



RUNNER'S POST



ORGANO UFFICIALE DEL ROAD RUNNERS CLUB MILANO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA - MEDAGLIA D'ARGENTO DEL CONI
ANNO XLVIII - NUMERO SPECIALE - primavera 2020

EDIZIONE

SPECIALE

COVID-19

*La mia
prima
gara...*

**ROAD RUNNERS
CLUB MILANO,
VIA CANONICA 23 MILANO**
TEL/FAX 02 3311031

GESTIONE CLUB

Consiglio Direttivo: **Giorgio Alemanni, Alessandra Bestiani, Alessandro Bucci, Giuseppe Cambareri, Costabile Chirichella, Gabriella Del Pesco, Marco Frigerio, Riccardo Ghidotti, Simona Leone, Cristiano Marchese, Isolano Motta, Nicola Vaccaro, Elena Zanzottera Ferrari**

Presidente

Isolano MOTTA 333.7719607 mottaiso37@gmail.com

Vicepresidente Vicario

Alessandro BUCCI

Vicepresidente

Giorgio ALEMANNI

Tesoreria

Alessandra BESTIANI 335.219549

Segretario

Elena ZANZOTTERA FERRARI info@rrcm.it

Proibiviri

Ettore COMPARELLI (presidente)

Luciano ALVAZZI, Valentina VAUDO

Revisori dei conti

Walter VALLI (presidente)

Antonio BRILLO, Maurizio GIACOMELLO

RESPONSABILI SEZIONE

Strada **Costabile CHIRICHELLA** (Responsabile),
Nicola VACCARO
strada@rrcm.it

Lady Road **Alessandra BESTIANI** (Responsabile)
Gabriella DEL PESCO abestiani@hotmail.com

Pista **Cristiano MARCHESE** (Responsabile)
Luciano ALVAZZI, pista@rrcm.it

Trail **Marco FRIGERIO** (Responsabile) **Simona LEONE e Matteo ZARDINI** (collaboratori), trail@rrcm.it

Ultra **Marco FRIGERIO** (Responsabile)
Antonella CORRADINI, Pier Mario SASSO, Stefano SCALA (collaboratori), ultra@rrcm.it

Cross **Riccardo GHIDOTTI** (Responsabile) cross@rrcm.it

Triathlon/Nuoto/Ciclismo

Giorgio ALEMANNI (Responsabile)
Simona LEONE, Giuseppe CAMBARERI
triathlon@rrcm.it

Non Competitive **Alessandro BUCCI** (Responsabile)
tapasciate@rrcm.it

Abbigliamento **Giuseppe CAMBARERI** (Responsabile)
Enrico ZUCCHET abbigliamento@rrcm.it

Relazioni esterne e comunicazione:

Elena ZANZOTTERA FERRARI (Responsabile)
comunicazione@rrcm.it

Sito

www.rrcm.it:
Sabina FRÀ, Luciano ALVAZZI
info@rrcm.it

Social Network **Noemi MORELLI** (gruppo) **Fabrizio BERNARDI** (pagina)
Lisa CORGHI (Instagram)

Sede

Angelo CONCARI

Medico Sociale **Enrico MARIANI** alfamariani@libero.it

Collaborazioni **Rudy MARCHISIO, Maurizio GIACOMELLO, Isolano MOTTA**

Questo numero speciale del Runner's Post è stato realizzato con i contributi di: **Giorgio Alemanni, Mirko Barbavara, Marco Bertolotti, Adriana Cassinis, Maria Grazia Cereda, Maurizio Colombo, Ettore Comparelli, Lisa Corghi, Angelo Costantini, Claudia Farini, Gigi, Matteo Iazzarelli, Simona Leone, Massimo Martelli, Bianca Milani, Francesco Mondini, Carlo Paties, Walter Valli, Elena Zanzottera Ferrari**

Il Road ai tempi del Coronavirus

DI ELENA ZANZOTTERA FERRARI

Cari Road,

in questi mesi le nostre vite sono state completamente stravolte da un virus che seppur invisibile ha segnato in modo tangibile la nostra esistenza, il Coronavirus.

Il giorno prima eravamo tutti al club a parlare di progetti, a bere una birra insieme e l'indomani la notizia che nessuno di noi si sarebbe mai immaginato: "Il mondo si ferma sino a data da destinarsi".

Un cambiamento di una violenza inaudita.

Come club ci siamo subito attivati perchè, per noi, Voi siete importanti e abbiamo voluto darvi tutte le informazioni necessarie per essere al sicuro, per tutelare la vostra salute e quella dei vostri cari.

Il nostro approccio è stato molto apprezzato anche all'esterno del nostro club e per questo siamo stati chiamati da alcune testate giornalistiche tra cui il Corriere della Sera perchè siamo stati visti come un club molto attento e attivo. La televisione TV2000 infine ci ha chiesto se potevamo rilasciare un'intervista per aiutare a fermare un fenomeno che in quei giorni, parlo del 20 marzo 2020, stava preoccupando e non poco.

Il mondo del running era stato attaccato pesantemente per colpa di qualcuno che, pur di uscire a fare attività motoria, si fingeva corridore e senza rispettare le regole vigenti, stava indispettendo e non poco la popolazione.

Per noi è stato importante dire la nostra e placare quell'ira che si stava creando verso il nostro mondo.

Da quel momento in poi il lockdown, il blocco totale, ma noi come club non potevamo rimanere ad aspettare e soprattutto ci siamo resi conto che là fuori avevano bisogno anche di noi!

In queste settimane abbiamo creato alcuni eventi virtuali per stare insieme e fare del bene.

Con i 3 Crown Challenge abbiamo raccolto denaro che abbiamo interamente devoluto

ai due ospedali milanesi, l'Ospedale Sacco (ASST FBF Sacco) e il Niguarda (ASST GOM Niguarda) e per finire al Banco Alimentare.

I soci Road sono sempre stati molto generosi e lo hanno dimostrato anche durante questi tre eventi. In poche ore abbiamo raccolto più di 8000€.

Le vostre foto, la vostra partecipazione è stata incredibile e il Road ha voluto creare per voi foto ricordo e un video per ogni challenge.

E' stato bellissimo sentirci così uniti pur essendo distanti.

Dal 4 maggio ci è stata data la possibilità di ritornare a correre e il Road è ripartito con tante iniziative per voi.

Con il settore strada è partito il contest "May I Run", un gioco di parole per darvi il via e ricominciare a correre...tutto nel mese di maggio.

Ci siamo ispirati ad alcuni film per dare un titolo alle corse che faremo in solitaria nei 4 fine settimana di maggio:

*** 1^ tappa: Ritorno alla corsa – sabato 9 e domenica 10 maggio**

*** 2^ tappa: Prova a prendermi – sabato 16 e domenica 17 maggio**

*** 3^ tappa: Per un pugno di secondi – sabato 23 e domenica 24 maggio**

*** 4^ tappa: Momenti di gloria – sabato 30 e domenica 31 maggio**

Le idee certo non ci mancano quindi tenetevi sempre aggiornati leggendo le informazioni sul sito inoltre se avete Facebook seguite la pagina "Road Runners Club Milano" dove pubblichiamo articoli interessanti e iscrivetevi al gruppo chiuso Facebook "RRCM Road Runners Club Milano on facebook". Qui solo i soci e chi è stato Road in passato possono accedere ed è un punto di condivisione di foto, pensieri, materiali interessanti e dove i nostri soci danno informazioni su gare, allenamenti ed in questo periodo vi sono post che aiutano a capire come interpretare i decreti e le leggi vigenti in materia coronavirus.

Ora un'ultima informazione sulla nostra sede. Al momento dovremo tenere i locali ancora chiusi fino a nuova ordinanza. Appena possibile riapriremo quindi state pronti e per qualsiasi necessità la segreteria è a vostra disposizione a darvi supporto via mail all'indirizzo info@rrcm.it

W il Road!!

Elena Zanzottera Ferrari

Segretario Road Runners Club Milano

Resp. Settore Comunicazione e Relazioni Esterne

L'Angolo del Grigio al tempo del Coronavirus

DI GIORGIO ALEMANNI

La mia prima gara è troppo lontana nel tempo e faccio fatica ad averne un ricordo ben chiaro, e poi forse l'ho già raccontata. Aneddoti e curiosità? Troppi per doverne scegliere uno. E allora mi butto sull'attualità, quella che ho ben chiara in mente.

Racconto l'Angolo del grigio dove ho passato materialmente la prima fase di questa maledetta pandemia.

E il mio angolo fra quattro mura sono i circa 45 metri quadrati che a un solitario come me, anche in tempi

ni, ho rispettato sempre l'isolamento. E così fino al 4 maggio. Un cambiamento di vita radicale.

La prima necessità che mi sono posto è stata quella di mantenere un minimo di contatto con le persone care e non solo, e questo mi ha portato ad essere molto più "social" di quel poco che ero prima. Passavo molto tempo, troppo tempo davanti al PC, o con in mano il cellulare o davanti alla TV per tenermi aggiornato.

Ma non potevo andare avanti così,

nato poi si è ben adattato a diventare una sorta di palestra all'aperto, che mi ha consentito di fare bici sui rulli e altre attività di mantenimento di un decoroso aspetto fisico.

Ma non mi bastava, mi mancava la corsa e non mi andava di uscire dal cancello per i consentiti 200mt avanti/indietro, e allora mi invento (che genio, scoprirò dopo) di girare sui tre lati della villetta: 10mt poi a sx altri 10mt ancora a sx altri 10 mt e giro di boa per ritornare in senso inverso. Insomma per fare un chilometro almeno un centinaio di cambi di direzione. Lo sapevo che non c'era molto di allenante in questo ma era un modo per dare soddisfazione alle richieste della testa. Quello che non immaginavo era l'effetto devastante che avrei avuto sulle mie già un po' logore articolazioni... Ma questo lo scoprirò dopo.

Nel frattempo c'è stato anche tempo per mantenere i contatti e confrontarsi con gli altri Consiglieri RRCM tanto da riuscire a organizzare, più per merito di altri, una riunione di Consiglio ROAD on-line che ha prodotto partecipate iniziative apprezzate dai soci.

E così siamo arrivati al giorno tanto atteso, ma anche un po' temuto, di una ritrovata parziale libertà. Tanto era il desiderio di libertà da parte di tutti che non sono bastati i comportamenti di pochissimi cretini per annullare il grande senso di responsabilità collettivo.

Da parte mia il primo desiderio è stato di inforcare la mia MTB e andare nella natura, dove potevo trovare meno umani e godermi in solitudine questo momento.

Poi ho riprovato a correre e ahimè gli effetti della "genialata" sono apparsi subito evidenti!

STOP! Riprendo più avanti con la corsa, con la speranza di continuare a vedere sulla mia testa il cielo azzurro e respirare l'aria tersa di questi giorni e che tutto non svanisca quando il virus deciderà di andarsene.



"Non è la mia prima gara ma sicuramente è la prima per le soddisfazioni e dedica".

dovevo inventarmi qualcosa. E il primo suggerimento mi è venuto guardando fuori dalla porta/finestra: il GIARDINO!! Troppo a lungo trascurato per i troppi impegni sportivi e non. L'arrivo di belle giornate che anticipavano la primavera mi ha aiutato in questa operazione di restyling, tant'è che il giardino così ripulito e riordi-



normali, bastano e avanzano. E sono stati ugualmente sufficienti anche in questa quarantena, grazie al contributo di avere adiacente un uguale spazio giardino tutto e solo mio.

E questo ha fatto enorme differenza a confronto di altre situazioni che conosco, purtroppo molto precarie, tali da farmi ritenere un fortunato.

Era ancora inverno, esattamente fine febbraio, quando mi sono rinchiuso in casa, e con me milioni di italiani a cui è stato doverosamente imposto e, tranne che per la spesa ogni 15 gior-

Dagli anni '70 a Expo 2015

DI MIRKO BARBAVARA



Strabarona 1972
Giordano Mirko e amici



Milano Expo 10 settembre 2015 Kenia Expo Run

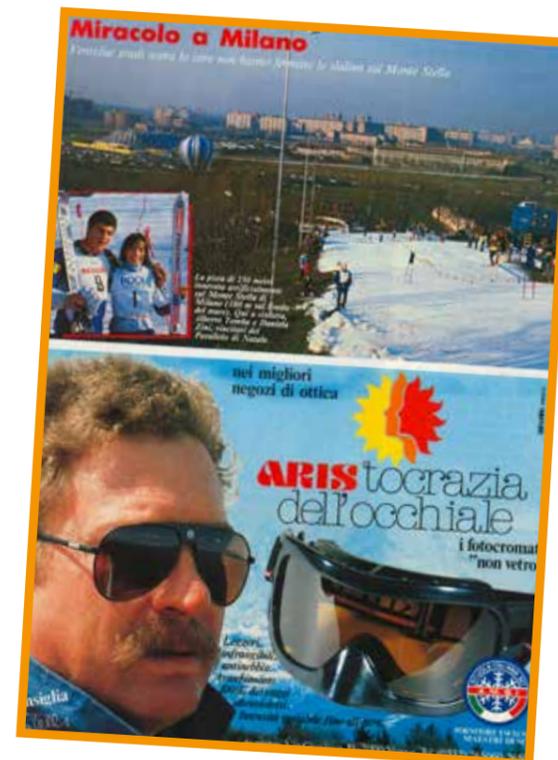
Madrina Martina Colombari La prima gara podistica all'interno di una esposizione universale. Ospite d'onore Paul Tergat

Verso sera VIA SI PARTE a un certo punto un attempto socio ROAD "SCATTA"??? superando (si fa per dire) 2 simpatici Kenioti che stupiti mormorano: ma dove crede di andare quello li? tempo sui 10.000 prima della chiusura della metro... 1ora e 3 secondi. Così è la vita.

Il tapascioneta Mirko Barbavara

Milano 23 dicembre 1984

Forse non è un caso che un ragazzo di San Lazzaro di Savena (BO) aspirante sciatore non ancora diciottenne vicesse il Parallelo di Natale sulla "nostra" MONTAGNETTA battendo gli atleti di coppa del mondo. Grazie anche a Daniela Zini (Livigno) prima tra le donne.



Ciao Giordano

DI FRANCESCO MONDINI - GIGI - ADRIANA CASSINIS - MARIA GRAZIA CEREDA



Ciao Giordano, ciao nonno (come lo chiamavamo scherzosamente), ciao amico di tante fatiche, di tante strade, di tante corse, di tante sciare a Livigno.

Ricordo ancora quando, nel 1988, proprio a Livigno, tutti ci guardavano straniti perché eravamo seduti su queste vasche in fibra, pesanti come le vere vasche da bagno, mosse solo dalle nostre braccia, dalla nostra voglia di divertirci, di provare nuove sensazioni e anche, perché no, di stupire chi ci vedeva, di far capire che la differenza nel fare qualcosa, cioè di sciare da seduti, non è un segno di inferiorità, ma solo una grande voglia di vivere, di mostrare che si può ancora. - Racconta l'attuale Presidente di AUSportiva, Francesco Mondini, ex Presidente della Pop'84.

Come non ricordare tutte le gare di atletica leggera e di Maratona fatte insieme, si è vero, tu arrivavi sempre dopo di me, ma arrivavi sempre ed eri sempre di supporto e di stimolo a tutti. Certo, perché tu avevi una esperienza di tanti anni, fatta di gare sia in Italia che in diverse parti del Mondo, prima che arrivasse un maledetto virus a toglierti l'uso delle gambe, ma non quello di percorrere ancora le piste e le strade del mondo.

Come non ricordare - prosegue l'ex atleta e Presidente di Pop'84 - la tua prima maratona di New York, fatta nel 1989. Io non c'ero, ma c'eri tu insieme ai tuoi amici e compagni del Road Runners Club di Milano, che non ti hanno mai abbandonato, anche se qualche difficoltà la portavi. La portavi quando ogni volta dovevi scendere i gradini per accedere alla vostra sede di Via

Canonica a Milano, la portavi quando dovevano venirti a prendere per accompagnarti alle gare, come del resto facevamo noi della POP 84, visto che non ne sapevi di prenderti una automobile. Difficoltà che però, so per certo che sia per il tuo club che per noi, non sono mai state un problema.

Infine come non ricordare i tuoi allenamenti al "Campo del 25 aprile" o all'Arena di Milano (quando era possibile) che raggiungevi con la carrozzina da corsa, partendo dalla tua casa di Corso Sempione, e sfrecciando tra macchine e passanti che certamente rimanevano colpiti da questo nonno atleta riconoscibile da un codino di capelli bianchi e non perché erano tinti, ma perché erano il segno di tanti anni passati all'aria aperta in giro per l'Italia e per il Mondo.

Potrei continuare, potrei scrivere ancora per molto, ma questo non farebbe che portare tristezza nel mio cuore.

Voglio invece ricordarti sorridente e "guardone", visto che non perdevi occasione di salutarti e non solo...tutte le donzelle che incontravamo durante le gare su strada.

Sono certo che in qualunque parti ti trovi, starai percorrendo un cammino, una strada che ti porti verso il paradiso.

Francesco Mondini, amico, atleta, presidente Pop'84, Presidente AUSportiva e vice presidente AUS Nigurda

Caro Giordano, amico storico, tutti noi di AUS Niguarda ti ricorderemo con tanta gratitudine. - Mina Luigi Scialpi ti ricorda così: "nei pri-

mi mesi del mio ricovero in USU spesso Giordano veniva al secondo piano per parlare con noi e con i ns familiari raccontandoci delle sue "sfide passate, presenti e anche future", dimostrandoci e motivandoci a continuare al meglio delle nostre possibilità".

GIGI

Ciao Giordano, ci siamo conosciuti tanti anni fa (credo fosse la fine degli anni '80) in una manifestazione ciclistica lungo le vie di Milano: si chiamava Bici in Festa. Io ero una giovane dottoressa e mi divertivo ad andare in bicicletta. Mi ero già avvicinata da anni al mondo delle lesioni midollari e quando mi hanno proposto di partecipare ad una corsa per Milano in bicicletta insieme ad alcuni ragazzi con lesione al midollo spinale che avrebbero partecipato con le loro hand-bike, non ho tergiversato neppure un momento e mi sono trovata in prima linea con loro. Ed è lì che ci siamo conosciuti. Quante risate e chiacchiere da quel momento...e quante altre pedalate insieme!

Eri un vero esempio di tenacia e forza: un vero atleta a cui lo sport aveva regalato la grinta di battersi, e non abbattersi, la voglia di ricominciare sempre. Le sfide facevano parte della tua vita e direi del tuo DNA.



BOCCE - La società rhodense ha ottenuto molti successi

La cerimonia si è tenuta nel salone dell'oratorio del rione S. Pietro

Pella-Orta 2018

DI MARCO BERTOLETTI

Se mai la mia passione per la corsa avrà un seguito, questa è una data che resterà nella storia come quella del debutto assoluto in questa mia tarda avventura podistica. 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 se stesso. Poi un paio di mesi fa, doppiate le 54 primavere, ho iniziato a corricchiare il sabato mattina per dare un senso al mio svegliarmi alle 6.30 a preparare la colazione per il 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". Chissà che non serva da incentivo a darmi degli obiettivi?

E così eccomi qui alla mia prima gara... in ritardo di una settimana. Già perché la PellaOrta doveva essere domenica scorsa, compleanno di mio fratello Vittorio ed è proprio lui che, come regalo, mi ha chiesto di accompagnarlo a fare questa gara. Poi il maltempo dei giorni scorsi e problemi legati al rischio esondazione del lago hanno spinto gli organizzatori e rinviare la corsa di una settimana.

Personalmente avrei scelto un altro debutto: confesso che i 15 km da Pella a Orta San Giulio costeggiando l'omonimo lago mi spaventano non poco vista la fatica con la quale il sabato riesco a completare i miei 6-7 km ad uscita. Per fortuna all'ultimo tentativo il 1 novembre sono riuscito a fare addirittura 12 km e la cosa mi è parsa un po' meno impossibile. Peccato che poi il brutto tempo ha impedito qualsiasi altra uscita.

A dispetto delle previsioni catastrofiche che annunciavano persino pioggia, la giornata si preannuncia freschina (alla partenza siamo sui 2°) ma assai meno fredda degli scorsi giorni e, anzi, si vedono ampie schiarite di sereno che fanno presagire un teporino invitante... quando il sole inizierà ad essere alto nel cielo.

Appena arrivati ci rechiamo alla coda per il ritiro di chip e pettorale e qui abbiamo la prima bella notizia. Nel punto dove era prevista la partenza, questa settimana ci sono i mercatini di Natale per cui l'or-



ganizzazione ha dovuto spostare il via accorciando la gara di 500 metri! Anche io faccio una faccia di circostanza... ma dentro di me confesso che esulto. Sono almeno 3' di sofferenza in meno.

La piazzetta dove avviene la partenza si affaccia sul lago proprio in fronte a Orta. Alcuni esperti mi indicano la piazzetta dove avviene l'arrivo: chissà se e come ci arriverò. La prima difficoltà consiste nel fissare con le spille il pettorale. Risulta sempre storto e scentrato e devo ripetere l'operazione tre volte con le mani intirizite prima di ottenere un risultato passabile. Poi fisso il chip alla scarpa e viene il momento di alleggerirsi della tuta per affidare le borse all'organizzazione che provvederà a portarle all'arrivo.

Manca più di mezzora alla partenza delle 9. 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. Nell'attesa con Vittorio ci divertiamo a guardare gli altri partenti e a ipotizzare quali potrebbero essere i "nostri avversari": per lui

quelli che mi indica sono tutti battibili, per me tutti fenomeni.

Alla fine 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 regolare sui 6'30"-7'. 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 su sentierini che costeggiano la riva 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 sbarato da un ostacolo da scavalcare con attenzione uno alla volta. Ovviamente quando arriviamo noi tra gli ultimi si è creato un ingorgo 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 stradine sterrate abbastanza larghe. Siamo nella zona di esondazione di settimana scorsa e il terreno è pieno di pozze che spesso lasciano una ri-



dotta striscia asciutta dove passare. È difficile procedere affiancati e spesso si deve rallentare per accodarsi a chi si trova su una traiettoria migliore. Vittorio che è qualche posizione avanti a me guadagna 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, guidato da un uomo anziano che chiamano Carluccio e che ha una andatura sgraziata ma efficace. Hanno un passo è regolare intorno ai 6' al km e decido di accodarmi finché riesco a tenere.

Procediamo regolari in un ambiente vario e piacevole. Non faccio fatica a tenere il ritmo dei miei compagni. 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 non mi sembra di fare troppa fatica.

All'improvviso sbuchiamo dal boschetto giungendo su un tratto asfaltato in fondo al quale una insegna annuncia il bar-ristorante Lido. Stiamo puntando dritti 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%). Nei parchi che

frequento vicino a casa (Cave, Trenno) basta solo un dosso a mettermi in crisi.

Affronto la svolta ed 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, chi cammina e chi, come me, cerca di tenere un passo 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.

Anche io 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. Mi sento in perfetta forma e non avverto necessità alcuna, ma conscio della mia ignoranza da neofita, 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 spremo il limone; un po' di zuccheri mi faranno bene.

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 una

maglietta e, sopra, la termica a maniche lunghe. L'unica cosa che posso fare è tirare su le maniche e aprire al massimo la zip del collo. Per il resto occorre fare di necessità virtù e appena il tracciato lo consente mi sposto sul lato a monte 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 e sentendomi tutto sommato in forma. In allenamento fatico a tenere i 6' per circa mezz'ora.

In capo a qualche minuto però la situazione cambia. Di colpo avverto piena 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 considerare questo tratto su asfalto abbastanza noioso: rettilinei che non sembrano mai finire fino alla prossima curva dietro alla quale appare un altro rettilineo.

Ora faccio decisamente fatica a tenere il passo di Carluccio. Devo stringere i denti e rilanciare sempre l'andatura per non farmi staccare. Per distrarmi dalle mie difficoltà provo a concentrarmi sui cartelli che ogni 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. Neanche il tempo di fare 100 metri e devo arrendermi all'evidenza: sono in piena crisi. Guardo avanti e mi sembra di dover scalare una montagna. Mi guardo intorno e non trovo nessuno dei miei compagni di avventura. Cerco un altro riferimento ma 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 centro del paese e il traguardo. 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: ho la precisa convinzione che se dovessi fermarmi come desidero non sarei più in grado di ripartire.

Appena la discesa accenna a diventare più ripida 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! Davanti a me vedo una coppia. La raggiungo e la supero.

Che strano! ero convinto di averli già passati qualche chilometro fa.

Nel frattempo arrivo in fondo alla discesa. 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 affianco e supero una donna dagli evidenti tratti latino-americani. Questa sono proprio sicuro di averla superata quando ero ancora con Carluccio e i suoi. Non può avere una gemella! Inizio a sospettare che nella crisi sull'ultima salita devono avermi superato e staccato un bel po' di persone senza che ne avessi piena coscienza...

Guardando avanti scopro che a circa 50 metri c'è una svolta a sinistra e dal rumore intuisco che deve immettere sulla

piazza dove è posto l'arrivo. Speriamo sia vero perché lo sforzo di questa progressione mi sta sfinando. Recupero le ultime gocce di energia e provo ad aumentare ancora. È vero dalla curva si entra nella piazza principale di Orta dove è posto il corto rettilineo d'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: è arrivato da neanche 4' e pensava di dover attendere di più. 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 integrato-

ri) 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. Un secondo passaggio al ristoro è d'obbligo, poi 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 un sorriso di soddisfazione mi attraversa il 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!

La Marcia delle Nazioni 1977

DI MAURIZIO COLOMBO

Correva l'anno 1977, il 2 luglio, e non ancora ventenne decisi di aggregarmi ad un gruppo di podisti per partecipare ad un'iniziativa sportiva indetta dalla rivista "VAI", la rivista fondata dall'inventore della Stramilano Renato Cepparo, che all'epoca era l'unica a pubblicare un calendario di manifestazioni podistiche. La destinazione era Folgaria, una località a 1200 m. di altitudine in provincia di Trento, sopra Rovereto.

Partenza in pullman riservato da Milano: 35 atleti di tutte le età (naturalmente ero il più giovane), e 15 accompagnatori.

Si trattava di una gara a livello internazionale (ma non agonistica), denominata "Marcia delle Nazioni", attraverso gli altipiani di Folgaria, Lavarone, Asiago e i forti "austro-ungarici" della guerra 1914-1918; il traguardo finale era ad Asiago dopo 50 km di corsa attraverso strade sterrate, mulattiere, boschi, sentieri e pochissimi tratti di asfalto.

Era in assoluto la prima gara diciamo "semi ufficiale" a cui partecipavo e tutti mi diedero dell'incosciente per essermi iscritto ad una gara di 50 km in monta-

gna senza un minimo di esperienza.

Ricordo che la maggior parte del gruppo correva con una t-shirt della società di appartenenza mentre il sottoscritto indossava la prima maglietta trovata nel cassetto e con un paio di scarpe che probabilmente non erano nemmeno adatte per quel tipo di corsa. Ma 40 anni fa non c'era nemmeno molta scelta...

Ricordo un percorso bellissimo, quasi completamente immerso nella natura, che con tutta probabilità oggi rientrerebbe tra le gare di "ecomaratona". Corrovo per conto mio, spensierato, godendomi anche il paesaggio e, dopo 5 ore esatte, tagliai il traguardo di Asiago dove c'era ad attendere il responsabile del gruppo che mi accolse complimentandosi perché ero arrivato primo del gruppo "VAI".

Il destino ha voluto che quella gara fosse l'inizio della mia lunga carriera agonistica tra maratone e ultra e che, a tutt'oggi, mi rendo conto che non è ancora terminata.

Ho ancora qualche obiettivo da raggiungere...



Le "Fighette-Road" trionfano nel fango del Campionato Brianzolo 2008 di cross

DI ETTORE COMPARELLI

Bagàì, son nato tapascione e prima di diventare socio conoscevo i Road come "stradisti" che mal digerivano il fango e la polvere degli sterrati delle mie amate non competitive domenicali. Per questo li avevo soprannominati "Fighette-Road"; e quando nel 2003 mi iscrissi al Road ci fu qualcuno che storse il naso "Ah, quest chì al sària quel pirla cal dis che nùm sèm fighèt?" borbottava Penna Grigia.

Da socio dopo un paio d'anni mi chiesero di candidarmi alle elezioni e fui trombato insieme ad un certo Franz; non ho mai capito bene com'è che fu ma dopo qualche giorno dissero a me e Franz "Siete stati eletti" perché un paio di consiglieri ... hanno stati dimessi. Io fui nominato responsabile del settore "non competitivo" e Franz del "cross".

Io mi dilettao nelle tapasciate e facevo solo due o tre gare l'anno ma solo se misuravano più di 42km; e mi convincevo sempre più che i Road fossero solo stradisti ed un po' fighette; una tapasciata di gruppo al mese vedeva al via un buon numero di Road ma pochissimi in confronto con le classiche su strada. Il mitteleuropeo Franz invece si era messo in testa di rinforzare lo spirito Road anche in un settore poco amato: il cross.

E nel 2008 si lanciò alla conquista di uno dei due circuiti del cross lombardo, il Campionato Brianzolo, 6 gare di sabato pomeriggio nel fango delle colline che sono teatro di molte delle più belle tapasciate lombarde.

A quei tempi il cross era un ambiente la cui definizione corretta era "sparta-

no"; i campi gara erano privi di spogliatoi: *ostis! ma ta sa cambia in machina no?*; di docce: *ta la fè quand che ta riva a cà tua no?*; e di gabinetti: *che problema ghè, ta vè dedrè da una pianta e ta pisa no? e se ghè minga de piant me fàn i donn? se metèn davanti in dū e la tersa la sa quata giò e la pisa, no?*

I Club più grandi si portano il gazebo, naturalmente "spartano": un tetto aperto ai lati con un telo di plastica



per terra per appoggiarci le borse e gli indumenti senza bagnarli; si corre per batterie, prima i *vegè, subit dopu i piscinèla, po' i donn ed infine i giuinòtt*. Si parte col sole (se non piove o nevicata) e si finisce col buio. Ci si cambia al gazebo prima e dopo la gara. Qualcuno presidia, gli altri fanno un tifo scatenato. I single chiedono ospitalità al gazebo degli amici. Il cross è sudore, fatica,

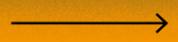
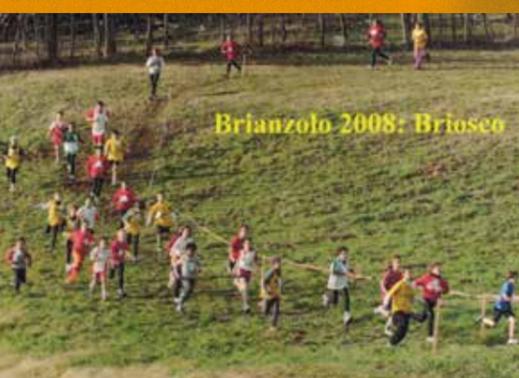
fango, agonismo ma anche amicizia e spirito di gruppo. Le gare di cross sono un corpo a corpo; il cronometro non hai neanche il tempo di guardarlo; sei sempre a contatto ed hai sempre un nemico con cui combattere per superarlo e non fatti superare per poi abbracciarlo subito dopo il traguardo. Per me il cross sta alla strada come il rugby al calcio.

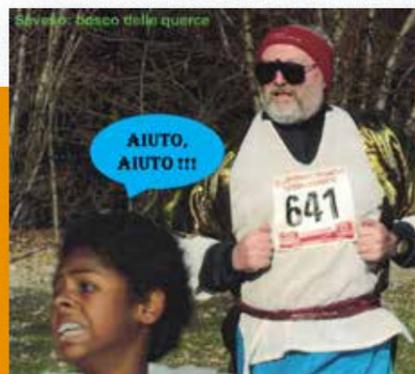
Franz partì con una campagna di reclutamento prussiana e nominò un caposquadra; fu così che nacque la leggenda di CapitanTrinketto alias Daniele Trinca, futuro ingegnere emigrante.

Alla prima uscita di Besana Brianza le truppe Road ressero bene l'urto con 31 presenti conquistando un insperato 3° posto di squadra.

Alla seconda uscita cedetti al corteggiamento del feldmaresciallo austro-ungarico e feci il mio esordio in un cross; non avevo mai fatto una gara così corta e così bastarda; 6km su 3 giri vuol dire che al 2° giro mi dopiano tutti; non sapevo cosa fossero le chiodate e non ne ho mai indossate ma il fango brianzolo, cazzo se lo conoscevo! Al laghetto di Giussano scoprii tutti i no-confort di queste gare; e c'era perfino il lusso di una fontanella per ripulire le scarpe dal fango alla fine! Chiusi ultimo di categoria ma non ultimo di batteria e scoprii con grande soddisfazione che potevo portare punti "pesanti" alla squadra. Presenti sette magnifiche LadyRoad capitanate da Noemi Bejciapètt e dalla Princess Loredana. Con 41 arrivati confermiamo il 3° posto, pur vedendo allungare la distanza dai primi due team.

La terza tappa ci vide sul mitico





vecchi” Sigh! Al traguardo al posto del tappeto del chip ci aspetta un altro mito *brianzò*: il cronometro umano Dino “schiscia-al-butùn” che non sbaglia un colpo e le classifiche non arrivano in tempo reale ma *al di dopù*, puntuali e precise. Qualche assenza per infortuni (Robino, Trinketto e Luca Speciani) e qualche esordio (il nuovo socio Andrea “scarsol” Vasco, Gianni Diabolik, Giacomello e Pedrolini). Purtroppo caliamo a 35, manteniamo la terza piazza ma, pur con una favorevole correzione al calcolo dei punteggi, vediamo allontanarsi inesorabilmente le prime due posizioni.



Ma piano piano il Cross Country Magic Team entra nel cuore dei Road; le magistrali cronache di Franz sul nostro sito fanno incetta di “click”; i soci commentano entusiasti; cresce la voglia di entrare nel Team, di partecipare, di portare il proprio contributo di punti ad un risultato storico!

Il quarto appuntamento ci vede all'opera al Bosco delle Querce di Seveso, piantumato sulle ceneri dell'Icmea dopo il disastro della diossina; è il mio campo gara preferito, il meno impegnativo con giri più lunghi, meno doppiaggi e molto terreno boschivo; in piano e me la cavo discretamente; è l'ultimo giorno di carnevale e, tanto per sdrammatizzare, corro vestito da giannizzero turco ma senza fez; la chiamata a raccolta dell'ammiraglio Franz e di CapitanTrinketto, che non si accontentano della terza piazza, ottengono una grande risposta; nonostante assenze pesanti nuove forze salgono a bordo: Dari, Costadone, Frattini, Alvazzi, Garro, Pirrotti e Fabiana Vurchio; con 46 atleti al traguardo conquistiamo la seconda piazza, grazie anche ad una modifica del regolamento che permetteva ai nostri

avversarsi di avvalersi ingiustamente di punteggi di atleti tesserati per altre società. La distanza dal gradino più alto è ancora tanta ma mancano due gare e dobbiamo provarci con tutte le nostre forze.

Quinto appuntamento alla Cascina San Fedele nel Parco di Monza, campo gara tra i più bastardi per il fondo sconnesso ed i ripidissimi saliscendi “seriali”; per il fido Joshua Rossi-Junior aumenta il lavoro; i Road da iscrivere lievitano; è il momento delle Ladies che crescono con l'inserimento della grande Donatella, Cristina, Valeria, Lucia, Luisella e la Pignatz; entrano in Team anche Marseglia, BobGrossi e Guida; il gruppo Road comincia a fiutare odore di vittoria; siamo tanti, agguerriti e gli avversari sentono il nostro fiato sul collo; in 48 al traguardo rimaniamo al secondo posto ma annulliamo quasi completamente lo svantaggio; recuperiamo oltre 1.000 punti e siamo a meno di 200 dai primi; ci giochiamo tutto a Carate. Facciamo nostro o slogan di Obama “Yes, we can”.

Tappa conclusiva alla Residenza Il Parco di Carate Brianza, un parco bellissimo con un percorso che sembra facile ma non lo è per niente con pendenze e contropendenze e *saltafòss*. E' una lotta a due con il Gsa Corno Marco Lecco che è in testa dalla prima gara ed il Road che lo tallona. E qua la coppia Franz-Trinketto si gioca l'asso nella manica e chiama a raccolta i ragazzi del '39. La banda evergreen di Segrelio risponde alla grande; tutti i nostri vecchietti “certificati” sono in gara; alla partenza della batteria “over” c'è un tripudio di canotte Road; al traguardo arrivano nell'ordine: il Grigio, grande condottiero; il PierMario; Bernardini senior; il mitico Debo; il Marilli; Pippo Pizzirani; SuperMario; l'intramontabile Pietro Ferrari, il Presidentissimo Isolano, l'avvocato Gerosa; il mio “socio” Andrea Lazzarini; Capitan Segrelio; il piccolo GioBoerchi, il poeta Bico; il Principe del Montestella Alfonso, il redivivo Zenesini ed il Quattrocchio. Ben 15 le ladies Road al via tutte brave e belle e con una grinta da paura tra cui Sara Belotti, socia da meno di 24h, la “futura Capitana” LadyWhite e le diversamente giovani Lucia la *Piscinina*, Luisella ed Enrica. I *giuinòtt* non sono da meno: ben 35 con CapitanTrinketto in testa. Al passaggio tra ali di tifosi scatenati il prode LordBlacks *al ciapa un tupic e al bòrla giò* in quella che passerà alla storia come la “variante Neri”; perderà la battaglia con il Vikingo, suo storico avversario ma vincerà la guerra. Con 78 finisher sbaragliamo il campo con oltre 2.200 punti in più rispetto agli avversari; insomma UN TRIONFO!



campo gara di Capriano a Briosco; ho sempre avuto un sentimento di amore/odio per questa gara; secondo me è il più bel campo gara di cross in assoluto ma è anche il più maledetto! Non hai un metro per tirare il fiato ed è anche quello, se possibile, con meno confort: un *gabanòtt in mèa al prà*. A gestire le gare il grandissimo ed indimenticabile Giorgione Molteni; come la volta scorsa termino la mia batteria nelle ultime posizioni battagliando con i bimbettini della batteria successiva che avevo superato mentre mi avviavo alla linea di partenza “Tocca a noi?” “No, adesso corrono i

In conclusione: grande festa alla serata delle premiazioni a Carate e maglietta commemorativa dell'evento per tutti i Road che hanno contribuito alla storica vittoria. Il sistema di punteggio del Brianzolo premia le categorie con più partecipanti; per questo nella top ten dei Road che hanno portato più punti non ci sono ladies. Eccovi i MAGNIFICI DIECI: Alessandro Capt Bucci, Franco pistard Valsecchi, Paolo foratura Visigalli, Lorenzo piè veloce Bernardini, Walter hoover Valli, Stefano ultimokm Gasperi, Giorgio il grigio Alemanni, Antonio VP

Brillo, Daniele CapitanTrinketto Trinca e Marco diesel Valvassori. Segnalo anche il 3° posto di categoria della mitica Lorella Fumagalli e vi elenco gli altri soci che hanno chiuso almeno 5 gare: Paolo Valenti, Silvio Blandino, GP Calegari, Massimo Bellossi, Ettore Comparelli, Piermario Sasso, Pippo Pizzirani, Andrea Lazzarini, Noemi Morelli, Alessandra Bestiani, Loredana Lamonica, Vincenzo Consoli, Giovanni Lazzeri, Franz Rossi, Simone Valmori, Cristiano Neri e Mario Trovato.

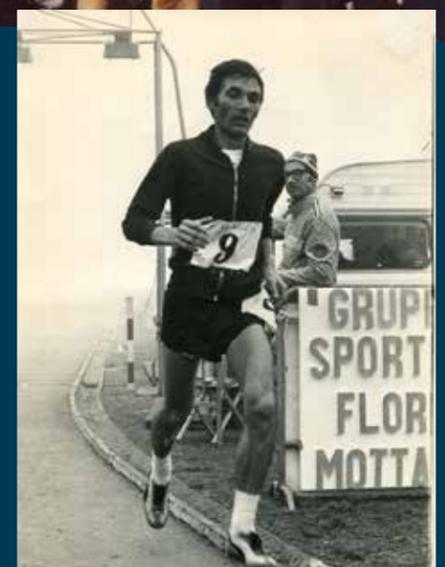
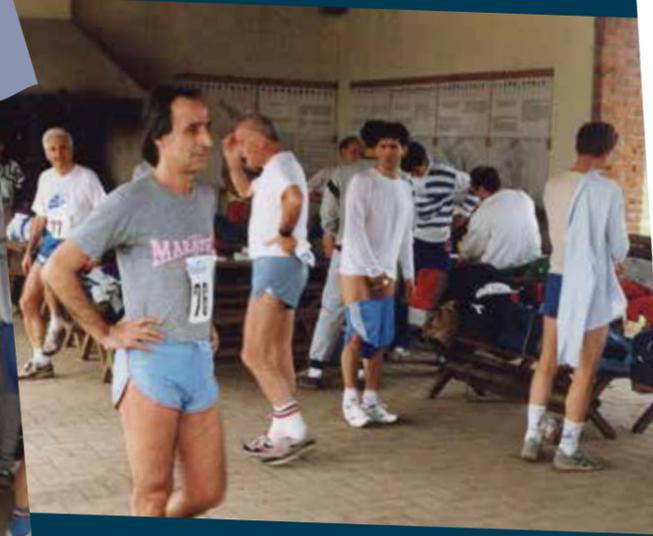
Nacque così il leggendario Cross

Country Team Road che ci porterà a rivincere più volte il Brianzolo e, sotto la guida del Sub Comandante Ghido, il Cross per Tutti, il Monga femminile ed assoluto ma soprattutto il titolo di Campione Italiano Master Femminile!

In questi ultimi anni si è un po' perso questo amore per il Cross; le partecipazioni sono calate ed i risultati mancano ma sono certo che, passato questo bruttissimo periodo, per la prossima stagione potrà rinascere lo squadrone Road che il mondo fa tremare.

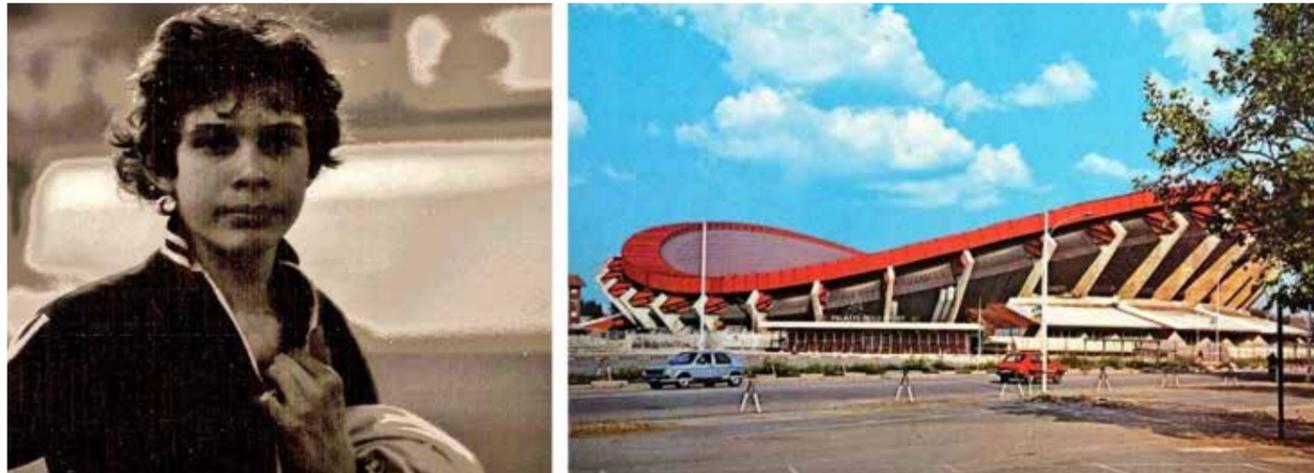
W IL ROAD,

Correvano gli anni 1991 e 1992: chi riconosci?



Marzo 1978

DI MASSIMO MARTELLI



Era una bella e luminosa mattina di primavera, era il marzo 1978, quando assieme a mio papà ed all'allora insegnante di educazione fisica mi apprestavo a raggiungere il magnifico e tanto rimpianto "Palasport" di Milano, per andare a fare quella che sarebbe stata la mia prima gara ufficiale... Certo c'era stato qualcosina prima, qualche corsetta di paese, le tanto care Stramilano dei primi 70 con papà & Buck (il mio primo cane) e la "selezione", una sorta di campestre scolastica, organizzata appunto per vedere chi dovesse andare, quella mattina di marzo a difendere i colori della propria scuola, ed avendo io quasi doppiato il secondo (va beh c'era gente che già fumava) la scelta non potè che ricadere sul sottoscritto. Si trattava di una sorta di campionato studentesco delle terze medie milanesi. Fortunatamente abitando abbastanza lontano dal Palasport, il "lungo" tragitto riuscì a stemperare un po' di quella tensione pre gara che, se ancora oggi, decenni dopo quindi, mi fa da cornice, figuriamoci allora...

Per farla breve la gara era un 1000 metri indoor, cinque giri da 200 metri che, ricordo corsi sempre tra le prime posizioni per poi balzare in testa all'ultima curva e vincere la batteria (erano 12 in totale) col tempo di 3 minuti e 01. Stravolto ma contento, con il petto in "fiamme" (dovuto alla scarsissima pre-

parazione e cmq tipico delle gare indoor) e senza fiato, non appena tagliato il traguardo mi si avvicinò un agitatissimo signore che quasi aggredendomi mi chiese insistentemente e più volte il mio nome e soprattutto il numero di telefono. Dopo un mio tentennamento iniziale e ancora frastornato dalla vittoria e dallo sforzo appena compiuto, l'abbraccio amichevole del mio prof, venne in mio aiuto, dicendo a quello "strano" signore che per lui ero troppo giovane e che per "avermi" era un po' troppo presto... Ovviamente, capii un po' poco di tutto quello, dopodichè arrivò la classifica generale che mi vide col mio tempo piazzarmi come terzo assoluto. I primi due erano atleti della Pro Patria, se ricordo bene il primo era un certo Bazo che mi batterono di soli 2 secondi, ... 2'59 per il primo 3 netti per il secondo e allenati proprio dal tipo che mi si avvicinò poco prima. Dopo la premiazione ed il podio, sempre il mio prof, mi disse di ritenermi più che soddisfatto e di non guardare ai due che battendomi avevano fatto un tempo inferiore al mio in quanto li riteneva corridori già rodati molto ben allenati, profetizzandomi anche una loro non lunghissima carriera io nel frattempo continuavo a non capire e momentaneamente non venni nemmeno a sapere che il loro allenatore si chiamasse... Giorgio Rondelli !!! Sì, proprio quel Giorgio Rondelli che 3 anni e mezzo dopo mi accolse, più formato e

"maturo" (oddio dire adesso che ero più maturo, allora che avevo 17 anni, mi fa sorridere) alla sua corte, per nove meravigliose stagioni atletiche (settembre '81 / Ottobre '90) portandomi ad ottenere risultati di tutto rispetto e a vestire le gloriose maglie della Pro Patria, delle Fiamme Oro e soprattutto della Nazionale Assoluta.

Un bel ricordo, ancora vivissimo in me...

Per concludere, non potevo omettere questo, visto che ironicamente sembra fatto apposta per chiudere momentaneamente il cerchio..... febbraio 2020 ultima gara disputata (ultima si spera temporaneamente per colpa di questo stramaledetto virus che ci affligge ormai da mesi) al cross del "Parco delle querce" di Seveso indovinate un po' chi è venuto subito dopo il traguardo a complimentarsi col sottoscritto (dopo avermi, tra l'altro, tifato bonariamente contro durante tutta la gara) per la vittoria e per aver battuto il suo atleta, piazzatosi subito alle mie spalle... C'è da dirlo !?! un certo Giorgio Rondelli ahahah...

ps

Ma come mai adesso Giorgio mi tifa "contro" !?!

Perchè ora non vesto più i cupi colori della Pro Patria (non che non mi piaccia il blu scuro, anzi...) ma quelli più solari, bianco azzurri del "Road Runners Club".

Cose che pensavi non potessero mai accadere

DI SIMONA LEONE



Questo periodo della nostra vita ce lo ricorderemo per sempre, così anche i nostri figli e i nostri genitori.... Forse ci aspettavamo la terza guerra mondiale e forse c'è stata per davvero. Ora si contano i sopravvissuti e si ricomincia a vivere sperando che non sarà più come prima, ma che vivremo in mondo migliore... Però voglio raccontare una cosa che è accaduta proprio a ridosso di questa oscura vicenda... non si tratta di come sto io o se ho avuto o meno il corona virus, (che tanto sono sicura io l'ho fatto!), ma di un evento straordinario che mai mi sarei aspettata. Dovete sapere che, grazie a non so quale intruglio che mi ha dato mia madre da piccola, sono sempre stata iperattiva.. così ho sempre fatto sport e ormai fuori dalla mia adolescenza ho ab-



bracciato la vena agonistica dei Master, dilettrandomi dal compimento del mio 20esimo anno di vita nel triathlon e nella corsa. Ma poi si è avverato il mio sogno, quello di avere dei bambini: è nata Sara e poi Luca. Appena partorito la prima figlia ho deciso di preparare la mia prima maratona (Milano 2001), e da lì si sono susseguite tutte le gare che in qualche modo hanno accompagnato la vita dei miei figli. Sara mi ha sempre preso in giro, corrovo troppo, facevo una valanga di esercizi la sera davanti alla tv, stavo spesso fuori, avevo organizzato persino una maratona all'estero con tutta la famiglia. I miei bambini però a volte si scocciavano, si annoiavano e brontolavano.

Sara alle scuole medie doveva partecipare ai giochi della gioventù così l'ho

allenata un po' e la gara è andata alla grande! Peccato che non mi ha parlato per tutta la sera e finita la gara dei 1500m mi ha detto "mamma io non corro mai, è troppo faticoso!". Volevo che si appassionasse ma niente.... Poi un bel giorno dopo il compimento dei SUOI 20 anni, di ritorno dal suo lungo viaggio dall'altra parte del mondo una sera a cena mi ha detto le parole magiche : "mamma ho deciso che vorrei provare a correre. NON IMMAGINATE LA GIOIA... poco prima della pandemia ha iniziato ad allenarsi e le è piaciuto. Pensavo che con la quarantena e il fatto che non potesse uscire di casa, prima o poi si demotivasse, invece è più convinta che mai, prosegue con esercizi e corre, corre quasi ogni giorno. Stavamo preparando una garetta di paese, ma ovviamente è saltata. Ma abbiamo grandi progetti, come correre in qualche città sconosciuta e aggiungere km sempre assaporando la gioia di correre. Siamo state per lungo tempo distanti per incompatibilità di carattere e si sa il conflitto madre e figlia è un classico.. ma ora la corsa ci ha riunito e spero finalmente una volta per sempre!

L'anno prossimo prenderò una nuova bici da corsa, ma la mia di adesso non la venderò; la terro' per lei... non si sa mai...

Avon Running 2005

DI BIANCA MILANI

Con l'atletica avevo chiuso nel 1986, ma dopo tanto tempo, nel 2005, non ho resistito al richiamo di partecipare alla maratona di New York. Così, a 31 anni, ho ripreso a correre. Dopo i primi mesi di grande fatica, il 15 maggio la mia prima 'gara': la 5k non competitiva dell'Avon Running di Milano. Otto minuti correndo (più che altro una camminata veloce) e 2 camminando, 44 minuti l'impetoso finish time. Un sole caldissimo, dolori ovunque ma comunque una bella soddisfazione.

In questi mesi sospesi, la corsa è stata l'ultimo dei miei pensieri. In cima c'erano quelli per i genitori e gli amici meno giovani, anche se non sempre li ho chiamati con costanza, ma facevo i conti con un pessimo umore. Da gennaio guardavo preoccupata l'evolversi dell'epidemia a Wuhan, e nonostante le rassicurazioni che arrivavano da più parti, io non mi sentivo affatto tranquilla. Sono rimasta chiusa in casa fino al 9 aprile, quando ho fatto una prima passeggiata in quelli che erano i 200 metri consentiti prima della riapertura di maggio. Mi ci è voluto un po' per godermi quelle strane camminate. Il silenzio di fine febbraio e marzo, rotto solo dalle sirene delle ambulanze, i bollettini, gli amici che sono stati male, il macigno sul cuore non lasciava respirare. Piano piano, però, la voglia di tornare a vivere con meno angoscia e più leggerezza ha trasformato le mie brevi uscite, e alla fine è arrivata anche la prima corsa post lock down: ventiquattro minuti che mi hanno fatto riprovare le sensazioni di 15 anni fa. Buona ripresa a tutti. Stay safe amici Road.

Stramilano 2015

DI MATTEO IAZZARELLI

La mia prima gara ... ho iniziato a correre un po' per scherzo e un po' per sfida; io già correvo in bicicletta e pensavo che correre 1 Km a piedi con mia figlia sarebbe stata una passeggiata... e invece ... che fatica! ... allora ... ho comperato le scarpette da corsa, un paio di pantaloncini e con tanta umiltà un Km alla volta ho allungato le mie lente uscite con l'obiettivo della Stramilano (avevo 3 mesi per prepararmi tra tabelle scaricate da Internet e consigli di amici).

Era il 2015, una giornata calda e il ginocchio faceva già male dalla partenza ma io volevo correre ed ero agitato ed emozionato come un bambino mentre attendevo lo scoppio del cannone nella mia griglia dei senza tempo.

Boom! Si parte ... andiamo piano che tanto l'importante è arrivare!

Ma già dopo i primi Km guardavo il mio Timex e dividevo il tempo per

calcolare l'andatura media e azzardare una previsione del tempo finale ... è sempre una gara, contro me stesso e contro chi trovo sulla mia strada.

Sorpreso dall'andatura che riuscivo a tenere, Km dopo Km mi ripetevo "dai tieni duro non mollare!"; arrivato al Km 18 ho visto l'Arco della Pace che è solo ad 1 Km dall'arrivo e, passo dopo passo, sempre con il mio Timex in mano, sono arrivato all'Arena. Quando sono entrato la sensazione di vittoria è stata infinita e con mia grande soddisfazione ho tagliato il traguardo con un tempo di 1:37.

Orgoglioso per la prestazione mi sono incamminato vittorioso verso casa con la mia medaglia, un sorriso grande e il pensiero di quando sarebbe stata la prossima con l'obiettivo di abbassare il mio PB ma questa è un'altra storia ... un'altra gara ... un altro bel ricordo.

Un caro saluto a tutti i runners



Monza-Montevvecchia 1982 con Giorgio Marchetti

DI CARLO PATIES

Ciao a tutti, invio queste due foto scattate dall'organizzazione della gara Monza-Montevvecchia in occasione dell'edizione del 1982; foto scattate alla partenza e all'arrivo.

Nelle due fotografie io sono con Giorgio Marchetti, un nostro carissimo socio mancato di recente.

Con affetto condivido il ricordo di Giorgio con tutti voi.

Cari Saluti,
W il Road.



L'Omino siamo noi

DI WALTER VALLI



So che c'è chi lo ama smisuratamente, chi lo ama a prescindere (io sono in questa categoria), chi lo ritiene obsoleto.

Lo so perchè ho raccolto voci, commenti sentito discussioni al termine delle quali (meno male!!) ha prevalso il buon senso: l'Omino Road non si tocca!

Rappresenta la nostra storia e ci rappresenta tutti.

Benvenuto allora allo "scudetto" che in modo più moderno e gradevole ricorda a tutti l'anno di nascita del nostro Club ma che mantiene in bella mostra il nostro Omino!

Lui è tutti noi! Noi tutti, siamo lui!

Questo è il mio pensiero, e, tutto ciò premesso, ho pensato di chiedere direttamente al creatore dell'Omino di illuminarci (o per dirla in modo dotto, di dare la vera e unica "interpretazione autentica") su tutta la simbologia racchiusa nel disegno.

WV: Corrado Montoneri, ciao. Innanzitutto, ancora una volta a nome di tutti i Soci Road, grazie per averci creato l'Omino. Sulla sua origine (azione combinata di Motta e Sisti) so che si è già scritto in varie epoche sul 'Post.

Quello di cui vorrei sentire dalla tua viva voce, in dettaglio, è la spiegazione di tutta la simbologia che hai voluto rappresentare nell'Omino.

CM: Innanzitutto ringrazio anch'io ancora una volta per la stima che mi era stata accordata all'epoca dai due pilastri Fondatori del Club, Isolano Motta e Giancarlo Sisti, confermata in seguito con la nomina a Socio Onorario.

Tra l'altro, sempre per ricordare un po' di storia, lo sapete che all'epoca qualcuno in Toscana ci aveva subito copiato l'Omino, e quindi dopo "una levata di scudi" tra i soci e i consiglieri del Road, si era

arrivati alla Registrazione del Marchio. Chissà se col tempo poi tale registrazione è stata mantenuta e rinnovata?

Comunque passano gli anni e cambiano le persone, ma mi fa piacere che, seppur ammodernato nel segno grafico, l'Omino c'è ancora.

Dico questo perchè in quello che per 50 anni è stato il mio lavoro, riguardo ai marchi, c'è sempre stata una regola aurea: "prima del lavoro del grafico c'è il Concetto". Seppur rivisitato in ottica di rinnovamento e di continuità, il Concetto del Marchio deve rimanere.

In tal senso, per esempio, forse voi non lo sapete ma uno dei lavori che ho fatto di cui vado più fiero è stato il Diavoletto del Milan, che rappresenta delle fiamme. Nel tempo è stato utilizzato in tutti i modi e forme e fogge, ma il Concetto è stato salvaguardato.

WV: Molto bene, ma per tornare quindi all'Omino del Road, qual'è il Concetto che hai voluto rappresentare?

CM: Ho voluto rappresentare in chiave Umoristica colui che corre giusto per il piacere di correre, il tapascione che c'era in ognuno di noi che correavamo.

Ho pensato ad un'iniziativa umoristica che rappresentasse lo scopo del Road: far correre tutti a tutte le età.

WV: e quindi? Descrivici in dettaglio...

CM: Innanzitutto ho pensato al primo effetto che la corsa, le ripetute, gli allunghi, gli scatti, facevano su di me: giunti ad un certo punto, improvvisamente, mi si piegavano letteralmente le gambe! Ma vedevo che questa reazione era comune tra i tapascioni. Ed ecco lì le **gambe ad X!**

E poi, correndo correndo proprio si

schizzava **sudore** come una fontana, e quello era il segnale della fatica vera. Ma mi ero reso conto che raggiungere quel livello era forse il vero scopo di chi correva.

Si cominciava poi a dire che era fondamentale **prendere il tempo** in allenamento sulle distanze percorse, sia nelle ripetute che nei medi o nei percorsi più lunghi utili per poi correre la mezza o la maratona. Chi non rilevava il suo tempo di corsa non era considerato da altri, nè si considerava lui stesso, un atleta! Per cui ho voluto rappresentare uno dei primi **cronometri** tenuto stancamente in mano.

Infine soprattutto quando si tapasciava liberi solo per il piacere di correre mi sono prefigurato che il nostro Omino arrivasse in un **punto imprecisato** (lì rappresentato dalla **pietra miliare**) raggiunto il quale, piegato sulle gambe e con la fronte grondante per la fatica, dopo aver bloccato il cronometro per rilevare il tempo di corsa, stanco ma soddisfatto, non avesse però più la forza di rientrare fino a casa o al campo xxv aprile e quindi non poteva far altro che fare l'**autostop**.

Corrado, ascoltandoti senza interromperti, mi ci sono proprio immedesimato. Tranne forse l'autostop (umoristica rappresentazione del "Sono morto. Mi fermo qui. Portatemi a casa"), mi ci sono riconosciuto in tutto ciò che hai descritto. "Quelli lì" siamo proprio tutti noi! L'Omino è proprio come siamo tutti noi: podisti, tapascioni, agonisti veri o presunti tali o per caso, atleti veri o presunti tali o per caso. Tutti Noi che corriamo per il semplice ed insostituibile piacere di correre. L'Omino non può morire. L'Omino è attuale più che mai. L'Omino siamo NOI!

Missione Theodora 2012

DI ETTORE COMPARELLI



Il 25.01.2012 andò in scena la Missione n° 33 dei Podisti da Marte a favore di Theodora, la più bella e partecipata di sempre; su richiamo del socio Road e Capitano Marziano Fabrizio Cosi, questa Missione diventò anche la tapasciata GP Road del mese ed ebbe una partecipazione record di soci.

Divisi in 5 gruppi, in Piazza Duomo formammo un grandissimo numero (era quello da chiamare per le donazioni).



IL RUNNER'S POST

è di tutti i Road.

Scrivi alla mail di redazione

runnerspost@rrcm.it

e riceverai le indicazioni

necessarie.