

ALMANACCO 2019



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



Women power!



PAROLA AL DIRETTIVO

Capitano



Il 2018 per il nostro gruppo è stato l'anno con il **maggior numero di iscritti**, ben 13 in più rispetto al 2017 e con la presenza di 12 donne. Un altro evento che non si ripeteva da anni è stata la vincita del campionato sociale da parte di una donna, **Chiara Milanese**.

Nel nostro piccolo siamo riusciti a vincere ben due campionati italiani con i nostri soci **Tiziano Marchesi** nella 24 H su strada e **Paolo Vanoncini** sulla 50Km Ultra.

Con l'aiuto di molti soci siamo riusciti ad organizzare ancora una volta le nostre gare cercando di curare al meglio i dettagli e migliorandoci sempre di più: la 16° edizione del trofeo **Mateo Flores**, la 13° edizione **Val Brembo al galoppo** e la 14° edizione della **corsa sulla Quisa**.

Il 2019 è iniziato con la festa del **30° compleanno** del gruppo, un gruppo che negli anni ha cercato in qualche modo di tenere saldi i principi dei fondatori ma purtroppo o per fortuna i tempi cambiano e quindi c'è bisogno di innovazione e nuove idee.

Capitano

LA SQUADRA FO' DI PE AL 2018

PRESENZE

PAOLO BRIGNOLI	29
FABIO CROTTI	22
DARIO FINAZZI	22
GERRY TOGNI	22
LUIGI PEREGO	21
MARCO BAGGI	19
ROBERTO PIAZZI	15
IVO CORTI	14
PAOLO SILVA	13
ROBERTO ROTA	12
MARCO CARRARA	11
ALBERTO CUCCO	11
ALEX FRETI	11
CLAUDIO ONGARO	11
FILIPPO ZACCARIA	11
ANTONIO BONAZZI	11
MARCO BENAGLIA	10
GIACOMO PESENTI	10
LUCIANO PEDA	10
ALESSANDRO QUESTI	10
OSCAR OPRANDI	10
ADRIANO CARMINATI	9
STEFANO MANGILI	9
ANDREA COLLEONI	8
CRISTOFORO GHITTI	8
FABRIZIO LUMASSI	8
MARCO PELLEGRINI	8
NICOLA SCHIAVONE	8

PRESENZE

GIULIA SONZOGNI	8
GIORGIO ROTA	8
MARCO APPIANI	8
CRISTIAN BENAGLIA	7
PAOLO CARENINI	7
LUCA GIAVAZZI	7
LETIZIA LIMONTA	7
MATTEO LUCCHINI	7
FABIO MAZZOLA	7
MAURIZIO SIGISMONDI	7
SARA TOGNI	7
LUCA SALA	7
FRANCESCO BONOMETTI	6
CLAUDIO CAMBIANICA	6
EUGENIO BONALUMI	5
EMANUEL CRIPPA	5
LUCA ROTA	5
ALICE BALICCO	4
CLAUDIO CAIROLI	4
OSCAR CORTINOVIS	4
MAURIZIO GUARIGLIA	4
BRUNO MAZZOLENI	4
MARCO PASQUINELLI	4
GIAMPAOLO VANONCINI	4
MANUEL PREVITALI	4
MARCO CORNA	3
SILVIA BAZZANA	3
MARCO CARROZZA	3

PRESENZE

MARCO DI PAOLO	3
ELIO FOIADELLI	3
LUCA GHEZZI	3
TIZIANO MARCHESI	3
LUCA PREVITALI	3
DANIELE SANTONI	3
LORENZO SOMMARIVA	3
MARCO VALENTE	3
MARIO BONOMI	2
SARA OPRANDI	2
ALESSANDRO RESTELLI	2

NUOVI SOCI 2018

GIUSEPPE CAPELLI	1
SILVIA CROTTI	1
FLAVIA CARRARA	1
GABRIELE GALLIANI	1
CHIARA MILANESI	1
DANIELE NESPOLI	1
LILIANA PELLA	1
CLAUDIO RAVANELLI	1
FERNANDO ROSSONI	1
CRISTIAN ROTA NODARI	1
ROSSELLA TRAPLETTI	1





CLASSIFICA CAMPIONATO SOCIALE

			5000 metri pista	10000 metri pista	10000 strada / pista	mezza- maratona	mezza- maratona	30 km	maratona	ultra- maratona	montagna- sky	Totale punti
1	Titty	tempo punteggio data luogo	19' 36" 216 14-set Curno	38' 04" 227 14-set Curno	38' 11" 227 09-set Pisogne	1 24' 13" 231 21-gen Novara	1 22' 43" 234 04-feb Bergamo	1 59' 17" 234 14-ott Alzano	2 56' 08" 233 11-feb Massa C.	9 22' 25" 207 27-mag Faenza	3 47' 29" 194 10-giu Provaglio	2003
2	Vanoncini	tempo punteggio data luogo	20' 02" 181 14-set Curno	40' 40" 197 14-set Curno	43' 04" 187 08-ago Malpaga	1 25' 27" 209 21-gen Novara	1 25' 10" 209 25-feb Treviglio	2 04' 00" 208 14-ott Alzano	3 04' 54" 201 11-feb Massa C.	3 58' 51" 175 18-nov Salsomaggiore	3 41' 10" 196 10-giu Provaglio	1763
3	Bussola	tempo punteggio data luogo	21' 19" 166 14-set Curno	41' 40" 193 14-set Curno	41' 04" 195 06-apr Valbrembo	1 29' 35" 200 21-ott Cremona	1 28' 51" 202 18-nov Verona	2 12' 33" 196 14-ott Alzano	3 17' 01" 188 04-nov Torino	11 04' 54" 187 27-mag Faenza	9 34' 22" 174 17-mar Vicenza	1701
4	Pasquinelli	tempo punteggio data luogo	20' 44" 173 14-set Curno	42' 50" 188 14-set Curno	41' 39" 193 09-set Pisogne	1 30' 25" 199 25-feb Brescia	1 31' 45" 196 25-feb Treviglio	2 10' 01" 199 14-ott Alzano	3 15' 44" 190 11-feb Massa C.	4 28' 14" 160 18-nov Salsomaggiore	4 26' 06" 181 10-giu Provaglio	1679
5	Valente	tempo punteggio data luogo	19' 36" 186 14-set Curno	39' 13" 203 14-set Curno	35' 20" 218 25-feb Brescia	1 20' 16" 219 25-feb Treviglio	1 22' 58" 214 02-dic Vicenza			6 00' 00" 161 16-dic Barcellona	11 15' 35" 207 28-lug Bergamo	1408
6	Doctor House	tempo punteggio data luogo	23' 35" 139 14-set Curno	48' 41" 165 14-set Curno	45' 01" 179 06-apr Valbrembo	1 37' 58" 184 25-feb Treviglio	1 38' 06" 183 21-gen Novara	2 35' 03" 166 14-ott Alzano	3 27' 46" 178 11-feb Massa C.		3 57' 00" 191 10-giu Provaglio	1385
7	Bazz	tempo punteggio data luogo	23' 04" 175 14-set Curno	44' 28" 202 14-set Curno	43' 54" 204 06-apr Valbrembo	1 34' 51" 210 25-feb Treviglio	1 41' 05" 197 02-dic Vicenza			11 43' 45" 179 27-mag Faenza	4 43' 25" 190 21-gen Monteforte	1357
8	Cespuglio	tempo punteggio data luogo	21' 38" 162 14-set Curno	42' 54" 188 14-set Curno	36' 55" 212 25-feb Brescia	1 23' 06" 213 04-feb Bergamo	1 31' 56" 196 22-apr Assago	2 22' 30" 203 03-giu Dobbiaco			2 20' 05" 164 25-mar Carvico	1338
9	Luca Previtali	tempo punteggio data luogo	22' 35" 151 14-set Curno	44' 13" 185 14-set Curno	44' 19" 182 06-apr Valbrembo	1 34' 50" 190 11-nov Riva del Garda	1 37' 20" 185 28-ott Lodi		3 29' 23" 176 09-dic R.Emilia		2 49' 36" 135 25-mar Carvico	1204
10	Gigione	tempo punteggio data luogo	23' 32" 139 14-set Curno	44' 24" 182 14-set Curno	43' 43" 185 06-apr Valbrembo	1 38' 37" 182 28-ott Lodi		2 23' 55" 181 14-ott Alzano	3 34' 51" 171 18-nov Verona		15 51' 40" 161 28-lug Bergamo	1201
11	Capelli	tempo punteggio data luogo	23' 29" 140 14-set Curno	44' 17" 182 14-set Curno	43' 45" 185 06-apr Valbrembo	1 40' 56" 178 25-nov Milano	1 39' 37" 180 28-ott Lodi	2 26' 47" 177 14-ott Alzano			3 15' 07" 109 25-mar Carvico	1151
12	Mezzo Miglio	tempo punteggio data luogo	21' 59" 158 14-set Curno	43' 01" 187 14-set Curno	43' 10" 190 08-ago Malpaga	1 27' 18" 205 18-nov Verona	1 27' 39" 204 02-dic Vicenza	2 11' 27" 198 14-ott Alzano				1142
13	Battiato	tempo punteggio data luogo	17' 30" 212 27-giu Milano	37' 18" 210 21-apr Rodengo Saiano	36' 56" 201 07-ott Presezzo	1 23' 27" 212 11-nov Crema	1 22' 56" 214 02-dic Vicenza					1049

			5000 metri pista	10000 metri pista	10000 strada / pista	mezza-maratona	mezza-maratona	30 km	maratona	ultra-maratona	montagna-sky	Totale punti
14	Piangina	tempo punteggio data luogo			37' 04" 211 06-apr Valbrembo	1 22' 43" 214 04-feb Bergamo			2 58' 31" 207 11-feb Massa C.	10 00' 53" 199 27-mag Faenza	2 58' 24" 198 02-giu Lecco	1029
15	Sara Oprandi	tempo punteggio data luogo	21' 20" 196 27-giu Milano	44' 24" 202 14-set Curno	44' 42" 202 07-ott Presezzo	1 42' 29" 195 25-feb Treviglio	1 40' 44" 198 11-nov Crema					993
16	Galliani	tempo punteggio data luogo	21' 02" 169 14-set Curno	39' 54" 200 14-set Curno	38' 42" 205 07-ott Presezzo	1 26' 52" 206 11-nov Crema	1 31' 15" 197 25-feb Treviglio					977
17	Rossoni	tempo punteggio data luogo	21' 02" 169 14-set Curno		45' 44" 177 06-apr Valbrembo	1 40' 20" 179 28-ott Lodi	1 39' 25" 182 11-nov Crema				2 58' 46" 126 25-mar Carvico	831
18	Memoria Piena	tempo punteggio data luogo			50' 54" 176 04-feb Bergamo	1 53' 08" 173 21-gen Novara	1 52' 13" 175 25-feb Treviglio		4 06' 28" 163 16-set Sydney		3 23' 45" 101 25-mar Carvico	788
19	Flebo	tempo punteggio data luogo	22' 15" 155 14-set Curno	42' 49" 188 14-set Curno		1 30' 21" 199 28-ott Lodi			11 56' 33" 176 27-mag Faenza			718
20	Bonomi	tempo punteggio data luogo		45' 51" 176 14-set Curno	47' 10" 171 10-giu Treviglio	1 44' 15" 171 28-ott Lodi	1 45' 45" 168 11-nov Crema					686
21	Cristian Rota N.	tempo punteggio data luogo	23' 11" 143 14-set Curno	45' 00" 180 14-set Curno		1 39' 24" 181 25-feb Treviglio					15 10' 18" 168 28-lug Bergamo	672
22	Onga	tempo punteggio data luogo			49' 44" 161 25-nov Roma	1 53' 49" 152 21-ott Cremona	2 01' 50" 136 04-feb Bergamo		4 48' 55" 97 04-nov Ney York	17 46' 12" 106 27-mag Faenza		652
23	Flavia	tempo punteggio data luogo		56' 00" 156 14-set Curno	55' 54" 156 06-apr Valbrembo	2 01' 09" 157 28-ott Lodi	2 01' 25" 157 11-nov Riva del Garda					626
24	Skorpion	tempo punteggio data luogo			44' 31" 181 06-apr Valbrembo	1 45' 52" 168 28-ott Lodi	1 46' 34" 166 11-nov Crema				3 21' 41" 103 25-mar Carvico	618
25	Dan San	tempo punteggio data luogo	25' 21" 117 14-set Curno		55' 31" 137 08-ago Malpaga	1 58' 04" 143 25-feb Treviglio	2 07' 04" 124 20-mag Cernusco S.N.		4 49' 15" 96 04-nov Torino			617
26	Ventesimo	tempo punteggio data luogo		47' 21" 170 14-set Curno		1 45' 00" 170 28-ott Lodi	1 53' 15" 153 11-nov Crema				3 11' 07" 113 05-ago Roncobello	606
27	Ale	tempo punteggio data luogo			40' 59" 196 06-apr Valbrembo	1 23' 13" 213 02-dic Vicenza					2 18' 54" 166 25-mar Carvico	575
28	Smile	tempo punteggio data luogo			40' 16" 198 04-feb Bergamo	1 27' 43" 204 25-feb Treviglio					3 37' 00" 171 02-set Oltre il colle	573
29	Ravanelli	tempo punteggio data luogo			39' 21" 202 25-feb Brescia	1 31' 17" 197 04-feb Bergamo					2 41' 00" 144 25-mar Carvico	543
30	Svengo	tempo punteggio data luogo				1 32' 25" 194 25-feb Brescia	1 33' 05" 193 28-ott Lodi		3 58' 16" 147 25-nov Firenze			534

		5000 metri pista	10000 metri pista	10000 strada / pista	mezza-maratona	mezza-maratona	30 km	maratona	ultra-maratona	montagna-sky	Totale punti
--	--	------------------	-------------------	----------------------	----------------	----------------	-------	----------	----------------	--------------	--------------

31	Maratona	tempo punteggio data luogo		54' 16" 162 14-set Curno	50' 38" 177 04-feb Bergamo	1 57' 00" 166 25-feb Treviglio					505
32	Pirata	tempo punteggio data luogo	22' 52" 147 14-set Curno	44' 15" 183 14-set Curno						2 23' 05" 161 25-mar Carvico	491
33	Bombola	tempo punteggio data luogo			41' 00" 196 04-feb Bergamo	1 28' 58" 202 25-feb Treviglio					398
34	Cucciolo	tempo punteggio data luogo	18' 50" 196 14-set Curno							10 14' 25" 197 26-ago Valmasino	393
35	Capitano	tempo punteggio data luogo				1 33' 15" 193 21-gen Novara		3 27' 46" 178 11-feb Massa C.			371
36	Coscia pallida	tempo punteggio data luogo			38' 48" 204 04-feb Bergamo				13 26' 49" 158 27-mag Faenza		362
37	Goodyear	tempo punteggio data luogo		41' 08" 195 14-set Curno						2 30' 10" 154 25-mar Carvico	349
38	Innominato	tempo punteggio data luogo		45' 54" 176 14-set Curno		1 43' 45" 172 25-feb Treviglio					348
39	Zio	tempo punteggio data luogo			49' 14" 163 06-apr Valbrembo					3 23' 45" 101 25-mar Carvico	264
40	Giuliaci	tempo punteggio data luogo				4 22' 35" 123 09-dic Sanremo			6 11' 59" 140 15-apr Seregno		263
41	Guariglia	tempo punteggio data luogo				4 22' 35" 123 09-dic Sanremo			6 37' 03" 127 15-apr Seregno		250
42	Marchesi	tempo punteggio data luogo							8 17' 09" 220 15-apr Seregno		220
43	Velo devo dire	tempo punteggio data luogo							8 58' 55" 212 15-apr Seregno		212
44	Fabio Mazzo	tempo punteggio data luogo								11 59' 14" 200 28-lug Bergamo	200
45	Cantiniere	tempo punteggio data luogo								8 05' 00" 187 02-set Oltre il colle	187
46	Figaro	tempo punteggio data luogo								3 22' 00" 179 02-set Oltre il colle	179
47	Barbetta	tempo punteggio data luogo								9 29' 15" 175 17-mar Vicenza	175

			5000 metri pista	10000 metri pista	10000 strada / pista	mezza-maratona	mezza-maratona	30 km	maratona	ultra-maratona	montagna-sky	Totale punti
48	Sibra	tempo punteggio data luogo									9 29' 15" 175 17-mar Vicenza	175
49	Grisù	tempo punteggio data luogo			47' 30" 170 06-apr Valbrembo							170
50	Quisa	tempo punteggio data luogo			47' 37" 169 06-apr Valbrembo							169
51	Rasta	tempo punteggio data luogo									10 06' 33" 168 17-mar Vicenza	168
52	Bruno	tempo punteggio data luogo									15 45' 41" 162 28-lug Bergamo	162
53	Soldatino	tempo punteggio data luogo								13 27' 15" 157 27-mag Faenza		157
54	Alice	tempo punteggio data luogo									13 09' 00" 144 17-mar Vicenza	144
55	Liliana	tempo punteggio data luogo									2 41' 29" 143 25-mar Carvico	143
56	Pannocchia	tempo punteggio data luogo	24' 48" 124 14-set Curmo									124
57	Virus	tempo punteggio data luogo			1 12' 40" 69 25-feb Brescia							69





IL MIO PRIMO ANNO CON I FO' DI PE

Titty



C'era una volta la corsa. Praticavo questa attività essenzialmente come sport individuale: con impegno, sacrificio e determinazione provavo a sfidare me stessa ed i miei limiti per raggiungere **obiettivi** sempre più ambiziosi. Ho allungato le distanze, ho migliorato i tempi, ho indossato la maglia azzurra, ho vinto, ho perso e... ho anche gettato la spugna.

Tutto questo non era abbastanza: mancavano la condivisione di questa meravigliosa passione, la sensazione di non correre più da soli, le corse e gli allenamenti tra amici, il piacere di essere **parte di un gruppo**.

Nei Fodipe non solo ho trovato tutto questo, ma anche anche il piacere di gareggiare e sfidarsi con ironia e sempre divertendosi.

Questa “nuova” famiglia mi ha regalato un anno di forti emozioni.

Non potrò mai dimenticare la **Monza Resegone** corsa con Paolo Vanoncini e Piangina: dalle tappe di avvicinamento condivise alla vittoria finale, passando per le providenziali mani sul culo nell'ascesa alla Capanna.

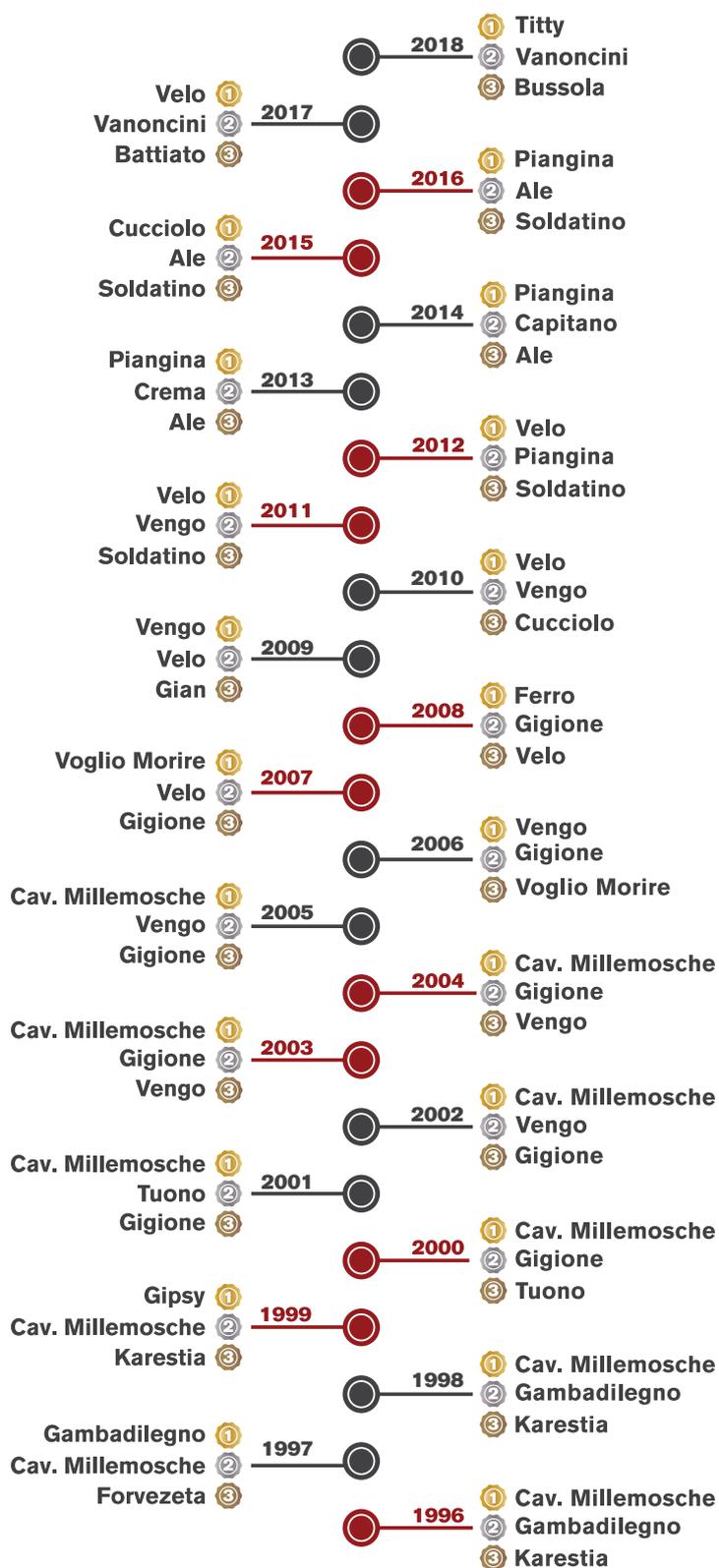
Rimarrà per sempre l'orgoglio per avere portato, con Bragagna, il nome dei Fodipe negli archivi della RAI.

Solo una nota stonata: non posso non criticare lo scarso impegno profuso quest'anno dai soci nelle gare, che mi ha costretta a vincere “a mani basse” il campionato sociale!

Spero quindi che l'anno prossimo l'impegno sia maggiore e che vinca sempre... LA migliore!



CAMPIONATO SOCIALE ALBO D'ORO





10.000 DELLA CAPRA ALBO D'ORO



2017	Valente	Colasante	Ale
2016	Piangina	Valente	Crema
2015	Piangina	Crema	Soldatino
2014	Piangina	Comprabene	Velo
2013	Crema	Esselunga	Luca Capriolo
2012	Piangina	Crema	Velo
2011	Gian	Cucciolo	Velo

10.000 DELLA CAPRA CLASSIFICA



01	PIANGINA	37' 04"
02	BATTIATO	37' 26"
03	VALENTE	37' 43"
04	GABRIELE	40' 41"
05	ALE	40' 59"
06	BUSSOLA	41' 04"
07	PASQUINELLI	42' 19"
08	GIGIONE	43' 43"
09	CAPELLI	43' 45"
10	SILVIA	43' 54"
11	LUCA PREVITALI	44' 19"
12	DOTT. HOUSE	45' 01"
13	ROSSONI	45' 44"
14	SARA	46' 47"
15	GRISÙ	47' 30"
16	QUISA	47' 37"
17	ZIO	49' 14"
18	ONGA	53' 03"
19	FLAVIA	55' 54"



LA MIA CAPRA

Piagnina

Detta così la cosa potrebbe trarre in inganno, ma tranquilli, sempre di corsa si parla.

Più precisamente dei *10000 della Capra*, una delle nostre gare riservate ai soci.

Il nome deriva dal luogo dove viene svolta la suddetta gara, più precisamente intorno agli impianti sportivi di Valbrembo, che negli anni passati veniva chiamata "piana delle Capre".

Che dire, sicuramente è una competizione che mi piace molto, sarà per il percorso leggermente ondulato, sarà per l'orario serale, oppure per quella sana competizione tra amici, fatto sta che quest'anno sono giunto alla **4° vittoria**.

Le premesse non erano così po-

sitive, da poco ero rientrato da un infortunio, qualche settimana prima avevo disputato una mezza con Valente (marito Bazz.) e visto la sua brillante forma pensavo opponesse una strenua resistenza, mentre alla fine della gara ha dovuto subire anche il sorpasso di Battiato che con una gara in progressione arrivava a un brillante secondo posto.

Personalmente la capra rimane una delle poche **soddisfazioni** podistiche dell'anno appena trascorso seconda solamente alla vittoria della "Monza-Resegone" coppie miste con la campionessa sociale Titti e il sempreverde o sempregiovane Vanoncini.

Purtroppo, anche quest'anno ho avuto problemi fisici che mi han-

no tenuto lontano dalle competizioni per svariati mesi.

Chiudendo, spero che la Capra del 2019 sia l'inizio di un'annata ricca di soddisfazioni per me e la continuazione per tutti noi **Fòdi-ipe** che apparteniamo a questa splendida e variegata società per la quale dobbiamo fare il possibile per metterla ulteriormente in risalto.

Un saluto



TROFEO EMIL ZATOPEK ALBO D'ORO



2017	Valente	Coscia	Soldatino
2016	Valente	Bombola	Soldatino
2015	Cucciolo	Soldatino	Fra Cionfoli
2014	Piangina	Cucciolo	Coscia Pallida
2013	Cucciolo	Piangina	Capitano
2012	Soldatino	Coscia Pallida	Goodyear
2011	Cucciolo	Soldatino	Coscia Pallida
2010	Crema	Vetta Bianca	Quattroprimi
2009	Cucciolo	Lacrima	Sapientino
2006	Cagio	Voglio	Ferro
2001	Sei Secondi	Quattroprimi	Tuono

Titty	Valente	Battiato
2	1	3
2018		

10.000 METRI

- 1 Titty 38' 04"**
- 2 Valente 39' 13"**
- 3 Battiato 39' 22"**

400 METRI

- 1 Cucciolo 1' 04"**
- 2 Mezzo Miglio 1' 08"**
- 3 Valente 1' 08"**

5000 METRI

- 1 Cucciolo 18' 50"**
- 2 Valente 19' 36"**
- 3 Titty 19' 36"**



RESOCONTI 2018 MONDO FÒDIPE

Vanoncini



2018:

Un anno speciale pieno di emozioni, perché neanche con la più fervida fantasia mi sarei aspettato di dover scrivere un articolo per l'almanacco dei fo' di pe per i risultati ottenuti.

“troppo bello” anche se scrivere per me è più faticoso che correre....

L'anno è iniziato con la prima posizione di categoria, la decima assoluta alla Monza Resegone e per solo dieci secondi dal record sul tratto in salita (e non è poco) e qui devo ringraziare Chiara (Titty) e Piangina (SuperPiangina) che mi hanno dato un grosso stimolo per essere alla loro altezza: GRAZIE !!!!

E poi a fine stagione la ciliegina

sulla torta fare un ultramaratona per completare il campionato sociale e vincere il campionato italiano di categoria M5 una grande soddisfazione davvero! In pochi secondi pensi a mille situazioni, i brividi che continuano ad arrivare e le mani che non smettono di tremare.. che momenti ragazzi!! Grazie mille a tutti e soprattutto un applauso a tutti i fo' di pe, una **GRANDE SQUADRA!**

TROFEO KIMA - LA GARA

Cucciolo

Fin da ragazzino guardavo con ammirazione tutti quegli atleti che si davano appuntamento a fine Agosto per la grande corsa sul Sentiero Roma a Filorera in Valmasino. Tutte le volte che mi recavo in Valtellina e si parlava di corse in montagna, il **Trofeo Kima** era sempre sulla bocca di tutti e veniva visto come una gara quasi impossibile, solo per atleti con grande esperienza e notevole resistenza alla fatica.

La mia curiosità aumentata anno dopo anno fino al giorno in cui decisi di provare ad iscrivermi e tentare di partecipare ad una delle corse in montagna più dure presenti sul territorio nazionale.

Correva l'anno 2016 e per la prima volta provai ad iscrivermi quasi per scherzo, a Febbraio vidi tra le mail proprio quella del comitato organizzatore che purtroppo mi diede la brutta notizia dicendomi che tra gli oltre 700 pre-iscritti non ero stato scelto tra i 250 atleti partecipanti.

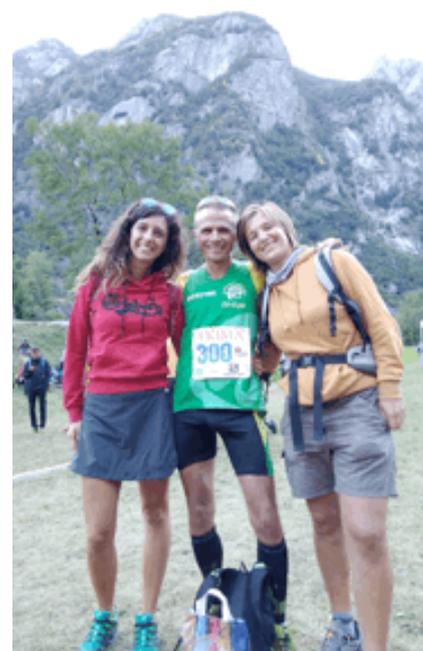
Anche se la mia pre-iscrizione era stata fatta solo per curiosità e senza grosse ambizioni, un pizzico di rammarico c'era e mi ero ripromesso data la cadenza biennale di riprovarci due anni più tardi.

Anno 2018, ci riprovo, aperte le pre-iscrizioni non aspetto un secondo ed il mio nome è già tra gli oltre 1000 atleti che vorrebbero partecipare, quest'anno sarà ancora più dura, tantissime richie-

ste per soli 250 posti disponibili oltre ai 50 atleti "Elite". Attendo con ansia e ad inizio Aprile eccola lì, arriva la risposta ma già nell'oggetto della mail tutte le mie speranze vengono vanificate, "Trofeo Kima - non estratto". Ci risiamo, ormai questo mio piccolo sogno inizia a diventare un grande incubo, mesi di preparazione per crearmi un curriculum adeguato per essere incluso nella lista dei partecipanti non sono bastati. Anche se il morale ormai è basso, un barlume di speranza rimane dato che in caso di rinunce o cancellazioni degli atleti già estratti il mio nome poteva eventualmente essere ripescato.

13 Luglio 2018, tra le mail arriva la notizia tanto sperata, "Trofeo Kima - estratto", non credo ai miei occhi, ho la possibilità di partecipare e provare la gara che ho tanto sognato, procedo subito all'iscrizione anche se il tempo per prepararsi ormai è nullo, manca poco più in un mese, serve una preparazione specifica e tanti allenamenti su questo tipo di terreno.

Non mi perdo d'animo, due settimane dopo sono già sul percorso del Kima per testare le future fatiche e mi accorgo effettivamente della difficoltà tecnica e della durezza del percorso, sono cosciente del fatto che non sarà per niente facile, i tempi per superare i cancelli previsti sono molto restrittivi e bisognerà restare lucidi per gli





TROFEO KIMA - LA GARA

Cucciolo



oltre 50 km previsti.

Alcuni compagni di squadra (Crema, Pirata, Ale, Grisù e Felice) iniziano ad organizzare una due giorni sul sentiero Roma per seguire la gara, un motivo in più per prepararsi al massimo.

Ormai ci siamo, **Sabato 25 Agosto** parto per la Valmasino, ho prenotato in un piccolo alberghetto ad un paio di chilometri dalla partenza ed appena arrivato in valle inizio ad assaporare il clima di questa meravigliosa gara, stento ancora a crederci, sarò tra i fortunati che potranno cimentarsi in questa grandiosa sfida.

Durante la notte un violento abbassamento delle temperature ed una veloce perturbazione porta

la prima neve in quota, sale la preoccupazione soprattutto per il ghiaccio. La notte passa veloce dato che alle 6.30 bisognerà essere pronti sulla linea di partenza ed alle prime luci dell'alba il mio sguardo sale subito verso il cielo, si prospetta una bellissima giornata ma un sottile strato di neve e ghiaccio ricopre le quote più alte. Il comitato organizzatore saggiamente prende tempo e valuta scrupolosamente le condizioni del tracciato.

Quando ormai tutti davano per scontata la decisione di un percorso modificato, per gli atleti presenti arriva la notizia tanto sperata, il tracciato sarebbe stato il classico ed il Direttore di gara comunica che tutto si svolgerà re-

golarmente, si potrà correre lungo lo storico **Sentiero Roma**.

Alle 8,10 e quindi con più di un'ora e mezza di ritardo rispetto all'orario prefissato inizia lo show grazie ai 300 corridori provenienti da 43 nazioni, la 23^a edizione del Trofeo Kima può partire e verrà ricordata tra quelle che lascerà di più il segno.

52 km di percorso estremamente tecnico che si snoda su sette passi tutti sopra i 2500 m per un totale di 8.400 m di dislivello complessivi.

Il fenomeno catalano **Kilian Jornet Burgada** detta subito legge affiancato dal forte scialpinista transalpino Alexis Sevennec che niente ha potuto nella discesa finale che dal passo Barbacan

porta sino a Filorera. Kilian entra nella storia del Trofeo Kima riprendendosi il record del percorso vincendo la gara con il tempo di 6h09'19" raggiungendo con questa quarta vittoria il bergamasco Mario Poletti nell'albo d'oro, secondo Alexis Sevennec in 6h11'59" e terzo lo spagnolo Pere Aurell in 6h20'50". Tra gli italiani il primo è stato Cristian Minoggio che conclude in ottava posizione con il tempo di 6h45'04".

In campo femminile vittoria per Hillary Gerardi che chiude con il tempo di 7h37'29", seconda Robyn Owen in 7h39'01" e terza

Mira Rai in 7h41'46".

Sapevo che sarebbe stata dura ma non così tanto, ero consapevole di quello che mi attendeva ed ho cercato di dosare al meglio le forze fino a quando in discesa dalla Bocchetta Roma, a poco più di 15 km dalla partenza, una forte distorsione alla caviglia mi raggiunge facendomi pensare per un attimo al ritiro, gli sforzi per arrivare sino a qui sono stati talmente tanti che il pensiero viene subito abbandonato e la voglia di andare avanti ha prevalso sul dolore e sulla sofferenza. Non potevo e non dovevo ritirarmi, **l'obiettivo era arrivare alla fine.**



Sul percorso sono presenti anche i compagni di squadra, non posso deluderli ed allora cerco di non pensare al dolore ma solo a correre e godermi la gara. Poco sotto il passo del Cameraccio inizio a sentire le urla e l'incitamento, eccoli sono loro che mi attendono, foto di rito e via verso il traguardo senza abbassare la guardia dato che le insidie sono sempre dietro l'angolo.

Nonostante il dolore alla caviglia riesco a rispettare gli orari anche se il cancello del Rif. Gianetti è molto restrittivo e non sarà semplice. La mia testardaggine e la voglia di arrivare prevalgono su tutto, riesco a passare e superare indenne l'ultimo cancello, ora non rimane altro che stringere i denti e procedere verso l'arrivo.

Gli ultimi chilometri sono una grande sofferenza, comincio a non averne più ed il pensiero di mettermi a camminare è forte, ma nel momento più nero arriva **il Pirata** che facendomi forza mi invita a non mollare e continuare, chiudo così con il tempo di **10h14'25"**. In totale si conterranno 160 atleti all'arrivo sui circa 300 partiti.

Un pò di rammarico rimane, non sono riuscito ad esprimermi al meglio ma l'importante era arrivare fino al traguardo ed abbracciare compagni di squadra ed amici. Ora l'appuntamento con la grande corsa ora è fissato per il 2020, chi avrà il **coraggio** di presentarsi ai nastri di partenza?



BEST MEZZA MARATONA

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Piccolo Budda	1	12	44	Maratonina di Cernusco Lombardone	22/04/2007	Cernusco Lombardone
Ferro	1	13	43	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpinedolo
Millemosche	1	14	40	Maratonina città di Treviglio	15/10/1995	Treviglio
Forvezeta	1	15	10	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gian	1	15	21	Maratonina Riveira dei Dogi	11/04/2010	Stra
Piangina	1	17	13	IO21ZERO97	02/10/2016	Darfo
Brontolo	1	17	20	Maratonina di Crema	18/11/2012	Crema
Cucciolo	1	17	35	Maratonina di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Comprabene	1	18	32	Maratonina città di Cremona	21/10/2007	Cremona
Velo devo dire	1	18	38	Mezza maratona d'Italia	10/10/2010	Carpi
Voglio morire	1	18	55	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Valente	1	20	16	Maratona città di Treviglio	25/02/2018	Treviglio
Gambadilegno	1	20	50	Mezza Maratona di Monza	05/10/1997	Monza
Capitano	1	20	57	Maratonina città di Treviglio	23/02/2014	Treviglio
Pannocchia	1	21	45	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Soldatino	1	21	49	IO21ZERO97	04/10/2015	Darfo
Crema	1	21	52	Mezza Maratona di San Gaudenzio	27/01/2013	S. Gaudenzio
Lacrima	1	22	23	Maratonina di Cantù	03/06/2012	Cantù
Ale	1	22	23	Maratonina di Treviglio	28/12/2016	Treviglio
Walter	1	22	37	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Titty	1	22	43	Mezza Maratona di Bergamo	04/02/2018	Bergamo
Battiato	1	22	56	Mezza Maratona di Vicenza	02/12/2018	Vicenza
Karestia	1	22	58	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Picchio	1	23	4	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gigione	1	23	5	Maratonina di Busto Arsizio	05/10/2003	Busto Arsizio
Cespuglio	1	23	6	Mezza Maratona di Bergamo	04/02/2018	Bergamo
Vengo col tempo	1	23	37	Maratonina città di Mantova	08/10/2006	Mantova
Bombola	1	23	45	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Coscia pallida	1	24	3	Maratonina città di Treviglio	23/02/2014	Treviglio
Goodyear	1	24	20	Maratonina città di Treviglio	22/02/2015	Treviglio
Smile	1	24	31	Maratonina città di Treviglio	26/02/2017	Treviglio
Vanoncini	1	24	54	Maratonina di Crema	22/11/2015	Crema
Quattroprimi	1	25	0	Maratonina dei due Comuni	01/11/2004	Tradate
Tuono	1	25	15	Mezza Maratona di Bergamo	22/04/2001	Bergamo
Sapientino	1	25	20	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Taparela	1	25	31	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Flebo	1	25	34	Maratonina città di Treviglio	23/02/2014	Treviglio

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Ventesimo	1	25	36	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Spock	1	26	10	Bossoni Half Marathon	16/11/2008	Orzinuovi
Conte jena	1	26	12	Maratonina città di Como	12/10/1997	Como
Vetta bianca	1	26	18	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Luca Rota	1	26	23	Maratonina città di Treviglio	23/02/2014	Treviglio
Galliani	1	26	52	Maratonina città di Cremona	11/11/2018	Crema
Mezzo Miglio	1	27	18	Mezza Maratona di Verona	18/11/2018	Verona
Bussola	1	27	30	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Skorpion	1	27	44	Maratonina città di Treviglio	24/02/2013	Treviglio
Fil de Fer	1	27	44	Maratonina città di Treviglio	26/02/2017	Treviglio
Pirata	1	27	59	Mezza maratona di Verona	21/02/2010	Verona
Rasta	1	28	2	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Poeta	1	28	3	Maratonina città di Lecco	03/02/2013	Lecco
Michelin	1	28	11	Maratonina città di Como	05/06/1994	Como
Grisù	1	28	20	Maratonina città di Mantova	10/10/2010	Mantova
Paolo Scotti	1	28	36	Maratonina città di Treviglio	22/02/2015	Treviglio
Tabu	1	28	40	Roma-Ostia	02/03/2014	Ostia
Batman	1	28	53	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpenedolo
Adriano	1	28	55	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Pasquinelli	1	29	12	Mezza maratona di Seregno	22/03/2015	Seregno
Sei Secondi	1	29	33	Maratonina città di Cremona	15/10/2006	Cremona
Gerva	1	29	43	Maratonina di Castel Rozzone	05/09/2010	Castel Rozzone
Fabio Mazzola	1	30	16	Maratonina città di Crema	21/11/2015	Crema
Franz	1	31	40	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Bruno	1	32	6	Maratonina città di Treviglio	28/02/2016	Treviglio
Gondola	1	32	14	Maratonina città di Lecco	14/03/2010	Lecco
Svengo	1	32	25	Mezza Maratona di Brescia	25/02/2018	Brescia
Viet	1	32	30	Maratonina di Gravellona	28/09/1997	Gravellona Toce
Fra Cionfoli	1	33	12	Mezza maratona di Bergamo	28/09/2014	Bergamo
Cantiniere	1	34	8	Maratonina città di Treviglio	24/02/2013	Treviglio
Manuel Previtali	1	34	14	Maratonina città di Treviglio	26/02/2017	Treviglio
Bazz	1	34	25	Maratonina città di Treviglio	28/02/2016	Treviglio
Onga	1	34	30	Roma - Ostia	01/03/2009	Ostia
Luca Previtali	1	34	50	Mezza Maratona di Brescia	25/02/2018	Brescia
Innominato	1	34	54	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Tarèl	1	35	19	Sudtirolo half marathon	05/04/1999	Egna
Valvola d'acciaio	1	35	28	Mezza Maratona di Monza	16/09/2007	Monza
Muscoletto	1	35	40	Maratonina di Mantova	06/06/1998	Mantova
Grandin	1	35	43	Maratonina città di Treviglio	22/02/2015	Treviglio
Giuliacci	1	35	48	Laus half marathon	29/10/2017	Lodi
Doctor House	1	36	39	Maratonina di Crema	22/11/2015	Crema
Sandokan	1	37	37	Mezza Maratona sul Serio	01/04/2012	Cazzaniga
Figaro	1	38	17	Maratonina città di Treviglio	24/02/2008	Treviglio
Cristian Rota Nodari	1	39	24	Maratonina città di Treviglio	25/02/2018	Treviglio



BEST MEZZA MARATONA

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Rossoni	1	39	25	Maratonina città di Crema	11/11/2018	Crema
Capelli	1	39	37	Laus half marathon	25/02/2018	Lodi
Pendolino	1	40	17	Maratonina di Mantova	21/05/2000	Mantova
Quisa	1	40	14	Maratonina città di Treviglio	26/02/2017	Treviglio
Gipsye	1	40	18	Stramilano	02/04/1995	Milano
Sara Oprandi	1	40	44	Maratonina città di Crema	11/11/2018	Crema
Dotto	1	40	53	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Barbetta	1	41	22	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Eugenio	1	42	17	Maratonina città di Treviglio	23/02/2014	Treviglio
Rosella	1	42	55	Scarpa d'oro Half Marathon	18/03/2012	Vigevano
Francesca	1	43	41	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Marina	1	43	59	Maratonina città di Cremona	17/10/2010	Cremona
Guariglia	1	44	10	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Bonomi	1	44	15	Laus half marathon	28/10/2018	Lodi
Aldo	1	44	24	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Memoria Piena	1	48	32	Mezza del castello	21/02/2016	Vittuone
Maratona	1	48	38	Mezza maratona di Novara	24/01/2016	Novara
Testolina	1	50	32	Placentia half marathon	01/03/2009	Piacenza
Letizia	1	50	35	Maratonina di Crema	17/11/2013	Crema
Zio	1	51	39	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Terzogamba	1	54	56	Maratonina città di Cremona	19/10/2008	Cremona
Fabio Cornago	1	53	1	Mezza Maratona del Castello	17/02/2013	Vittuone
Dan San	1	56	6	Mezza maratona del Serio	28/03/2016	Villa di Serio
Virus	1	57	51	Maratonina città di Cremona	18/10/2009	Cremona
Sonia	1	58	38	Mezza maratona del Serio	30/03/2014	Villa di Serio
Cinzia	2	0	50	Mezza maratona di Verona	15/02/2015	Verona
Alice	2	2	19	Laus half marathon	30/10/2016	Lodi
Appiani	2	2	23	Mezza Maratona di Bergamo	25/09/2011	Bergamo
Vitamina	2	6	18	Maratonina dei 6 Comuni	23/11/2008	Malo
Lorena	2	9	0	Mezza maratona del Serio	30/03/2014	Villa di Serio

BEST MARATONA

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Millemosche	2	39	38	Gold Marathon	08/11/1992	Cesano Boscone
Ferro	2	40	30	Maratona d'Italia	12/10/2008	Carpi
Forvezeta	2	41	28	Turin Marathon	24/04/1994	Torino
Gian	2	42	31	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Piccolo Budda	2	47	9	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Piangina	2	48	49	Turin Marathon	16/11/2014	Torino
Velo devo dire	2	49	43	Verona Marathon	19/11/2017	Verona
Tuono	2	55	5	Maratona di Milano	01/12/2000	Milano
Voglio morire	2	55	39	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Lacrima	2	55	47	Maratona di Bergamo	25/09/2011	Bergamo
Capitano	2	55	50	Maratona di Treviso	02/03/2014	Treviso
Titty	2	56	8	Maratona di Massa Carrara	11/02/2018	Massa C.
Vengo col tempo	2	56	9	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Gambadilegno	2	56	16	Gold Marathon	07/11/1993	Cesano Boscone
Karestia	2	56	38	Venice Marathon	09/10/1994	Venezia
Gigione	2	56	54	Milano City Marathon	30/11/2003	Milano
Cucciolo	2	57	53	Milano-Pavia maratona	14/11/2009	Nizza
Ale	2	57	41	Brescia Marathon	13/03/2016	Brescia
Crema	2	58	25	Placentia Marathon	03/03/2013	Piacenza
Soldatino	2	58	33	Maratona di Siviglia	19/02/2017	Siviglia
Quattroprimi	2	59	27	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Vanoncini	2	59	35	Maratona di Siviglia	19/02/2017	Siviglia
Nappo	3	0	40	Turin Marathon	24/04/1995	Torino
Sei Secondi	3	3	11	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Coscia Pallida	3	5	29	14^ Milano Marathon	06/04/2014	Milano
Bombola	3	6	25	Milano City Marathon	02/04/2017	Milano
Picchio	3	7	7	Turin Marathon	29/09/1991	Torino
Cespuglio	3	7	19	Maratona di Reggio Emilia	10/12/2017	Reggio Emilia
Pannocchia	3	8	9	Gold Marathon Internazionale	06/11/1994	Cesano Boscone
Bussola	3	10	43	Brescia Marathon	13/03/2016	Brescia
Rasta	3	11	29	Maratona di Piacenza	07/03/2010	Piacenza
Valente	3	11	56	Brescia Marathon	13/03/2016	Brescia
Smile	3	11	56	Brescia Marathon	12/03/2017	Brescia
Spock	3	12	11	Maratò Barcelona	22/02/2009	Barcellona
Paolo Scotti	3	13	7	Maratona di Reggio Emilia	14/12/2014	Reggio Emilia



BEST MARATONA

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Vetta bianca	3	13	26	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Comprabene	3	13	29	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Pasquinelli	3	13	45	Maratona di Lucca	25/10/2015	Lucca
Walter Bonazzi	3	14	16	New York City Marathon	06/11/2011	New York
Flebo	3	15	46	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2016	Reggio Emilia
Pirata	3	16	6	Maratona di Torino	13/11/2011	Torino
Battiato	3	16	18	Venice Marathon	22/10/2017	Venezia
Poeta	3	18	48	Maratona di Roma	18/03/2012	Roma
Grisù	3	20	52	Venice Marathon	24/10/2010	Venezia
Adriano	3	21	5	Maratona di Piacenza	06/03/2011	Piacenza
Michelin	3	22	22	Maratona di Reggio Emilia	15/12/1996	Reggio Emilia
Muscoletto	3	22	58	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Conte jena	3	23	2	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Manuel Previtali	3	24	50	Milanocity Marathon	02/04/2017	Milano
Silvia	3	25	33	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2016	Reggio Emilia
Skorpion	3	25	49	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2011	Reggio Emilia
Ventesimo	3	25	52	Maratona di Reggio Emilia	12/12/2010	Reggio Emilia
Fabio Mazzola	3	26	18	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2015	Reggio Emilia
Cantiniere	3	27	19	ColleMar-athon	05/05/2013	Fano
Doctor House	3	27	46	Maratona di Massa Carrara	11/02/2018	Massa C.
Blini	3	28	36	Firenze Marathon	16/10/2016	Firenze
Luca Previtali	3	29	23	Maratona di Reggio Emilia	09/12/2018	Reggio Emilia
Tarèl	3	29	41	Venice Marathon	27/10/1996	Venezia
Onga	3	29	43	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Grandin	3	29	48	Firenze Marathon	16/10/2016	Firenze
Batman	3	30	34	Maratona del mare	07/12/2008	Sanremo
Fra Cionfoli	3	30	48	Venice Marathon	26/10/2014	Venezia
Tabu	3	31	45	Maratona di Reggio Emilia	08/12/2013	Reggio Emilia
Innominato	3	36	7	Boston Marathon	20/04/2009	Boston
Gipsye	3	43	34	Maratona di Praga	23/05/1999	Praga
Franz	3	44	38	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Rosella	3	44	39	Maratona di S. Antonio	22/04/2012	Padova
Guariglia	3	45	59	Firenze Marathon	16/10/2016	Firenze
Gondola	3	46	42	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Pendolino	3	50	28	Gold Marathon Internazionale	19/10/1997	Cesano Boscone
Testolina	3	54	24	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Figaro	3	55	30	Milanocity Marathon	03/04/2016	Milano
Maratona	3	56	25	Maratona di Amsterdan	12/10/2015	Amsterdan
Bar C	3	57	7	Turin Marathon	24/04/1995	Torino
Viet	3	57	30	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2011	Reggio Emilia
Svengo	3	58	16	Firenze Marathon	25/11/2018	Firenze
Valvola d'acciaio	3	58	48	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Massimo Corrado	3	58	59	Treviso Marathon	04/03/2012	Treviso
Terzogamba	3	59	37	Maratona di Roma	18/03/2012	Roma
Previtali	4	0	6	Milanocity Marathon	03/04/2016	Milano
Dotto	4	3	38	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Letizia	4	4	21	Firenze Marathon	26/11/2017	Firenze
Memoria Piena	4	6	28	Sydney Marathon	16/09/2018	Sydney
Fabio Cornago	4	10	7	Maratona di S. Antonio	27/04/2014	Padova
Giuliacci	4	22	35	Maratona di Sanremo	09/12/2018	Sanremo
Filippo	4	26	54	Maratona di Roma	18/03/2012	Roma
Dan San	4	34	0	Maratona di Roma	10/04/2016	Roma
Cristian Benaglia	4	36	32	Maratona di Torino	15/04/2016	Torino
Alice	4	49	0	Paris Marathon	03/04/2016	Parigi
Massimo	4	51	7	Maratona di Roma	18/03/2012	Roma
Cristian	4	53	30	Maratona di Reggio Emilia	19/12/2012	Reggio Emilia
Sandokan	5	33	0	Brixen Marathon	30/06/2012	Bressanone
Alice	4	49	0	Paris Marathon	03/04/2016	Parigi
Massimo	4	51	7	Maratona di Roma	18/03/2012	Roma
Cristian	4	53	30	Maratona di Reggio Emilia	19/12/2012	Reggio Emilia





BEST 100 KM

Atleta	Tempo			Denominazione competizione	Data	Luogo
Capitano	7	46	58	Centochilometri di Seregno	22/03/2015	Seregno
Millemosche	7	55	40	Intermelia 100 km Track	08/04/2001	Camporosso
Forvezeta	8	41	44	100 Km del Passatore	30/05/1998	Firenze-Faenza
Velo devo dire	8	42	6	100 Km del Passatore	29/05/2011	Firenze-Faenza
Sigi	8	43	14	Centochilometri di Seregno	14/04/2013	Seregno
Vengo col tempo	8	47	20	Centochilometri di Seregno	22/03/2009	Seregno
Voglio morire	8	50	18	100 Km del Passatore	27/05/2007	Firenze-Faenza
Marchesi	8	54	31	100 Km del Passatore	28/05/2017	Firenze-Faenza
Paolo Scotti	9	18	30	100 Km del Passatore	31/05/2015	Firenze-Faenza
Picchio	9	19	39	100 Km del Passatore	29/05/1993	Firenze-Faenza
Ale	9	22	1	100 Km del Passatore	31/05/2015	Firenze-Faenza
Titty	9	22	25	100 Km del Passatore	27/05/2018	Firenze-Faenza
Soldatino	9	38	45	100 Km del Passatore	26/05/2013	Firenze-Faenza
Vetta Bianca	9	51	37	100 Km del Passatore	25/05/2014	Firenze-Faenza
Rasta	10	0	46	Centochilometri di Seregno	03/04/2011	Seregno
Coscia pallida	10	4	9	100 Km del Passatore	27/05/2012	Firenze-Faenza
Gigione	10	19	40	100 Km del Passatore	29/05/2004	Firenze-Faenza
Quattroprimi	10	25	23	100 Km delle Alpi	20/06/2010	Torino-S. Vincent
Flebo	10	26	41	100 Km del Passatore	28/05/2017	Firenze-Faenza
Adriano	10	39	25	Centochilometri di Seregno	03/04/2011	Seregno
Tuono	10	40	30	Centochilometri di Seregno	03/04/2011	Seregno
Bazz	10	49	42	100 Km del Passatore	28/05/2017	Firenze-Faenza
Vanoncini	10	53	45	100 Km del Passatore	29/05/2016	Firenze-Faenza
Fra Cionfoli	10	58	44	100 Km del Passatore	31/05/2015	Firenze-Faenza
Bussola	11	4	54	100 Km del Passatore	27/05/2018	Firenze-Faenza
Pasquinelli	11	31	37	100 Km del Passatore	29/05/2016	Firenze-Faenza
Valente	11	37	28	100 Km del Passatore	29/05/2016	Firenze-Faenza
Pirata	11	48	14	100 Km del Passatore	29/05/2011	Firenze-Faenza
Grisù	11	49	57	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Giuliacci	11	53	12	100 Km del Passatore	28/05/2017	Firenze-Faenza
Onga	12	21	2	100 Km del Passatore	27/05/2012	Firenze-Faenza
Oscar	12	41	28	100 Km del Passatore	29/05/2016	Firenze-Faenza
Barbetta	14	27	44	100 Km del Passatore	31/05/2015	Firenze-Faenza
Quisa	14	50	48	100 Km del Passatore	28/05/2017	Firenze-Faenza
Tarèl	15	27	41	100 Km del Passatore	29/05/1999	Firenze-Faenza
Bar C	15	48	36	100 Km del Passatore	30/05/2009	Firenze-Faenza
Dotto	16	11	50	100 Km del Passatore	01/06/2008	Firenze-Faenza
Memoria Piena	17	48	41	100 Km del Passatore	27/05/2012	Firenze-Faenza

LUNA (PIENA) (USCITA) SOCIALE

Gigione

Sono stato incaricato di fare un rendiconto sulle **uscite sociali** e su quelle al **chiaro di luna** per il 2018, ma prima vorrei spendere due parole sul motivo per cui sono nate queste manifestazioni.

Io sono nel gruppo **Fò di Pe dal 1998** e le uscite sociali già si svolgevano; lo scopo era quello di passare un lunedì sera che non fosse la classica riunione o ritrovo in sede bensì un'uscita al di fuori delle quattro mura facendo una corsa.

Quale migliore occasione per socializzare, conoscerci meglio, confrontarci anche sulla vita e le abitudini del gruppo?

Certo bisogna districarsi tra lavoro e famiglia ma questo tipo di incontri ha la sua importanza soprattutto perché è un completare la nostra passione, la nostra voglia di fare sport che, senza queste "piccole" cose, sarebbe sicuramente più insignificante e triste.

Nel 2018 c'è stata una svolta per le uscite: vista la scarsa affluenza, si è deciso in assemblea sociale di spostarle dal lunedì al **venerdì sera** sperando in una maggiore parteci-

pazione grazie alla vicinanza del fine settimana.

Abbiamo chiesto ai soci di organizzarne una nei loro paesi, sui percorsi dove abitualmente si allenano; in alcuni casi l'abbiamo fatta coincidere con alcune iniziative, vedi quella di Altimetro di venerdì 17 aprile che ha registrato ben **40 presenze!**

La cosa ha funzionato per un breve periodo, in particolare nei mesi più caldi, per poi tornare quasi ai livelli precedenti; tutto sommato è già qualcosa e, secondo me, siamo sulla strada giusta!

L'iniziativa sarà riproposta anche per il 2019, dunque non fatevi trovare impreparati e cominciate ad organizzare la serata che, voglio ricordare, non deve necessitare per forza di spogliatoi con docce e pizzeria finale; ciò che conta è un percorso da **10/13 km** e tanta voglia di stare insieme.

Per quanto riguarda le "lune piene", invece, sono nate dopo il mio ingresso nel gruppo da un'idea di Pannocchia alias Paolo Brignoli.

Inizialmente erano allenamenti collettivi che si svolgevano una volta al

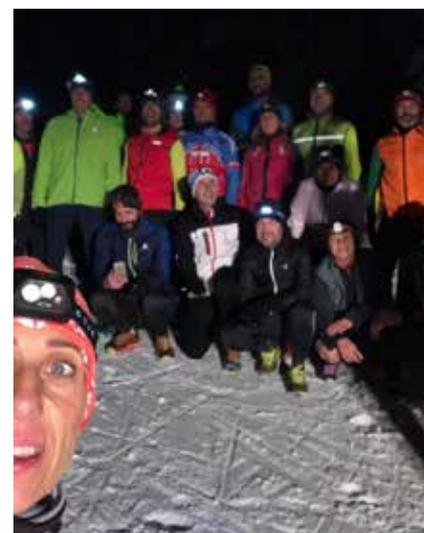
mese nelle zone limitrofe a Bergamo alle quali aderivano solo tesserati fdp.

La cosa era molto spartana: si individuava un luogo, si creava un appuntamento, si correva in compagnia e tutto finiva lì. Ora le cose sono cambiate e di molto.

Tanto per cominciare esiste un **calendario annuale** ed in ogni mese viene individuata la data precisa in cui la luna è piena e poi, per comodità, viene fatta combaciare con il venerdì precedente o successivo. Molti i gruppi podistici della zona che si danno da fare per organizzare almeno una serata diventando così un appuntamento fisso per molti appassionati.

Personalmente ho partecipato a uscite che contavano anche **90/100 partecipanti**: insomma una vera e propria festa della luna!

Tirando le somme, in tutto nel 2018 circa 350 persone hanno partecipato a questo tipo di evento riscontrando un calo di circa 150 unità rispetto al 2017.





...ERA MEGLIO CHE MI TAGLIAVANO UN DITO

Dott. House

OUT 28/07/2017
Base vita di Valbondione
ore 23.30

L'addetto al check-out con una voce dal tono pietoso mi chiede: "Riparti?"
"No non riparto", rispondo.

Allora prende dal cassetto un paio di forbici e taglia in due il pettorale. Era meglio che mi tagliavano un dito.

È passato un anno esatto e quelle forbici che ponevano fine al mio "viaggio" attraverso le nostre montagne sono tornate molte volte nel

mia testa a farmi visita negli ultimi 12 mesi.

Adesso non le vedo più.

Adesso sono qui, stanchissimo sì, ma **felicissimo** allo stesso tempo di essere riuscito a finire uno dei più bei ultra trail che ci sono. Un "viaggio" partendo **da Clusone** arrivando nella nostra bellissima **Città Alta**, attraverso le nostre montagne aspre e dure ma molto belle, che non hanno niente da invidiare, per esempio, alle più blasonate Dolomiti. Per raccontarvi tutto ciò che ho provato, le **emozioni** che ho vissuto, prima durante e dopo l'OUT ci impiegherei troppo e per dirvi tutto quanto sugli aspetti tecnici, dove si passa quanto ci vuole ecc ecc, vi consiglio di mettervi un bel paio di scarpe e andarci di persona. **Vi assicuro che non resterete delusi.**

Ho dei ringraziamenti da fare:

Grazie ai miei compagni di squadra, Amiche e Amici con cui ho passato delle bellissime giornate insieme a macinare km sulle nostre Orobie. **GRAZIE** di cuore a tutti quelli che erano sul percorso e che da casa seguendomi col GPS hanno avuto un pensiero per me.

Grazie per tutti i messaggi e i complimenti che mi avete fatto, *grazie*, mi avete fatto arrivare. Ma soprattutto permettetemi di ringraziare Chi mi ha fatto fare pace con il mondo, alla *Muier que viene del fin del mundo*, Chi mi ha riempito di consigli, Chi a condiviso con me chilometri e un bel piatto di pizzoccheri e Chi in Città Alta mi ha regalato un abbraccio lungo più di 40 anni di amicizia. Grazie, siete stati tutti con me per 140km e 9600mt.

Grazie ad Andrea e Cristina.

Semper Fò di pe



FÒ DI PE PER CASO

Forvezeta

L'approssimarsi dei 34 anni con qualche chilo di troppo, mi fece entrare da Goggi Sport per acquistare le mie prime scarpe da running. Ne uscii con le **Nike Pegasus**, il top per gli anni novanta e trovandomi in centro, passai pure in una libreria. "Correre è bello" non solo sarebbe diventato il mio mantra, ma era il titolo del libro di Enrico Arcelli, dedicato alla corsa. Fu la molla che mi spinse a cambiare, ad uscire da una sedentarietà radicata. Non conoscendo il mondo running, avevo bisogno di metodi e consigli, per provare. Reperire informazioni a quei tempi non era facile, internet viaggiava a 56K e ti stancavi solo a sentir grattare il modem, prima della debolissima connessione. I primi fondamentali li ho dunque estratti unicamente dal libro, anche se il mio obiettivo era mettermi in riga, visto che avevo azzerato le 40 Marlboro quotidiane e ridimensionato l'eccesso di alcool. Con le morbidissime Pegasus, ho affrontato la prima temuta uscita ed è stata devastante. 200 metri di corsetta e 200 di camminata, per un totale di 4 km, bastarono per mettermi al tappeto. La mia palestra era lo sterrato della **piana della Capra**, che nel buio piu' assoluto, mi permetteva di soffrire e spasimare,



senza che nessuno si allarmasse. Per due mesi avevo solo l'imperativo di sopravvivere. Chiuso questo ciclo, mi accorsi che il fiatone era sempre meno ed iniziavo ad avere sprazzi di divertimento. Era da tanto che non facevo sport, come molti venivo dal calcio e nella mia storia da terzino di fascia, mi portavo un handicap non da poco, i crampi. Quando arrivai ad aumentare progressivamente il minutaggio, li ritrovai puntuali e purtroppo non sono mai riuscito a combatterli. Intanto continuavo a seguire le dritte di Arcelli ed alla fine del 1991, dopo 12 mesi sempre in crescendo, arrivò la prima grande soddisfazione. La **mezza maratona**, un sogno che si avverava, anche se fatta in allenamento con il dubbio dei km, certificati dalla mia 128 3p nera. Stavano esplodendo le non competitive e volevo provare ad avere dei riferimenti, perché iniziava a farsi largo nella mia mente, **la pazzia della maratona**. Pensando di essere a buon punto, una domenica mi buttai e presi il ritmo di un gruppetto, che mi stava superando. L'avessi mai fatto, li ho tenuti per quasi un km poi un pazzo ha aumentato il ritmo e mestamente ho fatto dietrofront e son tornato a casa. Anni dopo ho capito chi era il pazzo, Flavio Mangili. Da allora son tornato al mio mondo da solitario con il mio "correre è bello". Nonostante la batosta, l'idea della distanza regina era sempre presente e tornai in libreria uscendone con "*La maratona, allenamento ed alimentazione*", sempre di Enrico Arcelli. Applicai tabelle, conobbi le ripetute ed il recupero e presi coscienza che avrei potuto lanciarmi nella grande sfida. In primavera decisi di iscrivermi a Venezia, da atleta libero. Mi impegnai molto nei miei allenamenti da solitario ed



arrivai ad ottobre con tanti km nelle gambe ed un buon passo. La **maratona di Venezia** la ricorderò sempre per la mia prima gara competitiva e per la gestione degli ultimi km, prigioniero dei crampi, che non mi hanno fatto esultare nonostante il time **2h57'48"**. A due settimane di distanza ecco Cesano Boscone, con iscrizioni ancora aperte. Con tanta rabbia in corpo, decido di riprovare. Mentre faccio riscaldamento incrocio un vecchio amico, compagno di una leggenda come i Commandos. Con Lucio ho condiviso anni di tifo atlantico sgolandomi in Nord e portando il glorioso striscione in tutti gli stadi Italiani. Il **Passatore** era alle prime edizioni e per Lucio divenne appuntamento fisso. Con Liscio e Carlo, offrimmo assistenza nella sua pazza impresa e da lì ho sicuramente capito cosa volesse dire la sofferenza nella corsa ed il perché ero restio ad affrontarla. Lucio vedendomi al riscaldamento pre gara, mi saluta con un "se fet che" ricordando gli impropri che non lesinavamo nelle albe dopo Brisighella. Quando gli dico che arrivo da Venezia e che tempo ho fatto, resta sorpreso e mi fa capire che in tanti sognano di abbattere il



FÒ DI PE PER CASO

Forvezeta

muro delle 3 ore. Cesano mi conferma il tempo ed i crampi di Venezia, ma ora sono al settimo cielo, conosco il significato della mia prestazione. Al termine ritrovando Lucio, ricevo l'invito ad andare il lunedì sera in largo Tironi, perché fa parte di un piccolo gruppo, i **fo di pe**. Casa sua è la sede ed attorno ad un tavolo con l'immane riserva alcolica, ci sono tutti i soci, ben cinque.

Forse proprio il tavolo è l'unica cosa non contaminata dal suo credo politico. All'ingresso un semaforo rosso ed un cartello stradale, di dubbia provenienza, accolgono gli ospiti in un appartamento al pian terreno, poco riscaldato e con sottofondo di Radio Popolare. In camera da letto, fanno bella mostra, il testone di Karl Marx ed un indiano Sioux a corpo intero, un quadretto con il logo del Pdup ed accanto, un altro con lo stemma della DC in un cesso. Ci rido su, conosco il soggetto e tornano i bei ricordi di tanti **Giovedì fissi**, dove ci si trovava al Cellini e poi si improvvisavano serate che culminavano con la classica pizza "da Norma" a Villa d'Alme'. Poi si passò al bar Suardi ed arrivo' a farci compagnia la piccola Silvia, che appariva nelle serate invernali, con berretta e sciarpa rossa. Dopo la presentazione di rito e la parte organizzativa, mi viene mostrato il **logo fo' di pe**, disegnato da Lucio, che è ovviamente una falce e martello stilizzata, di colore rosso. Mi stupisco invece, che la divisa gara sia composta da canotta verde con bordini gialli, che richiamano il colore dei pantaloncini. Comincia in questo modo la mia esperienza in un gruppo podistico e mi sento orgoglioso per la presenza di tutti, per il mio arrivo. Non è così, alle riunioni raramente manca qualcuno, ogni socio ha un incarico, c'è

sempre un ordine del giorno ed un verbale da redigere, che viene letto ed approvato all'inizio della assemblea successiva. La cosa rientra nella normalità, era l'impostazione che avevano i Commandos, di cui Lucio era il fondatore, e dove mi son fatto le ossa affrontando, anche da presidente, discussioni pazzesche. Quello che non mi aspetto sono i soprannomi e memorizzo in fretta Millemosche, Pannocchia, Karestia, Picchio, i 4 fondatori e l'unico socio, Gambadilegno. Frequento assiduamente il gruppo ed entro ufficialmente nei **fo di pe** dalla **stagione 1993**, come secondo socio non fondatore e vengo

battezzato Forvezeta, per la mia propensione a tagliare qualsiasi cosa. Assumo nel tempo tutti gli incarichi previsti dallo statuto, meno quello di segretario responsabile, come giusto che sia. Grazie alla **passione** di queste persone, la mia identità competitiva subisce un'accelerazione ed imparo veramente a correre. Allenarsi a certi ritmi con Millemosche e le battaglie nelle uscite domenicali con gli altri soci, mi portano ad avere miglioramenti sensibili, testati sui miei percorsi "misurati". Nel gruppo il livello è alto e non mancano occasioni per battere nel **campionato sociale** o nelle **non competitive**.



Faccio il mio **esordio** con la maglia verdeggiante fo' di pe alla **maratona di Vigarano** ed arriva il botto. In 4 mesi tiro giu' 9 minuti con un grande 2h48'03". Millemosche nelle lunghe mi battezza quasi sempre ma gliele ritorno nelle corte, anche se in entrambe le distanze la differenza tra noi e' minima. In un anno porto a casa 2 volte 2h43" ed il **personale** a Torino di 2h41'28", per poi seguire il maestro nella 100 km del Passatore, questa volta da protagonista. Tanti sono i ricordi che mi legano ai fo' di pe, anche se dal 1988 al 2005, ho smesso di correre ed ho lasciato il gruppo. Quando mi è ritornata la vo-

glia, ho ritrovato il **calore** di vecchi e nuovi soci ed e' iniziato un percorso che ha portato l'associazione ad una progressiva crescita, anche se qualche elemento di spicco ha cercato vie alternative. Tra questi, purtroppo da registrare anche l'uscita del socio fondatore Millemosche. Sono comunque entrati **nuovi soci** che hanno dato linfa ed entusiasmo, sia a livello organizzativo che di risultati. È nato il gruppo dei montagnini e i fo' di pe sono arrivati a lambire il cielo. E dove non arriva il motore, ecco l'aggregazione, la voglia di divertirsi e di stare insieme. Le **uscite di luna piena**, hanno aperto nuovi

orizzonti, ci si ritrova mensilmente con altre persone, altri gruppi e non solo per correre. Questo articolo ha dei riscontri parziali in un almanacco datato, ma mi piace integrarlo per l'occasione. Il 6 Gennaio è raggiunto il traguardo dei **30 anni dalla fondazione**, degnamente festeggiato dai soci, con uno spirito di gruppo che non ha eguali. Ho mancato questo appuntamento e me ne dispiaccio. Ho comunque gioito nel vedere i resoconti fotografici ed i commenti di chi era presente e mi son sentito **fiero di essere un fo' di pe**.





MISSION IMPOSSIBILE

Skorpion



Tutto iniziò nel lontano **11 ottobre 2012**, quando decisi di dare una mano assieme a Innominato, Battiato e Svengo, al nuovo “Editur” Blini. Avevamo ereditato da Forvezeta uno scettro: molto importante quanto, molto pesante. Pesante perché quello che aveva costruito “da solo” era tantissima roba! Al punto che anche Blini che è un Web master era rimasto basito, decidendo di creare un nuovo sito. Un incarico che mi affascinava da un certo punto di vista, ma dall’altro me la facevo sotto. Chi mai sarebbe riuscito a seguire la strada scritta da “Forvezeta”?

Nessuno!

La mia conoscenza del linguaggio web era minima (ok, anche per la lingua italiana... gne gne gne), praticando solo software per lavoro. Grazie alla pazienza del nuovo *Editur* (see credega), abbiamo mosso i primi passi. Sembrava di essere catapultati nel film “Full Metal Jacket”, dove il Blini era il severissimo sergente *Hartman* e noi le reclute. La sua frase che echeggiava ricorrente nel primo anno era “faccio io che faccio prima”, finché nel 2016 *Hartman* mi passa il ruolo di nuovo “Editur”, mentre scappa a gambe levate. E qui comincia la “Missione Impossibile”, **ce la farò? Ce la faremo?**

La squadra della redazione fò di pe, accoglie anche “Altimetro”, per la suddivisione dei vari compiti che richiede un sito web. Abbiamo pubblicato più di 2000 articoli ed eventi, una miriade di foto. Ho passato sere e moltissime domeniche a cercare risultati da mettere negli articoli e aiutare Innominato per la classifica del nostro **Campionato Sociale**. Ho gestito la pagina di Facebook e ho creato il profilo Instagram, per entrare più possibile nelle vene dei runners che ci seguono, e l’ho fatto con passione e amore per evidenziare le nostre trasferte, le nostre gare, le nostre uscite di Luna Piena.

Agosto 2018.

Decido che alla fine dell’anno lascerò il mio ruolo di “Editur” e Responsabile Abbigliamento. Sarò sincero, questi due ruoli in questi anni mi hanno assorbito tanta energia, aggiungendo il lavoro burocratico della mia imprestata, sono arrivato a non avere tempo per seguire con voglia e passione i ruoli che coprivo.

Anno 2019.

Si affaccia un nuovo progetto per il *nostro* sito web, nuovo, giovane, snello. Alla nuova redazione fò di pe (Bombola / Battiato / Svengo / Bussola), auguro un grande futuro esplosivo e il mio aiuto nel passaggio delle consegne. Ringrazio tutti voi che mi avete supportato e supportato.

In bocca al lupo redazione!





ALMANACCO 2019



ALMANACCO

Fo' di Pe 2019

Realizzato da:

Innominato (fotografie, statistiche)

Bombola (impaginazione)

Capitano, Titty, Piangina, Vanoncini, Cucciolo, Gigione, Dott. House, Forvezeta, Skorpion (articoli)

Finito di stampare nel Gennaio 2019