo Presidente del Club Supermarathon, grande uomo.

ORTA 10 in 10

DANIEL FREIS. FRANCE

Maratone Orta Italia Giorno 1 Venerdì 6/8. Ho deciso abbastanza tardi di venire qui a fare la serie di maratone dei nostri amici di Orta. Ho trovato diversi amici francesi. Ho temuto per la mia schiena perché domenica scorsa ho avuto dolori intorno al km 30 a St André des Eaux, ma mi ha lasciato solo. Ecco un bel cielo azzurro e caldo nel secondo turno. Rapporto più completo in seguito.

Orta Italia Day 2 Marathons Sabato 7/8. Giornata davvero speciale perché sto celebrando la mia 200esima maratona ufficiale. Tanti complimenti e incoraggiamento dai miei amici e dai nuovi amici italiani. Per celebrare l'occasione, ho cercato di trovare un outfit un po' festoso. Per il tempo. Cielo coperto, afoso e rovesci. Per fortuna sono riuscito a passare tra le gocce. Ci vediamo domani Maratona Orta Italia. Giorno 3 – Domenica 08/08/2021. È attivo per questo terzo capitolo. Ci è stato detto del caldo, ma alla fine è misto. Nella zona, sembra essere il giorno del pirata o corsaro, e nella vicina località che attraversiamo, tutti si travestono da pirati, ci sono tendoni di festa e persino una sfilata con tutte queste persone. Paolo Gino mi ha regalato un badge con sopra 200 maratone Maratona Orta Italia. Giorno 4. Lunedì 09/08. Oggi un po' più caldo di ieri. La prima in una maratona: un cane mi afferra il polpaccio? fortunatamente senza gravità. Alla fine, con la temperatura ambiente, dopo aver pensato che non andava bene, sono finito meglio degli altri giorni. Dopo la pasta rituale gratuita dopo la gara, farò il bagno in questo bellissimo lago. Continua ...

Maratona dell'Orta. Day ... 10

Mosè si è esibito l'ultimo giorno della serie di 10 maratone di Orta nel Nord Italia. Ha diviso le acque in arrivo...

PAOLO FORTESE

Day 01

Ultramaratona.. 10 in 10 giorni..lago d'orta..

Se non ci divertiamo... Quasi quasi... Non corriamo... Ma in un percorso così meraviglioso, non si può non correre..

Bellissimo ritrovare tutti i miei amici UltraMaratoneti.. Ancora più bello, correre 50 km con Ilaria Pozzi... Avanti tutta... Ne mancano ancora 8...

Day 3

Traguardo della terza 50 km... Ancora bello fresco... Ma il bello, deve ancora arrivare...

Condividere questo terzo evento, accompagnato dal mio più grande Amico...Paolo Marini .. Anche se solo per 21 km... È stato davvero un valore aggiunto...

Day 7

Giorno n° 7...

e tocchiamo quota 350 km... La fatica si fa sentire, il sole spezza le gambe.. Le articolazioni si infiammano... Ed è stato il primo giorno di crisi... Tosta tosta... Oggi mi sento di fare qualche ringraziamento...

Gli amici Roby e Barby, che mi hanno fatto una sorpresa, in piazza a Pella...

L'amico Tomaso Pagotto, che mi ha aspettato sul lungolago...quelle poche parole che ci siamo scambiati... Sono state magiche per superare la crisi.. ..

E per ultimo, ma non di importanza... L'omino che sul percorso, distribuiva frutta fresca e ghiaccioli... Una delizia sotto il sole cocente...

Ora coraggio... Restano solo 150 km... Il più è fatto...

Day 9

E niente... Il caldo toglie il fiato... Ma le gambe, ancora fanno il loro dovere...

Divertito con i tanti amici.... Gambe sofferenti... Ma intanto 450 km li abbiamo fatti..

Domani ultima prova.. E poi sarà 10 in 10....al completo...

Day 10

E qui finisce questo viaggio un po'... Pazzesco... 10 giorni, 500 km... Caldo torrido, a non si è mai mollato. Bellissima festa e premiazione di tutti i finischer... Anche stavolta tante tante emozioni, nuove amicizie e inevitabilmente tanta tanta sofferenza... Dopo 500 km, ne esco senza una vescica sui piedi.. Un buon allenamento per UMS... Qualche dolorino muscolare qua e la, ma niente di preoccupante...

Il mio terzo posto, ha bisogno di una dedica... Per me assai speciale...

Ai miei soci in PODISTICA MEZZANESE,

che in questi anni, mi hanno dato tanto.. Mi hanno sempre sostenuto durante le mie avventure chilometriche.. Be... Io, una società come la mia.. La auguro a tutti...

Arrivederci ai prossimi chilometri, sempre avventurosi...

FERDINANDO GAMBELLI

.....il gran finale, di una splendida 10 giorni di maratone nel bel scenario del lago dorato di Orta.

Lunga vita a Paolo Gino che ci ha regalato questa meraviglia!!!

LORENZO GEMMA

Anche questa bellissima esperienza è terminata 3 maratone concluse tanta bella gente e tanto divertimento.....un bellissimo Ferragosto!!! Un ringraziamento speciale al presidente Paolo Gino per la sua ospitalità.

FABIO GONELLA

Ferragosto sul lago dorato. Ultimo weekend di carico e quale migliore occasione di passare due giorni di festa alla ORTA 10 in 10 del Club Super Marathon Italia?

Sabato 50 km valida per il Grand Prix IUTA (arrivato terzo assoluto) e domenica

maratona portata a casa in una caldazza devastante. Il resto del weekend passato tra amici maratoneti ed ultramaratoneti accampati sulla spiaggia riservata.

La ORTA 10 in 10 non è solo una gara, è una vera e propria festa. Tanta fatica e tanti sorrisi in un clima di amicizia che ti conquista e ti fa ritornare al Lago anno dopo anno.

MINNA HANNINEN. FINLANDIA

#374 10 maratone in 10 giorni Lago D ' Orta.

Tutto è come una volta. Il lago di Orta è così bello che fa piacere all'anima. Incontro diversi conoscenti sulla loro strada. Bellissime riunioni. Cambiamo qualche parola anche se non abbiamo un linguaggio comune con la maggior parte delle persone. La strada della maratona è la stessa. L ' inizio è fastidiosamente tecnico. Il raid in spiaggia a Pella è così caldo come ricordavo. Le campane della chiesa stanno suonando come sempre a Pella. La salita da Pella a Ronco è stata lunga ed estenuante. E tutto questo due volte avanti e indietro per farsi 42.2 km. Gli italiani tifano forte come prima. Brava! D ' altra parte, niente è come prima. Per arrivare al punto di partenza della maratona bisogna compilare il modulo. È pura Italiano, quindi non capisco una parola. Risposte a copiate dal vicino. Tutti si misurano con la febbre. Si parte e si indossa la mascherina al traguardo. Non abbracciamoci, niente bacioni alle guance. Sono l'unico Finn. Non è Hanna, né Hasse, e soprattutto Jukka. C ' è solo un c ## di corona da conquistare o almeno una minaccia per questo.

Oh sì dimenticavo la corsa. Mirando a cinque ore facili. Il risultato è un 4:54:21.

pesante però

#375 Orta 10 in10. Oggi il cielo è appeso a un filo minacciando sulle nostre teste.

Comunque un altro giorno è sempre il peggiore. Ma anche qualche linca ce l'ha fatta. E alla fine, grazie Marathon paradise versando dal rubinetto una pinta ? La festa gratis con musica dal vivo è la cosa migliore che potessi desiderare ora che bello

#376 in 10 Orta. Diamogli i piedi a questa donna. Lei è perfetta per una patata da divano, per un giocatore di scacchi o anche per fare la tessitrice di calzini. Questi personaggi che incarna non possono essere raccomandati per diventare runner perché questi non corrono. Non ho avuto l'energia per comandare tali attori in me, perché la cosa più importante qui non è la fine di una corsa ma la serie completa. E il tempo è 9 h alla maratona. Ne ho trascorsi 5:14:55 oggi e ho scattato alcune foto di

paesaggi e amici lungo la strada. Domani è un nuovo giorno. Spero sia migliore. O forse no...

#377 in 10 Orta. Il primo giorno di corsa è stato facile. Ho dovuto tenerlo un po' in modo che ci fosse abbastanza facilità per i prossimi giorni. Ci vuole, perché la temperatura inizia a salire + 25 -> + 33. Il resto del tempo è oggi 4:53:22.

#378 10 in 10 Orta Dopo aver corso venti maras, la medaglia inizia a diventare obbligatoria inutile. Dopo un paio di centinaia di medaglie non riesco ancora a pensare a nessuna utilità per le medaglie. Quest'anno la medaglia di Orta è un puzzle di plastica che alla fine si trasforma in una foto del lago. I miei pezzi sono stati insieme finora, ma non tutti. Oggi dopo Mara, ho cercato circa 15 minuti del vero puzzle pezzo. Se avessimo avuto un linguaggio comune avrei detto che avrei voluto qualsiasi pezzo. Beh, se riesco a correre le altre cinque maras, mi farò un puzzle da 10 pezzi che può essere assemblato nelle oscure notti d'inverno. Amici Se non riuscite a stare insieme, farete meglio a fare una corsetta a Orta

Mara del giorno 4:56:09.

#379 e #380 in 10 Orta. Il viaggio continua e non è troppo facile. Ho ancora le unghie, ma i tendini e le vene persi dal piede. I muscoli degli arti inferiori fanno male e si stringono. Fa caldo. Secondo Polar, il sonno non ritorna per niente, quando dormo. Ma la vista è bella.

Corsa di ieri alle 4:52:07, oggi alle 4:50:15.

#381 10 in 10 Orta, nono giorno e morte mentale. Al mattino niente sembra. Neanche alzarsi dal letto. Non mi va, niente. Mi porto a colazione quando penso di camminare fino in fondo. Per colazione, spalmare il burro sopra una vit whignon, poi una marmellata. Il cibo ha perso il godimento. È tutta energia. Poi un diavolo salta sulla spalla. Dannazione, il cui nome è Spirito della competizione. Mi sussurra all'orecchio: " Questa è una competizione." Sto acclamando il diavolo. Salta indietro e chiede: " Che ne dici del bronzo? Non sarebbe un bel ricordo a casa? Me lo ritiro da solo, monto la testa e si riparte. Anche questa è una competizione. Al mattino, i risultati complessivi sono sul muro della tenda alla partenza. Quando arrivarono per la prima volta la quarta mattina, ero dietro al quarto una tedesco . Da allora la tedesca mi corre dietro. Sono stato un po' diversa quotidianamente con gli ultimi cinque e stamattina sono stato in carica per 8 minuti.

Oggi mi stavo solo concentrando a mantenere il tedesco dietro. Faceva caldo SconvolgentE caldo. Ero al traguardo circa 5:04:30. Un tedesco dopo circa un minuto.

Altre due maratone da correre. Sarà ancora più caldo. #lajinhelpousviah ätt ä

#382 10 in 10 Orta Questi momenti sono i migliori della corsa. Perché continui a farlo? Gli ultimi 5 km sono stati fatti oggi con energia internazionale femminile. A volte mangiavamo ghiaccioli in spiaggia e poi continuavamo. Alla velocità più lenta. Nessun linguaggio comune, ma quella sensazione di quando tutti hanno 375 km di

corsa dietro, oltre + 30 gradi, sudore, vesciche, dolore, affaticamento. Ma possiamo farcela. Non molleremo. Siamo duri. Siamo super. #amorefalaja

WERNER KROER. AUSTRIA. Senatore 10in10

Questa era Orta2021: 10 maratone in 10 giorni. La mia ottava partecipazione riuscita a un 10 in10, sette volte a Orta (tutte) e una volta in B. Blumau. Ha preso il 10. ° posto (M-ges 29) e il 2. ° posto nell'M-60 (ma alla fine non importa...). In tutto, i finisher erano 38 su tutti i 10 x42, 2 km e 12 a tutti i 10 x50 km!

Delle 70 maratone corse nelle serie di Orta, ne ho corso 52 tra le 04 h: 19 'e 05:00', e 18 sopra le 5 ore . Il caldo è un fattore importante ad agosto, ma è rimasto " in cornice " con un massimo di 35 gradi questa volta.

A dispetto di tutte le avversità (Covid) Paolo Gino e il suo team organizzativo e il 60 % dei partecipanti usuali sono riusciti a creare un altro indimenticabile evento di corsa sul bel lago d'Orta. Grazie e saluti a tutti.

#teamaustriaunlimited

#100marathonclubaustria

#sixtyandfabulous

LEONARDO MANFERDINI

Tre maratone in tre giorni ma il vero obiettivo sono dieci maratone in dieci giorni nel 2022 esperienza fantastica insieme agli amici di questo splendido club un super grazie al nostro presidente e ai suoi collaboratori per la riuscita di questo grande evento grazie di tutto ci si vede il prossimo anno????????????????????

SUSANNE MARQAND AUSTRIA

Due mezze maratone in due giorni quasi Ruscite ???

Niente, comunque, contro i veri eroi di questo evento " incredibile " che creano 10 maratone in 10 giorni festeggiando, ballando, cantando, mangiando, bevendo e godendo la vita....

Grazie Italia ? ?

Bravo Senatore Werner Kro ???

Bravo all'organizzazione top Paolo Gino ? Club Super Maratona Italia e record mondiale per 10 x 50 km Stefano Emma ?????

MASSIMILIANO MORELLI

Buongiorno cari MIEI FANSSS-FOLLOWERSSS-SEGUACIII...dopo tre anni (2018!) Ho' bissato le 10 Maratone in 10 Giorni al Lago d'Orta-Gozzano-Novara-Piemonte...sono stati per ME 10 Giorni intensi tra fare l'Atleta ed il Turista per caso...a volte Intrattenitore alle cene...ed addirittura improvvisato capo gita serale come il Giovedì sera ad Orta San Giulio...La archivio come BELLISSIMA ESPERIENZA...questa 10 in 10...e ringrazio pubblicamente MR. PRESIDENT Paolo Gino...il suo fido e prezioso collaboratore Enzo Maria Enzo Caporaso ...e quell'instancabile tuttofare-factorum di Massimo Faleo...sempre pronto GOLIARDICAMENTE a consigliarti sul fa farsi...ho' rivisto tanti amici e colleghi SuperMaratoneti Italiani...Francesi...Austriaci...ed altri

ancora...oltre alla mia immensa SOCIA DI GARE Marcella Barzagli ...Grande Protagonista ed Interprete di quest'ultima 10 in 10...che dirVi altro...ora mi riposo...poi ci aggiorniamo in breve alle mie prossime avventure...Buone Vacanze a

TUTTI VOIII...MIEI FANSSS-FOLLOWERSSS-SEGUACIII...CIAOOO!!!?

???????????????

GIULIANO PAVAN

FINISHER 2021 10 GIORNI 50 KM SI FA PRESTO A DIRE FINISHER SOTTO CI SONO 500KM E 300000 CALORIE 2 ROVINOSE CADUTE..... 35° SOTTO IL SOLE..... NON BASTASSE 5200 TOTALE DI DISLIVELLO ....ECCO COSA VUOL DIRE FINISHER..... RINGRAZIO TUTTI GLI AMICI X IL SOSTEGNO RICEVUTO

GIORGIO LEANDRO PELAGALLI

DAL15/AL20 LUGLIO 6\*MARATONE RIETI DAL6\*AL15 AGOSTO 10\*MARATONE LAGO ORTA 16/IN 30\*GIORNI KM.675\* SUPER CONTENTISSIMO EVVAI GIORGINO

PENSIAMO ALLE PROSSIME ??????UN GRAZIE DI CUORE ALLA MIA MOGLIETTINA DANIELA GRAZIE AGLI AMICI PRATESI CHE MI ANNO ALLENATO ??? ANTONIO PEPE

Bellissima competizione 10 maratone in 10 giorni nella splendida cornice del lago d'Orta!

Soddisfatto anche del mio risultato: 14\* assoluto e 2\* di categoria!

GIULIA RANZUGLIA

Per 355 giorni l'anno la corsa si ritaglia dei momenti intorno a tutto il resto ma poi arrivano quei 10 giorni in cui è tutto il resto che si ritaglia dei momenti intorno alla corsa.

Lago d'Orta 10 in 10

10 giorni

50 km al giorno

Vorrei riuscire a descrivere con più parole ma per ora solo... Happiness

<https://www.iutaitalia.it/?news=5619>

PAOLO SAVIELLO

"Sir..."

"Lloyd, te ne prego, lasciami dormire ancora un po'. I sogni a volte sono così sublimi, strani e assurdi! Mangiavo pasta al pomodoro sotto un sole cocente in riva ad un lago seduto su di una barca malandata e di fianco ad una vecchia bicicletta, respiravo polvere di stelle e urlavo numeri correndo... 10x50, pb(8) 5 13 e 56, pb(9) 5 12 e 20, pb(10) 5 5 e 43, 500 in 58 34 e 21. Avevo una strana sensazione: volavo sullo stop... e toccavo il cielo con un dito."

"Sir, è sempre stato sveglio... Impossibile è nulla."



POKER? ?

Day 5

CINQUINA?

...ora giro di boa e da domani si torna indietro, la vedo dura ??

Day 6

...anche la 6<sup>a</sup> è in saccoccia. Iniziano i primi lamenti muscolari, benzina poca, tendini che si infiammano, la mente continua a tirare un corpo stanchino ma non si

molla ? viva la branca ??

Day 7

....anche la 7<sup>a</sup> è mia ?

...le truppe brancaZac ormai giunte sulle alture antistanti il lago, vedono laggiù la fortezza. Mancano ormai 3 giorni, 3 mosse ....soltanto 3 mosse. Al mio comando ci avvicineremo di soppiatto, in questo caldo torrido..35° ...oggi e....ancora 3 mosse, soltanto 3 mosse... 🏹 ??

Day 8 9 10

Buongiorno, ben trovati tutti, mi scuso per l'assenza dai social conseguente esaurimento credito ?...

Eccomi premiato FINISHER dopo 10 maratone in 10 giorni consecutivi, un'avventura mai fatta prima e che volevo provare per qualcosa di nuovo.

Grazie a tutti per il supporto ??

Day 11

...ciao laghetto dorato, ci siamo fatti un'ottima compagnia in questi giorni di dure battaglie, è stato bello e divertente ma per questa volta ho vinto io, 10 – 0 ...ti darò la rivincita senz'altro.....?....

2021 – Giulia Ranzuglia 1<sup>a</sup> nel 'Challenge 10 Orta in 10' – 06-15.08.2021

06.08	07.08	08.08	09.08	10.08	11.08
5h41'49"	5'24'52"	5h16'13"	5h11'52"	5h08'30"	5h16'38"

Giulia ha 1 prestazione inferiore a 5h, il 13 agosto (4h55'43") con il PB sulla distanza e 9 sopra 5h. Nel corso dei 10 giorni, ella ha progressivamente migliorato i suoi tempi. Il crono totale è 52h35'02" (9,509 km/h = 6'18"/km) e nella classifica generale è addirittura al 3° posto, preceduta solo da Stefano Emma e Carmine Sansone. L'atleta tesserata per l'ASD Podistica Valmisa, con la manifestazione del Lago d'Orta ha raggiunto quota 68 ultramaratone concluse, la prima nel 2015. Quest'anno il 22

maggio a Imola, Giulia ha realizzato il suo PB sui 100 km su strada (11h15'17"), classificandosi al 18° posto nel Campionato Italiano Femminile 2021 di 100 km su strada.

Ecco come Giulia racconta la sua esperienza al Lago dorato:

**Com'è andata la gara?** La gara è andata molto bene. Sono stata sinceramente sorpresa di come il corpo abbia davvero risposto bene nel corso delle 10 gare. Non ho mai avuto particolari e seri problemi fisici e, soprattutto, mi sono sempre divertita molto!

**Soddisfatta del tuo tempo e piazzamento in classifica?** Assolutamente sì, anche se non sono partita con un determinato obiettivo di classifica e/o tempi. Nel corso delle gare, man mano che vedevo di star bene, anche grazie al prezioso incoraggiamento dei tanti runner amici, ho cercato di raggiungere dei mini obiettivi di miglioramento sui miei tempi. Devo ammettere che riuscire progressivamente ad abbassare i tempi e, anche se per una sola volta, riuscire a scendere sotto le 5h nel corso dell'8^ tappa è stata una bella soddisfazione personale. Non sono ovviamente "temponi" in senso assoluto, ma ai miei livelli si corre contro sé stessi e questa volta la gara Giulia vs. Giulia è finita bene! (ahahahaha).

**Difficile il percorso?** Avendo partecipato già a 3 edizioni precedenti della 10 in 10 (ma finora sempre sulla distanza maratona) conoscevo già molto bene il percorso. È un percorso che trovo molto vario e la sua familiarità mi permette di programmare la mia corsa e sapere cosa mi aspetta – questo mi aiuta molto mentalmente. I diversi giri di boa, inoltre, permettono d'incrociare varie volte gli altri partecipanti amici, ricevere e dare incoraggiamenti e saluti, e questo è lo spirito che mi piace di più della manifestazione e fonte di preziosa energia.

**Le condizioni meteorologiche sono state favorevoli o meno?** Il caldo, soprattutto dalla seconda parte dell'evento, si è fatto sicuramente sentire, ma ritengo nella "norma stagionale". I forniti ristori ogni 5 km e diverse fontanine lungo il percorso, aiutano sempre molto a mitigare la temperatura percepita.

**Cosa hai assunto in gara?** I ristori erano forniti di tutto ciò di cui avevo bisogno. Per evitare problemi intestinali ho preferito non mangiare quasi nulla nel corso delle gare, optando per le calorie ed energia della Coca Cola. Solo a metà manifestazione ho realizzato che non stavo utilizzando sali, che solitamente utilizzo nelle gare più lunghe ma, di nuovo, sentendomi comunque bene e non sentendo la necessità di un reintegro salino, ho continuato senza per tutto il corso delle 10 gare.

**Come è stata impostata la preparazione alla gara?** In maniera forse un po' troppo superficiale non seguo una preparazione specifica per nessun tipo di gare. Metto chilometri sulle gambe (sia in gara che nelle uscite in settimana) in maniera non specificatamente programmata. Devo ammettere che alcune volte, in gara, risento di un carico chilometrico forse non adeguato ma, come dicevo, questa volta sono stata molto fortunata e sono sempre stata molto bene. Avevo poi avuto già buone sensazioni un paio di settimane prima, quando ho corso la "doppietta" della 6 ore di

Castelvecchio Calvisio (sabato 23 luglio) e la 50 km del Gran Sasso (domenica 24 luglio).

**Nel prossimo anno parteciperai alla medesima manifestazione?** Mi sento ormai parte della Famiglia della 10 in 10 e spero di poter partecipare anche il prossimo anno. É un bellissimo evento di condivisione non solo sportiva ed il clima che si crea è davvero speciale. Ovviamente vista la lunghezza temporale è un evento che richiede la possibilità di potersi ritagliare del tempo e sono fortunata di averlo sempre potuto fare finora.

**Cosa dovrà essere migliorato nell'organizzazione dell'evento? Quali le maggiori criticità?** Molto genuinamente non mi viene in mente nulla da migliorare e soprattutto quest'anno il Villaggio Maratona pre e post-gara erano davvero spettacolari. Avere la possibilità di rilassarsi e chiacchierare con gli altri partecipanti e accompagnatori dopo la gara in una spiaggia privata con un'ottima pasta, birra fresca e tanto altro, è qualcosa di unico.

**Il rapporto qualità/prezzo lo ritieni positivo?** Sia per la gestione della gara che per tutti i servizi pre e post-gara (Villaggio Maratona e pasta party, servizio navetta, possibilità di partecipare a gite organizzate ecc.) credo che il rapporto qualità/prezzo sia assolutamente eccellente. Molto bella inoltre l'iniziativa di sensibilizzazione e raccolta fondi per l'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR). Per tutto questo mi sento di ringraziare molto sinceramente il Presidente del Club Supermarathon, Paolo Gino e tutto lo Staff che ha coordinato alla perfezione l'evento.

**Quale episodio in particolare ricordi?** É davvero difficile identificare un episodio in particolare. Come accennavo sopra, penso che l'unicità di eventi di questo tipo sia la creazione di un gruppo di partecipanti amici che per 10 giorni (o anche solo per un giorno per chi ha partecipato alle gare individuali) condividono una passione e corrono per una sensazione di benessere fisico ed emotivo. Personalmente trovo che lo spirito di condivisione e solidarietà che si vive in questi eventi sia preziosa fonte di energia positiva sia per la corsa che, e soprattutto, per la quotidianità.

**ULTRAMARATONE GIULIA RANZUGLIA** <https://sta>

## **2022**

### **DAY 1 – VIVE LA FRANCE!**

La notevole compagine francese ben si nota sulle sponde del lago dorato

Ben 8 atleti.

Tra questi ieri Chantel Comte ha portato a termine la 450 esima gara. Un grande festeggiamento è seguito con mega torta dotata del gallo bianco rosso e blu e tanto di Marsigliese cantata a squarciagola dai presenti. Chantal e il marito Pascal Comte sono da anni anche membri del nostro club. Proprio lui il prossimo venerdì festeggerà le 750 gare. Simpatici e buontemponi come si fa a non farsi coinvolgere dalle loro grida euforiche e dal loro sempre vivo incitamento.

CORTESE	VALENTIN
GRAJDUR	THIERRY
COURET	LAURENT
COMTE	CHANTAL
LAURENT	DOMINIQUE
MARGOSS	ARNAUD
COMTE	PASCAL
MIREILLE	CORMIER

Chantal Chantal Chantal ripetevano tutti incoro come quella favola in cui " colui il cui nome è sempre pronunciato resta in vita " la favola del barone Lamberto ascoltata da un santone arabo incontrato durante un viaggio in [Egitto](#).

alzi la mano chi non ha letto, tra l'infanzia e l'incontro con qualche insegnante a scuola, almeno un racconto, una poesia o un pensiero di colui che è conosciuto come il più grande autore italiano per bambini. **Gianni Rodari**, è proprio lui: un giornalista, uno scrittore, un giocoliere della fantasia che ha saputo raccontare il mondo a tantissime generazioni

Pochi sanno che Gianni Rodari è nato qui ad Omegna in uno dei luoghi più amato dal Popolo delle lunghe, il **lago d'Orta**.

Mi scuso se la premessa può sembrare lunga, il fatto è che proprio pensando a quello che è forse il racconto più noto dello scrittore: "*C'era due volte il Barone Lamberto*", non ho potuto fare a meno di rilevare una curiosa analogia: " „*In mezzo alle montagne c'è il lago d'Orta. In mezzo al lago d'Orta, ma non proprio a metà, c'è l'isola di San Giulio. Sull'isola di San Giulio c'è la villa del Barone Lamberto, un signore molto vecchio (ha 93 anni), assai ricco (possiede 24 banche in Italia, Svizzera, Hong Kong, Singapore eccetera)*".

Leggendo queste righe salta subito all'occhio come uomini di 93 anni possano essere protagonisti al Lago d'Orta.

Mi riferisco naturalmente al nostro presidente onorario Angelo Squadrone che oggi ha concluso la sua terza mezza maratona in altrettanti giorni e naturalmente non finisce qui perché andrà avanti, come la sua abitudine, fino alla fine risultando per l'ennesima volta finischer dell'evento.

Angelo Squadrone, è un esempio a cui guardare con rispetto, lui vinto qui dalla lontana Pisa da solo con la sua auto, correrà in dieci giorni, oltre 210 km.

A ben guardare le storie che si intrecciano lungo le rive di questo stupendo lago sono tante, ma oggi fra tante, mi faceva piacere dare a Cesare quel che di Cesare o meglio dare ad Angelo quel che è di Angelo.

Venendo alla cronaca di giornata, nella gara regina continua il dominio di Adam Holland seguito dal nostro Re Giorgio e terza piazza odierna per Ezio Burdino.

Tra le donne, la portabandiera di Calcaterra sport **Sara Pastore** ha messo il terzo sigillo sulla gara in rosa, mentre al secondo al terzo posto si sono classificate Mariateresa Ferraggina e Chantal Comte.

Demain est un autre jour

W LA FRANCE

IL GRANDE RITORNO DI VITO PIERO ANCORA

**Torna sulla start line a Orta 10 in 10 dopo un infortunio il Maratoneta simbolo del Club.**

[Di Laura Failli](#)

Lo incontriamo a Ostuni, provenienti da un viaggio attraverso la Puglia, in forte ritardo per la cena fissata da tempo, complice un traghetto ritardato dai marosi.

Ci aspetta, statuario e sorridente, sotto l'obelisco alto più di 20 metri che proietta verso il cielo sereno e stellato il monumento a Sant'Oronzo, in piazza della Libertà a Ostuni, la sua città. Circondato dai bellissimi palazzi barocchi, neoclassici e tardogotici che fanno corona alla piazza, sembra anche lui un'icona del luogo, un vero "landmark", un punto di riferimento. Forte è l'emozione nel rivederlo dopo tanto tempo. Alto, in forma e più magro del solito, ha un taglio di capelli corto, sbarazzino, il viso rilassato, lo sguardo acuto di sempre, la voce pacata nelle cui note traspare però la contentezza di rivederci.

Facendoci strada tra la folla estiva di turisti e locali che gremisce le strade e i vicoli, ci offre la cena in un bellissimo ristorante panoramico con una vista mozzafiato sulla vallata punteggiata di luci e edifici bianchissimi, giù fino al mare con la sua distesa oscura costellata di scintille luminose, che da qui dista solo pochi chilometri. E, seduti davanti a squisiti piatti di pesce, ci ritroviamo ancora una volta incantati dalle sue storie, i suoi aneddoti, il suo lucido e saldo amore per il passato e la visione costellata di sogni del futuro.

Ripercorriamo la sua carriera di ingegnere, prima in Puglia, con la sua rapida ascesa a posizioni sempre più di spicco, poi il salto nel vuoto a Milano, una decisione ponderata ma dirompente, il suo nuovo mondo nella grande città, il suo amore per l'Opera che lo porta ad essere un costante frequentatore della Scala. Verdi, su tutti, ma anche Donizetti, Bellini, Mascagni, Massenet, Mozart, i concerti di Classica col Maestro Muti e poi con Chailly...

Non dimentica mai di sottolineare il suo impegno sociale con l'Avis, il fatto di essere uno dei maggiori donatori di sangue, da più di quarant'anni, ininterrottamente, un impegno di solidarietà che lo rende persino più orgoglioso delle sue 1474 maratone e ultra corse ad oggi. L'uomo è indubbiamente più alto della statura già notevole conferitagli dai suoi meriti sportivi, che pure hanno contrassegnato la sua vita fin dalla gioventù, prima il ciclismo, poi il tennis e infine la sua passione per la corsa.

Ricordi e prospettive.

Come il "battesimo" di Giuseppe Togni alla sua prima maratona in assoluto, Torino 1999, che con fare profetico l'ammonì: "Soffrirai, ma l'amerai per sempre!"

Il giorno del “sorpasso”, sul Lago d’Orta, quando con grande commozione Vito Piero superò il maestro Togni in cima alla classifica degli italiani con il maggior numero di maratone corse, siglando la numero 762.

O quando si ruppe un braccio in Germania al 25° e continuò con l’ulna incrinata fino al traguardo, evitando poi medici e ospedale per poter nuovamente correre il giorno dopo, con braccio rotto e fasciatura posticcia.

O quando, sempre in Germania, dopo una maratona corsa il giorno di Pasqua, ci aggirammo a piedi per le vie di Amburgo per una decina di chilometri a cercare una chiesa dove ci fosse ancora una Messa pasquale, tornando poi indietro per altri 10 km e ripartendo il giorno dopo per un’altra maratona.

O il 3 giugno 2017, quando, sempre all’Orta, siglò la sua maratona numero 1000, entrando nell’olimpo delle leggende, tranquillo, imperturbato, senza nemmeno un capello fuori posto.

E poi le infinite serie, 4 in 4, 7 in 7, 10 in 10, persino 10 in 10 all’Orta + 20 in 20 a Londra, per un totale di 30 maratone in 31 giorni d’agosto, nel 2020...

Ci fu un momento però in cui le prestazioni cronometriche, sempre regolarissime, iniziarono a calare, un dolore, dovuto a una brutta caduta, che non passava col tempo, come avrebbe dovuto si fosse trattato di una contusione superficiale. Lui, che non si era mai lamentato di nulla, costretto al ritiro, all’ospedalizzazione, all’operazione. Ce lo racconta ancora serenamente, senza strazio, sorvola leggero sul dolore, i cambi d’ospedale e di terapia, le lunghe giornate in riabilitazione. Tutto ha un prezzo, immagino, anche tornare a camminare, per uno come lui che non si è mai fermato. Niente ci viene regalato, Piero ne è consapevole, così come sa che è giunta la tanto agognata ora del ritorno.

E’ quasi l’una di notte quando ci alziamo dal ristorante, e il nostro chaperon personale ci fa da guida in un incantevole giro di Ostuni by night, con i suoi locali affollati, i tavolini per le strade, le facciate imbiancate di calce, l’architettura barocca, i fiori a profusione, la musica dolcissima e allegra, proprio come la musica dei passi regolari di Piero sulla strada, verso il suo ennesimo, meritatissimo traguardo, quello delle 1500 maratone.

Bentornato a Casa, Gentleman delle Lunghe. Ti aspettiamo con gioia.

Link alla pagina di V.P. Ancora su DUV

<https://statistik.d-u-v.org/getresultperson.php?runner=9289>

Link alla pagina di Maximaratona

[http://www.maximaratona.it/index.php?option=com\\_chronoforms&chronoform=Vi\\_sualizzaAtleta&cf\\_id=827](http://www.maximaratona.it/index.php?option=com_chronoforms&chronoform=Vi_sualizzaAtleta&cf_id=827)

## Palmares

42,195 km 3h56'49" 2006 Vigarano Mainarda (FE)

50 km 5h07'01" 2007 Sanremo (GE)

100 km 11h27'09" 2002 Seregno (MI)

6 h 53,257 km 2007 Luco dei Marsi (AQ)

12 h 98,192 km 2005 Montelupo Fiorentino (FI)

24 h 184,217 km 2004 San Giovanni Lupatoto (VR)

48 h 302,228 km 2007 San Vito al Tagliamento (PN)

ORTA 10 IN 10: RE GIORGIO PRESENTE!

**L'italiano simbolo *par excellence* delle corse di endurance Giorgio Calcaterra torna per la terza volta a correre le 10 maratone in 10 giorni sul Lago d'Orta**

**di Laura Failli**

Giorgio Calcaterra è un romano DOC classe 1972 e, proprio nel contesto della maratona della sua città, ha partecipato alla sua prima gara, il 14 marzo del 1982, correndo la stracittadina che fa da corredo alla Maratona di Roma, completando poi l'intera distanza di 42,195 km alla sua prima opportunità 1990, avendo appena compiuto i 18 anni, con un crono di tutto rispetto per un neofita così giovane. Tuttavia, passeranno poi ben otto anni prima che il Re si avvicini nuovamente alla distanza Regina, per motivi che lui spiega con franchezza nel suo primo libro, dal titolo appropriato, *"Correre è la mia vita"*.

*“La prima volta è stato un disastro totale” “E la seconda?” “Non lo so, ma per ora le cose promettono bene”.* Con questa citazione sottilmente ironica di Maverick, l'asso dell'aviazione protagonista del film *Top Gun*, Giorgio apre il capitolo del libro dedicato al suo diciottesimo compleanno, una data fondamentale nella vita di ognuno, ma in particolare per lui, perché questa è l'età che gli schiude le porte per la realizzazione del suo sogno, la Maratona. Ricorda di aver festeggiato il compleanno in famiglia, circondato dall'affetto dei suoi, *“Torta, candeline, amore”*, e una notazione scrupolosa nel *diario di bordo* che il papà tiene, annotandovi tutte le prestazioni del figlio. Per un diciottenne si aprono molte possibilità: patente, voto alle elezioni, maggiore libertà, ma tutto passa in secondo piano per Giorgio rispetto alla possibilità, per legge, di poter correre finalmente una maratona.

Solo poche settimane prima della fatidica data Giorgio ha terminato la bellissima Roma-Ostia, una mezza, in 1h24', un tempo che dà adito alla possibilità di chiudere la doppia distanza sotto le 3 ore.

Quel giorno anche suo padre, il suo mentore, corre la maratona di Roma, ai suoi ritmi, e insieme si dirigono emozionati alla linea di partenza. Giorgio descrive con grande semplicità la sua corsa, leggera e felice, con l'energia di un giovane appena sbocciato, fino al 30° km, e poi ... poi sbatte contro il muro, incontrando quella sensazione di smarrimento e spossatezza improvvisa che ogni maratoneta ha conosciuto nella sua vita almeno una volta. E' incredibile ritrovare sé stessi nelle parole di un grande campione, capire come anche lui sia una persona normale, con dei limiti da superare con un lavoro tenace, costante, intelligente.

La stanchezza alla fine supera la gioia per il crono di 3h29', ottimo per un esordiente diciottenne, e lo porta ad accantonare le maratone per anni. *“Per otto lunghi anni non affrontai più la distanza di 42,195 km in un giorno solo. Non ci ho mai nemmeno pensato”.*

Tornerà nuovamente alla maratona a Grottazzolina nel 1998, e da allora nessuno lo ha più fermato, né in maratona, né in distanze molto, molto maggiori. Correrà 175 maratone in 10 anni, tra il 1998 e il 2008, un record in quegli anni in cui le maratone erano ancora rare, soprattutto in Italia.

Giorgio Calcaterra e Federica Moroni alla serie di 4 maratone in 4 giorni Forte Sea Front, organizzata dal ASD Orta 10 in 10 e dal Club Super Marathon

Nel 2000, oltre a stabilire il suo personale sulla distanza (2h13'15"), segna il record mondiale di maratone corse in un anno sotto le 2h20'00", ricevendo il prestigioso premio della rivista americana "Runner's World".

*Sempre mi torna a mente il mio Paese*

*Cui regnarono Guidi e Malatesta*

*Cui tenne pure il Passator cortese,*

*Re della strada, re della foresta*

*(Giovanni Pascoli)*

Il 2006 è l'anno che lo proietta definitivamente nel mondo dell'ultramaratona, grazie alla sua prima vittoria, al debutto, nella 100 km del Passatore e al suo primo Mondiale della 100 km a Seoul.

L'anno si apre in modo interlocutorio, con un ottimo secondo posto alla maratona delle Terre Verdiane Salsomaggiore-Busseto, segnato però da una caduta per uno scontro con un ciclista che ha perso il controllo della bici nel porgergli una borraccia d'acqua. Così Giorgio, nella convalescenza, si regala una vacanza-ma-non-troppo a Sharm El Sheik, dove, oltre a divertirsi, domina la mezza con il bun crono di 1h18'42", e dove decide, sentendosi in forma, di tentare una nuova meravigliosa avventura: il Passatore, la 100 km più famosa d'Italia, "la più bella". Da quel momento, pur continuando a vincere o a ottenere piazzamenti di riguardo, le maratone che correrà saranno tutte volte verso la preparazione di quell'obiettivo. Step intermedio è la vittoria alla 50 km di Romagna, dove vince il titolo italiano della 50 km.

Al Passatore, descritto nel libro con un crescendo di emozioni, staccherà l'amico Marco D'Innocenti di 2 minuti, vincendo in 6h45'32" e conquistando il titolo italiano di 100 km. Sarà la prima di 12 vittorie consecutive alla Firenze-Faenza.

Nello stesso anno entra nel giro della Nazionale di ultramaratona con la quale partecipa ai campionati mondiali ed europei del 2006, 2007, 2008 e 2009.

Giorgio sostiene con convinzione che l'ultramaratona non lo ha affatto danneggiato nelle sue performance, anzi, ne ha affinato le doti di resistenza e di velocità, checché ne dicano i nefasti "grilli parlanti", e si rammarica di non aver iniziato prima a correre le 100, visto che già a 28 anni ha fatto segnare il suo PB in maratona.

Indimenticabile la sua narrazione del Mondiale di 100 km di 2008 a Tarquinia, dove si laurea campione mondiale ed europeo individuale e a squadre sui 100 km, una gara corsa tutta senza mai soffrire, sentendosi sempre bene, sempre il Re. Queste vittorie saranno poi documentate nel documentario Top Runner, girato da Michele Cinque.

L'anno successivo, il 2009, Calcaterra vince il bronzo ai mondiali di Torhout (Belgio) nella "Notte delle Fiandre", tra il 19 e il 20 giugno.

Il 21 marzo 2010 vince il campionato italiano alla 100 km di Seregno con il crono di 6h28'52".

Nel 2011, alla sua sesta vittoria al Passatore, stabilisce il record del tracciato in 6h25'49", e il 10 settembre dello stesso anno, nei Paesi Bassi, conquista il suo secondo titolo mondiale ed europeo vincendo la 100 km di Winschoten con il tempo di 6h27'32", mentre il 22 aprile 2012 conquista nuovamente i due titoli, stabilendo il nuovo personale in 6h23'21".

Nel 2014 vince per la nona volta consecutiva la 100 km del Passatore, segnando anche il primato di maggior numero di vittorie consecutive al mondo in una competizione di ultramaratona.

In un'intervista a "We Talk", all'intervistatrice che gli chiede di ricordare la gara che più lo descrive, indipendentemente dal piazzamento, Calcaterra ha scelto di parlare del Mondiale del Qatar nel 2014, una gara in cui ha cominciato ad accusare una forte stanchezza sin dai primi chilometri, dovendo addirittura correre di notte con la felpa per il malessere che lo tormentava, ma chiudendo nonostante tutto la gara in 8h30', due ore e passa più dei suoi tempi migliori, ma dimostrando di onorare fino in fondo e nonostante ogni avversità la maglia della Nazionale italiana. Questo racconto racchiude in sé l'essenza dell'atleta e dell'uomo, sempre onesto e diretto,

sempre disponibile a dispensare consigli e sorrisi a tutti i podisti, anche a quelli che chiudono il Passatore vicino al tempo limite di 20 ore.

L'atleta romano guadagna la vittoria anche nelle successive edizioni del 2015, del 2016 e del 2017, conquistando inoltre il bronzo nel 2019 e nel 2022. Nel 2017 riceve altresì l'importante onorificenza della Medaglia d'Oro al valore atletico, «In riconoscimento dei meriti eccezionali in campo sportivo.» E a questo proposito non si può omettere la sua posizione decisa contro il doping e gli atleti squalificati con sentenza definitiva delle autorità sportive, che, falsando le loro prestazioni, privano gli atleti onesti delle posizioni che avrebbero conquistato se tutti fossero stati puliti, e molto più per il tradimento degli ideali sportivi e umani perpetrato da chi si dopa e che, a volte, viene scoperto.

Giorgio Calcaterra ha già partecipato per due anni, nel 2018 e 2019, alle 10 maratone in 10 giorni sul Lago d'Orta, arrivando entrambe le volte secondo nella classifica finale, cedendo la prima posizione solo al britannico Adam Holland, fortissimo specialmente nelle serie di maratone consecutive. Sempre amichevole, giorno per giorno ha conquistato l'ammirazione e la stima di tutti i presenti, dimostrando che i campioni veri non sono solo nei film, ma calpestano il suolo, come direbbe Shakespeare.

“Due gambe te, due gambe gli altri”, gli ripeteva il suo eroe, suo padre. Verissimo, ma averne, di gambe così.

## Palmarès

Anno	Manifestazione	Sede	Evento
2008	<a href="#">Mondiali di 100 km</a>	<a href="#">Tarquinia</a>	100 km
2009	<a href="#">Mondiali di 100 km</a>	<a href="#">Torhout</a>	100 km
2011	<a href="#">Mondiali di 100 km</a>	<a href="#">Winschoten</a>	100 km
2012	<a href="#">Mondiali di 100 km</a>	<a href="#">Seregno</a>	100 km

2015	<a href="#">Mondiali di 100 km</a>	<a href="#">Winschoten</a>	100 km
------	------------------------------------	----------------------------	--------

Giorgio Calcaterra è stato nella “top list” mondiale nella 100 km negli anni 2008, 2010, 2011 e 2012.

Di seguito, pubblichiamo un “sintetico” elenco delle sue performance nelle principali gare disputate, tratto dalla pagina di Wikipedia a lui dedicata.

1998

- 6° alla Maratona del Mugello ( [Borgo San Lorenzo](#)) – 2h37'20"
- 7° alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h26'23"
- 8° alla Maratona di Grottazzolina ( [Grottazzolina](#)) – 2h35'58"
- Argento alla Maratona di Platamona ( [Platamona](#)) – 2h35'54"
- 4° alla Maratona di Napoli ( [Napoli](#)) – 2h25'51"
- Bronzo alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h32'23"
- 48° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h10'12"
- 9° alla Mezza maratona di Montalto di Castro ( [Montalto di Castro](#)) – 1h07'46"
- 5° alla Mezza maratona di Aprilia ( [Aprilia](#)) – 1h09'22"

1999

- 21° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h23'17"
- 25° alla [Maratona di Praga](#) ( [Praga](#)) – 2h28'20"
- 4° alla [Maratona di Bergamo](#) ( [Bergamo](#)) – 2h24'22"
- Argento alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h19'48"
- Oro alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h21'16"
- Oro alla Maratona di Ravenna ( [Ravenna](#)) – 2h23'26"
- Oro alla Maratona del Mugello ( [Borgo San Lorenzo](#)) – 2h29'15"
- 5° alla Maratona di Reggio Emilia ( [Reggio Emilia](#)) – 2h18'38"
- 8° alla Maratona dei Tre Comuni ( [Calderara di Reno](#)) – 2h22'50"
- 4° alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h22'15"

- Bronzo alla Maratona di Assisi ( [Assisi](#)) – 2h24'05"
- Oro alla Maratona di Veduggio ( [Veduggio](#)) – 2h19'26"
- Argento alla Maratona di Grottazzolina ( [Grottazzolina](#)) – 2h27'50"
- Oro alla Maratona della Pace ( [Pompei](#)) – 2h17'48"
- 10° alla Maratona di Napoli ( [Napoli](#)) – 2h30'26"
- Argento alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h22'04"
- 32° alla Mezza maratona di Busto Arsizio ( [Busto Arsizio](#)) – 1h07'27"
- Oro alla Mezza maratona Città di Tarquinia ( [Tarquinia](#)) – 1h08'04"
- Oro alla Mezza maratona di San Antonio Abate ( [Mentana](#)) – 1h14'20"
- Bronzo alla Mezza maratona di Montalto di Castro ( [Montalto di Castro](#)) – 1h05'52"

2000

- 11° alla [Milano Marathon](#) ( [Milano](#)) – 2h19'46"
- 36° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h29'00"
- 11° alla [Maratona di Venezia](#) ( [Venezia](#)) – 2h17'55"
- 6° alla [Maratona di Firenze](#) ( [Firenze](#)) – 2h18'34"
- Argento alla Maratona di Ferrara ( [Ferrara](#)) – 2h13'15"
- 5° alla Maratona di Cesano Boscone ( [Cesano Boscone](#)) – 2h14'24"
- Argento alla [Maratona di Stoccolma](#) ( [Stoccolma](#)) – 2h18'54"
- Argento alla Maratona di Helsinki ( [Helsinki](#)) – 2h22'54"
- Oro alla Maratona del Mugello ( [Borgo San Lorenzo](#)) – 2h24'13"
- Oro alla Maratona di Piacenza ( [Piacenza](#)) – 2h15'51"
- Oro alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h15'03"
- Oro alla Maratona dei Tre Comuni ( [Calderara di Reno](#)) – 2h19'07"
- Argento alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h16'06"
- 9° alla München Marathon ( [Monaco di Baviera](#)) – 2h19'40"
- 4° alla Maratona di Madrid ( [Madrid](#)) – 2h20'05"
- 5° alla Südtirol Marathon ( [Egna](#)) – 2h16'24"
- Bronzo alla Maratona di Trieste ( [Trieste](#)) – 2h16'32"

- 7º alla Maratona di Assisi ( [Assisi](#)) – 2h27'41"
- Oro alla Maratona di Grottazzolina ( [Grottazzolina](#)) – 2h17'50"
- Argento alla Maratona di Napoli ( [Napoli](#)) – 2h17'43"
- Bronzo alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h18'53"
- 42º alla [Stramilano](#) ( [Milano](#)) – 1h05'32"
- 8º alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h05'00"
- 7º alla Mezza maratona del Lago di Vico ( [Ronciglione](#)) – 1h07'41"
- Argento alla Mezza maratona di Sabaudia ( [Sabaudia](#)) – 1h07'51"
- 6º alla Best Woman ( [Fiumicino](#)) – 31'01"

2001

- 31º alla [Maratona di New York](#) ( [New York](#)) – 2h22'48"
- 6º alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h19'28"
- 8º alla [Maratona di Firenze](#) ( [Firenze](#)) – 2h23'04"
- 5º alla [Maratona di Stoccolma](#) ( [Stoccolma](#)) – 2h20'18"
- 6º alla Maratona di Helsinki ( [Helsinki](#)) – 2h28'51"
- 7º alla Maratona di Piacenza ( [Piacenza](#)) – 2h23'33"
- Oro alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h16'49"
- 7º alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h27'38"
- Argento alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h18'14"
- 5º alla Maratona di Bolzano ( [Bolzano](#)) – 2h21'45"
- Argento alla Maratona di Siracusa ( [Siracusa](#)) – 2h21'17"
- 4º alla Maratona di Trieste ( [Trieste](#)) – 2h19'59"
- Bronzo alla Maratona di Grottazzolina ( [Grottazzolina](#)) – 2h22'50"
- Oro alla Maratona di Platamona ( [Platamona](#)) – 2h25'59"
- 6º alla Maratona di Verona ( [Verona](#)) – 2h23'35"
- 5º alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h22'15"
- 5º alla Stralivigno ( [Livigno](#)), 22 km – 1h17'55"
- 10º alla Mezza maratona di Giulianova ( [Giulianova](#)) – 1h04'22"

- 4º alla Mezza maratona del Lago di Vico ( [Ronciglione](#)) – 1h06'51"
- Bronzo alla Mezza maratona di Montalto di Castro ( [Montalto di Castro](#)) – 1h08'33"
- Argento alla Mezza maratona di Tarquinia ( [Tarquinia](#)) – 1h08'36"
- Oro alla Corsa di Miguel ( [Roma](#)), 10 km – 30'22"
- 9º alla Best Woman ( [Fiumicino](#)) – 30'18"

2002

- 16º alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h21'53"
- Bronzo alla Maratona di Reggio Emilia ( [Reggio Emilia](#)) – 2h16'17"
- Oro alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h23'59"
- Oro alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h16'23"
- Oro alla Maratona di Siracusa ( [Siracusa](#)) – 2h19'04"
- Oro alla Maratona di Luxor ( [Luxor](#)) – 2h22'38"
- 9º alla Maratona di Trieste ( [Trieste](#)) – 2h20'12"
- Bronzo alla Maratona di Bari ( [Bari](#)) – 2h26'08"
- Oro alla Maratona di Custoza ( [Sommacampagna](#)) – 2h23'38"
- Oro alla Maratona di Platamona ( [Platamona](#)) – 2h23'51"
- 6º alla Maratona di Napoli ( [Napoli](#)) – 2h23'10"
- Bronzo alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h20'35"
- Argento alla Mezza maratona di Verona ( [Verona](#)) – 1h06'07"
- 8º alla Mezza maratona di Sabaudia ( [Sabaudia](#)) – 1h09'38"
- 11º alla Urbs Mundi ( [Roma](#)) – 31'49"
- 8º alla Appia Run ( [Roma](#)), 10 km
- Argento a La Natalina ( [Monterotondo](#)), 9,5 km – 29'45"
- 5º alla Corrida di San Michele ( [Pomezia](#)), 8,4 km – 25'35"
- 6º alla Blood Runners ( [Roma](#)), 4,5 km – 13'47"

2003

- Oro alla [Pistoia-Abetone](#) ( [Pistoia](#)), 53 km – 3h41'01"

- Oro alla Mediterranean 50 km ( [Palermo](#)) – 2h56'03"
- 13° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h16'32"
- Bronzo alla Maratona di Reggio Emilia ( [Reggio Emilia](#)) – 2h17'27"
- Oro alla Maratona di Helsinki ( [Helsinki](#)) – 2h20'55"
- 4° alla [Maratona di Stoccolma](#) ( [Stoccolma](#)) – 2h21'50"
- Oro alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h18'32"
- 5° alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h22'40"
- Bronzo alla Maratona di Bologna ( [Bologna](#)) – 2h25'10"
- 4° alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h24'15"
- Bronzo alla Maratona di Ravenna ( [Ravenna](#)) – 2h22'18"
- 6° alla Maratona di Prato ( [Prato](#)) – 2h25'39"
- 8° alla Maratona di Trieste ( [Trieste](#)) – 2h19'34"
- 4° alla Maratona di Genova ( [Genova](#)) – 2h24'33"
- Oro alla Maratona di Bari ( [Bari](#)) – 2h20'24"
- Oro alla Maratona di Siracusa ( [Siracusa](#)) – 2h24'40"
- 4° alla Maratona di Grottazzolina ( [Grottazzolina](#)) – 2h21'50"
- Bronzo alla Maratona di Parabita ( [Parabita](#)) – 2h22'30"
- Bronzo alla Maratona di Platamona ( [Platamona](#)) – 2h26'58"
- Argento alla Maratona di Verona ( [Verona](#)) – 2h21'46"
- Oro alla Maratona di Ostia ( [Ostia](#)) – 2h20'13"
- Argento alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h21'12"
- Oro alla Monza-Resegone ( [Monza](#)) – 3h09'43" (in squadra con [Emanuele Zenucchi](#) e Lorenzo Merli)<sup>[7]</sup>
- 7° alla Mezza maratona di Bologna ( [Bologna](#)) – 1h06'31"
- 4° alla Mezza maratona di Brugnera ( [Brugnera](#)) – 1h06'47"
- 4° alla Mezza maratona di Verona ( [Verona](#)) – 1h06'40"
- 4° alla Mezza maratona di Sabaudia ( [Sabaudia](#)) – 1h07'40"
- 4° alla Mezza maratona di Frosinone ( [Frosinone](#)) – 1h05'42"
- 15° alla Appia Run ( [Roma](#)), 13,15 km

- 4º alla Corriamo intorno all'Abbazia ( [Cassino](#)), 11,7 km – 39'20"
- 4º alla Corsa di Miguel ( [Roma](#)), 10 km – 29'02"
- 4º alla Corriamo al Tiburtino ( [Roma](#)) – 30'18"
- 10º alla Urbs Mundi ( [Roma](#)) – 30'26"
- 7º alla Corri per la Befana ( [Roma](#)) – 30'19"
- Oro al Memorial Calissoni ( [Roma](#)), 7 km – 21'11"

2004

- Oro alla [Pistoia-Abetone](#) ( [Pistoia](#)), 53 km – 3h30'20"
- 29º alla [Maratona di Berlino](#) ( [Berlino](#)) – 2h19'26"
- 8º alla [Maratona di Firenze](#) ( [Firenze](#)) – 2h20'55"
- 12º alla Maratona di Marrakech ( [Marrakech](#)) – 2h21'34"
- 5º alla Maratona di Bruges ( [Bruges](#)) – 2h22'08"
- Bronzo alla De Meern Leidsche Rijn Marathon ( [De Meern](#)) – 2h23'51"
- 5º alla Maratona di Helsinki ( [Helsinki](#)) – 2h29'10"
- Bronzo alla Maratona di Piacenza ( [Piacenza](#)) – 2h19'45"
- Argento alla Maratona dei Tre Comuni ( [Calderara di Reno](#)) – 2h21'05"
- Oro alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h24'20"
- 9º alla Maratona di Reggio Emilia ( [Reggio Emilia](#)) – 2h24'33"
- Bronzo alla Maratona di Bologna ( [Bologna](#)) – 2h25'10"
- Bronzo alla Swiss Alpine Marathon ( [Davos](#)) – 3h19'22"
- 5º alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h27'27"
- 5º alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h22'56"
- 7º alla Maratona di Ravenna ( [Ravenna](#)) – 2h24'55"
- 4º alla Maratona di Prato ( [Prato](#)) – 2h25'04"
- Argento alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h26'14"
- 4º alla Maratona di Siracusa ( [Siracusa](#)) – 2h24'41"
- 4º alla Maratona della Valle dei Templi ( [Agrigento](#)) – 2h25'01"
- Oro alla Maratona del Barocco ( [Ragusa](#)) – 2h28'40"

- Argento alla Maratona di Pisa ( [Pisa](#)) – 2h19'27"
- Oro alla Maratona sulla sabbia ( [San Benedetto del Tronto](#)) – 2h35'43"
- 4º alla Maratona di Genova ( [Genova](#)) – 2h30'00"
- Oro alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h27'53"
- Argento alla Maratona di Parabita ( [Parabita](#)) – 2h23'11"
- Oro alla Maratona del Gargano ( [Rodi Garganico](#)) – 2h33'01"
- 8º alla Maratona di Verona ( [Verona](#)) – 2h25'57"
- Bronzo alla Maratona di Ostia ( [Ostia](#)) – 2h22'39"
- 6º alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h27'59"
- Oro alla Monza-Resegone ( [Monza](#)) – 3h03'53" (in squadra con [Emanuele Zenucchi](#) e Lorenzo Merli)<sup>[7]</sup>
- 8º alla Stralivigno ( [Livigno](#)), 22 km – 1h16'24"
- Bronzo alla Maratona di Ostia ( [Ostia](#)) – 2h22'39"
- 13º alla Mezza maratona di Bologna ( [Bologna](#)) – 1h11'24"
- 11º alla Mezza maratona di Cremona ( [Cremona](#)) – 1h07'15"
- Bronzo alla Mezza maratona di Verona ( [Verona](#)) – 1h06'33"
- 7º alla Mezza maratona di Sabaudia ( [Sabaudia](#)) – 1h09'37"
- Bronzo alla Corsa dell'Angelo ( [Monte Compatri](#)), 11 km – 34'36"
- 4º alla Corri per la Befana ( [Roma](#)), 30'22"
- Bronzo al Trofeo ATAC ( [Roma](#)), 9,7 km – 29'47"
- Argento alla Corriamo al Tiburtino ( [Roma](#)), 9,6 km – 29'17"
- Argento alla Corriamo intorno all'Abbazia ( [Cassino](#)), 9 km – 28'55"
- 19º alla Corrida di San Lorenzo ( [Zogno](#)), 8 km – 24'56"
- 17º alla Gara Podistica a Villa d'Ogna ( [Villa d'Ogna](#)), 8 km – 25'41"

2005

- Bronzo alla [Pistoia-Abetone](#) ( [Pistoia](#)), 53 km – 3h46'35"
- 16º alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h19'35"
- 5º alla [Padova Marathon](#) ( [Padova](#)) – 2h20'44"
- Oro alla [Maratona di Utrecht](#) ( [Utrecht](#)) – 2h19'37"

- Oro alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h18'58"
- 7º alla Maratona dei Tre Comuni ( [Calderara di Reno](#)) – 2h29'00"
- Argento alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h18'32"
- 9º alla Maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 2h30'24"
- 8º alla Maratona del riso ( [Vercelli](#)) – 2h37'08"
- Oro alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h21'58"
- Oro alla Maratona sulla sabbia ( [San Benedetto del Tronto](#)) – 2h36'04"
- Oro alla Maratona di Parabita ( [Parabita](#)) – 2h27'39"
- Oro alla Monza-Resegone ( [Monza](#)) – 3h02'49" (in squadra con [Emanuele Zenucchi](#) e Lorenzo Merli)<sup>[7]</sup>
- Bronzo alla Mezza maratona di Verona ( [Verona](#)) – 1h07'39"
- 13º a La Speata ( [Subiaco](#)), 16 km
- 5º alla Appia Run ( [Roma](#)), 14,5 km – 44'00"
- Argento alla Maratonina di Ostia ( [Ostia](#)), 12,5 km – 40'40"
- 4º alla Corri per la Befana ( [Roma](#)) – 30'41"
- 10º alla Best Woman ( [Fiomicino](#)) – 31'08"
- Oro alla Corri alla Bufalotta ( [Roma](#)) – 31'54"
- Oro alla Corri alla Garbatella ( [Roma](#)), 9,7 km – 31'28"
- 5º al Trofeo dell'Assunta ( [Sora](#)), 9,6 km – 29'45"

2006

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 6h45'25"
- Oro all'Ultramarathon degli Etruschi ( [Tarquinia](#)), 100 km – 7h06'03"
- Bronzo alla Sunmart Texas Trail Endurance Run ( [Huntsville](#)), 50 miglia – 6h11'41"
- Oro alla Swiss Alpine Ultramarathon ( [Davos](#)), 78 km – 6h05'04"
- Oro alla [50 km di Romagna](#) ( [Castel Bolognese](#)) – 2h59'49"
- 18º alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h21'43"
- Argento alla Maratona di Busseto ( [Busseto](#)) – 2h22'02"
- 7º alla Maratona di Helsinki ( [Helsinki](#)) – 2h35'57"

- 5º alla Maratona di Ravenna ( [Ravenna](#)) – 2h31'36"
- 5º alla Maratona di Pisa ( [Pisa](#)) – 2h22'50"
- Oro alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h28'27"
- Oro alla Anguillara Extreme ( [Anguillara](#)), 22,3 km – 3h06'43"
- 9º alla Stralivigno ( [Livigno](#)), 22 km – 1h19'33"
- Argento alla Maratona di Ostia ( [Ostia](#)) – 2h29'39"
- Oro alla Monza-Resegone ( [Monza](#)) – 3h07'50" (in squadra con [Emanuele Zenucchi](#) e Pietro Cilento)<sup>[7]</sup>
- Oro all'Anguillara Extreme ( [Anguillara Sabazia](#)), 22,3 km – 3h06'43"
- 4º alla Mezza maratona di Verona ( [Verona](#)) – 1h08'26"
- Bronzo alla Mezza maratona di Frosinone ( [Frosinone](#)) – 1h08'10"
- 4º alla Vivicittà ( [Roma](#)), 12 km – 37'18"
- Argento all'Arrampicata ( [Tolfa](#)), 10,5 km – 33'17"
- Oro alla Corri nel Campus ( [Roma](#)), 10,4 km – 32'20"
- 4º al Trofeo Comune di Colleferro ( [Colleferro](#)), 10,4 km
- Oro alla Corri alla Garbatella ( [Roma](#)), 10,3 km – 34'13"
- 5º alla Corriamo intorno all'Abbazia ( [Cassino](#)) – 29'41"
- Oro alla Corri sotto le stelle ( [Sora](#)) – 30'34"
- Argento alla Ostia in corsa per l'ambiente ( [Ostia](#)) – 31'48"
- Oro al Memorial Rinaldi ( [Poggio Bustone](#))
- Argento al Trofeo Pallavicini ( [Colonna](#)), 9,8 km
- 8º al Giro delle Contrade ( [Formia](#)), 8 km – 24'52"
- 6º alla Cronoscalata del Terminillo ( [Terminillo](#)), 7,7 km – 24'06"
- 13º al Memorial Calissoni ( [Aprilia](#)), 7,2 km – 22'51"
- Oro alla Maratolandia ( [Roma](#)), 7 km – 20'22"

2007

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze-Faenza](#)) – 6h49'02"
- Oro all'Ultramarathon degli Etruschi ( [Tarquinia](#)), 100 km – 6h56'36"
- 8º alla Swiss Alpine Ultramarathon ( [Davos](#)), 78 km – 6h36'23"

- Argento alla Ultramaratona del Gran Sasso ( [Castel del Monte](#)), 50 km – 3h12'26"
- 21° alla [Milano Marathon](#) ( [Milano](#)) – 2h24'33"
- 25° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h25'04"
- 13° alla [Maratona d'Italia](#) ( [Carpi](#)) – 2h22'05"
- 16° alla [Maratona di Treviso](#) ( [Treviso](#)) – 2h25'22"
- 5° alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h31'04"
- 6° alla Maratona del Garda ( [Malcesine](#)) – 2h23'48"
- 5° alla Treporti Night Marathon ( [Treporti](#)) – 2h29'30"
- Oro alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h33'23"
- Oro alla Maratona di Parabita ( [Parabita](#)) – 2h27'42"
- Oro alla [SuperMaratona dell'Etna](#) ( [Marina di Cottone](#)) – 3h48'02"
- Oro alla Maratona di Ostia ( [Ostia](#)) – 2h27'48"
- 19° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h06'59"
- Bronzo alla Maratonina dei Magi ( [Porto d'Ascoli](#)) – 1h10'15"
- 8° alla Mare Monti Half Marathon ( [Sorrento](#)) – 1h09'03"
- 4° alla Mezza maratona di Frosinone ( [Frosinone](#)) – 1h09'40"
- 11° alla Appia Run ( [Roma](#)), 14,3 km – 45'16"
- Oro alla International Run For Peace ( [Dbayeh](#)), 12 km – 37'24"
- Bronzo alla Vivicittà ( [Roma](#)), 12 km – 36'42"
- Bronzo alla CorriRoma sulle strade di Bikila ( [Roma](#)), 11 km – 33'40"
- 10° alla Best Woman ( [Fiumicino](#)) – 30'10"
- Oro al Trofeo Sant'Ippolito ( [Fiumicino](#)) – 30'40"
- Bronzo alla Corri sotto le stelle ( [Sora](#)) – 30'53"
- Bronzo alla Corri per la Repubblica ( [Capua](#)) – 30'54"
- 4° alla Cooperazione ( [Roma](#)) – 30'59"
- 5° alla Corriamo al Tiburtino ( [Roma](#)) – 31'17"
- Bronzo a La Natalina ( [Monterotondo](#)) – 31'23"
- Oro alla Ostia in corsa per l'ambiente ( [Roma](#)) – 33'16"

- Bronzo alla Corri Gaeta ( [Gaeta](#)) – 33'44"
- Bronzo alla Corriamo intorno all'Abbazia ( [Cassino](#)), 9,5 km – 30'16"
- Argento alla Correre verso la salute ( [Olevano Romano](#)), 9 km – 28'24"
- Argento all'Arrampicata ( [Tolfa](#)), 8,85 km – 33'00"
- Bronzo al Memorial Calisconi ( [Aprilia](#)), 7,2 km – 22'06"
- Oro alla 5 km di Ladispoli ( [Ladispoli](#)), 5 km – 14'51"
- Argento alla Corriamo al Massimo per Irene ( [Roma](#)), 5 km – 15'02"
- Oro alla Sfida sul Giro ( [Roma](#)), 5 km – 17'03"
- 16° al Cross del Tevere ( [Roma](#)) – 32'28"

2008

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 6h37'45"
- 19° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h18'40"
- 17° alla [Maratona d'Italia](#) ( [Carpi](#)) – 2h22'18"
- Argento alla Maratona di Reggio Emilia ( [Reggio Emilia](#)) – 2h20'04"
- Oro alla Maratona dei 6 Comuni ( [Malo](#)) – 2h20'19"
- 5° alla Maratona del Mediterraneo ( [Pescara](#)) – 2h31'13"
- Argento alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h42'14"
- Oro alla [SuperMaratona dell'Etna](#) ( [Marina di Cottone](#)) – 3h43'44"
- Oro alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h29'03"
- 14° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h05'39"
- Argento alla Pedagnalonga ( [Borgo Hermada](#)) – 1h05'48"
- Oro alla Mezza maratona di Frosinone ( [Frosinone](#)) – 1h09'08"
- 4° alla Capodanno di corsa ( [San Giovanni Valdarno](#)), 13,4 km – 40'17"
- 11° alla Appia Run ( [Roma](#)), 11 km – 35'58"
- Oro a La Jennesina ( [Subiaco](#)), 10,5 km – 38'15"
- Bronzo alla Corsa dei Castagni ( [Vallerano](#)), 10,35 km – 33'43"
- Oro alla Corri alla Garbatella ( [Roma](#)), 10,3 km – 35'10"
- Bronzo alla Vola Ciampino ( [Ciampino](#)) – 30'15"

- 4º alla Corriamo al Tiburtino ( [Roma](#)) – 30'31"
- Bronzo alla Corri per la Befana ( [Roma](#)) – 30'56"
- Argento alla Correndo nei giardini ( [Ladispoli](#)) – 31'03"
- Bronzo alla Corriamo intorno all'Abbazia ( [Cassino](#)) – 31'09"
- Oro al Trofeo Pallavicini ( [Colonna](#)) – 31'00"
- Argento al Trofeo Città di Sutri ( [Sutri](#)) – 31'20"
- Argento a La corsa del cuore ( [Morolo](#)) – 31'30"
- Bronzo a La Natalina ( [Monterotondo](#)) – 32'10"
- Oro alla Run for Food ( [Roma](#)) – 32'25"
- Oro alla Marcia degli otto fontanili ( [Marcellina](#)) – 33'22"
- Oro alla Vallelunga Race ( [Campagnano di Roma](#)) – 33'37"
- Oro alla Ostia in corsa per l'ambiente ( [Ostia](#)) – 33'37"
- Argento al Memorial Rinaldi ( [Poggio Bustone](#))
- 5º alla Corri nel Campus ( [Roma](#)), 9,85 km – 30'42"
- Oro all'Arrampicata ( [Tolfa](#)), 8,85 km – 33'29"
- 5º al Memorial Calissoni ( [Aprilia](#)), 5,8 km – 17'41"
- Oro alla Corri al Massimo per Irene ( [Roma](#)), 5 km – 15'24"
- Oro all'ASTradacorsa ( [Roma](#)), 5 km – 17'49"
- Bronzo al Cross del Tevere ( [Roma](#))

2009

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze-Faenza](#)) – 6h56'36"
- Oro all'Ultramarathon degli Etruschi ( [Tarquinia](#)), 100 km – 7h04'05"
- 24º alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h29'32"
- 15º alla [Maratona di Torino](#) ( [Torino](#)) – 2h24'46"
- Bronzo alla [Maratona di Treviso](#) ( [Treviso](#)) – 2h20'56"
- Bronzo alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h31'57"
- 7º alla Maratona del Piceno ( [Grottazzolina](#)) – 2h25'53"
- Oro alla Coast to Coast Marathon ( [San Agnello di Sorrento](#)) – 2h32'41"

- Oro alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h27'18"
- Argento a La 30 del Mare di Roma ( [Roma](#)), 30 km – 1h45'42"
- Argento alla Tre Comuni ( [Nepi](#)), 22,3 km – 1h12'08"
- 11<sup>o</sup> alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h05'28"
- Oro alla Montefortiana Turà ( [Monteforte d'Alpone](#)) – 1h08'42"
- Argento alla Mezza maratona di Viterbo ( [Viterbo](#)) – 1h08'47"
- Bronzo a La Speata ( [Subiaco](#)), 12 km – 48'41"
- Oro alla Pavona Run ( [Pavona](#)), 11,8 km – 37'20"
- Bronzo alla Frosinone Run ( [Frosinone](#)), 11 km – 31'14"
- Oro al Gran Premio Grottarossa ( [Roma](#)), 11 km – 37'36"
- Bronzo al Memorial Masi ( [Ceccano](#)), 11 km – 38'14"
- Oro al Giro del ferro di cavallo ( [Roma](#)), 10,7 km – 35'55"
- 5<sup>o</sup> alla Notturna Città di Chieti ( [Chieti](#)), 10,5 km – 32'53"
- Oro alla Corri tra le cerase ( [Castelchiodato](#)), 10,45 km – 35'26"
- Bronzo alla Corri per la Befana ( [Roma](#)) – 30'30"
- Oro al Trofeo Tobagi ( [Roma](#)) – 30'48"
- 12<sup>o</sup> alla Best Woman ( [Fiumicino](#)) – 30'55"
- Bronzo alla Vallelunga Race ( [Campagnano di Roma](#)) – 31'23"
- 12<sup>o</sup> alla Corri sotto le stelle ( [Sora](#)) – 32'17"
- Argento alla Run for food ( [Roma](#)) – 32'35"
- Argento al Trofeo Città di Nettuno ( [Nettuno](#)) – 34'21"
- 5<sup>o</sup> alla The run for organ donation ( [Ostia](#)) – 34'46"
- 5<sup>o</sup> alla Viviamo Sgurgola ( [Sgurgola](#)), 9,5 km – 31'17"
- 4<sup>o</sup> alla Corri al Massimo per Irene ( [Roma](#)), 5 km – 15'25"
- Oro alla Corri all'ora di pranzo ( [Roma](#)), 4,5 km – 15'06"
- Oro alla Corri all'ora di cena ( [Ostia](#)), 4,4 km – 13'38"

2010

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze-Faenza](#)) – 6h51'29"

- Oro alla 100 km di Seregno ( [Seregno](#)) – 6h28'52"
- Oro alla [Strasimeno](#) ( [Castiglione del Lago](#)), 58 km – 3h35'52"
- 7º alla [Maratona di Treviso](#) ( [Treviso](#)) – 2h22'30"
- Bronzo alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h30'12"
- Argento alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h26'57"
- Oro alla Maratona di Martinsicuro ( [Martinsicuro](#)) – 2h22'25"
- Oro alla Maratona di Parabita ( [Parabita](#)) – 2h28'31"
- 18º alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h09'17"
- Oro alla Mezza maratona di Fiumicino ( [Fiumicino](#)) – 1h09'56"
- 6º alla Mezza maratona di Nepi ( [Nepi](#)) – 1h13'09"
- 4º alla Montefortiana Turà ( [Monteforte d'Alpone](#)) – 1h11'18"
- 4º alla Maratonina della Ceramica ( [Assemmini](#)) – 1h10'11"

2011

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze-Faenza](#)) – 6h25'47"
- Oro alla Ultraloop Winschoten ( [Winschoten](#)), 100 km – 6h27'32"
- 4º alla [50 km di Romagna](#) ( [Castel Bolognese](#)) – 3h04'48"
- 26º alla [Maratona di New York](#) ( [New York](#)) – 2h27'19"
- 32º alla [Maratona di Torino](#) ( [Torino](#)) – 2h33'05"
- Bronzo alla Maratona di Messina ( [Messina](#)) – 2h30'09"
- 6º alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h30'40"
- 7º alla Maratona di Cagliari ( [Cagliari](#)) – 2h34'07"
- Bronzo alla Maratona di Martinsicuro ( [Martinsicuro](#)) – 2h35'01"
- Oro alla Maratona del Gargano ( [Cagnano Varano](#)) – 2h40'18"
- Oro alla [Sardinia Ultramarathon](#) ( [Macomer](#)) – 4h21'44"
- Oro alla Coast to Coast Marathon ( [Maiori](#)) – 2h31'54"
- Oro alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h35'06"
- 32º alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h10'16"
- 33º alla Mezza maratona di Cremona ( [Cremona](#)) – 1h07'11"

2012

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 6h44'51"
- Oro alla Connemara International Ultramarathon, 63,3 km – 3h56'56"
- Oro alla 100 km di Seregno ( [Seregno](#)) – 6h23'22"
- 26° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h30'32"
- 11° alla [Maratona di Firenze](#) ( [Firenze](#)) – 2h22'36"
- Oro alla Maratona dell'Adriatico ( [Martinsicuro](#)) – 2h29'28"
- Oro all'Ecomaratona dei Monti della Tolfa ( Tolfa) – 3h25'25"
- Argento alla Maratona dell'Etna ( [Marina di Cottone](#)) – 3h59'17"
- 7° alla 30 km di Sardegna ( [Alghero](#)) – 1h45'48"
- 49° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h07'38"
- 4° alla Mezza maratona dei Castelli Romani ( [Castel Gandolfo](#)) – 1h14'50"
- Oro alla [Sardinia Ultramarathon](#) ( [Macomer](#)) – 4h18'07"
- Oro all'Ecomaratonina di Aritzo ( [Aritzo](#)) – 1h19'33"
- 7° alla 10 Miglia del Montello ( [Montebelluna](#)) – 52'57"
- 29° al [Memorial Peppe Greco](#) ( [Scicli](#)) – 32'18"

2013

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 6h39'59"
- 8° alla Tokyo Shibamata ( [Tokyo](#)), 100 km – 8h24'36"
- Oro all'Ultramaratona del Gargano ( [Cagnano Varano](#)), 50 km – 3h25'46"
- 6° alla Collemar Marathon ( [Fano](#)) – 2h29'35"
- 5° alla Maratona di Pisa ( [Pisa](#)) – 2h28'32"
- Oro all'Ecomaratona dei Monti della Tolfa ( Tolfa) – 3h37'34"
- Oro alla [Sardinia Ultramarathon](#) ( [Macomer](#)) – 4h22'44"
- 4° alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h36'18"
- 14° alla StraLugano ( [Lugano](#)), 30 km – 1h49'17"
- 24° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h06'38"

2014

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 7h05'08"

- Oro alla [Sardinia Ultramarathon](#) ( [Macomer](#)) – 4h15'01"
- Bronzo alla Maratona di Lucca ( [Lucca](#)) – 2h29'38"
- Oro alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h32'10"

2015

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 7h08'04"
- Bronzo alla Ultraloop Winschoten ( [Winschoten](#)), 100 km – 6h36'49"
- 9° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h34'26"
- Argento alla Maratona di Lucca ( [Lucca](#)) – 2h29'01"
- 8° alla Maratona di Budapest ( [Budapest](#)) – 2h32'45"
- 6° alla Maratona di Russi ( [Russi](#)) – 2h39'42"
- 8° alla StraLugano ( [Lugano](#)), 30 km – 1h41'49"
- 13° alla Belluno-Feltre ( [Belluno–Feltre](#)), 30 km – 1h50'08"
- 32° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h09'54"
- 45° alla Mezza maratona di Telesse Terme ( [Telesse Terme](#)) – 1h10'07"
- Oro alla Maratonina della Ceramica ( [Assemmini](#)) – 1h12'26"

2016

- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 6h58'14"
- Bronzo alla Scorrendo con il Liri ( [Isola del Liri](#)), 66,7 km – 4h26'56"
- 5° alla [50 km di Romagna](#) ( [Castel Bolognese](#)) – 3h09'08"
- 18° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h30'16"
- 6° alla Maratona di Gerusalemme ( [Gerusalemme](#)) – 2h42'20"
- 23° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h09'34"
- 19° alla Mezza maratona di Udine ( [Udine](#)) – 1h15'45"

2017

- Oro alla Ultrafranciacorta ( [Provaglio](#)), 12 h
- Oro alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze–Faenza](#)) – 7h03'54"
- 32° alla Ultravasan ( [Sälen](#)), 90 km – 7h55'15"
- Bronzo alla Scorrendo con il Liri ( [Isola del Liri](#)), 66,7 km – 4h16'13"

- 18° alla [Maratona di Roma](#) ( [Roma](#)) – 2h33'07"
- 10° alla Maratona di Gerusalemme ( [Gerusalemme](#)) – 2h28'49"
- 218° alla Maratona di Valencia ( [Valencia](#)) – 2h40'44"
- Oro alla Maratona del Barocco ( [Lecce](#)) – 2h39'48"
- 43° alla [Roma-Ostia](#) ( [Roma](#)) – 1h12'43"
- Bronzo alla Mezza maratona di Livorno ( [Livorno](#)) – 1h14'34"
- Argento al Giro della Laguna ( [Orbetello](#)) – 1h12'15"

2018

- Bronzo alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze](#)–[Faenza](#)) – 7h32'04"
- Oro alla 6 h del donatore ( [Foiano della Chiana](#)) – 79,626 km
- Oro alla 6 h di Mondello ( [Mondello](#)) – 62 km
- 207° alla [Maratona di New York](#) ( [New York](#)) – 2h42'29"
- 6° alla Mezza maratona di Caserta ( [Caserta](#)) – 1h13'43"
- 7° all'Invernalissima ( [Bastia Umbra](#)) – 1h14'06"
- 18° alla Mezza Maratona di Roma ( [Roma](#)) – 1h29'35"

2019

- 7° alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze](#)–[Faenza](#)) – 7h38'06"
- 4° alla 6 ore del Parco Nord ( [Milano](#)) – 76,276 km
- 14° alla UltraRoma 50k ( [Roma](#)), 50 km – 3h38'26"
- 5° alla Maratona di Latina ( [Latina](#)) – 2h45'35"
- Oro alla Maratombola ( [Ostia](#)) – 2h48'56"
- 6° all'Invernalissima ( [Bastia Umbra](#)) – 1h12'53"
- 11° alla Mezza maratona delle due perle ( [Santa Margherita Ligure](#)) – 1h17'44"
- 14° alla Mezza maratona di Caserta ( [Caserta](#)) – 1h18'53"
- 7° alla Mezza maratona di Alghero ( [Alghero](#)) – 1h20'09"
- Argento alla Rock and Run ( [Ostia](#)), 14 km – 48'36"
- Argento alla Calcaterra Run ( [Roma](#)) – 30'00"

- 9° alla CorriSperlonga ( [Sperlonga](#)) – 35'11"
- 7° alla Circeo Run ( [San Felice Circeo](#)) – 35'26"
- Bronzo alla Cascatalonga ( [Isola del Liri](#)) – 36'05"
- 17° al Giro delle ville tuscolane ( [Frascati](#)) – 39'49"
- Bronzo a L'Arrampicata ( [Tolfa](#)), 8,25 km – 35'06"
- 5° al 3000 di Emilio ( [Roma](#)), [3000 m](#)) – 9'47"36

2020

- Oro alla Maratona Maga Circe ( [Saubaudia](#)) – 2h42'57"
- 9° alla Mezza maratona di Terni ( [Terni](#)) – 1h12'45"
- 13° a [La Corsa di Miguel](#) ( [Roma](#)) – 32'07"

2021

- Argento alla 6 ore del Parco Nord ( [Milano](#)) – 86,083 km
- 24° alla Roma Riparte ( [Roma](#)) – 32'27"

2022

- Bronzo alla [100 km del Passatore](#) ( [Firenze](#)–[Faenza](#)) – 7h39'36"
- Oro alla 6 ore del Parco Nord ( [Milano](#)) – 84,810 km

## Onorificenze

	<a href="#">Medaglia d'oro al valore atletico</a>
	«In riconoscimento dei meriti eccezionali in campo sportivo.» — Roma, 19 luglio 2017

## LA STAR INTERNAZIONALE ADAM HOLLAND PARTECIPA ALLE 10 IN 10 TENTANDO UN NUOVO RECORD MONDIALE

Adam Holland è nato nel 1987, a Plymouth (UK) e all'età di 18 anni ha corso la sua prima maratona, la Maratona di Abingdon del 2005, terminando 248°, con il tempo di 3:36:32.

Nei due anni successivi ha corso poche maratone, dedicandosi a corse più brevi, ma presto l'amore per la distanza regina si è fatto sentire e la sua partecipazione alle maratone è aumentata significativamente nel 2008, quando ne ha corse 25 in un anno, e ne ha completate oltre trenta in ciascuno dei due anni successivi, al fine di raggiungere quanto prima il traguardo delle 100 maratone, cosa che è avvenuta alla Eden Project Marathon il 10 ottobre 2010. In tal modo è diventato la persona più giovane in Europa a correre 100 maratone a soli 23 anni, battendo il record precedente, detenuto da Steve Edwards, che aveva completato la sua 100a maratona all'età di 28 anni.

Nel 2016, Holland ha preso parte alla Saxon Shore Marathon Series nel Kent, una delle poche serie di 10 in 10 esistenti in quegli anni, dove ha corso 10 maratone in 10 giorni. Il suo tempo medio nelle 10 maratone è stato di 2:51:44, risultando in un tempo cumulativo di 28 ore, 37 minuti e 19 secondi, che gli ha consentito di battere di oltre un'ora il precedente record sulle 10 su 10, stabilito da Rick Vercoe nel 2013.

L'anno successivo, il 2017, Holland ha preso parte alla sua prima 10 in 10 sul Lago d'Orta, completando le 10 gare consecutive in 27 ore, 38 minuti e 36 secondi, a una media di 2:45:52, perfezionando quindi il proprio record sulla distanza. Sempre nel 2017, Holland ha vinto i campionati britannici di 50 km, in un tempo di 3:19:02; con un margine vincente di soli cinque secondi su Rob Weekes.

Adam 'Tango' Holland ha più volte dominato la serie sul Lago d'Orta '10 in 10' in Italia. Il maratoneta più prolifico della Gran Bretagna ha nuovamente conquistato il titolo assoluto nel 2019 con 30 ore 21 minuti e 42 secondi per 10 maratone in 10 giorni, ma non è stata una passeggiata, anche se il campione britannico ha chiuso tutte le 10 gare senza mai superare il tempo di 3 ore per maratona. Tuttavia, nel 2019 Adam Holland ha dovuto superare parecchie difficoltà, poste sia dagli avversari di alto livello, quali Marco Menegardi, Giorgio Calcaterra e Marco Rossi, sia da un infortunio occorsogli il primo giorno, quando ha sbattuto l'anca contro un ostacolo paratosi sul percorso. A seguito dell'infortunio, Adam ha seriamente pensato di ritirarsi, ma ha tenuto duro, fino a riuscire a segnare, il 5° giorno, il record del percorso, che già deteneva, in 2:36:39, nonostante la pioggia torrenziale e i temporali che hanno contraddistinto quella giornata.

Potrebbe non essere stato il 'Tango' più sfrenato, ma è stata certamente una vittoria sulle avversità. Il margine vincente alla fine è stato di 1:14:47 – circa 11 miglia a

ritmo di 'Tango' – con gli ultra runner italiani d'élite Giorgio Calcaterra (31:36:29) e Marco Rossi (32:12:09) i suoi sfidanti più vicini.

Per mettere in prospettiva quest'ultimo risultato, Calcaterra è stato tre volte campione mondiale e tre volte campione europeo nei 100K con un PB di maratona di 2:13:15. Nel 2016 ha corso 88.44K per diventare il vincitore assoluto e detentore del record mondiale per la Wings for Life World Run. Anche Holland non è estraneo ai record, come quello di essere il più giovane in Europa ad aver completato 100 maratone. Inoltre ha vinto più maratone / ultra di chiunque altro in Gran Bretagna ed è classificato tra i primi cinque in tutto il mondo con oltre 260 vittorie nella maratona. Ha persino corso 183,86 miglia in 48 ore su un tapis roulant!

Adam Holland, oltre a essere un campione di endurance, è un ottimo padre di famiglia, è stato nominato per il Men's Running Award of the Year nel 2018 ed è Ambasciatore per Kids Run Free. Molto attivo a invogliare i giovani a correre e condurre stili di vita più sani. Racconta che la corsa è stata la sua via di fuga da situazioni di bullismo, restituendogli una dimensione in cui si sentiva a suo agio, perché correre è per lui la cosa più naturale del mondo.

A questo link potrete trovare un elenco delle gare corse da Adam, che vi darà il capogiro per la frequenza delle competizioni e l'esorbitante numero di chilometri corsi:

<https://www.thepowerof10.info/athletes/profile.aspx?athleteid=26713>

Di seguito invece, riportiamo i suoi PB e l'impresa alla ORTA 10 IN 10

Marathon: 2:24:24

Half Marathon: 1:09:09

50k: 3:18:59

10k: 32:42

5K: 15:31

1 mile: 4:34

**Highlights internazionali**

**Lake Orta, Italy, 10 in 10: (1st) 2018**

**Day 1: 2:43:48**

**Day 2: 2:55:27**

**Day 3: 2:56:36**

**Day 4: 2:48:36**

**Day 5: 2:48:01**

**Day 6: 2:54:16**

**Day 7: 2:48:39**

**Day 8: 2:55:53**

**Day 9: 2:57:17**

**Day 10: 2:49:38**

**Logicom Cyprus Marathon: 2:46:14 (1st) 2018**

**2:35:03 (1st) 2019**

**RUN Winschoten 100k: 8:57:38 2018**

Per maggiori informazioni, contattatelo alla sua pagina FB o consultate il suo sito:

<http://www.adamholland.uk/> da cui sono state tratte alcune di queste notizie, così come dalla pagina in inglese di Wikipedia dedicata a Holland.

2023

Nel 2023 il panorama del lago si apre alla platea internazionale. La collaborazione con World's Marathon e Ahotu, consolidatasi con il successo della ThreeLivigno, che ha visto 60 partecipanti stranieri provenienti da 20 Paesi diversi, si concretizza con l'arrivo di quasi altrettanti runners da tutto il mondo, il sogno nascosto del Presidente Paolo Gino, che così vede la sua creatura, da piccola che era nove anni prima, entrare tra le big delle serie multiday a livello mondiale. E' naturale, quindi, che molti degli articoli e dei servizi che l'organizzazione puntuale e attenta mette a disposizione degli iscritti siano rivolti a un pubblico più vasto, multilingue e multietnico.

10 MOTIVI PER CORRERE LE 10 IN 10 DI ORTA di Laura Failli

1) La Sfida

Podisti lo si è in molti modi, fin dalla prima "corsetta" della domenica in compagnia di amici che hanno, come te, abbandonato il divano, il fumo o le lasagne, sì da trovare una ragione diversa dal lavoro per alzarsi presto pure nei giorni festivi.

Podista e Maratoneta lo si diventa la prima volta in cui si fronteggia la storica distanza dei 42,195 km, a seguito di mille ansie e di estenuanti allenamenti fatti di

ripetute, “piramidi”, lunghi e lunghissimi sempre più lunghi. E poi la gioia, la pura gioia al taglio del traguardo di quella che, nella memoria, non sarà seconda se non al primo bacio.

Poi, molto tempo (e soprattutto molto spazio) dopo, inanellate parecchie 42 k e ultradistanze, si fa strada, dapprima impercettibile come un pizzico di zanzara, poi sempre più tangibile e definito, un sottile senso di insoddisfazione di quell’insensata, estenuante ricerca dell’ineffabile PB nella maratona di casa. Bisogna salire un gradino, aprirsi nuove strade, consentirsi nuovi sapori, più variati colori, respirare un’aria più alta. C’è bisogno di una nuova Sfida. Non più una singola maratona, bensì *dieci*, sì, 10 maratone in 10 giorni.

## 2) Il Sogno

Sogno o sono proprio io, lì, assiepato su quella linea di partenza assieme ad altri 70 o 80 folli come me, in attesa dello start della prima delle 10 in 10, col caldo a 30 gradi, mentre amici e colleghi si rilassano sotto ombrelloni multicolori da Tropea a Fregene a Rimini? Colti in quell’area lattiginosa tra il sonno e la veglia, mentre Paolo Gino, patròn dell’Orta, gracchia col megafono le ultime raccomandazioni come una stridula suoneria di sveglia, osserviamo attoniti le brume del sonno svanire e il Sogno iniziare a divenire realtà.

## 3) Il Lago

Certo fu qui, sulle sponde dell’Orta, che il giovane Artù, bello di speranza, ricevette in dono dalla regina del Lago Excalibur, scintillante d’acciaio e stillante goccioline d’acqua, appena emersa dalla superficie placida delle acque. E fu qui ch’egli tornò, ferito e stanco Re Pescatore, per abbandonare per sempre questa terra desolata nell’abbraccio delle creature del lago.

Piccolo e semisconosciuto specchio d’acqua, l’Orta domina le anime di chi vive (o corre) sulle sue rive con i suoi silenzi misteriosi, il riverbero feroce del sole d’agosto, le piccole increspature che nascondono mostri acquatici, il richiamo ammaliatore delle sue acque limpide e insidiose, come fu lo Stanbergersee per l’imperatore Ludwig o lo scoglio delle sirene per il prode Ulisse. Qui con grande facilità ci si può perdere, smarrirsi o, allo stesso modo, ritrovarsi.

## 4) L’Isola

Proprio al centro dell'azzurro increspato, visibile da ogni baia o spiaggia, veglia l'Isola di San Giulio, sentinella silenziosa, apparentemente innocua e raggiungibile, ma in realtà persa nelle pieghe dello spazio e del tempo come le monache di clausura che la abitano, presenza costante e misteriosa che attrae i podisti con le sue promesse di ristoro dalle loro fatiche fisiche e di riposo spirituale. E, come un miraggio nel deserto, si allontana sempre impercettibilmente da chi agogna di avere nel suo porto quiete.

## 5) I Campioni

In questo paesaggio epico, fianco a fianco con uno stuolo di maratoneti fortissimi, ma senza particolari ambizioni di tempi e di classifiche, si ergono i Campioni, i re delle ultradistanze, quelli capace di correrle tutte e 10 in meno di 30 ore. Il percorso, che si snoda su un tratto di costa di 10,5 km, dà l'opportunità ai maratoneti "normali" di incontrarli a più riprese, mentre filano veloci nella direzione opposta, o s'avvicinano alle spalle con passo leggero e veloce apprestandosi all'ennesimo doppiaggio.

Campioni del calibro di Giorgio Calcaterra, 13 volte trionfatore al Passatore, e Adam Holland, vincitore lo scorso anno e detentore del record del mondo delle 10 in 10, o Sara Pastore, vincitrice di 10 in 10 e Quadrortathon, o Vito Piero Ancora, che in Italia ha corso più maratone di tutti e qui festeggerà la sua *1600esima*, Nick Nicholson che ha corso per più di un anno una maratona al giorno e qui festeggerà la sua *1200esima*, e tanti tanti altri

## 6) Il Mondo in un Lago

Grazie alla capillare diffusione di informazioni e alla sapiente e calorosa organizzazione, la manifestazione è diventata la più partecipata del suo genere a livello internazionale, una sorta di melting pot della maratona, che quest'anno unirà ai podisti italiani anche più di 70 stranieri, provenienti da 20 diversi Paesi, inclusi l'India, la Nuova Zelanda e l'Australia. Una corsa che abbatte le barriere e crea legami duraturi e profondi di sport e d'amicizia.

## 7) La Medaglia

Il rispetto per la Medaglia conquistata col suo alto valore simbolico accomuna il podista al soldato e rappresenta il legittimo riconoscimento delle fatiche fatte e l'attestazione ufficiale di essere un finisher. Non importa sia di cartone o di latta o con lo stampo finto oro sempre uguale, ciò che conta è che all'arrivo la si possa

ostentare con orgoglio, finché non arriverà la prossima, anche se bruttina. Ma la Medaglia delle 10 in 10 è davvero degna di essere portata e ammirata con reverenza: è componibile, formata dall'incastro di dieci medaglie singole incastonate in un supporto metallico e su ciascuna medaglia l'incisione dello skyline dell'Isola. Un oggetto del desiderio podistico che fa esclamare chiunque la veda: "La voglio!"

## 8) Le Fontanelle

Se è vero che il Lago domina il percorso con la sua imperiosa presenza, il podista accaldato lungo le strade d'agosto non può che bramare invano il refrigerio delle sue acque. Tuttavia, oltre ai ristori puntuali e sontuosi ogni 5 km, con frutta e bevande fresche, dolci, salati e persino le salamelle all'arrivo, sul percorso si snoda, a intervalli irregolari, una serie di fontane e fontanelle che paiono messe apposta lì per l'evento e invece da decenni dissetano i passanti assetati, come oasi nella calura, come angeli della Provvidenza, con la certezza che, al prossimo passaggio, saranno sempre lì a donare il loro tesoro.

## 9) L'Amicizia

Tra i partecipanti alle 10 in 10 molti già si conoscono, si sorridono nel ritrovarsi come per un appuntamento non scritto, un richiamo, un moto del sangue. Nei loro occhi si legge la trepidazione e l'emozione per la nuova impresa, insieme alla consapevolezza di averla già affrontata e superata altre volte, ché le 10 in 10 sono ormai alla nona annata, e qualcuno ne ha concluso tutte le edizioni. Molti altri invece si ritrovano lì, sulla linea di partenza, per la prima volta, un poco disorientati, intimoriti dalla durezza della prova, ignari delle insidie del percorso. Ma bastano pochi chilometri, i primi incontri incrociandosi avanti e indietro su strade e sentieri, per iniziare a scambiarsi sorrisi ed esortazioni, non essere più solo un numero di pettorale, ma essere riconoscibili gli uni agli altri, intrecciare legami che si faranno sempre più saldi col passare dei giorni e il crescere della fatica. Un sentimento di comunione avvicina i podisti che condividono la strada, il caldo e la stanchezza, sì che le gioie e i dolori di ognuno diventano di tutti e l'espiazione attraverso la fatica diviene catarsi collettiva.

## 10 La Gioia, la Fine

Arriva poi, non si sa se più agognato o temuto, il decimo e ultimo giorno, e con esso la consapevolezza di avercela ormai fatta, di essere arrivati alla Fine. D'incanto la stanchezza svanisce, ognuno ha le ali ai piedi, lo sguardo rivolto a ogni albero o casa o baia, divenuti così familiari, come in un saluto di congedo. I sorrisi, incontrandosi,

sgorgano da quella parte dell' animo umano più incline alla fratellanza e alla pace, senza retorica, perché ciascuno sa, avendolo sperimentato sulla propria pelle, ciò che ha fatto l'altro. La grande medaglia è finalmente ricomposta, come uno di quegli enormi puzzle Ravensburger della nostra gioventù. L'ultimo pezzo viene collocato e tutto acquista finalmente un senso. Eppure, in fondo all'animo traboccante di gioia, s'insinua un sottile rivolo di tristezza, che inevitabile avvolge nel suo bozzolo le cose concluse.

Fino alla prossima.

DAY 1 – THE START

LIDO DI GOZZANO, 6 agosto 2022

Finalmente siamo tornati in tanti a colorare le sponde del Lago dorato in questo evento giunto alla sua ottava edizione e soprattutto con una grandissima partecipazione di amici provenienti un po' da tutte le latitudini, dalla vicina Francia alla lontanissima Australia e finalmente la gara di è tinta nuovamente della sfida tra campioni cristallini come il nostro re Giorgio e il nostro amico Adam, capaci entrambi di stare oggi sotto le tre ore, che con questo caldo e tanta roba e poi finalmente perché dopo una lunga assenza dovuta a un delicato intervento il nostro number one Vito Piero Ancora è tornato a correre una maratona facendo ripartire il suo contatore infinito.

Oramai tutti sapete della candidatura della 100 km delle Alpi ad ospitare il campionato del mondo nel 2024, ebbene l'affiliazione alla Fidal che il Club ha perfezionato la scorsa primavera, ci consentirà di poter presentare la candidatura, che andrò a personalmente a consegnare alla IAU a Berlino a fine mese, in maniera congiunta con ASD Orta 10 in 10 e questo farà di noi, l'unico Club 100 marathons ad aver organizzato (sempre se vinceremo la candidatura), un campionato mondiale World Athletics della storia, questo a dimostrazione che il nostro momento è vivo e guarda ad ogni traguardo raggiunto non come a un punto di arrivo ma come ad un trampolino per nuove avventure.

Tornando a Gozzano, la prima giornata ha visto al via oltre 180 atleti: di questo passo l'evento può battere il record di 1986 finisher fatto segnare nel 2019. Il podio della prima giornata è identico al podio finale proprio della partecipatissima edizione di tre anni fa. Primo il britannico Adam Holland, che ha più volte dominato la serie sul Lago d'Orta. Secondo posto provvisorio di Giorgio Calcaterra, con poco

più di due minuti di ritardo: romano, simbolo italiano delle corse di endurance, tre volte campione del mondo e tre volte campione d'Europa nella 100 km, Calcaterra è alla sua terza partecipazione alla Orta 10 in 10. Terza piazza provvisoria per il piemontese Marco Rossi dell'Asd Circuito Running.

Tra le donne invece guida la classifica provvisoria Sara Pastore dell'Asd Calcaterra Sport.

Da oggi a Ferragosto le sponde del Lago d'Orta saranno dunque colorate dai runner di questa kermesse che offre un menu per tutte le gambe, con quattro diverse distanze: 10 km, mezza maratona, maratona e 50 km. La Orta 10 in 10 è uno degli eventi di punta del ricco calendario del Club Super Marathon Italia, che l'8 ottobre porterà il campionato italiano di 100 km a Torino, al Parco del Valentino.

In serata Party di Benvenuto all'albergo Nuova Italia. Festeggiamenti per le 500 di Adam Holland, il compleanno di Barbara Cosma, e il nuovo socio Ganzelli Ivano.

**DAY 2 – 7 AGOSTO 2022.** Sembrava tanto lontano il ritorno di Orta 10 in 10 nel suo pieno fulgore, dopo un anno (il 2020) di sosta e un anno, il '21, in cui l'evento ha risentito della scarsa o nulla partecipazione dei podisti provenienti dall'estero, eppure si sono già svolte le prime due giornate e si possono già delineare i possibili andamenti delle classifiche nelle 4 distanze che si corrono a Orta: 10, 21, 42 e 50 chilometri.

Nella distanza regina i pretendenti per la vittoria finale in campo maschile sono, inutile dirlo, il britannico **Adam Holland** e il nostro fenomenale ragazzo **Giorgio Calcaterra**. Il riferimento all'età non è casuale, perché, nonostante Adam sia nel fulgore atletico dei suoi 35 anni e Giorgio sia entrato da poco (ebbene sì!) nella categoria M50, mai come quest'anno le forze in gioco sembrano equilibrarsi. Partiti il primo giorno evidentemente decisi a fare un sub 3, entrambi lo hanno realizzato, l'inglese in 2:55 e spiccioli e l'italiano in 2 minuti in più. Diversissima la condotta di gara, con Holland partito a razzo grazie al clima mattutino più fresco, girando alla mezza in poco più di 1h23", e Calcaterra con il suo passo lungo costante e veloce da centochilometrista, che ha dato i suoi frutti, in quanto all'arrivo il distacco, su un tracciato impegnativo e bollente come quello delle 10 in 10, è stato molto contenuto. Dalle foto dell'arrivo, Adam è apparso piuttosto provato, soffrendo di più il caldo e l'afa, stanco evidentemente anche per il viaggio e una notte col sonno disturbato dalle inusitate temperature. Giorgio, come sempre, è apparso serafico, per nulla scomposto, con l'incredibile padronanza di sé che lo contraddistingue. La stessa traccia si è ripetuta, con un distacco lievemente maggiore, di circa 3 minuti,

anche nella seconda giornata. La competizione quindi è appassionante, con i due pronti a sfruttare un eventuale cedimento dell'altro, anche se è possibile che il britannico, alla sua 17esima serie in carriera (!), venga fuori nel prosieguo delle corse, viste anche le piogge e gli sbandierati cali di temperature. Una cosa appare chiara: siamo lontani dal record mondiale delle serie di 10 in 10, fatto segnare da Adam Holland proprio a Orta nel 2017 con una media di poco più di 2 ore 45 primi in tutte e 10 le maratone, in quanto anche oggi, day 3, mentre sto scrivendo, sta viaggiando con una proiezione di 2:54 all'arrivo, mentre ci segnalano un rallentamento nel ritmo di Giorgio. Sicuramente ci sarà da divertirsi. Tra gli stranieri, ottimo l'avvio dell'austriaco **Harald Wurm**, con due maratone poco al di sopra delle 4 ore. Da segnalare il favoloso ritorno di **Vito Piero Ancora**, alla caccia delle sue 1500 maratone – glie ne mancano solo 24! – finisher delle prime due gare e avanti tutta.

In campo femminile si propone dirompente l'atleta della Calcaterra Sport, **Sara Pastore**, che guida la classifica complessiva con più di un'ora di distacco sulla ottima **Mariateresa Ferragina**. Sara, che vanta un PB di 1:33:47 in mezza e di 3:28:53 in maratona, è allenatrice e istruttrice di yoga, che considera altamente benefico per chi pratica il podismo ad ogni età, in quanto disciplina olistica che restituisce la flessibilità articolare e l'equilibrio corporeo che possono risultare compromessi nella corsa di endurance.

In merito alla 50 km, guida la classifica **Benito Pasquariello** ad una media di circa 4'30" nelle due gare, seguito da **Gianluca Traversi** ad una media superiore di circa 1 min/km. Benito, già secondo nel Grand Prix IUTA dell'anno scorso, si sta cimentando nell'impegnativo "IUTA Challenge" di 10 50 km in 10 giorni, per un totale, alla fine di 500 km tondi. Ottimo anche il grande amico francese del Club e di Orta 10 in 10, Jean Louis Valderrama detto Crocs-Man per la sua abitudine di correre le ultradistanze indossando questo tipo di calzature.

Guidano la classifica della 10 km **Angelo Bernasconi** e **Valentina Carlini**, mentre nella 21 sono in testa **Gabriele Filonzi** e **Paola Vignani**. Nella mezza partecipa anche **Angelo Squadrone**, Campione del mondo in carica di 10 km e mezza maratona, già finisher negli anni passati, classe M90, che allo start della prima giornata ha espresso a tutti un consiglio semplice ma vero: "per fare ciò che ho realizzato io bisogna allenarsi regolarmente, ma non troppo, altrimenti si scoppia", saggio monito che tutti dovremmo sempre tenere presente.

**DAY 3 – 8 AGOSTO 2022 – LA GARA DI MELISSA ANN LOCKE DA SINGAPORE.** Saluti al giorno 3 del Lago d'Orta 10 in 10, una gara per cui, all'atto dell'iscrizione, in realtà ero preoccupata di finire "DNF". Come si legge nel nome, avrei (tentato di) correre 10 maratone in 10 giorni. Ogni mattina alle 8 del

mattino, la gara inizia su un percorso di andata e ritorno di 10,5 km – due volte lungo la parte sud-occidentale del Lago d’Orta. Con la maggior parte delle maratone europee con un limite di 6 ore o più breve, ho pensato che le 8 ore fossero piuttosto “generose”. Tuttavia, sono sicuro che apprezzerò (e probabilmente utilizzerò pienamente) questo nei prossimi giorni. Giorno 1: Iniziato il primo giorno all’oscuro del terreno, basandosi sulla descrizione dell’evento – “85% asfalto, 15% strade sterrate”. Questo si è letteralmente tradotto in 85% piste, 15% sentieri! Aggiungi 400 m di dislivello e un caldo bollente di 39 gradi! Mi sono detta di andare piano e di rimanere libera da infortuni.

Completato in 5h27mins.

Momento clou del giorno 1: LA REALIZZAZIONE Giorno 2: Prima volta in assoluto – solo un paio di passi dalla linea di partenza e i miei muscoli posteriori della coscia stretti! Ero tipo “shucks come farò a correre i prossimi 42,190 km?” Istintivamente sono passata a usare i muscoli del polpaccio e sono stata letteralmente “in punta di piedi” per tutto il tempo – fino agli ultimi 5 km, quando sono caduta. Schifo.

Completato in 5h54mins.

Momento clou del giorno 2: THE FALL Day 3: Ho iniziato la gara con il botto – letteralmente. Solo 2 km e ho sentito il bisogno di fare la cacca! Improvvisamente tutte le sensazioni di dolore delle mie ferite e dolori muscolari sono state deviate verso l’alto e verso l’interno! Mai nei miei sogni più sfrenati avrei immaginato il giorno in cui avrei dovuto farla nel bosco!

Completato in 5h52mins

Highlight del giorno 3: THE POOP ma estremamente impressionata dall’organizzazione da parte di [@clubsupermarathonitalia](https://www.instagram.com/clubsupermarathonitalia)

Tutto era perfetto! Bus navetta giornalieri dall’hotel alla gara e ritorno; stazioni di soccorso ben fornite ogni 5 km, ma la migliore è senz’altro la “Marathon Paradise” alla fine dove i corridori possono nuotare in un’area privata, con carni barbecue, pasta, frutta, band dal vivo e birra illimitata! Momento clou della gara davvero. Penso che i miei amici alcolizzati che leggono questo si stiano eccitando.

**DAY 5 – 10 AGOSTO 2022 - ADAM’S HIGHLIGHTS. IMPRESSIONI DI ADAM HOLLAND GIUNTO ALLA META’ DELLE ORTA 10 IN 10.** Quindi, sono a metà strada nelle 10 in 10 al Lago d’Orta 10 in 10, e non voglio che finisca!

Gli amici con cui mi sono riunito, l’atmosfera meravigliosa, l’organizzazione brillante, il cibo (!) e le serate trascorse insieme, sono qualcosa di imperdibile. Sono contento che le maratone inizino ogni mattina alle 8 del mattino, poiché quest’anno è molto caldo, sicuramente non la temperatura adatta per battere il mio attuale record del mondo su questo percorso!

Giorno 1: Tecnicamente il giorno più importante – per vedere come mi sento e imparare dove si trovano i ristoranti lungo il percorso. Mi piace il fatto che sia un percorso avanti e indietro, così posso salutare gli amici mentre passiamo.

Completata in 2:54:38

Momento clou del giorno 1: Festeggiare la mia 500a maratona / ultra con gli amici! Che bella torta mi è stata offerta!

Giorno 2: La corsa è andata bene, ma ho lottato con la stazione di soccorso all'estremità. Ho chiesto acqua naturale ma ho preso acqua frizzante ed è qualcosa che non mi sta molto bene nello stomaco!

Completata in 2:55:23

Momento clou del giorno 2: Vedere il mio amico Giorgio arrivare sotto le 3 ore per la sua maratona!

Giorno 3: Speravo che piovesse ma ancora niente, un'altra buona corsa aggiungendo un'altra maratona di meno di 3 ore al mio palmarès! Faceva caldo! E ai ristoranti, non fermandomi, continuo a prendere per sbaglio bicchieri di acqua frizzante!

Completata in 2:57:07

Momento clou del giorno 3: Seguire Paolo nella sua auto alla partenza per mezzo miglio, gli devo dire di guidare più veloce la prossima volta, o finirò in macchina!

Giorno 4: Oggi ho sentito la pressione di provare a finire in meno di 3 ore, dato che ero alla mia 199a maratona che avevo completato sotto le 3. Durante gli ultimi 10 km non pensavo che ce l'avrei fatta, ma sono riuscito a ritrovare il ritmo giusto e ho raggiunto il mio obiettivo. Un'altra giornata calda e sì, altra acqua frizzante (avrete capito immagino che odio l'acqua gasata). Penso che non ci sia acqua naturale alle stazioni di soccorso...

Completata in 2:56:44

Momento clou del giorno 4: Raggiungere la mia 200a maratona sotto le 3 ore!

Giorno 5: È stato bello poter correre con qualcun altro oggi. La seconda metà ho rallentato e me la sono presa comoda perché volevo correre all'ombra. Felice di finire 2° e avere una corsa più rilassante! Oh e il rubinetto sulla via del ritorno è sicuramente acqua naturale. Evviva!

Completata in 2:57:14

Momento clou del giorno 5: Avere una bella corsa seguita da un viaggio in Svizzera per cena !! Spero che ci sia il gelato!

**DAY 5 – IL RITORNO DI PAOLO GILARDI.** Orta 10 marathons in 10 days può essere considerato a pieno titolo uno scrigno di emozioni, emozioni che vanno oltre la corsa che ogni giorno alle 8:00 prende il via dal lido di Gozzano e seguendo la strada fino a Ronco, consente ai partecipanti di impegnarsi su distanze comprese fra i 10 e 50 km.

Le emozioni per chi decide di venire fin qui a Gozzano sulle rive del Lago d'Orta, continuano ogni giorno al Marathon Paradise, la spiaggia privata riservata a tutti gli iscritti ed ai loro accompagnatori, dove ogni giorno scorrono fiumi di bevande e si consumano kg di pasta e salamelle, sapientemente cucinate dai volontari dell'evento.

Un altro momento dalle forti emozioni e poi rappresentato dalle gite che ogni sera vengono organizzate per far conoscere i dintorni di questa splendida località.

Ieri per fare questo, in realtà ci siamo allontanati di qualche chilometro in più del solito arrivando praticamente ai confini della Svizzera e più precisamente a Cannero, dove ad attenderci abbiamo trovato il mitico Paolo Gilardi inventore della denominazione per Runner amanti della fatica "Il Popolo delle lunghe".

Paolo fu un pioniere della fondazione del Club Super Marathon Italia, che grazie anche a lui, che seguì Sergio Tampieri nell'iniziativa, prese vita oltre vent'anni orsono.

Oltre al piacere di rivederlo abbiamo potuto brindare anche al suo ritorno nel Club dopo qualche anno di assenza legati a diverse situazioni, non ultime quelle dettate dalle complicazioni dell'emergenza covid, che però ora si è lasciato alle spalle e dunque i soci aumenteranno di un'altra unità che potrà arricchire con il suo bagaglio di esperienza ed entusiasmo, le iniziative del Club.

Prima della magnifica serata c'è però stata una giornata di gare, che ha vissuto oggi un colpo di scena andato a mischiare le carte delle prime quattro giornate.

Nella nostra amata maratona, Massoni Emanuele si è aggiudicato la vittoria, rifilando quattro minuti ad uno stupito Adam Holland, mentre a Re Giorgio, è andato il terzo posto.

Tra le donne continua il dominio di Sara Pastore, seconda anche oggi Maria Teresa Ferragina e terza Chantal Comte.

**DAY 6 – 11 AGOSTO 2022 - PARTY GIU' PER LA COLLINA.** Wallace Stevens, grande poeta statunitense, tra le tante meraviglie che ci ha regalato un giorno scrisse: "Forse la verità dipende da una passeggiata intorno al lago"

È di verità gli oltre 700 amici intervenuti a questa ottava edizione di Orta 10 marathons in 10 days, di sicuro in questi primi sei giorni di corse ne hanno potuto fare venire a galla molta grazie alle quattro distanze, da 10 a 50 km, messe a disposizione dall'organizzazione.

La verità più bella però, resta che finalmente le rive del Lago sono tornate a colorarsi con l'allegria è la voglia di stare insieme del Popolo delle lunghe che oggi oltre al giubileo di Luigi Vita che ha raggiunto quota 200, al Marathon Paradise sono andate in scena anche le feste per i 49 di matrimonio della nostra socia Rosa Lettieri e del suo amato Salvatore, protagonista anche della griglia della salamella, il compleanno di Sara ..... e ultima ma non ultima, quella per il nostro socio austriaco Karl che oggi ha festeggiato la sua trecentesima gara corsa con la sua inseparabile maglia rosa (svelando il segreto amore per il portiere della squadra femminile di calcio della sua città ragazza di origine norvegese vedi foto ), ha provato anche la gioia di aver superato il giro di boa e dunque possiamo dire che è iniziata la discesa verso 'day ten'.

Dunque sale la attesa per gli ultimi quattro giorni della kermesse, che offrirà negli ultimi tre giorni il meglio di sé, a partire dall'ospite d'onore Roberto Pruzzo che da sabato e fino alla fine, sarà qui con noi e, dopo averlo ammirato per anni gonfiare le reti delle porte di tutti gli stadi del mondo, potremo ora anche vederlo correre.

E poi domenica la grande festa al Marathon Paradise con una ricca cena, un intrigante spettacolo in salsa sudamericana, musica dal vivo e gran finale con fuochi d'artificio, che ci accompagnerà verso il gran finale di lunedì 15 agosto, che concluderà con la cerimonia di premiazione, questa indimenticabile edizione di Orta 10 marathons in 10 days, che ancora una volta ha dato dimostrazione del perché viene considerata: la serie più bella del mondo.

Venendo alla cronaca per quanto riguarda le prime due posizioni della gara maschile e il compito mi è facile basta fare copia incolla delle prime cinque giornate che hanno visto primeggiare sempre Adam Holland davanti al nostro intramontabile Giorgio Calcaterra la terza piazza di oggi invece è andata all'amico presidente del Naviglio running Team, Christian Balzaretti.

Tra le donne continua il dominio di Sara Pastore oggi seguita In seconda posizione da Ferraggina Maria Teresa mentre sul terzo gradino è salita la francese Chantal Comte.

In serata gita ad Angera traghetto verso Arona e cena ai piedi del Monumento di San Carlone.

# UNA STORIA D'AMORE LUNGA 100 MARATONE: LE 100 DEL NOSTRO SOCIO KARL ALFRED ERBER

Spesso ci siamo chiesti perché il nostro socio Austriaco Karl Alfred Erber correva tutte le maratone vestito sempre uguale con una strana divisa rosa e una lercia bandiera una di quelle strappate al nemico durante una battaglia. Ci sono volute ben 100 maratone perché il mistero fosse definitivamente risolto. Le spiegazioni erano parziali e poco convincenti. Ma il 11 agosto 2022 alle 10 in 10 di Orta si è capito tutto durante la celebrazione. Tutto nasce dal fatto che Karl è tifoso della squadra femminile della sua città Lo Sportklub Niederösterreich Sankt Pölten, detto anche semplicemente St. Pölten è una squadra di calcio della città austriaca di Sankt Pölten, capoluogo dello stato federato della Bassa Austria (Niederösterreich). Il portiere della squadra femminile con il numero 33 è la Norvegese Hilde Gunn Olsen di cui il nostro socio oltre le doti sportive ha portato con se il ricordo in tutti i paesi del mondo mantenendo alta la Bandiera fino ad aver corso con lei 100 maratone.

## **LUIGI VITA CELEBRA A ORTA LE SUE 250 MARATONE E ULTRA.**

Luigi Vita  
Legnano (MI)  
1962  
Atletica Franciacorta  
11 agosto 200 maratone

Giocavo al pallone all'oratorio ero il veneziano (non passavo mai la palla) un giorno un dirigente mi invita ad entrare a giocare per il legnano ma gli allenamenti erano al pomeriggio ed io lavoravo mattino scuola pomeriggio cameriere le due cose non potevano coincidere!!! Avevo 12 anni.

Sposato con una figlia(Alessandra) all'età dei 40 arriva Maria Cecilia I medici e mi annunciano che sarà

Down io dico ok!!!essendo un uomo di Fede dico Signore pensaci tu fa che io sia degno di seguire Cecilia... Aggiungendo se tutto andrà bene smetterò di fumare (fumavo dall'età di 14 anni) e dai 30 ai 40 fumavo 40 sigarette e 3 ammezzati Garibaldi una bellezza!!! Nel 2000 arriva Cecilia ed io continuo a fumare per 1 anno che vergogna!!! Ad aprile 2001 smetto!!! Ad agosto sono 100 kg. E qui comincia il mio percorso fatto di dieta e camminata fino ad arrivare alla mia prima maratona nel 2005 Torino tornando a casa Cecilia rimane colpita da quella

medaglia e da quel giorno decido che ogni mia corsa sarà solo ed esclusivamente per Lei e per tutti i ragazzi come Lei! Racconti sulle mie gare tutte belle, grazie al club

Ho trovato una Zia meravigliosa con tutta la sua famiglia un grande Fratellone e tanti tanti amici (e un grande presidente)..

200 gare mai un ritiro ma la mia balena bianca è la Milano Sarremo dove per ben 2 volte a pietra ligure ho lasciato nel 2023 ci riproverò!!!

Un abbraccio a tutti

Gigi, Cecilia

# FIORE ALBAROSA FESTEGGIA LE SUE 100 A ORTA 10 IN 10, CON 5 X 50 KM IN 5 GIORNI

Cognome: Fiore

Nome: Albarosa

Anno di nascita: 1957

Luogo di nascita: Brindisi

Domicilio: Via Santhià 32 Torino  
Podistica Torino

Società Sportiva: A S.D.

Maratone/ultra corse ad oggi: 100

1) Parlaci un poco di te, dove vivi, che lavoro fai, quali sono le tue passioni e hobbies.

Vivo a Torino dal 1974 dove mi sono trasferita da Brindisi per lavorare seguendo mia sorella. Ho fatto vari lavori. Ho gestito un bar, ho avuto un'impresa di pulizie e ora faccio la collaboratrice domestica da circa 9 anni. La mia passione è chiaramente la corsa ma amo molto anche camminare, andare in bici e fare giardinaggio.

2) Quando, dove e perché hai corso la prima maratona.

La mia prima maratona l'ho corsa nel 1999, la maratona di Torino. Corsa senza alcun allenamento ma spinta dalla voglia di provare questa esperienza. Tempo 4.08.

3) Fai o facevi qualche altro sport, a che livello e con che frequenza. No nessun altro sport frequentato prima.

4) Qual è stata più bella maratona o ultra.  
La Maratona di Venezia per il suo unico e particolare percorso.

5) La maratona o ultra che ti piacerebbe fare.  
Mi piacerebbe fare la Ultra Milano Sanremo.

6) Hai degli obiettivi sportivi precisi, preferisci quantità a qualità, divertimento a prestazione, ecc.

Il mio obiettivo è sempre quello di terminare la gara ad ogni costo. E un'occhiata ai tempi la do sempre per cercare di migliorarmi. Sicuramente amo la quantità in termini di km. Ma soprattutto della corsa mi piace lo stare insieme a tanti amici vecchi e nuovi.

7) Quali siti sportivi frequenti maggiormente e quali giornali leggi.  
Giornale correre ma, il web, su cui si può spaziare su ogni cosa la fa da padrone.

8) Dove hai conosciuto il Club, che cosa ne pensi e come lo vorresti  
Il Club l'ho conosciuto grazie a Luigi che mi ha invitato all'edizione di Orta 10 in 10 del 2018. Il Club va bene così è tutto perfetto. (Tranne le medaglie!!!)

9) Hai qualche storia divertente o significativa che riguarda le corse o il Club.  
Dormire in palestra tra chi russa, il caldo chi fa versi strani ha sicuramente il suo fascino. Poi direi le gite, durante la manifestazione 10 in 10, che ci riportano a vecchie esperienze di gite scolastiche molto divertenti.

## LA NOSTRA SOCIA CHANTAL COMTE FESTEGGIA A ORTA 450 MARATONE

Chantal dopo aver giocato a calcio nel campionato francese per quindici anni, ha iniziato a correre. Abbiamo incontrato spesso Paolo durante le maratone festive in Francia. E un giorno ci ha offerto di andare al club della maratona Super Italiana, cosa che abbiamo fatto con piacere. A forza di venire a fare le "marathons du lac d'Orta", ci sembra proprio di essere a casa nostra, in famiglia, trascorrendo le giornate in compagnia di persone amichevoli, podisti e podiste, senz'altro, ma anche i loro familiari e tutti coloro (bravissimi) che lavorano nell'organizzazione,

davvero di qualità superiore. Qui è un posto che, se vieni, fai ottime conoscenze. Un grazie di cuore a te Paolo e a tutti voi.

## Angela e Michele, la loro storia atletica in un libro

È uscito nel giugno 2022 il libro di Michele Rizzitelli dal titolo *Una coppia da Guinness. Le nostre 1.000 maratone*, Gruppo Albatros il Filo, Roma 2022, pagg. 387, 15,50 euro.

Una vita frenetica tra attività ospedaliera e libera professione, peraltro creativa e appagante. A trent'anni, la scoperta del podismo. L'incontro con Angela, un amore nella vita e nella corsa. La prima maratona in coppia nel 1994, la seconda soltanto una settimana dopo, in tempi in cui si riteneva fosse inconcepibile correrne più di una all'anno. Non si fermano più. Ne realizzano 100 nel 2002, in totale rottura con i protocolli classici preconfezionati dai guru della corsa di resistenza, e iscritti nel Guinness World Records. E non solo distanze lunghe 42,195km. Anche 100km, 202km, 325km, gare di 6 giorni, in cui Angela stabilisce la migliore prestazione femminile italiana con 562,330km, e di 10 giorni, con nuova migliore prestazione femminile italiana di 826 km. Nel 2020 conquistano il fascinoso traguardo di 1.000 maratone. Nessuna coppia al mondo come loro! Non è usuale che corrano lui e lei, conservino la forma atletica per così lungo tempo, rimanendo una coppia solida. Una coppia da Guinness è un libro sulla corsa? Molto di più! In primo luogo è una grande storia d'amore. E anche di amore per la corsa, per essere straordinario il racconto di 53.000 km, più della lunghezza dell'equatore, attraverso i cinque continenti. Incalzante è il susseguirsi di grandi metropoli e piccoli borghi visitati, di corse sugli argini di fiumi, sul periplo dei laghi e sulla Grande Muraglia cinese. Memorabili sono le descrizioni delle galoppate nei deserti, delle arrampicate sulle Tre Cime di Lavaredo e sul tetto del mondo, l'Himalaya. Da Berlino raggiungono le rive dell'isola di Usedom, nel Mar Baltico, congiunta alla terraferma da un ponte girevole. Si spingono fino al Circolo Polare Artico nella Maratona del sole a Mezzanotte. Una vita di corsa! E anche di fatica e dolori: un traguardo lo si conquista con il sudore della fronte e una volontà di ferro. Si riposeranno per il resto della loro vita? Il lupo perde il pelo, non il vizio.

**Gruppo Albatros il Filo** ha aderito al programma Impresa Amica dell'Unicef per sostenere il progetto sull'educazione femminile in Niger. Con l'acquisto di questo libro aiuti il Gruppo Albatros a sostenere questo progetto.

# JANE E PETER TRUMPER DUE AUSTRALIANI ALLA TERZA VOLTA A ORTA PER FESTEGGIARE 400 E 250 MARATONE

Jane e Peter Trumper sono due coniugi Australiani nativi di Perth ma che vivono a Sidney. Medico lei businessman lui sono tornati per la terza volta ad Orta e proprio qui hanno festeggiato i loro giubilei. 400 maratone per lei alla ottava del 13 agosto. 400 maratone per lui alla decima del quindici agosto.

Da quest'anno sono membri anche del nostro club con la tessera numero 861 e 862, quel che stupisce collegandosi al sito del Club Australiano è l'efficienza e la tecnologia applicata nel software dei nostri colleghi agli antipodi geografici. Innanzi tutto tutte le gare sono geolocalizzate e danno immediatamente idea di quanto questi globetrotter abbiano girato la sfera terracquea per arrivare ai loro numeri. Inoltre il loro database riporta le gare e le sfide che vanno al di là della semplice maratona danno un'aurea di mitica leggenda a questi personaggi venuti dall'altra parte del mondo. Ad esempio :

- |   |           |  |
|---|-----------|--|
| 6 | 19/5/2015 | Sfida personale 88 templi di Shikoku (1200 km) 17 Giorni               |
| 5 | 30/4/2014 | Personal Challenge Canterbury a Roma via Francigina (2300km) 40 Giorni |
| 4 | 5/6/2013  | Personal Challenge Outback Odyssey – Nel Kimberley (700km) 11 Giorni   |
| 3 | 1/4/2012  | Sfida personale Simpson Desert Run per Bear Cottage (660 km) 10 Giorni |

Se volete vedere di persona:

<https://australian100club.org/Member/37/>

<https://australian100club.org/Member/67/>

Son passati otto lunghi anni ne abbiamo viste e corse, ma soprattutto organizzate. Il ferragosto scorso ho raggiunto le 150, ma ognuna ha una storia e un profondo valore. Alle 150 bisognerebbe aggiungerne 20 le più sofferte e difficili da curare quelle della Speranza. Ma essendo virtuali non me le segno.

Sulla torta delle 150 ho voluto la foto della prima organizzata la Zero era il 3 Agosto 2014. Un momento storico complicato per me. Allora non c'erano serie comode come le 10in10. Per raggiungere le varie destinazioni, bisognava guidare il camper per centinaia di km con un occhio e dormire con l'altro, sdraiarsi sulle panchine ferroviarie, sopravvivere a estenuanti attese negli aeroporti e giungere, trafelati, all'ultimo minuto, sulla linea di partenza. Correre pigiando sulla vescica formatasi nella maratona del giorno prima, stressare il tendine già infiammato, adattarsi alla latitudine, alimentarsi con cibo locale e non sempre era possibile fare una doccia tra una gara e l'altra, anzi in vero doppiettista si lavava solo la faccia per guidare. Per farla breve. Mentre per i comuni mortali la grande fatica era la maratona, tutto il contorno necessario per rincorrere il record di più di 100 in quegli anni era una vera follia. Il libro appena edito da Michele e Angela ben lo racconta. Quell'anno arrivai a 110 + 1 quella della torta di cui parlerò dettagliatamente più sotto. Tutto è raccolto in questo mio libro. <https://www.clubsupermarathon.it/copia/wp-content/uploads/2022/04/2014.-UN-ANNO-DA-RECORD-100101-MARATONA.pdf>

## PAOLO FRANCESCO GINO



**2014**

**UN ANNO DA RECORD**

**100 + 10 + 1 MARATONA**

Riandare a quegli anni è ripensare con nostalgia alla corsa a piedi come mezzo per soddisfare la fame e la sete di conoscenza. Le gambe partivano in automatico, mentre gli occhi si posavano sulle persone, sulle architetture, sui paesaggi, e la mente elaborava già l'articolo da scrivere, il filmato da montare e le foto da pubblicare. Prendono così corpo i reportage dall'Irlanda, con i suoi prati verdi, le nuvole che si rincorrono nel cielo infinito, la calda ospitalità e il grande James Joyce. La Francia che mi colpiva per l'atteggiamento goliardico e scanzonato dei maratoneti oltre il buon vino. In Germania, raccontavo dell'incontro con il mostro della maratona mondiale, Christian Hottas, fascino e storie di mille e mille delle sue imprese. Poi il tuffo a 800 metri di profondità per la maratona in miniera. Nella neutrale e pacifica Svizzera, i maratoneti sembravano armati per andare in guerra. Dell'Austria mi rapiva la bellezza dei luoghi, bellezza che apprezzai anni più tardi a Bad Blumau. Non poteva mancare a New York corsa 4 volte, ma a commuovermi non fu in quell'anno la Grande Mela, ma mio figlio alla prima esperienza in maratona, diciottenne più giovane finisher europeo ed ora che mi ancora mi sopporta curando le navette e il ristoro del km 10 dell'Orta.

Ma torniamo a alla prima maratona organizzata e a quel lungo Agosto 2014. Un agosto irripetibile c composto da 11 maratone sul Lago d'Orta, 4 a Nord dell'Irlanda alla Quadrathon, e 12 attorno a Dublino seguendo la 12in12 di Denzils: TOTALE 27 di fila. Ma di tutte queste la più importante è stata la ZERO la mia prima maratona organizzata. Provocherà infinite discussioni dividendo e capovolgendo le posizioni del Club in modo radicale e aprendo nuove visioni dal punto di vista organizzativo per queste micro maratone che in Italia non si sono mai tenute, salvo un paio che vennero però anche queste cassate. In questi ricordi riemergono anche gli aspetti dolorosi per quel che successe dopo questa Maratona che portò il direttivo spaccato alle elezioni del Febbraio 2015, ma finalmente con un regolamento chiaro da discutere per aprire a queste piccole manifestazioni che diedero negli anni seguenti linfa ad infiniti eventi in grado di fornire stimoli di aggregazione e di divertimento dal basso, fornendo anche all'Italia quel movimento podistico nuovo una serie di corse inedite che fecero conoscere località agli sportivi sviluppando il movimento della maratona nel nostro paese nel rispetto delle regole e dei grandi percorsi Classici lungo il nostro Stivale. Bisognerebbe chiedersi se il Club Super Marathon Italia è l'ente giusto per autocertificarsi e autopromuoversi le gare, qualcuno dice di no, che è un'entità passiva dove si uniscono Maratoneti puri che fanno organizzare ad altri le gare. Io la ho sempre pensata in modo diametralmente opposto. Il Club Supermarathon deve essere il punto di riferimento per maratoneti in Italia che hanno fatto anche una sola maratona e che vogliono farne ancora, arrivando magari a correrne 50 o addirittura 100. Non deve essere un'entità statica che elemosina passivamente solo sconti al rimorchio di grandi eventi, ma promuovere e organizzare varie sfide e maratone per i membri. Un Club dinamico, quindi, con voglia di fare e di provare nuove esperienze e che abbia la determinazione di organizzare anche qualche gara in proprio, come fanno i Club Stranieri, o che aiuti i soci stessi ad organizzarle nel rispetto delle regole.

Non è stato facile ma si è creato un movimento nuovo punto di riferimento nella maratona Italiana e oserei dire europea per motivare e facilitare chiunque voglia correre la maratona, individualmente o collettivamente.

Le 150 gare sotto riportate lo dimostrano fu vera gloria non so, ai podisti l'ardua sentenza !

N.	DATA
1	03/08/2014
10	4.13/8/2014
1	07/12/2104
6	25.30/12/2014
10	01/10/2015
1	12/09/2015

20	6.15/8/2016
1	12/09/2016
1	05/02/2017
4	1.4/06/2017
10	5.14/08/2017
1	10/09/2017
1	04/02/2018
4	1.4/06/2018
1	31/06/2018
1	01/07/2018
10	5.14/08/2018
1	10/09/2018
1	03/02/2019
1	10/02/2019
4	1.4/06/2019
1	23/06/2019
1	27/07/2019
1	28/07/2019
10	5.14/08/2019
1	10/09/2019

1	25/08/2019
1	09/02/2020
0	05/04/2020
1	15/05/2021
1	02/06/2021
1	12/06/2021
10	6.15/8/2021
1	12/09/2021
1	03/10/2021
1	09/10/2021
1	24/10/2021
1	06/11/2021
1	30/12/2021
1	30/01/2022
1	06/03/2022
1	18/04/2022
1	15/05/2022
1	29/05/2022
4	02/06/2022
1	11/06/2022

1	12/06/2022
1	19/06/2022
3	10/07/2022
10	06/08/2022
150	TOTALE GARE ORGANIZZATE GINO PAOLO

LASCIA UN COMMENTO

[Collegato come Club Supermarathon. Disconnettersi?](#)



Commento:

Questo sito usa Akismet per ridurre lo spam. [Scopri come i tuoi dati vengono elaborati.](#)

## **LEGGI ANCHE**

[In evidenza](#)

### **9/10 SETTEMBRE IN PIEMONTE SULLA DORA BALTEA**

2 Settembre 2023

[Tutte le anteprime](#)

### **4^ 6/8 ORE DELLO JONIO 2023**

1 Settembre 2023

**2023**

## RELAX E DIVERTIMENTO A ORTA 10 IN 10

Come ogni anno il Club Super Marathon Italia propone oltre alle Dieci Maratone di Orta anche nove serate in ristoranti esclusivi organizzando il trasporto degli atleti e degli accompagnatori ad un prezzo convenientissimo di circa 25 euro. Oltre a stare insieme e divertirsi e cenare in ottimi ristoranti panoramici si potrà vedranno tutti i luoghi attorno con una guida sia in italiano che in Inglese. Si potrà visitare in tre tappe tutto il lago Maggiore e le sue isole. Tutto il lago d'Orta in tre tappe e la sua magica isola. Salire al Mottarone e godere la vista dei sette laghi al tramonto. Partecipare agli scatenati party di apertura e chiusura nello splendido ristorante del Lido di Gozzano con musica dal vivo e interventi dei nostri soci e campioni. Ci sarà un tavolo apposta al villaggio Maratona ogni mattina che spiegherà il programma di ogni serata e raccoglierà le adesioni. Non si dovrà camminare molto per cui il relax agli atleti è assicurato. Il costo di tutte le Cene è 250 euro. Sotto tutto il programma e il video Spot. Son state studiate per il massimo divertimento e relax. Non mancate !!

### GITE E CENE\*

#### AFTERNOON & EVENING TOURS – 10 IN 10 2023\*

<b>GIORNO DAY</b>	<b>ATTIVITA' JOURNEY</b>	<b>3 Minibus max 27 pp</b>	
<b>SABATO 5</b>	Welcome party		
<b>DOMENICA 6</b>	Orta Landscape Madonna del Sasso	€5	
<b>LUNEDI' 7</b>	Lago Maggiore centrale e isole di Stresa	€ 5	€
<b>MARTEDI' 8</b>	Lake Maggiore Nord – Svizzera	€ 10	

<b>MERCOLEDI' 9</b>	Tour Lago d'Orta	€ 5	
<b>GIOVEDI' 10</b>	Lago Maggiore Sud	€ 5	
<b>VENERDI' 11</b>	Orta and Isola	€ 5	
<b>SABATO 12</b>	Mottarone e panorama 7 laghi	€5	
<b>DOMENICA 13</b>	FINAL PARTY		
Tutti i Tour just-solo €250 (€ <del>305</del> )	.*luoghi, prezzi e date potrebbero subire lievi variazioni		

## **Ecco la storia di Adam Holland scritta da Katherine Holland e Laura Failli**

Adam Holland è nato nel 1987, a Plymouth (UK) e all'età di 18 anni ha corso la sua prima maratona, la Maratona di Abingdon del 2005, terminando 248°, con il tempo di 3:36:32.

Nei due anni successivi ha corso poche maratone, dedicandosi a corse più brevi, ma presto l'amore per la distanza regina si è fatto sentire e la sua partecipazione alle maratone è aumentata significativamente nel 2008, quando ne ha corse 25 in un anno, e ne ha completate oltre trenta in ciascuno dei due anni successivi, al fine di raggiungere quanto prima il traguardo delle 100 maratone, cosa che è avvenuta alla Eden Project Marathon il 10 ottobre 2010. In tal modo è diventato la persona più giovane in Europa a correre 100 maratone a soli 23 anni, battendo il record precedente, detenuto da Steve Edwards, che aveva completato la sua 100a maratona all'età di 28 anni.

Nel 2016, Holland ha preso parte alla Saxon Shore Marathon Series nel Kent, una delle poche serie di 10 in 10 esistenti in quegli anni, dove ha corso 10 maratone in 10 giorni. Il suo tempo medio nelle 10 maratone è stato di 2:51:44, risultando in un tempo cumulativo di 28 ore, 37 minuti e 19 secondi, che gli ha consentito di battere di oltre un'ora il precedente record sulle 10 su 10, stabilito da Rick Vercoe nel

L'anno successivo, il 2017, Holland ha preso parte alla sua prima 10 in 10 sul Lago d'Orta, completando le 10 gare consecutive in 27 ore, 38 minuti e 36 secondi, a una media di 2:45:52, perfezionando quindi il proprio record sulla distanza. Sempre nel 2017, Holland ha vinto i campionati britannici di 50 km, in un tempo di 3:19:02; con un margine vincente di soli cinque secondi su Rob Weekes.

Importanti celebrazioni vi attendono per un evento unico, la 500esima maratona del campione mondiale nelle serie di 10 maratone consecutive Adam "Tango" Holland, che ha scelto di siglare la cifra tonda proprio il primo giorno della manifestazione, Orta 10 in 10, che lo ha visto conquistare il record mondiale nel 2017 e di cui detiene anche il record del percorso in 2:36:39.

Dopo gli anni di assenza dalle scene italiane dovuti alla pandemia, si attende con ansia il ritorno del campione mondiale su un tracciato non facilissimo come quello di Orta, reso ancor più insidioso dalle alte temperature di quest'anno, inusuali per un britannico, anche se il 2022 si sta dimostrando un anno infocato persino nel Regno Unito e in tutta l'Europa settentrionale.

Nulla però ha impedito a Holland di vincere le tre edizioni a cui ha partecipato, nonostante la concorrenza altamente qualificata di atleti del calibro di Giorgio Calcaterra, Marco Menegardi, Marco Rossi, in quanto l'atleta inglese, per quanto corra su tutti i terreni e su ogni distanza, è uno specialista assoluto delle maratone in serie, avendo corso ben **16** competizioni di 10 in 10, vincendole tutte! Un palmarès esaltante, se si considera che Adam, che ha corso la sua prima maratona a 18 anni nel 2005 in 3:36:31, ha attualmente solo 35 anni di età! Da quel giorno, Adam non solo non si è mai fermato, ma è diventato sempre più veloce, raggiungendo il suo personale di 2:24:24 alla Maratona di Loch Ness nel 2018.

Ulteriore record detenuto da Holland è quello di essere il primo cittadino britannico ad aver corso 100 maratone, completate nel 2010, in soli 5 anni, quando aveva 23 anni. In tal modo ha avuto la possibilità di iscriversi al britannico *100 Marathon Club*, coronando un suo sogno, e attualmente è inoltre socio del Club Super Marathon Italia.

La prima serie di 10 è stata corsa nel 2009, quando Holland batté al debutto il record mondiale in poco meno di 33 ore, abbassandolo poi a meno di 31 ore l'anno successivo. Superato da Rik Vercoe, Holland ha fatto poi nuovamente suo il primato sul Lago d'Orta nel 2017 in **27:38:36, alla media di 2:45:51 per maratona!** Tutti gli appassionati, runners e ultrarunners, sono in attesa di vedere di cosa sarà capace quest'anno, sperando che la sua forma fisica sia tale da far segnare un nuovo record del mondo.

Ecco le prestazioni di Adam nelle sue scorse partecipazioni alla 10 in 10 di Orta:

2017 27hrs 38min 36sec (av 02:45:51sec)

2018 28hrs 38min 11sec (av 2:51:49sec)

2019 30hrs 21min 42 (av 3:02:10sec)

2022 29hrs 15min 15sec (av 2:55:31sec)

Adam Holland, oltre a essere un campione di endurance, è un ottimo padre di famiglia, è stato nominato per il Men's Running Award of the Year nel 2018 ed è Ambasciatore per Kids Run Free. Molto attivo a invogliare i giovani a correre e condurre stili di vita più sani. Racconta che la corsa è stata la sua via di fuga da situazioni di bullismo, restituendogli una dimensione in cui si sentiva a suo agio, perché correre è per lui la cosa più naturale del mondo.

A questo link potrete trovare un elenco delle gare corse da Adam, che vi darà il capogiro per la frequenza delle competizioni e l'esorbitante numero di chilometri corsi:

<https://www.thepowerof10.info/athletes/profile.aspx?athleteid=26713>

*Se non riuscite a prenderlo, seguitelo sui suoi social!*

## **ANCHE 52 RUNNERS INTERNAZIONALI PROVENIENTI DA 16 PAESI DI TUTTO IL MONDO ISCRITTI ALLE GARE DI ORTA AL VIA SABATO 5 AGOSTO AL LIDO DI GOZZANO**

ISCRIZIONI APERTE ANCHE IL GIORNO DELLE GARE CON UN SOVRAPPREZZO DI 5 EURO

A Lido di Gozzano il clima è fresco e favorevole, e sempre più iscritti e sempre più nazioni saranno al via della 9ª edizione della Orta 10 in 10, l'ultracorsa con vista sul Campionato Italiano di 100 km che – è notizia di questi giorni – si disputerà il 30 settembre 2023 a Torino in occasione della 100 km delle Alpi, altra corsa organizzata dal Club Super Marathon Italia.

La Orta 10 in 10, in scena da sabato 5 a lunedì 14 agosto 2023 al Lido di Gozzano, avrà una folta rappresentanza di podisti stranieri. La prova che offre quattro distanze (50 km, 42,195 km, 21 km e 10 km) sarà una sorta di melting pot degli amanti della maratona. Tra i 269 partecipanti (184 uomini e 85 donne) iscritti alla

manifestazione ci sono infatti diversi ultrarunner in arrivo da ben 16 paesi del mondo tra i quali Francia, Austria, Germania, Spagna, Gran Bretagna, Svizzera, Finlandia, Bielorussia, Israele, India, Stati Uniti, Lituania, Cina, Sud Africa e Australia. Di fatto, l'evento organizzato dal Club Super Marathon Italia è diventato il più partecipata del suo genere a livello internazionale.

Calcolando che più di 80 iscritti correranno per tutti i dieci giorni di gara, e che ogni giorno si aggiungerà una decina di partecipanti «last minute» alla singola gara quotidiana, è facile prevedere che al termine della manifestazioni i finisher complessivi arriveranno intorno a quota 1.500.

Gli ultrarunner più esperti hanno deciso di concentrarsi sulla distanza più lunga, ovvero sulle prove sui 50 km, dove si annoverano diverse presenze importanti. I favoriti sono lo scozzese Adam Holland e il romano Giorgio Calcaterra, rispettivamente primo e secondo nella Orta 10 in 10 ma sui classici 42,195 km della maratona. Ma attenzione anche al bolognese Matteo Amelio, vincitore dell'ultima edizione della 8 Ore della Sibilla, evento organizzato da Club Super Marathon Italia per sostenere la popolazione di Campi di Norcia colpita dal terremoto. Le prove sui 50 km saranno anche il terreno di gara per Enzo Caporaso, l'ultrapodista torinese all'ultima prova del nove prima di un nuovo tentativo di record che gli permetterebbe di calare il poker di Guinness dei Primati. Tra gli outsider c'è il francese Jean Louis Valderrama detto «Crocs Man» visto che alle sofisticate scarpe da running preferisce dei sandali di gomma e il siciliano Michele «la leggenda» D'Errico.

Tra le donne, restando alla 50 km, la favorita almeno sulla carta è la romana di adozione Sara Pastore, classe 1989, che dovrà guardarsi dalla voglia di podio della francese Comte Chantal e della torinese Albarosa Fiore.

La Orta 10 in 10 si disputa su un percorso di 10,5 km che si affaccia per lunghi tratti sul Lago d'Orta. Ma allo stesso tempo molti podisti corrono con vista sul Campionato Italiano di 100 km in programma il 30 settembre a Torino: l'evento targato Club Super Marathon Italia sarà infatti il teatro di gara degli Assoluti e Master Fidal che assegneranno i tricolori della specialità.

Da segnalare infine i diversi ultrarunner «millenari» che parteciperanno alla Orta 10 in 10. Su tutti Vito Piero Ancora, classe 1953, primatista italiano per numero di maratone completate che in occasione della dieci giorni di gare al Lido di Gozzano taglierà l'incredibile traguardo della sua 1600<sup>a</sup> maratona. Ma ci sarà modo di celebrare anche l'inglese classe 1969 Nick Nicholson, noto per aver corso ben 1028 maratone dal 2016 al 2022, pronto a festeggiare a Orta la sua 1200<sup>a</sup> maratona completata.

10 IN 10 LAGO D'ORTA EDIZIONE 2014 DAL 04/08 AL 13/08

CLASSIFICA FINALE DELLE DIECI GARE UOMINI

COGNOME NOME	PE TT	CA T	SOCIETA'	T.GARA 1 04/08/2 014	T.GARA 2 05/08/2 014	T.GARA 3 06/08/2 014	T.GARA 4 07/08/2 014	T.GARA 5 08/08/2 014	T.GARA 6 09/08/2 014	T.GARA 7 10/08/2 014	T.GARA 8 11/08/2 014	T.GARA 9 12/08/2 014	T.GARA 10 13/08/2 014	T.TOT .	CLASS AL 11/08 /14
ALIMONTI DANIELE	18	M 55	ASD TRA LE RIGHE	5:14:26	04:43:1 5	04:29:5 1	4:42:31	4:04:18	3:55:13	5:09:30	3:59:00	3:59:13	4:17:40	44:34 :57	1°
KROER WERNER	34	M 45	100 MARATHON CLUB AUSTRIA	4:21:10	04:28:2 8	04:32:0 5	4:33:39	4:32:54	4:28:28	4:31:33	4:35:31	4:32:53	4:38:19	45:15 :00	2°
RIZZITELLI MICHELE	3	M 65	BARLETTA SPORTIVA	5:10:57	05:14:0 1	05:45:4 1	5:08:48	5:29:49	4:56:45	4:59:08	5:08:35	5:09:02	5:41:56	52:44 :42	3°
CAPECCI FRANCESCO	5	M 65	MAR.RIUN.SAN BENEDETTO DEL TRONTO	5:26:19	05:55:4 6	05:36:2 9	5:30:40	5:23:49	5:33:31	5:52:19	5:08:57	5:01:00	5:16:08	54:44 :58	4°
GEMMA LORENZO	14	M 60	AVIS FORLI'	5:28:19	05:37:0 3	05:37:3 5	5:26:40	5:41:30	5:40:15	5:43:43	5:44:53	5:40:38	5:46:20	56:26 :56	5°
ANCORA VITO PIERO	1	M 60	PRO PATRIA CUS MILANO	5:23:16	05:07:3 4	04:50:4 8	5:01:31	5:06:16	5:11:07	5:25:56	5:36:19	5:59:08	9:07:02	56:48 :57	6°
FALEO MASSIMO	4	M 45	BARLETTA SPORTIVA	5:36:23	05:55:4 6	06:13:0 0	5:45:53	5:58:26	5:46:14	5:59:09	5:44:53	4:42:45	9:07:02	60:49 :31	7°
ZANTA PAOLO	16	M 60	AMICI DEL CICLO	6:07:11	06:32:2 3	06:53:2 5	6:45:38	6:35:22	6:27:04	6:25:20	6:51:58	6:38:50	6:56:42	66:13 :53	8°
RICCARDI ROCCO	29	M 75	ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA	7:20:55	07:56:1 8	07:35:3 3	7:11:45	7:05:59	7:11:58	6:38:17	7:45:00	7:43:08	9:07:02	75:35 :55	9°
GINO PAOLO FRANCESCO	17	M 50	GS CASTELLANIA	7:20:55	07:56:1 7	07:35:3 4	7:11:45	7:00:36	7:11:58	6:38:20	9:45:00	7:43:08	9:07:02	77:30 :35	10°

ORTA10in10 - Lake of Orta - Italy - 1/10 Agosto 2015 - ALL 10 Days															
POS.	PETT.	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	total 10days
1	18	VERZELETTI ROSSELLA	F30	RUNNING CAZZAGO	3:47:46	4:05:40	4:08:13	4:05:47	4:13:42	4:23:21	4:08:00	4:03:15	3:59:17	4:13:04	41:08:05
2	32	BRUNS ANNETTE-D-	F45	LT WEISENHEIM AM BERG.D.	4:58:26	5:23:05	5:51:33	5:22:51	5:29:22	5:27:01	5:32:45	5:31:42	5:23:07	5:04:50	54:04:42
3	94	LETTIERI ROSA	F60	SAN DAMIANESE BRUGHERIO	5:17:21	5:40:29	5:48:38	5:45:47	5:31:04	5:46:54	5:51:29	5:55:50	5:46:16	5:20:59	56:44:47
4	28	SANSONE PATRIZIA	F50	ATLETICA ADELFA	5:24:19	5:35:24	5:36:15	5:59:18	6:04:14	6:32:04	5:57:30	6:22:30	5:29:18	5:48:43	58:49:35
5	16	TITINA BAKKEN -N-	F45	OSLO, NORWAY	5:08:53	5:53:06	6:06:17	6:03:18	5:54:24	6:19:17	6:23:18	6:24:59	6:04:03	5:50:52	60:08:27
6	15	MICHELLE FOOKWE -ZA-	F45	CAPE TOWN, SOUTH AFRICA	5:23:29	5:53:05	6:06:16	6:03:19	5:54:25	6:19:16	6:23:19	6:24:58	6:04:04	5:50:51	60:23:02
7	72	FAILLI ARIELE LAURA	F50	ASD TORRE DEL MANGIA	6:52:53	6:58:10	6:57:54	6:29:23	6:44:05	6:45:12	5:59:31	6:06:00	5:59:16	5:57:09	64:49:33
8	12	GAVAZZENI GIOVANNA CARLA	F60	PANTERA ROSA	6:39:23	6:37:16	6:50:21	6:41:33	6:53:57	6:53:57	6:57:27	6:58:43	6:56:50	6:54:53	68:24:20

ORTA10in10 - Lake of Orta - Italy - 1/10 Agosto 2015 - ALL 10 Days															
POS.	PETT.	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	total 10days
1	27	NICASIO ANTONIO	M50	ATLETICA ADELFA	3:36:21	3:52:34	4:43:16	3:53:19	3:48:49	3:48:57	3:46:57	3:43:23	3:41:43	3:47:35	38:42:54
2	31	MICHAEL BREHE -D-	M50	OSNABRUCK, GERMANY , 17,10,60	3:47:29	4:04:38	4:03:21	4:04:10	4:04:41	4:04:01	4:02:15	3:57:45	3:51:58	3:48:32	39:48:50
3	20	CAPPUCCIO ANGELO	M40	ATLETICA SANTHIA'	3:39:57	4:22:20	4:35:16	4:35:19	3:56:01	4:27:51	4:21:07	4:23:15	4:10:48	3:56:54	42:28:48
4	7	FASTIGARI PAOLO	M50	U.S. NERVIANESE 1919	3:42:32	4:17:35	4:37:56	4:41:03	5:34:49	4:50:45	4:59:52	4:51:42	4:33:08	4:37:34	46:46:56
5	2	KROER WERNER -A-	M55	100 MARATHON CLUB AUSTRIA	4:20:30	4:45:40	4:56:32	4:59:06	4:48:55	4:52:43	4:56:47	4:57:49	5:07:38	5:07:16	48:52:56
6	22	HARIJULA JUKKA -FIN-	M55	100 MC FINLAND	4:33:19	4:40:20	4:43:48	4:50:30	4:58:04	6:25:05	4:04:56	5:30:38	5:10:42	5:34:00	50:31:22
7	4	CAPECCI FRANCESCO	M65	MAR.RIUN.SAN BENEDETTO DEL TRONTO	4:56:11	4:57:50	5:22:14	4:53:47	5:04:17	5:21:09	5:34:42	5:28:41	4:59:41	4:54:28	51:33:00
8	19	CERQUENI VITTORIO	M55	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	4:59:04	5:30:45	5:26:18	5:36:34	5:22:12	5:35:49	4:57:25	5:02:58	4:45:50	4:44:32	52:01:27
9	6	ANCORA VITO PIERO	M60	PRO PATRIA CUS MILANO	4:50:35	5:19:03	5:08:47	5:11:17	5:23:28	5:48:34	5:59:52	6:11:43	5:50:58	5:25:50	55:10:07
10	14	KAPUI ANDREAS -A-	M45	100 MARATHON CLUB AUSTRIA	4:38:45	5:20:20	5:55:45	5:47:59	5:50:36	5:43:49	5:54:32	5:44:23	5:28:00	4:55:14	55:19:23
11	25	NIEGO ANTONIO	M60	GS VALDAPONE	4:53:33	5:32:41	5:55:28	5:30:33	5:46:01	5:30:15	5:58:54	5:17:27	5:58:20	5:24:45	55:47:57
12	8	FALEO MASSIMO	M45	BARLETTA SPORTIVA	5:08:54	5:28:26	5:42:18	6:14:45	5:51:50	5:26:39	5:53:55	5:13:45	5:50:59	5:18:42	56:10:13
13	1	GAMBELLI FERDINANDO	M65	SEF STAMURA ANCONA	5:18:50	6:15:10	5:35:39	5:37:28	5:25:42	5:52:38	5:35:26	6:27:06	6:07:28	6:46:08	59:01:35
14	17	GINO PAOLO FRANCESCO	M50	GS CASTELLANIA	6:39:24	6:47:48	7:00:36	6:59:32	6:58:52	6:32:06	6:55:58	6:26:38	6:29:06	6:10:47	67:00:47
15	9	RICCARDI ROCCO	M75	AMICI DEL CICLO	6:39:22	6:37:17	6:50:22	6:41:34	6:53:58	6:53:58	6:57:28	6:58:40	6:56:36	6:54:51	68:24:06

**All 10 Days - Lake of Orta - Italy - 6/15 Agosto 2016 - Classifica Maschile**

POS	PETT	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	total 10 day
1	3	BONFIGLIO MARCO	M35	TT Cesenatico ASD	3:07:58	3:06:41	3:02:51	3:05:22	3:05:36	2:57:30	2:56:55	2:54:59	2:53:59	2:50:10	30:02:01
2	5	NICASSIO ANTONIO	M50	ATLETICA ADEL FIA	3:24:37	3:34:58	3:41:31	4:04:24	3:48:51	3:40:02	3:34:22	3:33:31	3:45:30	3:42:28	36:50:14
3	45	ROMANI CLAUDIO	M30	ASD COLLE MARAT	4:03:51	4:03:25	3:54:49	3:53:26	3:53:00	3:47:54	3:44:45	3:43:06	3:46:21	3:41:40	38:32:17
4	164	CISLAGHI ANGELO	M51	ATLETICA SAN MAR	4:04:33	4:01:04	3:58:18	3:59:22	3:55:56	3:47:54	3:50:07	3:47:58	3:55:22	3:45:54	39:06:28
5	20	CAPPUCCIO ANGELO	M40	ATLETICA SANTHIA	4:09:05	4:16:40	4:10:24	4:17:16	4:04:01	4:01:06	4:09:05	4:07:28	4:04:56	4:09:38	41:29:39
6	24	SAVIELLO PAOLO	M45	EQUIPE RUNNING	4:54:00	4:36:06	4:38:04	4:23:37	4:09:38	4:00:04	3:56:17	4:06:44	4:04:56	4:24:31	43:13:57
7	23	JOHANNESSEN SVEIN-	M55	NORVEGIA	4:59:24	4:45:33	4:43:41	4:37:25	4:34:31	4:20:58	4:08:46	3:55:10	3:45:36	3:43:38	43:34:42
8	21	PAPETTI IVANO	M40	HAPPY RUNNER CLU	4:20:26	4:41:08	4:36:01	4:38:05	4:37:30	4:22:14	4:17:50	4:14:52	4:07:54	4:10:54	44:06:54
9	39	BUSETTI FABIO	M40	GS AVIS OGGIONO	4:16:20	4:37:38	4:50:50	4:26:36	4:34:55	4:26:33	4:22:56	4:27:18	4:27:00	4:46:29	45:16:35
10	38	NEVE SANTE MAURIZI	M50	ATLETICA ADEL FIA	4:48:29	4:45:13	4:39:13	4:56:17	4:38:02	4:31:40	4:40:56	4:38:11	4:54:48	4:43:53	47:16:42
11	2	KROER WERNER -A-	M55	100 MARATHON CLU	4:32:56	4:50:59	4:48:34	4:47:29	4:47:22	4:46:56	4:46:14	4:59:31	4:56:37	4:56:55	48:13:33
12	30	DE FRANCESCO VITO	M60	TOP RUNNING BR-1	4:49:00	4:51:00	5:26:52	4:53:21	4:48:30	4:52:14	4:49:29	4:58:50	4:58:46	5:19:00	49:47:02
13	19	CERQUENI VITTORIO	M60	US PRIMIERO	4:38:45	6:49:44	5:13:57	4:54:32	4:47:57	4:29:00	4:26:56	4:22:31	5:36:13	4:45:55	50:05:30
14	22	SHANAHAN THOMAS	M40	MC 100 IRELAND	4:06:46	4:42:02	4:16:50	4:47:48	5:29:12	5:35:31	5:47:37	4:43:17	5:35:50	5:17:01	50:21:54
15	47	COMTE PASCAL	M50	FRANCE	5:00:00	5:27:57	5:13:26	4:53:06	4:53:35	5:07:02	4:46:36	5:03:16	5:00:52	5:15:55	50:41:45
16	4	CAPECCI FRANCESCO	M70	MAR.RIUN.SAN BENI	5:19:42	4:57:59	5:14:37	5:13:18	5:02:46	4:53:16	5:14:53	4:58:49	5:29:38	5:05:30	51:30:28
17	71	FAVIA DOMENICO	M65	ATLETICA ADEL FIA	4:33:53	5:36:17	5:07:25	5:24:23	5:07:35	5:28:40	5:29:06	5:14:48	5:28:52	5:15:55	52:46:54
18	55	ANGELINI GIUSEPPE	M65	GARDA RUNNING SA	5:09:31	5:36:15	5:18:15	5:22:36	5:10:50	5:15:38	5:15:20	5:19:31	5:52:26	5:08:33	53:28:55
19	6	ANCORA VITO PIERO	M60	PRO PATRIA CUS M	5:38:10	5:26:01	5:03:04	5:26:27	5:51:36	5:14:04	5:25:32	5:02:00	5:38:40	5:34:44	54:20:18
20	8	FALEO MASSIMO	M45	BARLETTA SPORTIV	5:47:22	5:26:02	5:44:53	5:55:55	5:51:35	4:44:14	5:10:45	5:12:40	5:06:06	5:34:44	54:34:16
21	10	ALIMONTI DANIELE	M50	ASD TRA LE RIGHE	4:15:16	4:44:48	5:32:10	5:47:20	5:29:11	5:52:29	5:55:59	5:46:20	5:26:28	5:56:30	54:46:31
22	15	NIEGO ANTONIO	M60	GS VALDAPONE	5:30:19	6:16:27	6:15:35	5:50:32	5:19:05	4:52:37	5:05:27	5:52:20	5:24:08	5:20:46	55:47:16
23	25	FOLEY TOM	M40	MC 100 IRELAND	4:52:44	5:25:44	5:13:58	5:49:57	4:48:12	7:01:52	6:30:18	5:41:06	5:13:37	5:22:13	55:59:41
24	1	GAMBELLI FERDINAND	M65	SEF STAMURA ANCO	5:11:13	5:34:00	5:28:57	5:04:23	5:16:45	5:22:30	5:37:05	5:37:11	7:09:38	5:39:04	56:00:46
25	40	ARENA MARCELLO	M55	ROMA ATLETICA FC	5:18:36	5:31:14	5:43:09	5:26:40	5:13:39	5:12:24	7:09:08	7:33:34	7:37:51	7:49:05	62:35:20
26	161	PANDIAN SIVABALAN	M55	INDIA	6:17:58	6:20:31	6:26:24	6:43:58	6:31:03	6:25:20	6:21:41	6:19:08	6:21:51	6:27:57	64:15:51
27	50	EBERLE DIETRICH	M65	GERMANY	6:21:09	6:30:07	6:31:20	6:32:20	6:38:14	6:39:40	6:42:31	6:06:54	6:28:17	6:43:23	65:13:55
28	28	FANELLI LUIGI	M45	ASD TUSCULUM FRA	7:38:37	7:36:15	7:21:52	6:11:22	7:20:38	7:12:49	5:47:31	7:19:41	5:46:37	7:08:14	69:23:36
29	14	MARANZINA ALDO	M65	MEDIOLANUM	5:58:24	7:38:39	8:22:35	7:07:38	7:46:35	6:57:27	7:10:29	7:23:37	7:05:42	7:59:00	73:30:06
30	13	ZANTA PAOLO	M60	ASSINDUSTRIA SPO	7:17:02	7:28:59	7:29:05	7:45:11	7:29:21	7:23:32	7:34:50	7:27:40	7:30:10	7:21:40	74:47:30
31	35	TOSCHI GIANFRANCO	M55	CLUB SUPERMARAT	7:38:35	7:43:14	7:50:23	7:49:33	7:31:00	7:23:32	7:27:49	7:27:39	7:17:44	7:21:40	75:31:09
32	42	PICCINELLI FRANCESC	M60	GS GABBI	8:40:52	7:43:12	7:50:25	7:49:34	7:31:01	7:22:10	7:56:11	7:42:41	7:54:25	7:53:00	78:23:31

**All 10 Days - Lake of Orta - Italy - 6/15 Agosto 2016 - Classifica Femminile**

POS	PETT	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	total 10 day
1	11	LATORRE ANGELA	F40	ASD TRA LE RIGHE	4:15:17	3:50:20	4:02:17	3:57:56	3:51:39	3:52:42	3:54:12	3:47:49	3:45:31	3:51:24	39:09:07
2	27	GAYTER SHARON	F50	INGHILTERRA	4:25:20	4:15:59	4:07:13	4:09:35	4:12:04	4:09:07	4:06:34	4:13:09	4:16:52	4:11:35	42:07:28
3	34	CASELLI GIANNA	F45	GP I CAGNON	4:35:29	4:22:52	4:28:52	4:32:09	4:36:04	4:39:24	4:40:52	4:37:54	4:40:39	4:40:14	45:54:29
4	48	COMTE CHANTAL	F50	FRANCE	4:59:59	5:27:58	5:13:27	4:53:07	4:53:36	5:07:02	4:46:37	5:03:16	5:00:52	5:15:55	50:41:49
5	18	VERZELLETTI ROSSEL	F30	RUNNING CAZZAGO	4:46:37	5:36:38	4:57:26	5:28:05	5:06:07	5:06:47	5:17:36	5:33:15	5:16:33	5:31:39	52:40:43
6	29	RIOLFI PAOLA	F65	VILLAFRANCA VERC	5:23:03	5:39:16	5:45:44	5:33:20	5:33:54	5:26:51	5:22:04	5:00:00	5:31:30	5:49:29	55:05:11
7	32	BRUNS ANNETTE-D-	F45	LT WEISENHEIM AM	5:24:49	6:04:30	5:57:16	5:59:15	5:45:44	5:30:49	5:18:54	5:14:45	5:18:49	5:18:24	55:53:15
8	51	LETTIERI ROSA	F65	SAN DAMIANESE BR	5:37:22	5:49:10	5:43:22	5:47:30	5:39:37	5:32:11	5:37:31	5:38:36	5:38:49	5:43:48	56:47:56
9	16	TITINA BAKKEN -N-	F45	OSLO, NORWAY	4:59:23	4:45:32	4:52:51	4:55:55	5:17:18	5:41:19	5:53:20	7:24:34	6:47:06	6:43:20	57:20:38
10	41	MOCELLIN MARINA	F65	GS GABBI	6:38:30	6:38:02	6:21:44	6:23:54	6:20:01	6:03:00	6:16:17	7:40:51	6:57:45	7:39:39	66:59:43
11	12	GAZZAZZI GIOVANNA	F60	PANTERA ROSA	6:56:54	6:56:05	6:50:40	6:54:59	6:48:30	6:37:46	6:46:10	6:30:39	6:25:00	6:23:00	67:09:43

**All 10 Days - Lake of Orta - Italy - 6/15 Agosto 2016 - 20 maratone in 10 giorni**

POS	PETT	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day1 M	day1 A	day2 M	day2 A	day3 M	day3 A	day4 M	day4 A	day5 M	day5 A	total 5 days	
1	22	SHANAHAN THOMAS	M40	MC 100 IRELAND	4:06:46	4:13:14	4:42:02	4:43:32	4:16:50	4:50:21	4:47:48	5:18:46	5:29:12	5:48:39	48:17:10	
2	10	ALIMONTI DANIELE	M45	ASD TRA LE RIGHE	4:15:16	4:54:54	4:44:48	5:49:23	5:32:10	5:55:56	5:47:20	5:55:17	5:29:11	5:48:39	54:12:54	
POS	PETT	COGNOME E NOME	CAT.	SOCIETA' SPORTIVA	day6 M	day6 A	day7 M	day7 A	day8 M	day8 A	day9 M	day9 A	day10 M	day10 A	total 10 day	
1	22	SHANAHAN THOMAS	M40		48:17:10	5:35:31	5:42:15	5:47:37	5:54:16	4:43:17	5:44:37	5:35:50	5:46:32	5:17:01	5:53:38	104:17:44
2	10	ALIMONTI DANIELE	M45		54:12:54	5:52:29	5:14:09	5:55:59	5:36:31	5:46:20	5:37:18	5:26:28	5:52:21	5:56:30	5:53:38	111:24:37

## Orta 10 in 10 2017 - Lake of Orta - Italy - 5/14 Agosto 2017- Results 10in10

POS	PETT	COGNOME E NOME	CAT	SOCIETA' SPORTIVA	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	total 10 days
1	33	HOLLAND ADAM	M35	MC 100 UK	2:53:16	2:51:07	2:47:42	2:42:58	2:41:05	2:39:22	2:47:04	2:46:43	2:45:57	2:43:22	27:38:36
2	3	BONFIGLIO MARCO	M35	TT Cesenatico ASD	2:54:28	2:54:22	2:55:06	2:54:10	2:52:34	2:52:03	2:53:05	2:54:41	2:52:42	2:51:10	28:54:21
3	64	KAMBIZ NADJD PEYMA	M40	ASD ATLETICA PRESEZZO	3:52:58	3:48:57	3:22:56	3:29:06	3:33:00	3:22:51	3:13:35	3:22:22	3:10:47	3:32:30	34:49:02
4	45	PAOLETTI NERINO	M50	BERGAMO STARS ATLETICA	3:47:01	3:55:15	3:51:52	3:48:01	3:46:40	3:46:42	3:46:59	3:46:39	3:44:43	3:44:55	37:58:47
5	35	LEOST ROMAN	M45	FRANCE KEKES DUBOCAGE	4:21:04	4:24:10	4:13:52	4:14:35	4:04:18	3:53:14	3:53:43	3:52:08	3:48:44	4:06:12	40:52:00
6	20	CAPPUCCIO ANGELO	M40	ATLETICA SANTHIA'	4:29:24	4:42:21	4:12:04	3:58:45	4:10:37	4:02:23	4:12:17	3:57:00	4:02:32	3:55:39	41:43:02
7	211	MASIERO DOMENICO	M50	RUNNING TEAM MESTRE	4:35:15	4:32:29	4:25:09	4:15:18	4:05:22	4:06:40	4:12:07	4:09:10	4:12:48	4:07:55	42:42:13
8	27	FRATTINI SILVIO	M50	NOVARA CHE CORRE	4:20:05	4:34:24	4:28:20	4:08:05	4:20:20	4:37:46	3:59:30	4:05:10	4:10:33	4:02:12	42:46:25
9	212	FORTESE PAOLO	M45	PODISTICA MEZZANESE	4:14:48	4:08:26	4:25:09	4:15:18	3:46:40	4:13:24	4:14:35	4:01:39	4:26:28	5:02:25	42:48:52
10	53	SANSONE CARMINE	M55	CEDAS FIAT	4:07:39	4:16:36	4:24:46	4:27:46	4:12:41	4:30:09	4:18:41	4:15:00	4:15:55	4:16:47	43:06:00
11	32	GJELSVIK RANNINGEN KRISTINE	F45	NORWAY	5:00:13	4:41:23	4:31:50	4:24:58	4:21:40	4:11:56	4:11:46	4:08:03	4:07:43	4:07:12	43:46:44
12	26	COSTANZO MICHELANGELO	M60	GIRO D'ITALIA RUN	4:35:15	4:37:12	4:19:53	4:24:04	4:40:33	4:24:08	4:14:09	4:11:26	4:11:50	4:08:29	43:46:59
13	47	COMTE PASCAL	M55	FRANCE GAZELEC-CMCAS-94	4:35:05	4:36:30	4:17:11	4:24:45	4:17:35	4:16:08	4:15:48	4:14:36	4:23:28	4:47:07	44:08:13
14	24	SAVIELLO PAOLO	M45	EQUIPE RUNNING	5:12:01	4:37:12	4:43:09	4:19:44	4:27:54	4:15:32	4:18:03	3:59:24	4:19:05	4:22:09	44:34:13
15	31	GIMONDO CATIE	F45	FRANCE KEKES DUBOCAGE	4:35:05	4:39:12	4:36:49	4:26:21	4:26:18	4:16:59	4:21:09	4:24:13	4:27:16	4:30:40	44:44:02
16	19	CERQUENI VITTORIO	M60	US PRIMIERO	4:40:34	4:54:40	4:37:27	4:45:51	4:39:53	4:33:40	4:17:02	4:12:15	4:20:51	4:23:02	45:25:15
17	49	PELAGALLI LEANDRO GIORGIO	M65	CLUB SUPER MARATHON ITALIA	4:50:42	4:53:33	4:33:49	4:35:41	4:31:13	4:23:14	4:24:39	4:25:58	4:19:24	4:37:19	45:35:32
18	2	KROER WERNER -A-	M55	100 MARATHON CLUB AUSTRIA	5:02:57	4:46:44	4:33:30	4:33:33	4:27:59	4:28:53	4:19:41	4:28:00	4:35:51	4:28:58	45:46:06
19	48	COMTE CHANTAL	F50	FRANCE GAZELEC-CMCAS-94	4:53:00	4:55:32	4:29:19	4:27:17	4:26:18	4:30:09	4:21:37	4:32:37	4:34:43	4:47:07	45:57:39
20	23	HENRY COHEN	M55	FRANCE GAZELEC-CMCAS-94	4:48:58	4:50:56	4:45:21	4:58:45	4:29:40	4:27:51	4:38:04	4:35:43	4:35:21	4:17:52	46:28:31
21	50	RANZUGLIA GIULIA	F35	UISP MACERATA	5:03:16	4:47:23	4:43:50	4:45:08	4:39:53	4:30:09	4:34:11	4:25:58	4:28:33	4:37:53	46:36:14
22	43	NICOLUSSI MOTZE BRUNO	M60	GS VALSUGANA TRENTO	4:46:24	4:41:51	4:38:10	4:32:16	4:29:31	4:26:53	4:29:32	4:20:44	5:26:30	4:57:30	46:49:21
23	67	RAZZOLINI ILARIA	F45	PFIZER RUNNING TEAM	4:50:42	4:44:44	4:43:50	4:45:08	4:39:53	4:30:09	4:34:11	5:10:39	4:28:33	4:37:53	47:05:42
24	10	ALIMONTI DANIELE	M45	ASD TRA LE RIGHE ROMA	4:44:13	5:29:05	5:19:00	4:56:11	4:55:50	4:43:25	4:10:52	4:22:22	4:15:55	4:49:27	47:46:20
25	41	MUEHLBACHLER AMBROS	M55	AUSTRIA PFAHL BACKMITTEL	5:09:02	5:02:30	4:52:17	4:49:15	4:45:59	4:49:33	4:40:58	4:40:54	4:32:41	4:33:36	47:56:45
26	68	MARTINO DOMENICO	M50	ASD DAUNIA RUNNING FG299	4:20:00	4:30:00	4:55:18	5:07:31	4:27:23	5:44:03	4:37:50	4:42:43	5:16:39	4:51:20	48:32:47
27	25	CONLON MARK	M30	100 MC IRELAND	5:20:10	5:22:43	5:52:26	4:52:48	4:36:56	4:37:17	4:28:58	4:32:48	4:44:00	4:17:40	48:45:46
28	65	PACINOTTI PIER PAOLO	M45	ASD PODISTICA QUARRATA	5:16:02	5:16:59	4:29:11	5:11:57	4:31:45	5:20:43	4:31:04	5:04:36	4:40:32	4:45:28	49:08:17
29	22	BUSETTI FABIO	M40	GS AVIS OGGIONO	5:23:56	5:27:24	5:23:28	5:08:36	5:00:23	4:48:57	4:39:05	4:31:30	4:25:28	4:31:48	49:20:35
30	229	BETTI LUISA	F30	BERGAMO RUNNERS	5:19:52	6:09:55	6:08:43	5:10:26	4:50:35	4:54:34	4:32:32	4:26:50	4:32:05	4:23:52	50:29:24
31	56	TASCA ELVIS	M45	MARATONETI ERAOLEA	5:19:52	6:09:55	6:08:43	5:10:26	4:50:36	4:54:34	4:32:32	4:26:50	4:32:05	4:28:23	50:33:56
32	55	ANGELINI GIUSEPPE	M65	GARDA RUNNING SALO'	5:03:09	5:05:04	5:07:45	5:02:35	5:06:21	5:04:47	5:06:43	4:58:11	4:53:12	5:07:23	50:35:10
33	34	CASELLI GIANNA	F45	GP I CAGNON	4:41:07	4:47:23	4:51:54	4:56:53	4:57:52	5:13:13	5:12:23	5:20:57	5:41:24	5:32:06	51:15:12
34	4	CAPECCI FRANCESCO	M70	MAR.RIUN.S.BENEDETTO DEL TRONTO	5:27:40	5:42:54	5:20:22	5:17:00	5:01:43	4:56:33	5:03:55	4:47:27	4:56:34	4:42:22	51:16:30
35	38	NEVE SANTE MAURIZIO	M50	ATLETICA ADELFA	5:12:01	5:16:36	4:52:47	5:09:13	4:56:32	6:01:21	4:36:36	5:09:00	5:13:13	5:03:42	51:31:01
36	46	PAVIRANI ETTORE	M65	ATLETICA CESENATICO	5:01:09	5:05:52	4:57:26	5:01:35	4:57:34	5:12:10	5:06:47	5:20:46	5:46:01	5:40:20	52:09:40
37	58	TRINELLI ROBERTO	M50	PODISTICA TRANESE	5:21:09	5:29:52	5:19:00	5:17:00	5:14:04	5:09:00	5:09:42	5:06:49	5:30:34	5:40:59	53:18:09
38	13	DE FRANCESCO VITO	M60	TOP RUNNING BR-1-2 CURINGA	5:17:00	5:05:00	5:37:48	5:46:56	5:21:31	5:38:34	5:25:13	5:28:40	5:16:39	5:35:40	54:33:01
39	70	ARENA MARCELLO	M60	CLUB SUPER MARATHON ITALIA	5:20:15	5:42:29	5:23:28	5:25:47	5:15:01	5:32:33	5:12:47	5:52:49	5:42:41	5:07:05	54:34:55
40	39	MELANI ALESSANDRO	M55	CAI PISTOIA	5:03:16	5:16:36	5:52:26	5:56:07	5:55:19	6:14:42	4:19:13	5:10:39	5:09:06	6:02:17	54:59:41
41	1	GAMBELLI FERDINANDO	M65	SEF STAMURA ANCONA	5:56:27	5:41:53	5:37:48	5:29:23	5:31:12	5:34:38	5:32:40	5:17:50	5:36:36	4:57:30	55:15:57
42	6	ANCORA VITO PIERO	M60	PRO PATRIA CUS MILANO	6:12:20	5:49:55	5:34:26	5:50:56	5:21:31	5:44:03	5:26:04	5:28:40	5:21:27	5:35:40	56:25:02
43	14	SANSONE PATRIZIA	F50	ATLETICA ADELFA	5:16:02	5:16:36	5:24:02	5:09:35	5:27:04	5:32:45	5:35:30	6:19:04	6:25:12	6:42:28	57:08:18
44	36	LETTIERI ROSA	F65	SAN DAMIANESE BRUGHERIO	5:59:08	6:07:16	5:57:29	5:56:25	5:47:11	5:53:53	5:41:50	5:48:25	5:46:28	5:52:19	58:50:24
45	54	SATTA MARINELLA	F60	PODISTICA TRANESE	5:26:16	5:56:05	5:27:44	5:46:56	5:53:05	5:51:43	5:52:03	6:29:48	6:49:28	6:32:58	60:06:06
46	69	PANDIAN SIVABALAN	M55	INDIA	6:47:35	6:44:53	6:34:03	6:28:46	6:22:04	6:12:14	6:06:01	5:52:19	6:16:26	5:56:39	63:21:00
47	12	GAVAZZENI GIOVANNA CARLA	F60	PANTERA ROSA	6:49:51	6:37:51	6:28:56	6:37:40	6:29:09	6:30:18	6:20:51	6:16:30	6:19:30	5:48:02	64:18:38
48	28	FANELLI LUIGI	M45	ASD TUSCULLUM FRASCATI	7:25:50	7:30:36	7:15:15	6:46:40	6:59:58	6:24:05	5:51:11	6:26:52	7:04:33	7:00:00	68:45:00
49	15	AGABITI CAROLINA	F50	ASD AMATORI PODISTICA TERNI	6:41:53	7:18:32	7:01:32	6:55:55	6:55:05	6:55:55	6:16:58	6:50:30	7:00:44	7:00:00	68:57:04
50	16	GENNARI GIULIANO	M65	ASD AMATORI PODISTICA TERNI	6:41:53	7:18:32	7:01:32	6:55:55	6:55:05	6:55:55	6:16:58	6:50:30	7:00:44	7:00:00	68:57:04
51	57	TOSCHI GIANFRANCO	M55	CLUB SUPERMARATHON ITALIA	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	80:00:00

All 10 Days - Lake of Orta - Italy - 4/13 Agosto 2018 - Classifica Generale

P.os	Pet.	Cognome e Nome	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10	TOT.	ISCI.	MEDIA
<b>Orta 10 in 10 2018 - 10k</b>															
1	1005	SCIMONE MARIO	0:46:07	0:47:18	0:46:57	0:46:23	0:46:53	0:45:46	0:45:30	0:47:00	0:45:45	0:46:47	<b>7:44:26</b>	10	00.46.27
2	1006	COLLETTA VITO	1:01:40	1:03:25	1:02:56	1:00:34	1:02:12	1:03:57	1:02:29	1:03:19	1:04:32	1:03:14	<b>10:28:18</b>	10	01.02.50
3	1004	GLUDICE ELISA	1:06:23	1:05:09	1:04:09	1:03:34	1:04:49	1:06:16	1:03:55	1:04:49	1:05:00	1:00:12	<b>10:44:16</b>	10	01.04.26
4	1003	CITI MARINA	1:06:20	1:06:21	1:05:37	1:03:31	1:04:51	1:06:18	1:03:55	1:06:24	1:05:00	1:02:11	<b>10:49:28</b>	10	01.04.57
8	1129	MILICI SANTINO	4:57:02	1:03:27	1:04:44	0:47:19	0:46:47	0:47:48	1:44:49	1:03:22	1:04:36	1:03:14	<b>14:15:08</b>	10	01.25.31
5	1001	CABRINI FRANCO	1:11:59	1:10:58	1:09:59	1:11:12	1:24:51	1:10:16	1:09:53	1:09:01	1:08:03	1:09:36	<b>11:55:48</b>	10	01.11.35
6	1002	VALASSINA GABRIELLA	1:23:13	1:23:04	1:24:28	1:25:56	1:46:33	1:35:14	1:26:31	1:35:40	1:37:57	1:44:45	<b>15:23:21</b>	10	01.32.20
7	1000	COMPARELLI ETTORE	1:25:32	1:28:19	1:27:12	1:27:10	1:46:40	1:27:28	1:26:24	1:25:59	1:26:15	1:28:07	<b>14:49:06</b>	10	01.28.55
<b>Orta 10 in 10 2018 - 21k</b>															
1	505	CIATTAGLIA DIEGO	1:29:52	1:29:15	1:28:13	1:28:35	1:32:53	1:29:52	1:27:42	1:27:22	1:26:09	1:25:42	<b>14:45:35</b>	21	01.28.34
2	508	OPAYETS SANDA	1:44:37	1:42:14	1:44:03	1:43:40	1:43:14	1:42:55	1:43:35	1:41:14	1:41:41	1:41:58	<b>17:09:11</b>	21	01.42.55
3	509	SMITH SEAN	1:42:30	1:46:23	1:47:26	1:40:39	1:43:04	1:40:06	1:42:52	1:42:26	1:39:21	1:40:04	<b>17:04:51</b>	21	01.42.29
4	701	MASSARONI PAOLA	1:45:46	1:45:16	1:44:47	1:47:57	1:45:00	1:45:00	1:44:25	1:41:52	1:42:51	1:42:17	<b>17:25:11</b>	21	01.44.31
5	504	BRUGNATI ELEONORA	1:56:37	1:52:07	1:51:01	1:52:53	1:50:16	1:49:42	1:47:51	1:43:37	1:47:56	1:45:02	<b>18:17:02</b>	21	01.49.42
6	510	VICARIO PAOLA	1:53:41	1:54:14	1:54:02	1:56:52	1:55:39	1:53:09	1:48:48	1:47:20	1:47:56	1:48:33	<b>18:40:14</b>	21	01.52.01
7	506	GALESI LUANA	2:09:13	2:09:06	2:09:36	1:59:52	1:56:46	1:59:17	1:57:37	1:58:49	2:08:02	2:02:43	<b>20:31:01</b>	21	02.03.06
8	501	TACCHETTI BARBARA	2:03:11	2:06:27	2:06:16	2:03:10	2:06:00	2:04:05	2:01:16	2:01:17	1:57:28	1:58:05	<b>20:27:15</b>	21	02.02.44
9	500	GUERINI OMAR	2:03:13	2:06:27	2:06:15	2:03:10	2:05:58	2:04:05	2:01:14	2:01:16	1:57:24	1:58:05	<b>20:27:07</b>	21	02.02.43
10	507	GRAFF DIEGO	2:18:17	2:30:41	2:23:18	2:14:32	2:14:52	2:12:18	2:15:10	2:17:27	2:20:26	2:17:52	<b>23:04:53</b>	21	02.18.29
11	502	AMBROSINO LUIGI	2:30:43	2:39:04	2:37:52	2:27:07	2:36:08	2:30:45	2:35:53	2:33:38	2:42:52	2:36:19	<b>25:50:21</b>	21	02.35.02
12	700	MARI ROBERTO	3:05:19	3:11:13	3:11:54	3:11:48	3:13:55	3:10:08	3:03:09	3:13:29	3:05:07	3:20:08	<b>31:46:10</b>	21	03.10.37
13	719	SQUADRONE ANGELO	3:13:59	3:42:54	3:39:14	3:42:16	3:44:16	3:35:14	3:15:55	3:43:43	3:45:24	3:16:41	<b>35:39:36</b>	21	03.33.58
14	503	BOSTAN COSTANTIN	3:30:25	4:42:36	5:37:30	4:16:17	4:44:01	4:23:39	4:21:52	4:40:55	4:18:57	3:59:58	<b>44:36:10</b>	21	04.27.37
<b>Orta 10 in 10 2018 - 42k</b>															
1	33	ADAM HOLLAND	2:43:48	2:55:27	2:56:35	2:48:38	2:48:01	2:54:16	2:48:39	2:55:53	2:57:18	2:49:38	<b>28:38:13</b>	42	02.51.49
2	10	CALCATERA GIORGIO	2:59:48	3:15:28	3:15:16	3:17:34	3:16:42	3:07:22	2:54:22	3:13:37	3:08:40	3:03:00	<b>31:31:49</b>	42	03.09.11
3	11	ROSSI MARCO	3:17:38	3:22:24	3:15:16	3:17:34	3:25:56	3:07:21	3:17:09	3:13:38	3:18:30	3:19:33	<b>32:54:59</b>	42	03.17.30
4	80	BURDINO EZIO	3:39:13	3:34:46	3:28:30	3:25:22	3:26:19	3:28:07	3:25:36	3:25:53	3:26:58	3:21:46	<b>34:42:30</b>	42	03.28.15
5	58	FALK THERESE	3:39:57	3:47:06	3:47:28	3:43:52	3:41:47	3:35:29	3:35:34	3:33:19	3:30:53	3:29:20	<b>36:24:45</b>	42	03.38.29
6	45	PAOLETTI NERINO	3:38:57	3:41:16	3:44:32	3:47:30	3:47:53	3:47:08	3:45:43	3:43:27	3:46:04	3:39:53	<b>37:22:23</b>	42	03.44.14
7	258	D'ERRICO MICHELE	3:56:04	4:01:04	3:56:15	3:50:22	3:40:19	3:38:18	3:39:14	3:29:35	3:33:44	3:28:45	<b>37:13:40</b>	42	03.43.22
8	255	ANDRIEU BLAISE	4:19:19	4:17:29	4:08:14	3:53:39	3:39:27	3:32:16	3:24:21	3:24:34	3:19:12	3:36:52	<b>37:35:23</b>	42	03.45.32
9	19	CAGNANI LUCA	3:12:34	3:30:03	4:05:48	4:07:35	3:55:37	4:07:03	3:59:34	3:38:10	3:53:23	4:23:34	<b>38:53:21</b>	42	03.53.20
10	246	VALDERRAMA JEAN-LOUIS	4:22:32	4:16:28	4:21:42	4:08:43	4:00:23	3:57:54	3:58:32	3:58:27	3:57:36	3:54:24	<b>40:56:41</b>	42	04.05.40
11	70	LANGE JANNET	4:10:47	4:10:18	4:13:10	4:09:45	4:07:20	4:09:21	4:08:40	4:08:04	4:06:15	4:03:57	<b>41:27:37</b>	42	04.08.46
12	37	MAURI MASSIMILIANO	3:46:56	4:05:29	4:08:00	4:10:53	4:22:04	4:33:13	4:20:23	4:43:57	5:24:36	5:02:01	<b>44:57:32</b>	42	04.29.45
13	74	PIOLI ALESSANDRO GIOV	4:12:16	4:26:52	4:26:56	4:24:40	4:46:16	4:31:27	4:19:01	4:19:24	4:25:14	4:26:48	<b>44:18:54</b>	42	04.25.53
14	53	ROLLAND-PIEGUE JEAN-M	4:22:36	4:48:44	4:47:12	4:31:44	4:26:16	4:22:36	4:18:10	4:38:54	4:02:40	3:45:20	<b>44:04:12</b>	42	04.24.25
15	39	SILVESTRINI AGOSTINO	4:23:56	4:33:22	4:34:13	4:24:27	4:33:47	4:35:01	4:44:55	4:29:35	4:39:33	4:48:02	<b>46:46:51</b>	42	04.40.41
16	59	VON PALOMBINI JOBST	4:28:15	5:08:00	5:25:19	4:35:41	4:26:05	4:32:17	4:24:43	4:31:30	4:29:12	4:18:18	<b>46:19:20</b>	42	04.37.56
17	68	MARTINO DOMENICO	3:50:00	4:30:00	5:11:04	4:40:42	4:48:13	4:48:09	4:43:19	4:57:13	5:00:27	4:39:21	<b>47:08:28</b>	42	04.42.51
18	20	CAPPUCCIO ANGELO	5:00:00	5:04:21	5:28:43	4:27:52	4:41:55	4:36:02	4:39:11	4:31:14	4:18:06	4:08:46	<b>46:56:10</b>	42	04.41.37
19	81	DI TOMA CLAUDIO	4:25:41	4:42:36	4:50:30	4:51:40	4:48:15	4:48:10	4:47:47	4:59:55	4:42:03	4:45:46	<b>47:42:23</b>	42	04.46.14
20	41	BUSETTI FABIO	4:37:01	4:59:56	5:27:05	5:02:56	4:56:48	4:41:08	4:33:37	4:27:12	4:19:21	4:12:53	<b>47:17:57</b>	42	04.43.48
21	63	TRUMPER JANE	4:50:50	5:05:47	4:54:17	4:42:15	4:45:37	4:45:47	4:38:38	4:41:12	4:43:46	4:44:55	<b>47:53:04</b>	42	04.47.18
22	65	LAMBERT JEAN PIERRE	4:43:39	4:50:20	4:54:41	4:54:08	4:57:03	4:38:44	4:52:01	4:58:10	4:49:17	4:57:12	<b>48:35:15</b>	42	04.51.32
23	49	PELAGALLI LEANDRO GIO	5:07:13	5:04:05	5:35:47	4:50:15	4:50:40	4:54:49	5:11:04	5:07:23	5:01:48	5:07:35	<b>50:50:39</b>	42	05.05.04
24	47	COMTE PASCAL	5:16:41	5:17:30	5:34:15	5:13:26	5:10:55	4:39:33	4:42:12	4:58:13	5:09:25	5:09:18	<b>51:11:28</b>	42	05.07.09
25	57	TRINELLI ROBERTO	5:21:48	5:36:56	5:22:02	5:07:02	5:02:59	4:55:39	4:55:52	4:53:05	4:50:46	4:48:27	<b>50:54:36</b>	42	05.05.28
26	48	COMTE CHANTAL	5:07:39	5:33:56	5:25:12	5:13:27	5:10:55	4:49:14	4:49:42	4:59:50	5:09:27	5:09:23	<b>51:28:45</b>	42	05.08.52
27	2	KROEGER WERNER -A-	5:03:40	5:37:34	5:14:08	4:51:51	5:06:39	5:12:19	5:15:55	5:21:32	5:07:16	4:47:51	<b>51:38:45</b>	42	05.09.53
28	5	RIZZITELLI MICHELE	4:40:00	4:53:00	5:13:45	5:12:42	5:33:58	5:04:49	5:34:40	5:29:23	5:10:43	5:29:07	<b>52:22:07</b>	42	05.14.13
29	51	REINHARD-MITZL GERHA	5:22:15	5:16:17	5:20:48	5:26:33	5:02:52	5:18:44	5:06:43	5:26:00	5:07:12	5:19:01	<b>52:46:25</b>	42	05.16.39
30	46	PAVRANI ETTORE	5:00:42	5:06:58	5:14:55	5:18:37	6:01:20	5:23:12	5:25:07	5:14:09	5:04:08	5:14:30	<b>53:03:38</b>	42	05.18.22
31	67	STEPPONAT BRIGIT	5:08:54	5:23:08	5:15:09	5:17:56	5:24:17	5:29:02	5:17:11	5:35:55	5:20:54	5:22:34	<b>53:35:00</b>	42	05.21.30
32	66	STEPPONAT JOERG	5:08:58	5:23:06	5:15:08	5:17:57	5:24:16	5:29:01	5:17:12	5:35:56	5:20:55	5:22:35	<b>53:35:04</b>	42	05.21.30
33	43	PAVAN GIULIANO	5:33:51	5:50:31	5:27:59	5:12:51	5:33:56	5:31:21	5:30:48	5:05:55	5:05:32	5:02:37	<b>53:55:21</b>	42	05.23.32
34	42	ZANOVELLO NATALE	4:59:25	5:33:59	5:28:03	5:12:34	5:33:56	5:22:53	5:39:00	5:10:48	6:02:21	5:12:38	<b>54:15:37</b>	42	05.25.34
35	26	VITA LUIGI	5:23:33	5:33:33	5:36:39	5:19:29	5:25:24	5:33:52	5:42:20	5:14:50	5:20:06	5:19:34	<b>54:29:20</b>	42	05.26.56
36	18	BAKKEN TITINA	5:03:43	5:24:02	5:33:19	5:33:54	5:34:01	5:34:43	5:33:21	6:05:40	5:46:57	5:31:04	<b>55:40:44</b>	42	05.34.04
37	14	GARGANO ANGELA	4:57:00	5:54:00	5:54:20	5:46:49	5:33:59	5:46:59	5:34:40	5:29:24					

# Orta 10in10 2019 42k

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	HOLLAND	ADAM	M	SM	10	02:50:15	03:23:04	03:32:39	03:03:26	02:36:39	2:53:23	2:54:45	3:08:14	2:51:32	3:07:45	30:21:42
2	CALCATERRA	GIORGIO	M	SM45	10	03:03:24	03:02:45	03:02:45	03:03:26	03:07:11	3:13:08	3:20:44	3:12:21	3:13:59	3:16:46	31:36:29
3	ROSSI	MARCO	M	SM40	10	03:15:55	03:05:31	03:19:26	03:16:39	03:15:08	3:05:37	3:13:16	3:12:21	3:13:43	3:14:33	32:12:09
4	MARTIGNONI	MASSIMILIANO	M	SM45	10	03:39:06	03:35:41	03:35:29	03:27:33	03:24:48	3:13:55	3:14:59	3:18:30	3:23:19	3:18:11	34:11:31
5	BALZARETTI	CHRISTIAN	M	SM40	10	03:22:35	03:38:43	03:32:58	03:34:43	03:34:22	3:32:14	3:19:48	3:34:46	3:31:29	3:32:30	35:14:08
6	TRENTIN	VIRGINIO	M	SM65	10	03:45:50	03:46:00	03:38:46	03:36:32	03:32:30	3:31:23	3:29:36	3:28:49	3:27:59	3:24:25	35:41:50
7	GUILLOT	WILLIAM	M	SM40	10	03:48:02	03:44:14	03:38:16	03:41:54	03:24:48	3:24:24	3:28:37	3:28:49	3:31:01	3:35:26	35:45:31
8	GONELLA	FABIO	M	SM35	10	03:30:44	03:33:21	03:28:23	03:25:27	03:24:45	3:24:44	3:30:43	3:56:31	4:15:01	4:43:49	37:13:28
9	PAOLETTI	NERINO	M	SM50	10	03:40:49	03:48:16	03:48:44	03:45:32	03:46:39	3:43:36	3:44:51	3:46:02	3:49:15	3:44:34	37:38:18
10	D'ERRICO	MICHELE	M	SM65	10	04:02:09	03:47:29	03:45:10	04:03:24	04:20:18	3:40:21	3:25:32	3:26:16	3:58:13	3:54:28	38:23:20
11	LIOTARD	LAURENT	M	SM45	10	03:54:05	03:58:03	04:06:43	04:15:32	04:07:22	3:51:10	3:44:54	3:53:02	3:53:38	3:38:38	39:23:07
12	LACHEREST	TRISTAN	M	SM	10	03:51:32	03:50:57	04:04:59	04:03:40	04:09:52	4:01:04	3:53:19	4:25:00	4:00:36	3:47:49	40:08:48
13	TARCHINI	MAURIZIO	M	SM60	10	04:18:35	04:12:44	04:03:20	04:15:51	03:44:43	4:05:37	4:15:26	4:12:26	4:21:25	3:45:13	41:15:20
14	FORTESE	PAOLO GIOVANNI	M	SM45	10	04:11:38	04:23:16	04:19:50	04:15:51	04:02:13	4:17:10	4:26:29	4:27:55	4:20:04	4:27:41	43:12:07
15	RANZUGLIA	GIULIA	F	SF40	10	04:31:45	04:38:54	04:32:44	04:24:15	04:17:01	4:19:49	4:16:45	4:26:22	4:44:10	4:13:00	44:24:45
16	VALDERRAMA	JEAN LOUIS	M	SM50	10	04:23:57	04:47:01	04:52:52	04:45:25	04:40:02	4:30:34	4:14:32	4:25:00	4:21:44	4:25:26	45:26:33
17	VON PALOMBINI	JOBST	M	SM50	10	04:17:17	04:36:56	05:39:30	05:02:25	04:46:13	4:36:44	4:31:37	4:28:56	4:12:52	4:06:15	46:18:45
18	GRAHOVAC	ZORAN	M	SM35	10	04:37:17	04:49:14	04:49:24	04:38:11	04:05:24	3:56:20	4:29:03	5:16:38	5:27:01	4:33:25	46:41:57
19	PELAGALLI	LEANDRO GIORGIO	M	SM70	10	04:54:01	04:53:09	04:54:11	04:36:35	05:07:21	4:31:31	4:36:49	4:28:39	4:43:24	4:36:37	47:22:17
20	CAPPUCCIO	ANGELO	M	SM45	10	04:25:59	05:16:42	05:19:22	04:38:46	04:15:37	4:28:25	4:37:08	5:10:13	4:41:17	4:44:12	47:37:41
21	MCCANN	JOE	M	SM	10	04:44:04	04:46:24	04:46:23	04:50:29	04:45:53	4:46:50	4:44:04	4:51:50	4:48:40	4:42:51	47:47:28
22	HANNINEN	MINNA	F	SF50	10	05:03:10	04:55:56	04:53:29	04:53:29	04:44:44	4:38:58	4:33:30	4:48:17	4:44:09	4:51:53	48:03:13
23	KROER	WERNER	M	SM60	10	04:49:43	05:07:25	05:01:33	04:43:49	04:34:15	4:47:21	4:43:36	4:56:50	4:51:00	4:48:58	48:24:30
24	STEPONAT	JOERG	M	SM60	10	04:47:37	04:56:32	04:54:23	04:47:15	05:15:26	4:43:32	4:46:00	4:48:18	4:52:26	5:12:40	49:04:09
25	TRUMPER	JANE	F	SF55	10	04:48:47	04:54:43	05:07:39	05:02:42	04:52:50	4:50:54	4:47:58	4:56:35	5:03:13	5:04:55	49:30:16
26	TRUMPER	PETER	M	SM60	10	04:48:46	04:54:44	05:07:39	05:02:42	04:53:44	4:50:56	4:47:58	4:56:35	5:03:12	5:04:54	49:31:16
27	BUSETTI	FABIO	M	SM45	10	04:59:50	05:11:50	05:28:41	05:26:32	05:14:04	4:58:10	4:48:22	4:54:36	4:38:39	4:40:10	50:20:54
28	NICASSIO	ANTONIO	M	SM55	10	04:13:10	05:01:57	04:40:46	04:42:12	07:24:07	4:39:00	5:31:31	4:02:13	5:26:52	4:53:27	50:35:15
29	VITA	LUIGI	M	SM55	10	04:46:17	04:57:19	05:03:36	05:14:00	04:57:57	5:18:28	4:48:36	5:05:58	5:15:56	5:08:50	50:36:57
30	LAMBERT	JAN PIERRE	M	SM35	10	04:47:29	05:03:07	05:03:22	05:08:12	05:07:31	5:17:13	4:49:53	4:57:21	5:10:08	5:15:42	50:39:58
31	SAVIELLO	PAOLO	M	SM50	10	05:05:36	04:53:30	07:20:12	05:54:53	05:38:49	5:27:02	5:16:24	5:24:48	5:03:26	5:15:36	50:47:16
32	PAVIRANI	ETTORE	M	SM65	10	04:52:43	05:07:16	05:02:14	05:03:14	05:09:54	5:10:08	5:02:33	5:14:39	5:09:03	5:04:05	50:55:49
33	GAUNA	ADRIAN ROBERTO	M	SM50	10	04:39:43	05:08:05	05:04:38	05:39:58	05:25:25	5:23:42	5:17:43	5:23:03	4:54:46	4:47:50	51:44:53
34	PSZENIAK	ARTUR	M	SM	10	04:18:08	04:35:13	04:43:45	04:25:15	04:32:40	4:42:19	6:23:48	5:05:44	6:51:57	6:22:46	52:01:35
35	STEPONAT	BIRGIT	F	SF55	10	04:53:05	05:08:47	05:08:49	05:03:25	05:15:27	5:09:34	5:15:07	5:27:13	5:29:53	5:12:42	52:04:02
36	GALES	LUANA	F	SF40	10	04:58:44	04:52:15	05:00:27	05:08:16	05:21:21	4:50:18	4:54:29	5:22:13	5:57:07	5:53:15	52:18:25
37	COMTE	CHANTAL	F	SF50	10	05:05:22	05:20:57	05:32:56	05:24:35	05:11:20	5:00:59	5:09:49	5:37:02	4:58:00	5:18:43	52:39:43
38	CHIZZINI	JURI	M	SM55	10	05:14:21	05:19:15	05:31:51	05:39:56	05:23:02	5:20:59	5:08:49	5:15:38	5:29:33	4:33:39	52:57:03
39	LANZA DE CRISTOFORIS	GIOVANNI	M	SM55	10	05:27:12	05:28:22	05:08:16	05:29:46	05:55:19	5:12:50	4:55:37	5:03:27	5:02:18	5:17:29	53:00:36
40	COMTE	PASCAL	M	SM55	10	04:52:07	05:27:34	05:32:55	04:55:44	05:09:08	5:00:58	5:25:27	5:37:02	5:38:14	5:53:47	53:32:56
41	BIGORNE	JULIEN	M	SM35	10	04:55:55	05:18:36	05:08:22	05:05:31	05:11:21	5:10:11	5:08:27	5:06:19	5:51:28	7:47:09	54:43:19
42	VAUHKONEN	HANNA	F	SF50	10	05:03:11	05:09:59	05:52:29	05:45:32	05:44:12	5:34:48	5:31:32	5:28:11	5:24:51	5:08:37	54:43:22
43	FERRARI	LUCIANO	M	SM65	10	05:41:01	05:41:48	05:45:09	05:42:18	05:40:39	5:37:12	5:38:07	5:44:22	5:30:36	4:58:31	55:59:43
44	RIZZITELLI	MICHELE	M	SM70	10	05:08:25	05:12:55	05:22:40	05:29:00	07:24:25	5:19:31	5:40:50	5:49:44	5:05:10	5:36:47	56:09:27
45	GUARDINI	FLAVIO	M	SM65	10	05:02:06	05:55:33	06:09:53	05:39:41	05:51:51	5:52:46	5:29:15	4:58:49	5:24:50	5:46:19	56:11:03
46	ANCORA	VITO PIERO	M	SM65	10	05:41:04	05:33:54	05:28:53	05:34:27	05:39:44	5:39:39	5:36:23	5:33:13	5:41:29	5:53:52	56:22:38
47	MORELLI	MASSILIANO	M	SM50	10	05:33:35	05:33:45	05:35:57	06:58:24	07:24:21	5:43:26	5:21:59	5:40:15	5:49:49	4:40:22	58:21:53
48	GARGANO	ANGELA	F	SF55	10	05:33:35	05:33:49	05:36:19	05:40:15	07:24:01	5:43:26	5:40:50	5:49:45	5:50:38	5:36:46	58:29:24
49	MARTINO	DOMENICO	M	SM50	10	05:19:13	05:21:24	06:05:55	05:54:54	07:24:03	5:25:44	6:20:04	5:22:44	6:20:18	5:27:50	59:02:09
50	PANDIAN	SIVABALAN	M	SM35	10	06:36:44	06:39:37	06:17:02	05:42:18	05:51:50	5:52:45	5:35:06	5:49:33	5:39:36	5:46:18	59:50:49
51	SANSONE	PATRIZIA	F	SF50	10	05:35:52	05:49:55	05:51:53	06:14:47	07:24:03	5:25:44	5:54:38	5:43:10	6:34:09	5:31:46	60:05:57
52	CAPECCI	FRANCESCO	M	SM70	10	06:25:09	06:47:42	06:09:53	05:25:44	07:18:04	5:32:58	5:09:49	5:54:57	5:39:55	5:45:19	60:09:30
53	SCHROEDER	CHRISTINE	F	SF60	10	05:45:28	05:46:24	05:41:28	05:45:32	07:24:26	5:37:40	5:47:50	7:04:54	5:54:57	5:29:09	60:17:48
54	GAMBELLI	FERDINANDO	M	SM65	10	05:55:38	06:14:58	06:18:10	06:04:04	06:09:24	5:36:01	6:53:51	6:33:09	5:55:53	6:05:58	61:47:06
55	MANNSTEN	HANS	M	SM70	10	05:43:09	05:51:33	05:59:29	05:55:31	07:01:42	5:59:16	6:42:23	6:21:34	6:30:13	5:56:01	62:00:51
56	CAROLI	MARIA GRAZIA	F	SF55	10	06:17:41	06:00:32	05:56:41	06:23:03	06:08:16	6:36:13	6:04:47	6:41:15	6:12:09	6:12:29	62:33:06
57	GROSSI	ANDREA	M	SM50	10	05:57:46	06:20:08	06:28:45	06:20:02	06:17:30	6:18:09	6:22:42	6:59:04	6:54:06	6:27:47	64:25:59
58	ZERBINI	MARCO	M	SM45	10	05:57:22	06:20:43	06:28:38	06:20:08	06:17:19	6:18:10	6:23:01	6:59:27	6:54:04	6:27:47	64:26:39
59	GAVAZZENI	GIOVANNA CARLA	F	SF65	10	06:48:27	06:42:22	06:45:18	06:06:43	06:44:40	6:20:27	6:30:39	6:23:59	6:36:40	6:41:20	65:40:35
60	EICHNER	SIGRID	F	SF75	10	06:25:09	06:26:11	06:36:31	06:55:31	06:52:43	6:41:17	6:45:34	6:45:10	6:40:17	6:42:49	66:51:12
61	BARZAGLI	MARCELLA	F	SF65	10	06:37:27	06:24:24	06:32:50	06:58:24	07:23:57	6:32:43	7:05:53	7:04:53	7:00:23	7:04:40	68:45:34
62	BOURGEOIS	MARIE-CECILE	F	SF55	10	06:04:09	06:26:59	06:39:30	07:26:51	07:19:07	6:59:43	7:05:54	7:24:17	7:14:31	7:11:44	69:52:45
63	ARENA	MARCELLO	M	SM60	10	07:13:55	07:36:46	07:42:47	07:51:08	07:07:42	7:37:15	6:53:18	5:41:50	5:49:46	7:23:16	70:57:43
64	HOTTAS	CHRISTIAN	M	SM60	10	07:22:38	07:07:20	06:54:52	07:09:03	07:24:18	7:05:26	7:03:16	7:04:55	7:00:24	7:06:12	71:18:24
65	JURKIC	SARA	F	SF40	10	06:53:20	07:16:46	07:20:56	07:18:28	07:24:19	7:17:53	6:54:37	7:22:13	7:28:30	6:43:33	72:00:35
66	FANELLI	LUIGI	M	SM50	10	06:53:20	07:16:47	07:20:55	07:							

## Orta 10in10 2019 50k

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	MASIERO	DOMENICO	M	SM50	10	05:06:28	05:23:32	05:30:55	05:27:31	05:27:57	05:22:46	05:21:51	05:23:44	05:34:23	05:37:31	54:16:38
2	FAVIA	DOMENICO	M	SM65	10	05:27:01	05:53:53	06:06:31	05:59:51	05:44:12	05:45:28	05:38:04	06:13:21	06:03:57	05:49:04	58:41:22
3	COSTANZO	MICHELANGELO	M	SM60	10	06:04:09	06:03:21	06:23:11	06:16:01	05:38:10	06:14:10	05:48:26	05:52:42	05:39:54	05:28:11	59:28:15
4	BAKKEN	TITINA	F	SF45	10	05:39:24	05:49:29	05:57:05	06:08:28	06:05:40	05:59:21	06:14:01	06:42:41	06:48:47	06:57:40	62:22:36
5	DE FRANCESCO	VITO	M	SM65	10	05:56:47	06:00:00	06:37:33	06:39:24	06:46:17	06:37:58	06:14:01	06:06:28	06:00:09	06:04:50	63:03:27
6	ANGELINI	GIUSEPPE	M	SM65	10	06:37:49	06:43:09	05:59:12	06:02:15	05:50:18	06:20:47	06:04:31	06:52:19	06:40:18	06:05:37	63:16:15
7	FAILLI	LAURA	F	SF55	10	06:21:27	06:41:01	07:06:28	06:48:06	07:41:11	07:33:12	06:52:15	07:04:55	07:46:20	07:41:42	71:36:37
8	MARANZINA	ALDO	M	SM70	10	07:33:19	07:40:14	07:38:44	07:37:54	07:23:30	07:24:12	07:29:59	07:19:02	07:29:21	07:18:41	74:54:56

## Orta 10in10 2019 21k

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	GALLAGHER	LOUISE	F	SF50	10	03:02:24	03:37:03	03:10:40	03:14:22	03:35:37	03:07:49	02:54:51	03:21:08	03:45:11	03:15:01	33:04:06
2	STIFANI	ZARA	F	SF35	10	03:19:58	03:37:07	03:54:32	02:51:45	04:05:22	03:18:02	06:23:53	03:49:42	04:06:37	03:43:31	39:10:29

## Orta 10in10 2019 10k

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	GOI	GABRIELE	M	SM40	10	00:45:09	00:45:03	00:45:51	00:45:33	00:46:43	0:45:56	0:45:59	0:46:30	0:46:18	0:46:36	7:39:38
2	LORENZO	JULIEN	M	SM	10	00:43:40	00:46:39	00:47:19	00:44:56	00:42:25	0:40:31	0:48:33	0:48:33	0:45:52	1:17:57	8:06:25
3	CELLA	ROBERTO	M	SM60	10	00:57:18	00:57:39	00:58:39	00:57:27	00:58:38	0:57:21	0:57:01	0:56:55	0:57:30	0:57:39	9:36:07
4	PESCIO	ROBERTA	F	SF40	10	01:05:21	01:04:07	01:05:56	01:07:45	01:05:08	1:04:03	1:02:54	1:01:54	1:02:20	1:03:24	10:42:52
5	CARLINI	VALENTINA	F	SF50	10	01:09:39	01:11:06	01:12:41	01:19:18	01:21:47	1:09:57	1:12:05	1:09:42	1:09:02	1:09:08	12:04:25
6	LOVELL	ALAN	M	SM50	10	01:13:26	01:08:35	01:37:35	01:19:26	01:15:55	1:11:37	1:14:00	1:13:29	1:11:32	1:15:49	12:41:24
7	CABRINI	FRANCO	M	SM70	10	01:24:07	01:17:58	01:17:03	01:18:32	01:23:59	1:15:45	1:42:45	1:36:09	1:17:28	1:20:15	13:54:01
8	COMPARELLI	ETTORE	M	SM65	10	01:30:53	01:31:12	01:37:35	01:34:22	01:41:26	1:32:16	1:31:07	1:36:10	1:33:21	1:42:28	15:50:50
9	VALASSINA	GABRIELLA	F	SF70	10	01:41:39	01:30:29	01:45:12	01:38:53	01:58:05	1:38:47	1:42:46	1:42:24	1:33:21	1:42:27	16:54:03













10 MARATONE 2021 - MARATONA - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	JOVICIC	DRAZEN	M	SM45	10	03:54:11	04:01:58	03:59:52	04:03:54	03:52:11	3:54:43	3:51:20	3:52:24	3:49:54	3:55:16	39:15:43
2	BOLOGNESI	ROBERTO	M	SM65	10	04:30:35	04:31:47	04:21:23	04:16:04	04:13:30	4:13:36	4:06:23	4:09:24	4:14:01	4:19:39	42:56:22
3	VALDERRAMA	JEAN LOUIS	M	SM50	10	04:52:51	04:36:19	04:35:45	04:34:41	04:16:47	4:15:59	4:19:45	4:22:15	4:21:23	4:28:42	44:44:27
4	GAUNA	ADRIAN ROBERTO	M	SM55	10	04:28:45	04:35:01	04:30:01	04:33:06	04:31:06	4:33:22	4:27:16	4:29:03	4:31:56	4:50:14	45:29:50
5	TOSI	MORIS	M	SM45	10	04:07:33	04:20:01	04:51:26	04:56:26	05:20:34	5:39:11	4:36:12	4:15:36	4:18:15	4:19:25	46:44:39
6	STEPONAT	JOERG	M	SM60	10	04:58:36	04:58:11	04:39:20	04:37:39	04:39:15	4:33:15	4:38:40	4:47:53	4:43:26	5:12:34	47:48:49
7	PELAGALLI	LEANDRO GIORGIO	M	SM70	10	05:35:59	04:50:42	05:03:49	04:54:46	04:49:50	4:35:05	4:36:09	4:50:42	4:50:18	4:44:51	48:52:11
8	VITA	LUIGI	M	SM55	10	04:45:32	04:47:23	05:01:49	04:53:29	05:05:54	4:58:05	4:51:42	5:09:09	5:16:28	4:44:01	49:33:32
9	KROER	WERNER	M	SM60	10	04:59:29	05:17:24	05:08:38	04:56:10	04:54:53	4:39:55	4:49:55	5:06:09	5:11:52	5:09:57	50:14:22
10	FREIS	DANIEL	M	SM60	10	04:56:19	05:19:06	05:09:08	04:48:31	05:06:38	5:32:03	5:13:29	5:52:44	5:33:07	6:28:43	53:59:48
11	BUSETTI	FABIO	M	SM45	10	05:06:38	05:18:08	05:30:32	05:28:29	05:31:11	5:16:26	5:24:07	5:26:35	5:19:43	5:46:59	54:08:48
12	ZACCONE	VITTORINO	M	SM60	10	04:53:33	04:54:55	04:46:04	04:20:53	04:48:01	5:51:13	6:05:38	6:07:01	6:15:33	6:40:24	54:43:15
13	COMTE	PASCAL	M	SM60	10	05:36:13	05:08:01	05:19:07	05:38:52	05:19:33	5:32:03	5:13:28	5:52:48	5:53:58	6:28:43	56:02:46
14	PEPE	ANTONIO	M	SM50	10	05:27:54	05:48:38	05:55:42	05:59:24	05:37:56	6:16:02	6:12:01	5:41:07	5:34:43	4:58:06	57:31:33
15	PAVIRANI	ETTORE	M	SM65	10	05:37:00	05:51:00	05:39:07	05:48:56	05:41:02	5:49:00	5:54:02	5:55:21	6:01:56	6:05:43	58:23:07
16	MARTINO	DOMENICO	M	SM50	10	05:18:28	07:49:40	06:22:17	06:36:43	05:17:28	5:16:49	5:28:56	6:09:58	5:49:09	5:30:53	59:40:21
17	CAPECCI	FRANCESCO	M	SM75	10	05:58:00	05:58:34	05:48:53	06:02:33	05:48:55	5:56:51	6:32:40	6:18:35	6:12:43	6:05:15	60:42:59
18	PANDINI	MASSIMILIANO	M	SM45	10	05:36:01	06:28:39	06:10:20	06:12:50	05:52:21	6:06:41	6:10:12	6:09:59	6:26:30	5:59:25	61:12:58
19	GAMBELLI	FERDINANDO	M	SM70	10	06:24:12	06:23:13	06:18:06	06:13:58	06:11:44	5:59:06	6:23:56	6:34:00	5:55:16	6:47:08	63:10:39
20	FUNGHI	ENZO	M	SM75	10	06:12:45	06:25:52	05:56:47	06:45:18	07:35:17	5:54:08	6:51:04	6:18:33	5:48:40	7:04:41	64:53:05
21	PANDIAN	SIVABALAN	M	SM60	10	06:50:14	06:49:43	06:40:21	06:40:13	06:39:32	6:39:19	6:33:18	6:33:42	6:39:27	6:39:28	66:45:17
22	FRENDINO	PIETRO	M	SM60	10	05:52:51	06:28:30	06:11:18	06:28:42	06:19:16	6:46:17	6:21:47	7:29:21	7:48:51	7:23:00	67:09:53
23	ANCORA	VITO PIERO	M	SM65	10	06:45:32	06:58:11	06:23:29	06:45:20	07:35:20	6:24:03	6:51:06	8:14:21	6:29:13	6:59:10	69:25:45
24	MORELLI	MASSIMILIANO	M	SM50	10	06:59:16	07:16:10	06:44:41	06:44:37	06:37:15	6:51:07	6:31:57	8:14:24	6:52:34	6:53:25	69:45:26
25	FERRARI	LUCIANO	M	SM65	10	06:33:56	07:38:32	07:52:24	07:35:40	08:16:53	7:40:23	7:11:43	6:31:27	7:46:15	6:06:44	73:13:57
26	FANELLI	LUIGI	M	SM50	10	07:48:40	08:29:38	08:28:48	08:01:48	06:52:37	7:58:32	8:15:59	8:14:24	8:16:59	7:48:58	80:16:23
27	ERBER	KARL-ALFRED	M	SM50	10	08:19:46	08:08:01	08:02:58	08:27:33	07:56:10	8:08:54	8:14:03	8:14:26	8:45:28	8:40:00	82:57:19
28	GINO	PAOLO FRANCESCO	M	SM60	10	08:33:39	08:55:23	08:22:54	08:42:13	08:42:15	8:08:54	8:09:05	8:14:21	8:45:28	8:45:00	85:19:12
29	COURT	LAURENT	M	SM45	9	03:50:08	03:51:19	03:55:32	03:54:18	03:55:02	3:57:40	4:14:01	4:17:44	7:10:38		39:06:22
30	FASTIGARI	PAOLO	M	SM55	8	04:36:10	04:56:11	05:04:17	05:31:49	05:17:46	5:09:54	5:06:06	5:43:04			41:25:17
31	TUNDO	GIUSEPPE	M	SM70	7	06:12:30	06:58:11		06:33:49	08:16:53		6:10:12	8:14:24		6:29:48	48:55:47
32	POLIDORI	ALFIO	M	SM65	7	06:34:28	06:55:15	06:49:49	07:14:28	07:35:19	7:28:08		7:47:39			50:25:06
33	BIAGINI	ANDREA	M	SM50	7	07:46:04	08:04:56	07:45:24	07:18:33	07:49:06	7:59:51	8:34:46				55:18:40
34	GAMBAIANI	MAURO	M	SM55	6	04:57:27	04:34:11				4:59:00	4:53:02		4:53:58	5:30:12	29:47:50
35	PONCHIONE	ALESSANDRO	M	SM55	5	03:25:55			03:29:24		3:29:38		3:33:48		3:34:46	17:33:31



10 MARATONE 2021 - MARATONA - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
71	FURLAN	RINALDO	M	SM55	2			06:32:53						6:53:14		13:26:07
72	SIMONAZZI	MARCO	M	SM65	2									7:55:13	8:20:00	16:15:13
73	MORELLINI	DAVIDE	M	SM55	1			03:11:11								3:11:11
74	CALABRESE	CHRISTIAN	M	SM45	1			03:12:45								3:12:45
75	CORSINI	PAOLO EMILIO	M	SM45	1	03:14:43										3:14:43
76	ARBASI	CRISTIAN	M	SM40	1									3:15:40		3:15:40
77	REVELLO	ALESSIO	M	SM40	1											3:18:57
78	SIMONOTTI	MARCO	M	SM	1							3:22:14				3:22:14
79	FIORANI	GABRIELE	M	SM45	1								3:23:52			3:23:52
80	MARTIGNONI	MASSIMILIANO	M	SM50	1								3:35:34			3:35:34
81	DELEDDA	DANIELE	M	SM45	1										3:39:01	3:39:01
82	ALESA	SALVATORE	M	SM40	1	03:41:49										3:41:49
83	CALDERONI	DAVIDE	M	SM50	1								3:48:19			3:48:19
84	TREBBI	BRUNO	M	SM40	1							3:51:35				3:51:35
85	BOCCHI	FABRIZIO	M	SM55	1			03:55:15								3:55:15
86	MARINI	PAOLO	M	SM50	1			03:58:45								3:58:45
87	MARCOZZI	MANRICO	M	SM50	1									4:00:49		4:00:49
88	CATTANEO	PAOLO	M	SM45	1	04:02:07										4:02:07
89	BUSINELLI	GIAN LUCA	M	SM50	1				04:03:40							4:03:40
90	BIZZOZZERO	SIMONE	M	SM45	1	04:04:19										4:04:19
91	STIZZOLI	LORENZO	M	SM45	1	04:04:47										4:04:47
92	FERRARIO	EMILIO MARIA	M	SM45	1								4:08:14			4:08:14
93	GRANDI	ALESSANDRO	M	SM	1	04:08:37										4:08:37
94	FOSSATI	TIZIANO	M	SM50	1								4:13:19			4:13:19
95	MIGLIAVACCA	ANGELO	M	SM55	1				04:14:01							4:14:01
96	CERONE	ROBERTO	M	SM45	1		04:19:56									4:19:56
97	AMICI	ALESSANDRO	M	SM40	1				04:21:22							4:21:22
98	POLINI	FABIO	M	SM35	1		04:27:15									4:27:15
99	LURAGHI	MAURIZIO	M	SM40	1							4:28:33				4:28:33
100	BONAVENTURA	GIUSEPPE	M	SM60	1									4:29:30		4:29:30
101	CAMPANA	GAETANO	M	SM35	1									4:36:22		4:36:22
102	GIOFFRE'	ANTONINO	M	SM55	1			04:37:17								4:37:17
103	CARMINE	VALERIO	M	SM65	1					04:40:50						4:40:50
104	ROMANO	MICHELE	M	SM50	1			04:45:21								4:45:21
105	SALVEMINI	NICOLA	M	SM55	1							4:46:37				4:46:37



10 MARATONE 2021 - MARATONA - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	FERRAGINA	MARIATERESA	F	SF40	10	04:07:33	04:20:03	04:20:43	04:37:28	04:53:32	5:39:11	4:23:29	4:15:50	4:18:15	4:19:25	45:15:29
2	COMTE	CHANTAL	F	SF55	10	04:26:10	04:32:41	04:25:47	04:28:08	04:31:05	4:39:02	4:33:38	4:51:55	5:04:42	5:38:53	47:12:01
3	HANNINEN	MINNA	F	SF50	10	04:54:21	04:53:47	05:14:55	04:53:22	04:56:09	4:52:07	4:50:15	5:04:29	5:04:43	5:12:32	49:56:40
4	STEPONAT	BIRGIT	F	SF55	10	04:58:37	05:03:36	04:50:21	04:58:55	05:01:55	4:54:26	4:55:30	5:06:15	5:04:43	5:12:32	50:06:50
5	BARZAGLI	MARCELLA	F	SF65	10	06:59:12	07:13:54	06:44:39	06:44:35	06:37:12	6:49:32	6:03:21	5:55:25	5:55:01	6:07:17	65:10:08
6	LETTIERI	ROSA	F	SF70	10	06:12:43	06:09:25	06:29:06	06:12:49	06:24:02	6:48:15	6:31:09	8:14:22	7:29:08	6:44:06	67:15:05
7	CAROLI	MARIA GRAZIA	F	SF55	10	06:04:01	06:20:33	06:28:27	06:31:13	07:01:08	6:53:54	7:11:20	8:01:47	6:54:47	7:04:38	68:31:48
8	GAVAZZENI	GIOVANNA CARLA	F	SF65	10	07:13:30	07:24:21	06:40:21	07:05:04	06:53:50	6:59:57	6:58:34	6:42:47	6:49:40	6:55:06	69:43:10
9	JURKIC	SARA	F	SF45	9	07:48:39	08:29:34	08:28:48	08:01:48	06:52:41	7:58:33	8:16:00	8:14:21	8:16:57		72:27:21
10	CADORIN	EDI	F	SF65	4						6:21:45	6:33:17	6:45:51	7:13:58		26:54:51
11	CORDERO	ANNA	F	SF35	3			04:57:24			4:10:50	5:28:58				14:37:12
12	LAMER	MARIE-NOELLE	F	SF55	3							4:57:33	5:21:21	5:28:37		15:47:31
13	SPATARO	CINZIA	F	SF55	3	04:59:31	05:37:09	05:45:02								16:21:42
14	ZANABONI	MARIA RITA	F	SF65	3			06:04:57			5:54:11				6:10:08	18:09:16
15	VANNUCCI	CLAUDIA	F	SF55	2	04:09:30	04:39:21									8:48:51
16	POLA	ELENA	F	SF40	2							4:23:06	4:41:35			9:04:41
17	JORDEVA	JASMINA	F	SF40	2				05:05:20							10:00:31
18	CAMERUCCIO	SIMONETTA	F	SF45	2							5:28:55			4:58:48	10:27:43
19	RIBOLZI	MARIA TERESA	F	SF60	2	05:22:07				05:11:32						10:33:39
20	BACCHI	SIMONA	F	SF45	2									5:41:44	5:59:11	11:40:55
21	GALLIA	DANIELA	F	SF65	2				05:42:07						6:02:00	11:44:07
22	GRAVINA	CONCETTA CATERIN	F	SF50	2			06:04:35					6:22:53		6:26:16	12:30:51
23	ESPOSITO	MONICA	F	SF60	2										6:44:06	13:06:59
24	SIMONI	SILVANA	F	SF65	2									6:48:31		14:02:02
25	COSMA	BARBARA	F	SF50	2	06:56:38	07:16:09									14:12:47
26	LIGUTTI	RITA	F	SF55	1	04:10:16										4:10:16
27	CARBONE	JESSICA	F	SF	1									4:21:03		4:21:03
28	BARASSI	CHIARA	F	SF	1									4:25:02		4:25:02
29	MAFFIOLI	LAURA	F	SF55	1		04:28:26									4:28:26
30	GIACOMEL	CARLA	F	SF55	1			04:29:57								4:29:57
31	TIPALDI	ROBERTA	F	SF65	1					04:34:59						4:34:59
32	MACALUSO	DANIELA	F	SF45	1							4:46:37				4:46:37
33	BURZIO	KIRSI	F	SF45	1										4:52:53	4:52:53
34	MEMMI	TAMARA	F	SF55	1							5:09:56				5:09:56
35	BIGNOTTI	GLORIA	F	SF55	1									5:11:10		5:11:10







**10IN10 2022 - KM10 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	BERNASCONI	ANGELO	M	SM50	10	00:58:59	00:57:36	00:56:31	00:56:30	00:56:28	00:56:19	00:57:12	00:56:21	00:55:01	00:57:25	9:28:22
2	CABRINI	FRANCO	M	SM70	10	01:39:32	01:28:19	01:27:03	01:24:46	01:25:30	01:24:58	01:45:31	01:24:04	01:28:05	01:27:51	14:55:39
3	CELLA	ROBERTO	M	SM65	5	--	--	--	00:58:51	00:59:16	--	--	00:59:53	01:00:18	00:59:24	4:57:42
4	PETRINI	ALESSANDRO	M	SM50	5	01:37:32	01:52:57	--	--	--	--	--	01:46:19	01:36:41	01:37:29	8:30:58
5	MINGOLLA	MANUEL	M	SM50	4	--	--	--	--	--	--	00:58:43	00:57:17	00:55:06	00:54:16	3:45:22
6	BIANCHI	DAVIDE NATALE	M	SM55	4	01:02:34	01:00:30	--	--	--	--	00:59:04	00:58:24	--	--	4:00:32
7	BELLUCCO	MARCO	M	SM35	3	00:39:07	--	--	--	--	--	--	00:43:40	--	00:38:24	2:01:11
8	SIGNORINI	GIULIO	M	SM50	3	00:50:22	--	--	--	--	--	01:45:35	00:47:57	00:48:39	--	2:26:58
9	COMPARELLI	ETTORE	M	SM65	3	--	01:49:42	01:44:26	--	--	--	--	--	--	--	5:19:43
10	CALDERONI	DAVIDE NATALE	M	SM50	3	--	01:54:49	--	--	01:41:32	--	--	01:50:25	--	--	5:26:46
11	CLERICI	GABRIELE	M	SM35	2	--	--	--	--	--	--	00:42:52	--	00:42:30	--	1:25:22
12	CERRI	SIMONE	M	SM35	2	--	--	--	--	00:47:06	--	00:46:05	--	--	--	1:33:11
13	ODOARDI	IVANO	M	SM55	2	--	--	--	--	00:48:04	--	--	--	--	00:48:25	1:36:29
14	GONELLA	FABIO	M	SM40	2	--	--	00:45:19	--	--	--	--	--	00:52:29	--	1:37:48
15	BERTANI	ROBERTO	M	SM45	2	--	--	--	--	00:52:30	--	--	--	--	00:49:59	1:42:29
16	RENETTI	ROBERTO	M	SM60	2	--	--	01:01:27	--	--	--	--	--	01:02:37	--	2:04:04
17	CARDINALI	MAURO	M	SM55	2	01:45:00	00:48:45	--	--	--	--	--	--	--	--	2:33:45
18	CANIGIULA	MASSIMILIANO	M	SM50	2	--	--	--	--	--	--	--	--	02:43:13	01:37:24	4:20:37
19	PEZZIMENTI	SIMONE PIETRO	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	00:43:41	--	--	0:43:41
20	PAGANI	NICOLA	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:44:07	--	0:44:07
21	VINCIGUERRA	FEDERICO	M	SM45	1	00:46:14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	0:46:14
22	MATLI	PAOLO	M	SM35	1	--	00:46:34	--	--	--	--	--	--	--	--	0:46:34
23	FALLARINI	STEFANO	M	SM55	1	--	--	--	--	00:46:35	--	--	--	--	--	0:46:35
24	ARIATTI	SANDRO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	00:47:08	--	--	--	0:47:08
25	INUGGI	FABIO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:47:49	--	0:47:49
26	CANNISTRARO	MASSIMILIANO	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	00:48:44	--	--	0:48:44
27	FRANZONI	FRANCESCO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	00:49:58	0:49:58
28	CAPELLI	ROBERTO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	00:50:01	--	--	0:50:01
29	LUNARDON	FRANCESCO	M	SM40	1	--	--	00:50:27	--	--	--	--	--	--	--	0:50:27
30	LEMBO	SALVATORE	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:51:55	--	0:51:55
31	BENAGLIA	GIACOMO	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	00:53:18	--	--	0:53:18

10IN10 2022 - KM10 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
32	MANCA	FABIO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	00:55:07	--	--	0:55:07
33	LATINI	DOMENICO	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	00:55:29	0:55:29
34	DEGIOVANNINI	GIOVANNI	M	SM65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:55:57	--	0:55:57
35	BARCELLINI	PAOLO	M	SM45	1	--	--	00:56:30	--	--	--	--	--	--	--	0:56:30
36	BUSCHINI	NICOLA	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	00:56:52	0:56:52
37	RUGA	FRANCO	M	SM70	1	--	--	--	--	--	00:57:11	--	--	--	--	0:57:11
38	MUSSINO	BRUNO	M	SM60	1	--	--	00:57:33	--	--	--	--	--	--	--	0:57:33
39	BENVENUTI	PAOLO	M	SM50	1	--	--	--	--	00:57:40	--	--	--	--	--	0:57:40
40	MILANI	VALERIO	M	SM60	1	--	--	--	--	00:57:57	--	--	--	--	--	0:57:57
41	CERUTTI	CORRADO	M	SM	1	--	--	--	--	--	00:58:38	--	--	--	--	0:58:38
42	CAVALLERI	MICHELE	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:06:44	1:06:44
43	ZANNONI	ROBERTO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	01:07:16	--	--	1:07:16
44	FISSORE	MARCO	M	SM45	1	01:16:41	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:16:41
45	PAVAN	GIULIANO	M	SM70	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:27:05	1:27:05
46	AMBROSINO	LUIGI	M	SM60	1	01:31:04	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:31:04
47	CAVALLARI	DAVIDE	M	SM55	1	--	--	--	--	01:31:34	--	--	--	--	--	1:31:34
48	FORNARA	ALESSANDRO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:44:47	--	1:44:47
49	NIEGO	ANTONIO	M	SM65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:55:53	1:55:53
50	LEONE	LUIGI	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:03:44	--	2:03:44
51	VANNINI	DIEGO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	02:05:38	--	--	2:05:38
52	ZERBINATI	LIBERO	M	SM75	1	--	--	--	02:46:15	--	--	--	--	--	--	2:46:15
1	CARLINI	VALENTINA	F	SF55	10	01:19:58	01:21:30	01:21:25	01:22:43	01:23:57	01:16:18	01:27:36	01:21:49	01:27:02	01:20:21	13:42:39
2	VALASSINA	GABRIELLA	F	SF75	10	01:46:27	01:41:00	01:44:27	01:41:06	01:41:31	01:43:08	01:45:33	01:37:16	01:42:06	01:48:22	17:10:56
3	FERRARIO	ALESSANDRA	F	SF40	4	--	01:41:04	--	--	--	--	--	01:08:21	01:08:29	01:13:12	5:11:06
4	GALLO	GABRIELLA	F	SF60	2	--	--	--	--	00:48:04	--	00:47:08	--	--	--	1:35:12
5	TULLIO	ERIKA	F	SF40	2	--	--	--	--	--	--	00:51:10	--	--	00:50:53	1:42:03
6	FARINA	DANIELA	F	SF60	2	--	--	--	--	00:57:56	--	--	--	--	00:58:09	1:56:05
7	CASPANI	LARA	F	SF40	2	--	--	--	--	--	01:03:56	--	01:00:04	--	--	2:04:00
8	MAURO	DEBORA	F	SF	2	--	--	--	--	--	--	--	01:07:49	--	01:12:05	2:19:54
9	CHITTO'	LUCREZIA	F	SF	2	--	--	--	--	--	--	--	01:07:35	--	01:13:12	2:20:47
10	COZZUTO	ANNA	F	SF40	2	01:08:34	--	--	--	--	--	--	--	01:12:30	--	2:21:04

**10IN10 2022 - KM10 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
11	LANNI	CHARLINE	F	SF	1	--	--	--	--	--	--	00:50:15	--	--	--	0:50:15
12	BACCHETTA	VIRGINIA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	00:51:09	--	--	--	0:51:09
13	DIAFERIA	ANNALISA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	00:51:14	--	--	--	0:51:14
14	FRANZOSI	NORMA	F	SF45	1	--	--	00:51:28	--	--	--	--	--	--	--	0:51:28
15	NOTARNICOLA	IDA PAOLA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:52:26	--	0:52:26
16	PISCIONERI	SIMONA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	00:53:55	--	--	--	--	0:53:55
17	CIOCIOLA	DONATELLA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	00:56:02	--	0:56:02
18	MIGLIO	RAFFAELLA	F	SF65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:03:30	--	1:03:30
19	BUFFO	VALERIA	F	SF	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:06:06	--	1:06:06
20	LOMBRICI	BARBARA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	01:07:14	--	--	1:07:14
21	VITRANI	FRANCESCA	F	SF45	1	--	--	01:07:18	--	--	--	--	--	--	--	1:07:18
22	ODETTI	ELENA	F	SF40	1	01:09:12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:09:12
23	GRAZIELLA	VALLONE	F	SF55	1	--	--	--	--	--	--	--	01:12:22	--	--	1:12:22
24	ARRIGHI	PAOLA	F	SF60	1	--	--	--	--	01:16:35	--	--	--	--	--	1:16:35
25	TESTA	MICAELA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:19:43	1:19:43
26	FISHER	SALLYANNE	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:38:39	1:38:39
27	BELLOLI	NICOLETTA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	01:45:30	--	--	--	1:45:30
28	GAGLIARDOTTO	LINA	F	SF60	1	--	--	--	--	--	--	--	01:50:28	--	--	1:50:28
29	TYRYSKINA	DARIA	F	SF	1	--	--	--	--	--	01:56:12	--	--	--	--	1:56:12
30	FALCIER	PAOLA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	02:23:05	--	--	2:23:05
31	HOHER	SOPHIE	F	SF	1	--	--	--	--	--	02:30:54	--	--	--	--	2:30:54
32	SHARIFI TABAR	HELEN	F	SF	1	--	--	--	--	--	02:30:54	--	--	--	--	2:30:54

**10IN10 2022 - KM21 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	FERRARIO	EMILIO MARIA	M	SM45	10	01:43:36	01:44:27	01:48:59	01:52:04	01:48:53	01:51:43	01:54:30	01:48:27	01:53:46	01:47:55	18:14:20
2	NIEGO	ANTONIO	M	SM65	10	03:32:59	03:32:59	03:09:08	03:30:44	03:04:56	03:31:36	02:50:48	04:00:00	03:26:26	04:00:00	34:39:36
3	POLETTI	ANGELO	M	SM45	4	--	--	01:31:00	--	01:32:27	--	01:27:51	--	01:30:18	--	6:01:36
4	DOMEDI	ORESTE	M	SM65	4	--	--	03:13:06	02:45:37	--	--	02:52:24	--	--	02:56:33	11:47:40
5	CAZZULANI	FILIPPO	M	SM50	4	--	--	--	03:12:59	02:56:46	02:51:05	--	02:52:16	--	--	11:53:06
6	SQUADRONE	ANGELO	M	SM75	4	03:48:12	03:49:13	04:15:12	04:45:10	--	--	--	--	--	--	16:37:47
7	GARAVAGLIA	MARCO	M	SM45	3	--	--	02:33:00	--	02:33:55	--	--	--	02:22:55	--	7:29:50
8	AMBROSINO	LUIGI	M	SM60	3	--	03:09:53	03:10:16	--	03:49:27	--	--	--	--	--	10:09:36
9	GUBERNATI	OSCAR	M	SM70	3	--	--	--	--	--	04:16:15	--	03:49:36	--	03:48:45	11:54:36
10	RICCHIUTI	GIANLUCA	M	SM45	2	--	--	--	--	--	--	--	--	01:28:33	01:32:52	3:01:25
11	ALLIATA	PIETRO CESARE	M	SM55	2	--	--	01:40:23	--	--	--	--	--	01:41:04	--	3:21:27
12	FALLARINI	STEFANO	M	SM55	2	01:43:18	--	--	--	--	--	--	--	--	01:39:18	3:22:36
13	FILONZI	GABRIELE	M	SM55	2	01:42:34	01:44:41	--	--	--	--	--	--	--	--	3:27:15
14	GONELLA	FABIO	M	SM40	2	--	--	--	--	--	--	--	01:47:41	--	01:46:56	3:34:37
15	GAMBAIANI	MAURO	M	SM55	2	--	--	--	02:38:16	02:25:53	--	--	--	--	--	5:04:09
16	CERUZZI	MICHELE	M	SM55	2	02:20:36	--	--	--	--	--	--	02:46:46	--	--	5:07:22
17	PARI	SAMUELE	M	SM45	2	02:49:53	--	--	--	--	--	--	02:46:45	--	--	5:36:38
18	TRONCONI	ANDREA	M	SM35	1	01:18:56	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:18:56
19	POLETTI	FEDERICO	M	SM	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:22:17	1:22:17
20	BOLOGNA	ANTONIO	M	SM	1	--	--	--	--	--	--	--	01:27:29	--	--	1:27:29
21	CARONELLI	DANIELE	M	SM45	1	--	01:28:46	--	--	--	--	--	--	--	--	1:28:46
22	TAGLIENTI	EROS	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	01:32:21	--	--	1:32:21
23	ALLIATA	ROBERTO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:33:23	--	1:33:23
24	CLERICI	GABRIELE	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:36:13	1:36:13
25	GOI	GABRIELE	M	SM40	1	--	01:37:18	--	--	--	--	--	--	--	--	1:37:18
26	LAROCCA	DAVIDE	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	01:38:12	--	--	--	1:38:12
27	SALVINI	RENATO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:39:31	--	1:39:31
28	ZAGHRY	HASSAN	M	SM50	1	01:40:02	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:40:02
29	MORANDI	GIOVANNI	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	01:40:11	--	--	1:40:11
30	BRAMBILLA	FABIO	M	SM55	1	--	--	--	01:40:24	--	--	--	--	--	--	1:40:24
31	CERRI	SIMONE	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:40:50	1:40:50
32	LOZA	JAVIER	M	SM35	1	--	01:40:54	--	--	--	--	--	--	--	--	1:40:54
33	GIUPPONE	DARIO	M	SM55	1	01:41:28	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:41:28

10IN10 2022 - KM21 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
34	FADISS	HAMMOU	M	SM45	1	--	--	--	--	01:42:03	--	--	--	--	--	1:42:03
35	ODOARDI	IVANO	M	SM55	1	01:43:18	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:43:18
36	BALLARIN	PAOLO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:43:38	--	1:43:38
37	CUCCO	CRISTIAN	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:44:05	--	1:44:05
38	CHIPPARI	SERGIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:46:17	--	1:46:17
39	MININNI	FRANCESCO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	01:46:39	--	--	--	1:46:39
40	MARINO	ALESSANDRO	M	SM	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:46:58	--	1:46:58
41	PELLEGRINO	SALVATORE	M	SM40	1	--	--	--	--	01:47:07	--	--	--	--	--	1:47:07
42	GUZZETTI	LAMBERTO	M	SM60	1	--	--	--	01:47:24	--	--	--	--	--	--	1:47:24
43	BOGGIATTO	PAOLO	M	SM55	1	--	--	--	--	01:47:37	--	--	--	--	--	1:47:37
44	POZZO	STEFANO	M	SM35	1	--	--	--	--	01:48:05	--	--	--	--	--	1:48:05
45	MOTTA	ANGELO	M	SM35	1	01:48:19	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:48:19
46	SEMINARA	GIOVANNI	M	SM50	1	--	--	01:49:00	--	--	--	--	--	--	--	1:49:00
47	GRILLO	ALFREDO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:49:01	--	1:49:01
48	ANNUCCI	ROBERTO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	01:51:19	--	--	1:51:19
49	MAZZEO	MAURIZIO	M	SM50	1	01:52:11	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:52:11
50	BERTANI	ROBERTO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	01:52:15	--	--	--	1:52:15
51	MACCIO'	LUIGI	M	SM55	1	--	--	--	--	01:53:11	--	--	--	--	--	1:53:11
52	PESARESI	ENRICO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:53:38	1:53:38
53	CASTOLDI	STEFANO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	01:53:52	1:53:52
54	LENTINI	ROBERTO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	01:55:48	--	--	1:55:48
55	PARACHINI	FABIO	M	SM55	1	01:56:26	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:56:26
56	PETROVIC	SASA	M	SM40	1	01:56:32	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:56:32
57	DIANA	CARLO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	01:57:04	--	--	1:57:04
58	BARCELLINI	PAOLO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	01:58:51	--	--	--	1:58:51
59	GIANOLA	MAURO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:59:31	--	1:59:31
60	STEFANI	MICHELE	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	02:00:14	--	--	2:00:14
61	DUS	SILVIO	M	SM50	1	--	02:00:30	--	--	--	--	--	--	--	--	2:00:30
62	TREVISAN	EMILIO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	02:02:29	--	--	--	--	2:02:29
63	LEMO	SALVATORE	M	SM50	1	--	--	--	--	--	02:02:30	--	--	--	--	2:02:30
64	LEONARDI	MASSIMO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	02:02:30	--	--	--	--	2:02:30
65	OGLIETTI	LUIGI	M	SM50	1	--	--	--	02:07:58	--	--	--	--	--	--	2:07:58
66	ALLARA	RICCARDO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:12:54	--	2:12:54

10IN10 2022 - KM21 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
67	LAZZARIN	FABRIZIO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	02:12:55	--	--	2:12:55
68	ROVELLI	OSCAR	M	SM45	1	--	02:14:48	--	--	--	--	--	--	--	--	2:14:48
69	COLOSIMO	ALBERTO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	02:14:56	--	--	2:14:56
70	LEO	LUCA	M	SM35	1	02:17:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	2:17:13
71	GILARDONI	GIULIO	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	02:19:35	--	--	2:19:35
72	SQUEO	ANDREA	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	02:19:35	--	--	2:19:35
73	SALTO	PIER MARIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	02:22:22	--	--	2:22:22
74	SELSKY	RICHARD	M	SM35	1	02:28:20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	2:28:20
75	DE GIORGIS	ALFONSO	M	SM75	1	--	--	--	--	--	02:29:59	--	--	--	--	2:29:59
76	LEO	SIMONE	M	SM40	1	--	02:35:54	--	--	--	--	--	--	--	--	2:35:54
77	PITZALIS	GIUSEPPE	M	SM55	1	--	--	--	02:43:40	--	--	--	--	--	--	2:43:40
78	CERQUENI	VITTORIO	M	SM65	1	--	--	--	03:01:37	--	--	--	--	--	--	3:01:37
79	PRUZZO	ROBERTO	M	SM65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	03:02:29	--	3:02:29
80	BAKMAZ	BORIS	M	SM75	1	--	--	--	--	--	03:34:23	--	--	--	--	3:34:23
81	CALDERONI	DAVIDE NATALE	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	03:48:13	--	3:48:13
82	GELATI	LUCA	M	SM45	1	--	04:16:46	--	--	--	--	--	--	--	--	4:16:46
1	VIGNANI	PAOLA	F	SF55	10	02:14:49	02:11:38	02:05:10	02:15:50	02:10:02	02:28:52	02:13:31	02:14:19	02:11:58	02:17:57	22:24:06
2	MIREILLE	CORMIER	F	SF60	10	03:03:54	03:03:38	02:58:16	02:56:18	02:54:00	03:00:37	02:59:06	02:56:22	02:59:21	02:52:05	29:43:37
3	MAZZEI	EMANUELA	F	SF45	2	--	--	--	--	--	--	--	--	01:28:33	01:29:08	2:57:41
4	PICCHIANTI GIORDANI	VERA	F	SF40	2	01:43:18	--	--	--	--	--	--	--	--	01:39:17	3:22:35
5	FRANZOSI	NORMA	F	SF45	2	--	--	--	01:51:11	01:54:09	--	--	--	--	--	3:45:20
6	BALLETTA	ILARIA	F	SF35	2	02:17:12	--	--	--	02:09:16	--	--	--	--	--	4:26:28
7	TRONCONI	LAURA	F	SF	2	02:20:34	--	--	--	--	--	--	02:11:59	--	--	4:32:33
8	MARQUARDT	SUSANNE	F	SF50	2	--	--	--	--	--	--	--	03:08:37	--	03:03:29	6:12:06
9	CERLINI	CHIARA	F	SF35	1	--	--	--	--	--	--	--	01:40:08	--	--	1:40:08
10	DI VITTORIO	ELENA	F	SF45	1	--	--	01:42:28	--	--	--	--	--	--	--	1:42:28
11	STURLA	MICHELA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	01:43:58	--	1:43:58
12	COMBI	STEFANIA	F	SF40	1	--	01:44:39	--	--	--	--	--	--	--	--	1:44:39
13	DEMILIANI	MARILENA	F	SF45	1	--	01:49:40	--	--	--	--	--	--	--	--	1:49:40
14	NOTARNICOLA	IDA PAOLA	F	SF40	1	--	--	01:51:47	--	--	--	--	--	--	--	1:51:47
15	PIGOZZI	MARTA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	01:55:42	--	--	1:55:42
16	PAGANI	MASCIA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	02:01:21	--	--	--	2:01:21
17	BERTARELLI	LAURA EMILIA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:04:56	--	2:04:56

**10IN10 2022 - KM21 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
18	FARINA	DANIELA	F	SF60	1	02:05:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	2:05:00
19	CASPANI	LARA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	02:14:30	2:14:30
20	GAGLIARDI	ASTRID	F	SF40	1	--	02:19:12	--	--	--	--	--	--	--	--	2:19:12
21	COZZUTO	ANNA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	02:19:34	--	--	2:19:34
22	ZANETTI	MICHELA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:21:31	--	2:21:31
23	ORIENTE	SIMONETTA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:24:32	--	2:24:32
24	AMATO	KATIA ERMINIA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:25:30	--	2:25:30
25	TESTA	MICAELA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	02:31:54	--	2:31:54
26	RANDONI	ROSA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	02:46:42	--	--	2:46:42
27	GRAZIELLA	VALLONE	F	SF55	1	--	--	--	--	--	02:56:57	--	--	--	--	2:56:57
28	SIMONI	SILVANA	F	SF65	1	03:17:41	--	--	--	--	--	--	--	--	--	3:17:41
29	FAILLI	LAURA	F	SF55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	03:27:12	3:27:12
30	CHIARLONE	VILMA	F	SF60	1	--	--	--	--	--	03:34:24	--	--	--	--	3:34:24
31	BELTRAMI	ORIANA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	03:46:07	--	--	--	--	3:46:07
32	BAGNOLI	IORELLA	F	SF60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	03:46:16	--	3:46:16
33	FALCIER	PAOLA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	04:16:13	--	--	--	--	4:16:13

## 10IN10 2022 - KM42 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	HOLLAND	ADAM TANGO	M	SM35	10	02:54:38	02:55:23	02:57:07	02:56:44	02:57:13	02:54:09	02:56:34	02:50:34	02:57:10	02:55:43	29:15:15
2	CALCATERRA	GIORGIO	M	SM50	10	02:56:54	02:58:30	03:09:12	03:13:51	03:06:45	03:08:48	03:01:53	03:18:01	03:22:10	02:55:56	31:12:00
3	BURDINO	EZIO	M	SM60	10	03:35:57	03:31:09	03:25:50	03:31:36	03:38:53	03:33:19	03:39:18	03:42:08	03:38:28	03:37:26	35:54:04
4	CORTESE	VALENTINO	M	SM50	10	04:05:31	03:52:40	03:31:56	03:45:27	03:36:30	03:45:10	03:51:23	03:34:55	03:29:27	03:46:27	37:19:26
5	GRAJDURA	THIERRY	M	SM50	10	04:24:24	04:24:47	04:19:46	04:11:26	04:08:31	03:59:14	03:51:21	03:46:34	03:36:06	03:46:25	40:28:34
6	WURM	HARALD	M	SM55	10	04:04:52	04:04:18	04:29:03	04:12:46	03:54:21	04:09:08	04:05:48	03:55:59	04:03:26	03:51:27	40:51:08
7	COURET	LAURENT	M	SM45	10	04:18:41	04:16:33	04:19:47	04:09:04	04:19:12	04:03:54	03:56:46	03:57:33	04:14:25	03:53:08	41:29:03
8	CERONE	ROBERTO	M	SM45	10	05:23:27	05:38:18	04:38:35	04:49:28	04:36:59	04:33:28	04:34:19	04:32:01	04:17:43	04:33:15	47:37:33
9	BUSETTI	FABIO	M	SM45	10	05:09:52	05:26:03	04:56:20	04:52:54	04:54:11	04:47:32	04:34:52	04:29:18	04:22:01	04:35:40	48:08:43
10	TRUMPER	PETER	M	SM60	10	05:46:17	04:25:40	04:51:42	05:14:16	04:49:01	04:37:48	05:23:37	05:23:54	04:13:19	05:23:59	50:09:33
11	ZACCONE	VITTORINO	M	SM60	10	04:50:42	04:45:01	04:53:47	05:30:55	05:25:34	05:17:41	05:09:24	05:14:34	05:00:24	04:57:33	51:05:35
12	GUARDINI	FLAVIO	M	SM70	10	04:55:54	05:20:22	04:57:57	04:56:21	05:08:23	05:11:06	04:56:05	05:05:22	06:01:40	04:51:13	51:24:23
13	BUFFO	DIEGO GIUSEPPE	M	SM45	10	06:22:22	06:06:39	05:18:28	05:31:26	05:23:35	05:47:56	04:34:38	05:46:52	05:14:24	04:59:28	55:05:48
14	COVENEY	ANDREW	M	SM40	10	06:43:11	06:20:28	05:07:49	05:34:59	05:15:56	05:18:13	06:52:56	05:02:34	05:14:35	05:12:26	56:43:07
15	PELAGALLI	LEANDRO GIORGIO	M	SM70	10	04:53:19	05:33:58	07:37:32	06:14:29	05:49:55	05:24:22	05:23:47	05:29:11	05:23:19	05:25:29	57:15:21
16	KROER	WERNER	M	SM60	10	06:04:29	05:56:36	05:46:04	05:47:47	05:45:55	05:44:04	05:49:17	05:37:33	05:29:04	05:43:36	57:44:25
17	REINHARD-MILTZ	GERHARD	M	SM65	10	05:19:53	05:24:18	05:40:23	05:37:48	05:39:12	05:56:23	06:01:10	06:08:35	06:23:19	06:31:59	58:43:00
18	COMTE	PASCAL	M	SM60	10	05:59:31	05:51:38	06:11:40	05:32:22	06:25:06	05:41:22	06:04:21	06:17:55	05:09:23	06:19:21	59:32:39
19	GAMBELLI	FERDINANDO	M	SM70	10	06:40:27	06:27:32	06:13:44	06:14:27	06:27:44	06:15:16	06:26:43	05:47:27	06:25:13	06:25:45	63:24:18
20	NICHOLSON	NICK	M	SM40	10	06:43:10	06:20:28	06:13:35	07:23:41	07:12:18	06:53:36	06:52:55	06:04:46	05:45:50	05:39:02	65:09:21
21	FERRARI	LUCIANO	M	SM65	10	06:26:50	06:53:55	06:43:11	06:38:16	06:25:07	06:28:35	06:26:43	06:43:29	06:44:06	06:33:10	66:03:22
22	ALLOCCA	ERASMO	M	SM45	10	07:48:18	07:30:15	07:27:26	07:34:45	07:28:06	07:35:44	07:34:26	07:35:43	07:37:17	07:46:59	75:58:59
23	GELATI	LUCA	M	SM45	10	07:45:23	08:00:00	06:56:53	07:32:59	07:48:45	07:40:26	07:33:33	07:43:33	07:50:27	07:52:24	76:44:23
24	ANCORA	VITO PIERO	M	SM65	10	07:45:21	07:36:13	07:37:35	07:44:18	07:48:45	07:40:25	07:33:32	07:43:32	07:50:29	07:52:34	77:12:44
25	ERBER	KARL ALFRED	M	SM50	10	07:45:19	07:54:32	07:37:17	07:34:55	07:28:15	07:38:17	07:41:15	07:55:36	07:54:25	07:56:17	77:26:08
26	BUSCAROLI	DANIELE	M	SM60	9	07:12:15	07:26:13	06:18:40	06:16:56	06:07:29	05:52:34	05:57:05	06:07:35	06:29:29	--	57:48:16
27	SUSINI	LUCIANO	M	SM60	8	04:53:26	04:55:26	05:06:24	05:19:13	05:08:40	05:05:06	05:01:52	05:05:11	--	--	40:35:18
28	GEMMA	LORENZO	M	SM65	7	05:36:09	05:48:42	05:53:29	--	--	--	05:35:34	05:41:06	05:38:51	05:51:30	40:05:21
29	ZERBINATI	LIBERO	M	SM75	7	06:23:53	06:53:54	--	--	--	07:39:32	07:07:42	06:44:28	06:48:42	06:36:58	48:15:09
30	GAUNA	ADRIAN ROBERTO	M	SM55	6	04:41:10	--	04:50:49	04:42:07	05:19:12	05:01:22	05:16:51	--	--	--	29:51:31
31	DOMEDI	ORESTE	M	SM65	6	05:16:21	05:25:01	--	--	05:38:23	05:41:02	--	05:23:11	05:35:26	--	32:59:24
32	PANDIAN	SIVABALAN	M	SM60	6	--	--	--	--	05:57:10	06:16:58	06:17:51	06:14:14	06:18:46	06:19:20	37:24:19
33	TUNDO	GIUSEPPE	M	SM70	6	07:01:52	07:22:32	--	06:42:36	--	07:01:26	--	06:31:39	--	06:33:14	41:13:19

**10IN10 2022 - KM42 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
34	PONCHIONE	ALESSANDRO	M	SM55	5	03:43:07	--	--	03:37:52	--	--	03:29:21	03:36:14	--	04:01:28	18:28:02
35	PERUGINI	PAOLO	M	SM50	5	05:20:23	05:13:54	--	--	--	--	04:12:54	04:38:24	--	04:59:29	24:25:04
36	FASTIGARI	PAOLO	M	SM55	5	04:58:28	05:20:21	05:03:02	05:16:10	05:21:00	--	--	--	--	--	25:59:01
37	VITRANI	MIRKO	M	SM45	5	05:23:30	05:38:17	--	--	--	--	--	05:18:42	05:23:58	05:19:07	27:03:34
38	CHIZZINI	JURI	M	SM55	5	05:36:27	05:39:38	--	--	04:53:22	--	05:17:58	--	05:38:29	--	27:05:54
39	NOVINSCAK	HANS	M	SM60	5	--	--	--	--	--	05:24:51	05:32:24	05:53:31	05:28:47	06:01:58	28:21:31
40	FUNGHI	ENZO	M	SM75	5	05:56:10	--	05:53:28	--	06:17:48	--	05:35:37	--	05:38:51	--	29:21:54
41	FREIS	DANIEL	M	SM65	5	--	--	--	--	--	05:42:10	05:48:38	06:26:56	05:39:09	05:49:45	29:26:38
42	ZOLI	DANIELE	M	SM65	5	07:12:35	07:26:13	--	--	--	--	--	06:57:20	06:15:03	05:53:03	33:44:14
43	BALZARETTI	CHRISTIAN	M	SM45	4	--	03:34:00	--	03:33:09	--	03:24:22	03:36:46	--	--	--	14:08:17
44	LEO	SIMONE	M	SM40	4	04:53:42	--	--	--	--	03:57:37	05:22:29	--	--	04:54:18	19:08:06
45	VITA	LUIGI	M	SM60	4	05:24:11	04:59:00	--	05:08:39	--	04:58:21	--	--	--	--	20:30:11
46	BONIZZONI	EMILIO GIULIANO	MM	SM55	4	--	04:59:39	--	--	--	--	--	05:21:12	05:40:51	05:31:18	21:33:00
47	LAURENT	DOMINIQUE	M	SM60	4	05:30:34	05:24:47	05:27:13	05:51:48	--	--	--	--	--	--	22:14:22
48	MARGOSSIAN	ARNAUD	M	SM50	4	05:34:20	05:45:57	05:34:56	05:51:47	--	--	--	--	--	--	22:47:00
49	FABBRI	YURI	M	SM40	4	--	--	--	--	06:19:57	06:57:59	05:51:41	06:36:43	--	--	25:46:20
50	GANZERI	IVANO	M	SM60	4	07:31:38	07:24:09	--	--	--	--	--	--	06:00:35	06:44:57	27:41:19
51	NEUHOLD	GEORG	M	SM	3	--	--	--	03:40:38	03:53:08	03:46:26	--	--	--	--	11:20:12
52	STATUTO	ROCCO	M	SM60	3	04:08:44	04:30:46	04:22:27	--	--	--	--	--	--	--	13:01:57
53	ZERBINATI	LUCA	M	SM45	3	04:53:24	04:42:23	04:54:32	--	--	--	--	--	--	--	14:30:19
54	CAPPUCCIO	ANGELO	M	SM50	3	--	--	04:49:07	--	--	04:54:12	--	--	05:02:53	--	14:46:12
55	CERQUENI	VITTORIO	M	SM65	3	05:11:47	06:31:38	--	--	04:51:34	--	--	--	--	--	16:34:59
56	MANFARDINI	LEONARDO	M	SM55	3	--	--	--	--	--	--	--	06:13:02	06:48:43	06:36:55	19:38:40
57	ROSSI	MARCO	M	SM45	2	03:11:16	--	--	--	--	--	--	--	03:04:50	--	6:16:06
58	LEONARDI	MASSIMO	M	SM45	2	--	--	--	--	--	--	--	--	03:04:52	03:12:46	6:17:38
59	GONELLA	FABIO	M	SM40	2	04:38:40	--	--	--	--	03:56:27	--	--	--	--	8:35:07
60	CARONI	LUCIO	M	SM55	2	--	04:18:01	--	--	--	--	04:20:28	--	--	--	8:38:29
61	BROCCOLI	AROLDI	M	SM65	2	--	--	--	--	--	--	--	--	04:08:01	04:32:01	8:40:02
62	SPANTI	FABIO	M	SM55	2	--	04:17:42	--	--	--	--	--	--	--	04:24:59	8:42:41
63	VALENTINO	GIUSEPPE FLAVIO	M	SM50	2	--	--	--	04:26:04	--	--	--	--	--	04:19:09	8:45:13
64	NIERO	SIMONE	M	SM50	2	--	--	--	--	--	--	--	--	04:37:15	04:12:43	8:49:58
65	RAVIOLI	PAOLO	M	SM45	2	--	--	--	--	--	--	--	04:24:36	04:35:31	--	9:00:07
66	CAMPANA	GAETANO	M	SM35	2	04:34:32	--	--	--	--	--	--	04:28:03	--	--	9:02:35

**10IN10 2022 - KM42 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
67	ANTONINI	ALBERTO	M	SM60	2	--	04:35:31	--	--	--	--	--	--	04:27:20	--	9:02:51
68	SALIMBENE	GIORGIO	M	SM65	2	--	--	--	04:38:35	04:51:46	--	--	--	--	--	9:30:21
69	SCARPA	FRANCO	M	SM65	2	04:59:29	--	--	--	--	--	--	04:32:54	--	--	9:32:23
70	NISTRI	ALESSIO	M	SM45	2	--	--	--	04:51:30	04:48:58	--	--	--	--	--	9:40:28
71	GRASSI	CARLO MARIA	M	SM60	2	--	04:59:05	--	--	--	--	--	--	--	04:44:40	9:43:45
72	SAVIELLO	PAOLO	M	SM50	2	05:33:37	--	--	05:25:11	--	--	--	--	--	--	10:58:48
73	MEISTERLING-RIECKS	BERND	M	SM60	2	05:35:30	06:07:04	--	--	--	--	--	--	--	--	11:42:34
74	NIEGO	ANTONIO	M	SM65	2	07:09:58	--	--	--	--	--	--	07:01:16	--	--	14:11:14
75	RUSSO	FELICE	M	SM75	2	--	--	--	--	--	--	--	07:15:43	07:15:55	--	14:31:38
76	MASSONI	EMANUELE	M	SM40	1	--	--	--	--	02:53:28	--	--	--	--	--	2:53:28
77	GAGLIARDINI	MAURO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	03:00:16	3:00:16
78	SILVA	VITTORIO	M	SM35	1	--	--	--	03:16:41	--	--	--	--	--	--	3:16:41
79	LUNGHY	DAVIDE	M	SM40	1	--	03:21:55	--	--	--	--	--	--	--	--	3:21:55
80	CAGNO	FRANCESCO	M	SM35	1	--	03:34:16	--	--	--	--	--	--	--	--	3:34:16
81	BENATTI	STEFANO	M	SM60	1	--	03:34:48	--	--	--	--	--	--	--	--	3:34:48
82	DONVITO	FRANCESCO	M	SM60	1	--	03:39:25	--	--	--	--	--	--	--	--	3:39:25
83	GAMBACORTA	PASQUALE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	03:39:49	3:39:49
84	LONGONI	EFREM CARLO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	03:40:38	--	--	--	3:40:38
85	LISSONI	DANIELE	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	03:42:52	--	--	3:42:52
86	DI TUCCIO	FABIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	03:50:18	--	3:50:18
87	GUARNERA	ANGELO	M	SM35	1	--	--	--	--	--	--	--	03:52:44	--	--	3:52:44
88	GRILLO	ALFREDO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	03:53:09	--	--	3:53:09
89	ROTA	ALFIO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	03:53:30	--	--	3:53:30
90	D'ALESSANDRO	NICOLA	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	03:57:08	--	--	--	3:57:08
91	GAZZA	PAOLO	M	SM55	1	--	04:01:24	--	--	--	--	--	--	--	--	4:01:24
92	ZOCCO	MICHELE	M	SM40	1	04:03:38	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:03:38
93	CUSTODI	PIETRO	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	04:05:51	--	--	4:05:51
94	BOCCHI	FABRIZIO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:06:47	--	4:06:47
95	PAYNE	MAXIME	M	SM	1	04:09:54	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:09:54
96	INTORRELLA	FRANCESCO	M	SM35	1	--	04:12:33	--	--	--	--	--	--	--	--	4:12:33
97	CRUDO	GIUSEPPE	M	SM65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:16:01	--	4:16:01
98	GIOFRE'	ANTONINO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	04:16:40	--	--	--	4:16:40
99	CANONICO	LUCIANO	M	SM55	1	--	04:19:54	--	--	--	--	--	--	--	--	4:19:54

10IN10 2022 - KM42 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
100	MONEGATO	PIER GIUSEPPE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	04:20:29	--	--	--	4:20:29
101	FARAVELLI	GIANNI	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:21:02	4:21:02
102	SEMINARA	GIOVANNI	M	SM50	1	04:21:38	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:21:38
103	DI MICHELE	JACOPO	M	SM40	1	--	04:21:44	--	--	--	--	--	--	--	--	4:21:44
104	FORTESE	PAOLO GIOVANNI	M	SM50	1	04:23:12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:23:12
105	ALESA	SALVATORE	M	SM45	1	04:25:44	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:25:44
106	DUS	SILVIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:26:17	4:26:17
107	LANDOLINA	SEBASTIANO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:26:32	--	4:26:32
108	BERGO	DAVIDE	M	SM50	1	--	--	--	--	04:27:51	--	--	--	--	--	4:27:51
109	COLOMBO	DARIO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	04:28:02	--	--	--	--	4:28:02
110	STIZZOLI	LORENZO	M	SM50	1	04:30:32	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:30:32
111	KOHR	MAXIMUS	M	SM	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:32:03	--	4:32:03
112	AMBROSONI	SILVANO	M	SM50	1	04:34:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:34:13
113	MACCARI	CESARE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:41:45	--	4:41:45
114	GILARDONI	GIULIO	M	SM35	1	--	04:45:50	--	--	--	--	--	--	--	--	4:45:50
115	PULICI	MAURIZIO	M	SM60	1	--	04:49:17	--	--	--	--	--	--	--	--	4:49:17
116	BIRRE	CLAUDE	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:54:19	4:54:19
117	CATTANEO	PAOLO	M	SM45	1	04:56:39	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:56:39
118	ZANFORLIN	ROMANO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	04:57:00	--	--	4:57:00
119	RIZZITELLI	MICHELE	M	SM75	1	--	--	--	--	--	05:02:22	--	--	--	--	5:02:22
120	PITZALIS	GIUSEPPE	M	SM55	1	05:02:42	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:02:42
121	PAPURELLO	GIORGIO	M	SM50	1	05:02:43	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:02:43
122	MARZAROLI	MAURO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	05:17:54	--	--	--	5:17:54
123	BIFFI	GIANPAOLO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	05:30:21	--	5:30:21
124	GRECO	FRANCESCO SALVATM	M	SM65	1	--	--	--	--	05:30:52	--	--	--	--	--	5:30:52
125	MOFFA	OTTAVIO	M	SM55	1	05:36:25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:36:25
126	COLLODEL	LUCA	M	SM45	1	--	05:38:17	--	--	--	--	--	--	--	--	5:38:17
127	IADEVAIA	GIACOMO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	05:50:22	--	--	--	5:50:22
128	CONDO'	MAURO	M	SM50	1	--	--	--	--	05:55:30	--	--	--	--	--	5:55:30
129	TURELLO	NALDO	M	SM65	1	--	06:01:27	--	--	--	--	--	--	--	--	6:01:27
130	ANDRIEU	ERIC	M	SM55	1	--	--	--	--	06:02:04	--	--	--	--	--	6:02:04
131	FURLAN	RINALDO	M	SM55	1	--	06:22:20	--	--	--	--	--	--	--	--	6:22:20
132	GIORGIO	STEFANO	M	SM75	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:29:51	6:29:51

## 10IN10 2022 - KM42 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
133	CANAVERA	LUCA	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	06:30:58	--	--	--	6:30:58
134	ZUCCA	ROCCO	M	SM55	1	06:37:35	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6:37:35
135	AMBROSINO	LUIGI	M	SM60	1	--	--	--	06:53:44	--	--	--	--	--	--	6:53:44
1	PASTORE	SARA	F	SF	10	03:39:37	03:49:05	03:51:40	04:01:53	04:05:54	04:12:12	04:03:26	03:52:59	04:01:16	04:09:37	39:47:39
2	FERRAGINA	MARIA TERESA	F	SF45	10	04:07:20	04:09:50	04:09:47	04:16:34	04:27:08	04:17:11	04:21:52	04:12:36	04:16:12	04:09:37	42:28:07
3	COMTE	CHANTAL	F	SF55	10	05:13:06	05:02:30	04:57:43	04:56:21	05:05:51	04:54:32	04:50:05	04:45:26	04:44:47	05:00:48	49:31:09
4	PETAKOVA	SAMANTA	F	SF35	10	05:12:18	05:27:12	05:18:29	05:31:26	05:43:29	05:47:59	05:36:08	05:46:51	05:27:46	05:08:14	54:59:52
5	TRUMPER	JANE	F	SF60	10	05:46:20	05:54:48	05:55:02	06:14:02	05:31:58	05:32:04	05:23:38	05:23:54	05:35:12	05:24:00	56:40:58
6	LOKE	MELISSA ANN	F	SF40	10	05:27:59	05:54:34	05:51:13	05:47:17	05:55:29	05:26:59	05:11:03	04:55:12	06:28:57	05:55:29	56:54:12
7	BARZAGLI	MARCELLA	F	SF65	10	06:22:54	06:10:54	06:14:27	06:25:34	06:25:05	06:16:56	06:06:13	06:09:50	06:25:19	06:26:23	63:03:35
8	LETTIERI	ROSA	F	SF70	10	06:40:04	06:27:49	06:21:07	06:26:19	06:20:26	06:22:37	06:17:51	06:17:51	06:28:05	06:33:46	64:15:55
9	GAVAZZENI	GIOVANNA CARLA	F	SF65	10	07:12:16	06:53:55	06:50:56	06:39:42	06:25:07	06:46:41	06:06:13	06:33:46	06:26:43	06:47:08	66:42:27
10	CAROLI	MARIA GRAZIA	F	SF60	10	06:38:37	06:40:30	06:30:36	06:44:56	06:56:38	07:04:28	07:02:37	06:45:41	07:18:14	07:13:08	68:55:25
11	RIOLFI	PAOLA	F	SF70	10	07:12:47	07:11:06	07:13:06	07:04:59	07:27:22	07:22:56	07:16:39	07:22:53	07:18:14	07:24:07	72:54:09
12	CISCATO	CARLA	F	SF55	4	06:08:08	05:39:37	--	--	--	--	05:35:36	05:41:06	--	--	23:04:27
13	PAMPALONI	BARBARA	F	SF60	4	06:23:01	06:27:37	07:04:38	06:48:57	--	--	--	--	--	--	26:44:13
14	COSMA	BARBARA	F	SF50	4	07:05:42	07:26:14	--	--	--	--	--	06:57:21	06:29:29	--	27:58:46
15	HILAJ	MIRELA	F	SF40	3	--	03:53:38	--	--	--	--	--	--	03:53:21	04:08:55	11:55:54
16	PARISOTTO	EMANUELA	F	SF55	3	--	04:55:21	--	--	--	--	--	05:01:54	05:23:54	--	15:21:09
17	CADORIN	EDI	F	SF65	3	--	--	--	--	--	--	--	06:03:58	06:18:45	06:26:15	18:48:58
18	MALAGNI	VERONICA	F	SF40	2	--	--	--	--	--	--	--	03:56:52	04:04:19	--	8:01:11
19	GIORDANI	LUCIA	F	SF35	2	--	--	--	--	--	--	--	04:24:03	04:35:31	--	8:59:34
20	GIACOMEL	CARLA	F	SF55	2	--	04:43:42	--	--	--	--	--	--	04:35:37	--	9:19:19
21	RIECKS	ERIKA	F	SF65	2	05:18:29	05:22:58	--	--	--	--	--	--	--	--	10:41:27
22	MEMOLI	LUISA	F	SF50	2	05:33:39	--	--	05:25:11	--	--	--	--	--	--	10:58:50
23	RAZZOLINI	ILARIA	F	SF50	2	--	--	--	--	--	--	--	05:27:35	--	05:53:03	11:20:38
24	JORDEVA	JASMINA	F	SF40	2	--	--	--	--	--	--	--	--	05:36:53	05:55:02	11:31:55
25	ZANABONI	MARIA RITA	F	SF65	2	--	06:02:18	--	--	--	--	--	--	06:02:01	--	12:04:19
26	SPATARO	CINZIA	F	SF60	2	--	--	--	--	--	05:52:05	06:53:31	--	--	--	12:45:36
27	BAGNOLI	IORELLA	F	SF60	2	--	--	--	--	--	--	--	07:35:07	08:00:00	--	15:35:07
28	ROSSI	VERENA	F	SF	1	--	--	--	--	--	--	--	--	03:49:32	--	3:49:32
29	NOTARNICOLA	IDA PAOLA	F	SF40	1	04:16:04	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:16:04

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
30	CORTI	SILVIA LUISA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	04:19:31	--	--	4:19:31
31	POLA	ELENA	F	SF45	1	04:20:12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:20:12
32	CORDERO	ANNA	F	SF35	1	04:58:35	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:58:35
33	BRUSADELLI	ELENA	F	SF40	1	--	05:10:04	--	--	--	--	--	--	--	--	5:10:04
34	RIBOLZI	MARIATERESA	F	SF60	1	06:10:25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6:10:25
35	GARGANO	ANGELA	F	SF60	1	--	--	--	--	--	--	--	06:14:11	--	--	6:14:11
36	PINCOLINI	KATIA	F	SF45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:19:19	6:19:19
37	GRAVINA	CONCETTA CATERIN	F	SF50	1	--	--	--	06:20:59	--	--	--	--	--	--	6:20:59
38	GRAVINA	CONCETTA CATERIN	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:21:21	6:21:21
39	ARRIGHI	PAOLA	F	SF60	1	--	06:41:14	--	--	--	--	--	--	--	--	6:41:14

10IN10 2022 - KM50 - CLASSIFICA TAPPE

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
1	TRIVERSI	GIANLUCA	M	SM45	10	04:56:38	04:41:42	04:58:02	05:05:41	05:06:07	05:04:18	05:14:33	05:07:02	05:33:19	05:33:50	51:21:12
2	SANSONE	CARMINE	M	SM60	10	04:53:46	05:04:02	05:05:28	05:19:52	05:50:10	05:52:19	05:35:06	05:36:13	05:50:02	05:31:13	54:38:11
3	MASIERO	DOMENICO	M	SM55	10	05:32:07	05:54:34	05:34:50	05:50:50	05:45:04	05:40:16	05:55:18	05:51:40	06:18:08	06:27:39	58:50:26
4	VALDERRAMA	JEAN LOUIS	M	SM50	10	06:11:02	06:29:23	06:23:32	06:43:58	06:07:59	06:09:03	05:58:19	05:53:01	05:40:53	05:36:05	61:13:15
5	ANGELINI	GIUSEPPE	M	SM70	10	07:20:35	07:16:08	07:27:00	07:37:53	07:42:55	07:46:32	07:47:03	07:52:03	07:53:48	07:51:04	76:35:01
6	MONEGATO	PIER GIUSEPPE	M	SM55	3	04:45:18	04:59:28	--	--	--	--	--	04:52:37	--	--	14:37:23
7	GIULIANO	GIOVANNI	M	SM60	3	--	--	--	06:37:36	--	06:24:20	--	--	07:11:00	--	20:12:56
8	CARONI	LUCIO	M	SM55	2	04:58:14	--	--	--	--	--	--	04:52:37	--	--	9:50:51
9	TORELLI	GIOVANNI BATTIS	M	SM65	2	--	--	--	--	--	--	--	--	05:17:02	06:03:13	11:20:15
10	EMIMA	STEFANO	M	SM	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	03:30:37	3:30:37
11	PASQUARIELLO	BENITO	M	SM35	1	--	03:47:33	--	--	--	--	--	--	--	--	3:47:33
12	CALABRESE	CHRISTIAN	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	04:07:33	--	--	--	4:07:33
13	CAVANNA	MASSIMO	M	SM40	1	--	--	04:09:26	--	--	--	--	--	--	--	4:09:26
14	SPREAFICO	MARCELLO	M	SM40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:17:33	4:17:33
15	RAMUNDI	ANTONIO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:39:21	4:39:21
16	GHIBAUDO	CRISTIANO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	04:53:59	--	--	4:53:59
17	BORELLA	SANTO	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:54:49	4:54:49
18	DI BEO	MATTIA	M	SM35	1	--	04:59:29	--	--	--	--	--	--	--	--	4:59:29
19	BARBA	EMANUELE	M	SM40	1	05:23:53	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:23:53
20	DI MICHELE	JACOPO	M	SM40	1	05:28:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:28:00
21	LANDOLINA	SEBASTIANO	M	SM50	1	--	--	--	--	05:29:31	--	--	--	--	--	5:29:31
22	TROVATO	FLAVIO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	05:39:30	--	--	5:39:30
23	ZAVATTARO	FABRIZIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	05:53:43	5:53:43
24	MASSARO	ROCCO	M	SM45	1	06:14:17	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6:14:17
25	SAVIELLO	PAOLO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:34:00	6:34:00
26	RUFFINI	IVAN	M	SM50	1	--	06:51:57	--	--	--	--	--	--	--	--	6:51:57
27	BUSCAROLI	DANIELE	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	07:40:47	7:40:47
1	FIORE	ALBAROSA	F	SF65	5	07:17:51	07:03:42	06:55:23	07:11:41	07:22:04	--	--	--	--	--	35:50:41
2	BETTI	LUIISA	F	SF35	2	05:17:14	05:52:56	--	--	--	--	--	--	--	--	11:10:10
3	DI VITTORIO	ELENA	F	SF45	1	04:29:14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:29:14
4	NOTARNICOLA	IDA PAOLA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	05:18:39	--	--	--	--	5:18:39

**10IN10 2022 - KM50 - CLASSIFICA TAPPE**

Ord.	Cognome	Nome	Sex	Cat	Pres.	tappa1	tappa2	tappa3	tappa4	tappa5	tappa6	tappa7	tappa8	tappa9	tappa10	Tot.
5	GAGLIARDI	ASTRID	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	05:39:58	5:39:58
6	INNOCENTI	FRANCESCA	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	05:57:38	5:57:38
7	MEMOLI	LUISA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:34:00	6:34:00
8	CISCATO	CARLA	F	SF55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	06:36:23	6:36:23
9	COSMA	BARBARA	F	SF50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	07:40:46	7:40:46
10	SIMONI	SILVANA	F	SF65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	08:00:00	8:00:00



N.	Atleta	Soc	sesso	cat	p.ze	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	Totale
37	BRUSADELLI ELENA	NAVIGLIO RUNNING TEAM	F	SF40	1	05:38:25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:38:25
38	GALLIA DANIELA	G.P. CARTOTECNICA PIEMONTESE A	F	SF65	1	--	--	--	--	05:45:36	--	--	--	--	--	5:45:36
39	PRUZZO ROBERTA	LIBERO	F	SF40	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	05:45:47	5:45:47
40	FARRONATO LILIANA	A.S.D. RUNNING EVOLUTION	F	SF55	1	06:14:19	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6:14:19
41	CARRARO ELENA ANNA	TIGER SPORT RUNNING TEAM ASD	F	SF40	1	06:14:19	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6:14:19
42	JURKIC SARA	ASS. S. D. PINK PANTHER	F	SF45	1	--	--	--	06:34:54	--	--	--	--	--	--	6:34:54
43	FIGLIO ALBAROSA	A.S.D. PODISTICA TORINO	F	SF65	1	--	--	--	--	--	--	07:00:34	--	--	--	7:00:34
44	SIMONI SILVANA	BERGAMO STARS ATLETICA	F	SF65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	07:00:53	7:00:53

N.	Atleta	Soc	sesto	cat	pze	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	Totale
1	BREZINSKIS AIVARS	MATISONS RUNNER CLUB	M	SM	10	03:30:50	03:23:01	03:23:45	03:20:34	3:13:46	03:08:58	03:10:31	03:16:07	03:17:11	03:03:37	32:48:20
2	DI TOMA CLAUDIO	NAVIGLIO RUNNING TEAM	M	SM50	10	03:28:05	03:30:02	03:36:17	03:35:54	3:37:21	03:41:10	03:43:37	03:49:06	03:45:12	04:08:01	36:54:45
3	BRIGUECH BASSIT	RUNCARD	M	SM55	10	04:20:36	04:01:52	04:01:47	03:47:57	4:01:17	03:58:11	03:59:00	04:07:26	04:10:29	04:04:26	40:33:01
4	BUSETTI FABIO	ASD AVIS OGGIONO	M	SM45	10	04:46:15	04:32:42	04:32:37	04:32:15	4:31:59	04:40:43	04:35:02	04:40:11	04:39:04	04:33:45	46:04:33
5	PELAGALLI LEANDRO GIORGIO	ASD CLUB SUPERMARATHON ITALIA	M	SM75	10	04:57:44	04:42:15	04:53:20	04:30:53	4:27:22	04:40:33	04:32:49	04:34:53	04:31:10	04:33:19	46:24:18
6	MANCINI DOMENICO	A.S.D. TEAM ATLETICA UISP	M	SM55	10	04:56:12	04:44:08	04:20:12	04:44:35	4:49:59	04:58:10	05:12:14	04:30:48	04:59:01	04:15:26	47:30:45
7	BOLOGNESI ROBERTO	MARATONETI GENOVESI	M	SM65	10	04:54:52	04:52:59	04:54:31	04:53:50	4:52:54	04:57:22	05:06:18	05:04:30	05:06:59	05:04:53	49:49:08
8	HUSSON GAETAN	LIBERO	M	SM50	10	04:59:11	05:10:48	05:20:06	05:19:06	5:28:13	05:18:11	05:11:16	04:59:31	04:55:59	05:52:09	52:34:30
9	FASTIGARI PAOLO	ATL. U.S. NERVIANESE 1919	M	SM55	10	05:08:58	05:06:57	05:30:48	05:14:51	5:12:36	05:25:51	05:16:26	05:28:18	05:13:27	05:10:42	52:48:54
10	GAUNA ADRIANO ROBERTO	FRIESIAN TEAM	M	SM55	10	05:33:06	05:37:50	05:42:42	05:23:39	5:50:14	05:46:07	05:34:36	05:29:52	04:53:42	04:51:41	54:43:29
11	ARNAUD MARGOSSIAN	RUNCARD	M	SM55	10	05:22:32	05:25:45	05:36:38	05:23:05	5:35:28	06:09:07	05:21:45	06:12:26	05:22:48	05:53:36	55:50:16
12	LAURENT DOMINIQUE	RUNCARD	M	SM65	10	06:00:36	06:08:31	05:08:34	05:29:20	5:56:21	05:52:40	05:55:28	06:12:26	05:39:13	05:58:00	56:48:30
13	COVENEY ANDREW RICHARD	SVN RUNNING TEAM	M	SM55	10	06:04:20	06:04:27	06:13:05	05:56:49	6:55:26	05:41:02	05:39:32	05:56:32	06:19:37	05:37:04	58:44:29
14	NICHOLSON NICK EDWARD	SVN RUNNING TEAM	M	SM50	10	06:20:23	06:08:42	06:18:08	05:46:33	5:58:18	06:13:06	06:28:34	06:17:40	05:55:23	06:07:52	61:34:39
15	KROER WERNER	LIBERO	M	SM60	10	07:18:47	06:40:25	06:50:04	06:07:34	5:39:50	05:40:38	05:40:31	05:49:52	05:59:15	06:19:11	62:06:07
16	NOVINSKAK HANS	BERGAMO STARS ATLETICA	M	SM70	10	06:02:54	06:00:14	06:18:03	05:56:27	6:07:27	06:20:10	06:24:34	06:22:14	06:32:37	06:42:44	62:47:24
17	PAVAN GIULIANO	RUNCARD	M	SM60	10	06:16:37	06:08:39	06:03:30	06:33:19	6:12:12	07:14:18	07:12:12	05:30:43	06:44:48	05:12:16	63:08:34
18	COLOMERO JEAN MICHEL	MARATHON C. ALTA QUOTA LIVIGNO	M	SM70	10	06:50:04	06:15:50	06:43:13	05:30:54	6:39:34	06:33:31	06:16:40	06:27:32	06:55:48	06:21:03	64:34:09
19	FERRARI LUCIANO	LC ASPARN	M	SM75	10	07:03:48	06:40:25	06:50:06	06:08:33	6:10:36	06:23:16	06:43:52	06:19:43	06:30:56	06:19:08	65:10:23
20	PAULI FELIX	PASSO CAPPONI ASD	M	SM75	10	06:20:38	06:23:05	06:43:47	06:12:20	6:20:01	07:03:07	06:16:53	06:50:26	06:50:18	06:44:01	65:44:36
21	ZERBINATI LIBERO	A.S.D. GRUPPO GENERALI TRIESTE	M	SM75	10	07:22:00	06:58:49	06:35:01	06:31:15	6:57:20	06:35:57	06:50:53	07:05:42	06:37:51	06:32:56	68:07:44
22	MARANZINA ALDO	ASD CLUB SUPERMARATHON ITALIA	M	SM65	10	06:10:22	07:15:28	07:04:57	06:49:03	6:34:25	07:00:53	06:48:53	06:18:10	07:10:01	07:14:10	68:26:22
23	ZOLI DANIELE	A.S. ATLET. TAVIANO 97 ONLUS	M	SM50	10	06:08:22	06:33:10	07:22:07	06:56:55	6:52:38	06:41:10	07:23:29	07:30:59	06:43:50	06:16:58	68:29:38
24	PICCA CESARIO	CUS PRO PATRIA MILANO	M	SM70	10	07:10:58	07:02:16	07:04:58	06:45:22	6:46:54	06:38:40	06:51:57	07:12:20	07:11:19	07:17:44	70:02:28
25	ANCORA VITO PIERO	ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA	M	SM70	10	07:25:30	07:25:08	07:31:02	07:25:10	7:21:26	07:21:27	07:29:38	07:16:48	07:31:42	07:24:09	74:12:00
26	ZANTA PAOLO	RUNCARD	M	SM65	10	07:20:50	07:41:08	07:11:11	07:20:54	7:34:20	07:49:18	07:36:30	07:31:15	07:20:11	07:09:43	74:35:20
27	PANDIAN SIVABALAN	ATL. BANCOLE	M	SM65	10	07:35:34	07:45:27	07:48:21	07:42:08	7:45:45	07:47:48	07:40:33	07:46:25	07:43:22	07:42:02	77:17:25
28	SIMONAZZI MARCO	RUNCARD	M	SM65	10	07:50:53	07:51:07	07:42:01	07:42:23	7:46:37	07:49:14	07:51:16	07:52:17	07:53:15	07:51:26	78:10:29
29	ERBER KARL-ALFRED	G.P. VIRGILIANO	M	SM60	9	06:29:47	06:43:36	06:24:44	06:13:23	6:25:58	06:41:30	05:28:14	05:26:22	05:54:15	--	55:47:49
30	DIANI FRANCESCO	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	M	SM70	9	06:51:48	06:57:25	06:43:53	06:14:31	--	07:49:17	06:32:10	06:18:06	06:44:26	07:09:00	61:20:36
31	GAMBELLI FERDINANDO	LIBERO	M	SM65	8	05:16:34	05:20:12	05:18:31	05:17:12	4:17:26	--	04:05:13	04:13:52	--	04:05:48	37:54:48
32	TRUMPER PETER	G.P. CASALESE	M	SM65	8	06:07:08	05:50:30	05:53:43	05:25:55	5:37:17	05:21:43	06:29:13	06:27:57	--	--	47:13:26
33	VIGOTTI GIANPIERO	AMICI DELLA FATICA CESENA	M	SM70	8	05:59:56	06:00:24	06:14:26	06:13:38	--	07:09:51	--	06:20:45	06:52:37	06:19:44	51:11:21
34	PAVIRANI ETTORE	RUNCARD	M	SM60	8	06:16:37	06:34:26	06:35:41	06:37:21	7:11:02	--	07:32:53	--	06:20:27	06:45:46	53:54:13
35	COMTE PASCAL	G.P. AVIS FORLI	M	SM65	8	06:12:00	06:28:50	06:34:30	06:30:50	6:51:25	07:12:26	07:18:40	--	07:10:01	--	54:18:42





N.	Atleta	Soc	sesto	cat	pze	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7	day8	day9	day10	Totale
109	GHIBAUDO CRISTIANO	SPORTIFICATION	M	SM45	1	--	--	--	--	4:14:06	--	--	--	--	--	4:14:06
110	MARINI PAOLO	PODISTICA MEZZANESE	M	SM50	1	04:14:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:14:30
111	BUTTONONI IVANO	GS AVIS TREVIGLIO G.BRUSAFERRI	M	SM60	1	--	--	--	--	4:14:31	--	--	--	--	--	4:14:31
112	MOLENA MAURIZIO	RUNNERS DESIO	M	SM50	1	--	--	--	--	--	04:15:05	--	--	--	--	4:15:05
113	DALBARD MARCO	ATLETICA PONT DONNAS	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:23:34	4:23:34
114	GIACOBBE FULVIO GIUSEPPE	ATL. NOVESE	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	04:24:24	--	--	--	4:24:24
115	HUNT CHRIS	LIBERO	M	SM35	1	--	--	04:27:50	--	--	--	--	--	--	--	4:27:50
116	TROVATO FLAVIO	G.S. CASTELLANIA - GOZZANO	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:29:54	4:29:54
117	COLLODEL LUCA	NAVIGLIO RUNNING TEAM ASD	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	04:30:26	--	--	--	4:30:26
118	PORTALUPPI MATTEO RICCARDO	IMPOSSIBILE TARGET	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	04:35:02	--	--	4:35:02
119	GONELLA FABIO	URBAN RUNNERS	M	SM40	1	04:38:48	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:38:48
120	PERRERA ANGELO	MARATONETI GENOVESI	M	SM65	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:44:38	4:44:38
121	POTO RAFFAELE	ATLETICA LEVANTE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	04:45:16	--	--	--	4:45:16
122	MANZI HOMAR	MARATONETI GENOVESI	M	SM50	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:50:36	4:50:36
123	CANEPA GIULIANO	MARATONETI DEL TIGULLIO	M	SM70	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:50:36	4:50:36
124	BELLONI GIORGIO	ATL. OVADESE ORMIG	M	SM70	1	--	--	--	--	--	04:52:57	--	--	--	--	4:52:57
125	ISAACS MICHAEL	OPTIMISTIC RUNNERS	M	SM60	1	--	--	--	04:53:34	--	--	--	--	--	--	4:53:34
126	PAPURELLO GIORGIO	992 RUNNING ASD	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:54:17	--	4:54:17
127	CAIMMI LUIGI	NAVIGLIO RUNNING TEAM ASD	M	SM50	1	04:56:18	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4:56:18
128	RAVIOLI PAOLO	U.S. SCALO VOGHERA	M	SM45	1	--	04:56:21	--	--	--	--	--	--	--	--	4:56:21
129	MARZAROLI MAURO	NAVIGLIO RUNNING TEAM ASD	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	04:56:25	4:56:25
130	PULICI MAURIZIO	G.S. AVIS - SEREGNO	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	04:57:59	--	4:57:59
131	BELLOMI RICCARDO	RUNNER VARESE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	--	--	05:01:32	5:01:32
132	ZANOVELLO NATALE	A.S.D. OLIMPIA RUNNERS	M	SM65	1	--	--	--	--	5:02:29	--	--	--	--	--	5:02:29
133	MIGLIAVACCA ANGELO	ASD CLUB SUPERMARATHON ITALIA	M	SM55	1	--	05:08:41	--	--	--	--	--	--	--	--	5:08:41
134	BORELLO ANGELO	G.P. CARTOTECNICA PIEMONTESE A	M	SM65	1	--	--	--	--	--	05:09:08	--	--	--	--	5:09:08
135	SARGOLINI AMEDEO	A.S.D. RUNNING EVOLUTION	M	SM55	1	05:12:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5:12:13
136	CASABLANCA ANTONIO	G.P. CASALESE	M	SM60	1	--	--	--	--	--	--	--	--	05:13:08	--	5:13:08
137	PERUGINI PAOLO	NOVARA CHE CORRE	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	05:16:25	--	--	5:16:25
138	PITZALIS GIUSEPPE	CUS PRO PATRIA MILANO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	05:19:15	--	--	--	5:19:15
139	BIFFI GIANPAOLO	ASD AVIS OGGIONO	M	SM55	1	--	--	--	--	--	--	--	05:22:13	--	--	5:22:13
140	DOBORI NICHOLAS	ATLETICA SIDERMEC	M	SM35	1	--	--	--	05:24:55	--	--	--	--	--	--	5:24:55
141	PANDINI MASSIMILIANO	POL. DIMENSIONE SPORT TURBIGO	M	SM50	1	--	--	05:25:09	--	--	--	--	--	--	--	5:25:09
142	VITRANI MIRKO	RUNNING CLUB CESANESE	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	05:33:12	--	5:33:12
143	CERONE ROBERTO	NAVIGLIO RUNNING TEAM ASD	M	SM45	1	--	--	--	--	--	--	--	--	05:33:22	--	5:33:22
144	MAZZANTI RICCARDO	RUNCARD	M	SM60	1	--	--	--	--	5:35:53	--	--	--	--	--	5:35:53

