30
1989
2019
Trent'agn insèma

# BUON COMPLEANNO A TUTTI NOI!

TRENT'ANNI DI PASSIONE E CONDIVISIONE PER LA CORSA PODISTICA,
I VALORI DELLO SPORT E DELL'AMICIZIA.

# LA SQUADRA
# FÒ DI PE AL 2019

**Presenze**

| | |
|---|---|
| Paolo Brignoli | 30 |
| Fabio Crotti | 23 |
| Dario Finazzi | 23 |
| Gerry Togni | 23 |
| Luigi Perego | 22 |
| Marco Baggi | 20 |
| Roberto Piazzi | 16 |
| Ivo Corti | 15 |
| Paolo Silva | 14 |
| Roberto Rota | 13 |
| Marco Carrara | 12 |
| Alberto Cucco | 12 |
| Alex Freti | 12 |
| Claudio Ongaro | 12 |
| Filippo Zaccaria | 12 |
| Marco Benaglia | 11 |
| Giacomo Pesenti | 11 |
| Luciano Preda | 11 |
| Alessandro Questi | 11 |
| Oscar Oprandi | 11 |
| Adriano Carminati | 10 |
| Stefano Mangili | 10 |
| Andrea Colleoni | 9 |
| Cristoforo Ghitti | 9 |
| Fabrizio Lumassi | 9 |
| Marco Pellegrini | 9 |
| Nicola Schiavone | 9 |
| Giulia Sonzogni | 9 |

**Presenze**

| | |
|---|---|
| Giorgio Rota | 9 |
| Cristian Benaglia | 8 |
| Paolo Carenini | 8 |
| Luca Giavazzi | 8 |
| Letizia Limonta | 8 |
| Matteo Lucchini | 8 |
| Fabio Mazzola | 8 |
| Maurizio Sigismondi | 8 |
| Sara Togni | 8 |
| Luca Sala | 8 |
| Francesco Bonometti | 7 |
| Claudio Cambianca | 7 |
| Emanuel Crippa | 6 |
| Luca Rota | 6 |
| Alice Balicco | 5 |
| Claudio Cairoli | 5 |
| Oscar Cortinovis | 5 |
| Maurizio Guariglia | 5 |
| Marco Pasquinelli | 5 |
| Giampaolo Vanoncini | 5 |
| Manuel Previtali | 5 |
| Marco Corna | 4 |
| Silvia Bazzana | 4 |
| Marco Carrozza | 4 |
| Marco Di Paolo | 4 |
| Elio Foiadelli | 4 |
| Luca Previtali | 4 |
| Daniele Santoni | 4 |

**Presenze**

| | |
|---|---|
| Lorenzo Sommariva | 4 |
| Marco Valente | 4 |
| Mario Bonomi | 3 |
| Sara Oprandi | 3 |
| Giuseppe Capelli | 2 |
| Flavia Carrara | 2 |
| Gabriele Galliani | 2 |
| Chiara Milanesi | 2 |
| Daniele Nespoli | 2 |
| Liliana Pella | 2 |
| Claudio Ravanelli | 2 |
| Fernando Rossoni | 2 |
| Cristian Rota Nodari | 2 |

## NUOVI SOCI 2019

**Presenze**

| | |
|---|---|
| Simonetta Castelli | 1 |
| Simona Grieco | 1 |
| Miriam Lozza | 1 |
| Stefano Mangili | 1 |

# CAMPIONATO SOCIALE
# ALBO D'ORO

| | |
|---|---|
| 2019 | 1 Titty<br>2 Piangina<br>3 Cucciolo |
| 2018 | 1 Titty<br>2 Vanoncini<br>3 Bussola |
| 2017 | 1 Velo<br>2 Vanoncini<br>3 Battiato |
| 2016 | 1 Piangina<br>2 Ale<br>3 Soldatino |
| 2015 | 1 Cucciolo<br>2 Ale<br>3 Soldatino |
| 2014 | 1 Piangina<br>2 Capitano<br>3 Ale |
| 2013 | 1 Piangina<br>2 Crema<br>3 Ale |
| 2012 | 1 Velo<br>2 Piangina<br>3 Soldatino |
| 2011 | 1 Velo<br>2 Vengo<br>3 Soldatino |
| 2010 | 1 Velo<br>2 Vengo<br>3 Cucciolo |
| 2009 | 1 Vengo<br>2 Velo<br>3 Gian |
| 2008 | 1 Ferro<br>2 Gigione<br>3 Velo |
| 2007 | 1 Voglio Morire<br>2 Velo<br>3 Gigione |
| 2006 | 1 Vengo<br>2 Gigione<br>3 Voglio Morire |
| 2005 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Vengo<br>3 Gigione |
| 2004 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Gigione<br>3 Vengo |
| 2003 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Gigione<br>3 Vengo |
| 2002 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Vengo<br>3 Gigione |
| 2001 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Tuono<br>3 Gigione |
| 2000 | 1 Cav. Millemosche<br>2 Gigione<br>3 Tuono |
| 1999 | 1 Gipsy<br>2 Cav. Millemosche<br>3 Karestia |

# CLASSIFICA
# CAMPIONATO SOCIALE

| Pos. | Atleta | Dati | 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 | 19' 39" | 38' 39" | 38' 34" | 1 22' 56" | 1 23' 25" | 2 01' 10" | 2 53' 13" | 3 41' 13" | 3 34' 07" | 1982 |
| | | punteggio | 216 | 225 | 225 | 234 | 233 | 231 | 236 | 184 | 198 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 27-gen | 13-gen | 24-feb | 13-ott | 07-apr | 25-apr | 09-giu | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | StraMagenta | San Gaudenzio | Treviglio | Una Corsa da Re | Milano | 50k di Romagna | Proai-Golem | |
| 2 | Piangina | tempo | 18' 53" | 38' 33" | 37' 11" | 1 20' 57" | 1 20' 37" | 2 01' 00" | 2 53' 13" | 3 41' 13" | 5 57' 26" | 1870 |
| | | punteggio | 195 | 205 | 211 | 218 | 218 | 212 | 212 | 184 | 215 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 22-set | 24-feb | 13-ott | 07-apr | 25-apr | 07-lug | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Io21zero97 | Treviglio | Una Corsa da Re | Milano | 50k di Romagna | Sentiero 4 Luglio | |
| 3 | Cucciolo | tempo | 19' 27" | 38' 32" | 37' 16" | 1 23' 13" | 1 22' 07" | 2 09' 29" | 2 58' 30" | 49km | 5 59' 33" | 1807 |
| | | punteggio | 188 | 205 | 210 | 213 | 215 | 200 | 207 | 154 | 215 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 24-feb | 10-nov | 13-ott | 07-apr | 02-feb | 07-lug | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Treviglio | Crema | Una Corsa da Re | Milano | 6 ore Pastrengo | Sentiero 4 Luglio | |
| 4 | Goodyear | tempo | 20' 48" | 40' 29" | 38' 46" | 1 33' 29" | 1 28' 36" | 2 12' 32" | 3 09' 19" | 4 39' 00" | 6 35' 06" | 1707 |
| | | punteggio | 172 | 198 | 204 | 193 | 202 | 196 | 196 | 140 | 206 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 24-feb | 10-nov | 13-ott | 07-apr | 25-apr | 07-lug | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Treviglio | Crema | Una Corsa da Re | Milano | 50k di Romagna | Sentiero 4 Luglio | |
| 5 | Pasquinelli | tempo | 21' 25" | 42' 21" | 42' 25" | 1 29' 06" | 1 40' 37" | 2 22' 00" | 3 19' 43" | | 4 10' 55" | 1480 |
| | | punteggio | 165 | 190 | 190 | 201 | 178 | 184 | 186 | | 186 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 20-ott | 13-gen | 20-gen | 22-set | 07-apr | | 09-giu | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | La 10 di Bardolino | San Gaudenzio | Falconeri | La 30 Trentina | Milano | | Proai-Golem | |
| 6 | Bussola | tempo | 24' 19" | 47' 57" | 42' 01" | 1 33' 41" | 1 43' 30" | | 3 19' 56" | 42km | 8 18' 16" | 1383 |
| | | punteggio | 130 | 168 | 191 | 192 | 173 | | 186 | 147 | 196 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 08-giu | 28-dic | | 07-apr | 02-feb | 16-mar | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Simatic Run | Lemine | | Milano | 6 ore Pastrengo | UltraBericus | |
| 7 | Smile | tempo | 21' 34" | 42' 17" | 39' 55" | 1 26' 50" | 1 27' 20" | | 3 16' 35" | | 4 28' 52" | 1284 |
| | | punteggio | 163 | 190 | 200 | 206 | 205 | | 189 | | 131 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 03-feb | 24-feb | 10-mar | | 28-apr | | 24-nov | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Bergamo | Treviglio | Brescia | | Padova | | Pico Trail 30k | |
| 8 | Galliani | tempo | 19' 38" | 38' 39" | 37' 59" | 1 26' 06" | 1 29' 13" | | 3 17' 38" | | | 1195 |
| | | punteggio | 186 | 205 | 208 | 207 | 201 | | 188 | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 06-ott | 24-feb | 28-dic | | 07-apr | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Presezzo | Treviglio | Lemine | | Milano | | | |
| 9 | Battiato | tempo | 19' 56" | 38' 39" | 37' 22" | 1 22' 40" | 1 23' 50" | | | | | 1023 |
| | | punteggio | 182 | 205 | 210 | 214 | 212 | | | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 03-feb | 10-mar | 31-mar | | | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Bergamo | Brescia | Torino | | | | | |
| 10 | Sara Oprandi | tempo | 22' 06" | 42' 31" | 41' 30" | 1 36' 54" | 1 35' 04" | | | | | 1023 |
| | | punteggio | 186 | 209 | 214 | 206 | 208 | | | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 08-set | 20-ott | 10-nov | | | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Pisogne | Cremona | Riva del Garda | | | | | |
| 11 | Coscia | tempo | | 40' 30" | | 1 28' 35" | 1 28' 13" | | 3 08' 55" | 9 44' 34" | | 1003 |
| | | punteggio | | 198 | | 202 | 203 | | 197 | 203 | | |
| | | data | | 27-set | | 03-feb | 10-nov | | 07-apr | 25-mag | | |
| | | gara | | Zatopek | | Bergamo | Crema | | Milano | Passatore | | |
| 12 | Previtali Luca | tempo | 22' 12" | 44' 06" | 44' 31" | 1 38' 31" | | | 3 39' 39" | | 3 01' 31" | 990 |
| | | punteggio | 155 | 183 | 181 | 182 | | | 166 | | 123 | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 06-ott | | | 27-ott | | 31-mar | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Mantova | | | Venezia | | Sky del Canto | |
| 13 | Cugino | tempo | 22' 19" | 44' 06" | 44' 26" | 1 37' 46" | 1 42' 57" | | | | | 877 |
| | | punteggio | 154 | 183 | 182 | 184 | 174 | | | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 12-apr | 27-ott | 10-nov | | | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | 10k della Capra | Lodi | Crema | | | | | |

| Pos. | Atleta | Dati | 5000 metri pista | 10000 metri pista | 10000 strada/pista | mezza maratona | mezza maratona | 30 km | maratona | ultra maratona | montagna sky | Totale punti |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Cespuglio | tempo | 21' 39" | 41' 44" | | 1 26' 15" | 1 25' 19" | | | | 3 01' 22" | 874 |
| | | punteggio | 162 | 193 | | 207 | 209 | | | | 103 | |
| | | data | 27-set | 27-set | | 13-gen | 24-feb | | | | 23-giu | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | | San Gaudenzio | Treviglio | | | | Bronzone Trail | |
| 15 | Memoria Piena | tempo | 25' 11" | | 50' 36" | 1 48' 45" | 1 49' 06" | | 4 09' 54" | | | 849 |
| | | punteggio | 149 | | 177 | 182 | 181 | | 160 | | | |
| | | data | 27-set | | 03-feb | 13-gen | 10-feb | | 07-apr | | | |
| | | gara | Zatopek | | Bergamo | San Gaudenzio | Vittuone | | Milano | | | |
| 16 | Barbetta | tempo | 22' 52" | | | 1 48' 46" | | | 3 54' 26" | 35km | 8 46' 17" | 792 |
| | | punteggio | 147 | | | 162 | | | 151 | 140 | 192 | |
| | | data | 27-set | | | 28-dic | | | 07-apr | 02-feb | 16-mar | |
| | | gara | Zatopek | | | Lemine | | | Milano | 6 ore Pastrengo | UltraBericus | |
| 17 | Alex | tempo | | 41' 51" | 41' 54" | 1 29' 45" | | | 3 24' 03" | | | 765 |
| | | punteggio | | 192 | 192 | 200 | | | 181 | | | |
| | | data | | 27-set | 12-apr | 22-set | | | 10-nov | | | |
| | | gara | | Zatopek | 10k della Capra | Io21zero97 | | | Atene | | | |
| 18 | Capelli Giuseppe | tempo | | | 43' 20" | 1 37' 32" | 1 39' 01" | | | | 6 21' 09" | 709 |
| | | punteggio | | | 186 | 184 | 181 | | | | 158 | |
| | | data | | | 12-apr | 26-mag | 24-nov | | | | 09-nov | |
| | | gara | | | 10k della Capra | StraLugano | Milano | | | | Valtellina Wine Trail | |
| 19 | Maratona | tempo | | 53' 56" | | 1 58' 43" | 1 59' 54" | | 5 13' 15" | | 1 13' 38" | 693 |
| | | punteggio | | 164 | | 162 | 160 | | 96 | | 111 | |
| | | data | | 27-set | | 03-feb | 24-feb | | 07-apr | | 03-nov | |
| | | gara | | Zatopek | | Bergamo | Treviglio | | Vienna | | Maggianico | |
| 20 | Letizia | tempo | 25' 11" | | 49' 25" | 1 49' 06" | 1 58' 26" | | | | | 676 |
| | | punteggio | 149 | | 182 | 182 | 163 | | | | | |
| | | data | 27-set | | 03-feb | 10-feb | 17-nov | | | | | |
| | | gara | Zatopek | | Bergamo | Vittuone | Verona | | | | | |
| 21 | Vanoncini | tempo | | | | 1 25' 01" | 1 25' 17" | | 3 00' 45" | | | 623 |
| | | punteggio | | | | 209 | 209 | | 205 | | | |
| | | data | | | | 13-gen | 24-feb | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | | San Gaudenzio | Treviglio | | Milano | | | |
| 22 | Chip | tempo | 19' 28" | 38' 37" | 35' 42" | | | | | | | 610 |
| | | punteggio | 188 | 205 | 217 | | | | | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 10-mar | | | | | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Brescia | | | | | | | |
| 23 | Carrara Flavia | tempo | | | 53' 01" | 2 02' 40" | 2 08' 24" | | 4 32' 05" | | | 601 |
| | | punteggio | | | 167 | 154 | 143 | | 137 | | | |
| | | data | | | 12-apr | 24-feb | 06-ott | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | 10k della Capra | Treviglio | Mantova | | Roma | | | |
| 24 | Bazz | tempo | | | | 1 39' 40" | 1 37' 15" | | 3 37' 59" | | | 597 |
| | | punteggio | | | | 200 | 205 | | 192 | | | |
| | | data | | | | 24-feb | 10-mar | | 31-mar | | | |
| | | gara | | | | Treviglio | Brescia | | Rimini | | | |
| 25 | Quisa | tempo | | | 52' 42" | 1 39' 41" | | | 4 20' 19" | 15 19' 27" | | 590 |
| | | punteggio | | | 149 | 180 | | | 125 | 136 | | |
| | | data | | | 12-apr | 24-feb | | | 10-mar | 25-mag | | |
| | | gara | | | 10k della Capra | Treviglio | | | Barcellona | Passatore | | |
| 26 | Alpino | tempo | | | 40' 49" | 1 29' 57" | | | 3 25' 24" | | | 577 |
| | | punteggio | | | 197 | 200 | | | 180 | | | |
| | | data | | | 12-apr | 22-set | | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | 10k della Capra | Io21zero97 | | | Milano | | | |
| 27 | Onga | tempo | | | 55' 34" | 2 00' 27" | 2 06' 08" | | 5 04' 59" | 19 15' 23" | | 572 |
| | | punteggio | | | 137 | 139 | 127 | | 81 | 88 | | |
| | | data | | | 10-mar | 24-feb | 24-mar | | 03-nov | 25-mag | | |
| | | gara | | | Dj Ten Bari | Treviglio | StraMilano | | New York | Passatore | | |
| 28 | Svengo | tempo | | | | 1 34' 53" | 1 32' 32" | | 3 23' 35" | | | 566 |
| | | punteggio | | | | 190 | 194 | | 182 | | | |
| | | data | | | | 03-feb | 10-nov | | 31-mar | | | |
| | | gara | | | | Bergamo | Garda Trentino | | Treviso | | | |
| 29 | Liliana | tempo | | | 48' 22" | 1 45' 37" | | | | | 9 11' 20" | 562 |
| | | punteggio | | | 186 | 188 | | | | | 188 | |
| | | data | | | 12-apr | 17-nov | | | | | 16-mar | |
| | | gara | | | 10k della Capra | Verona | | | | | UltraBericus | |

| Pos. | Atleta | Dati | 5000 metri pista | 10000 metri pista | 10000 strada/pista | mezza maratona | mezza maratona | 30 km | maratona | ultra maratona | montagna sky | Totale punti |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | Dr. House | tempo | | | | 1 38' 43" | 1 40' 46" | | | | 8 39' 01" | 553 |
| | | punteggio | | | | 182 | 178 | | | | 193 | |
| | | data | | | | 13-gen | 10-nov | | | | 16-mar | |
| | | gara | | | | San Gaudenzio | Crema | | | | UltraBericus | |
| 31 | Aquila | tempo | | | | 1 49' 00" | | | 3 58' 55" | | 8 46' 19" | 501 |
| | | punteggio | | | | 162 | | | 147 | | 192 | |
| | | data | | | | 24-feb | | | 07-apr | | 16-mar | |
| | | gara | | | | Treviglio | | | Milano | | UltraBericus | |
| 32 | Elvis | tempo | 24' 07" | 45' 41" | 45' 17" | | | | | | | 487 |
| | | punteggio | 132 | 177 | 178 | | | | | | | |
| | | data | 27-set | 27-set | 10-nov | | | | | | | |
| | | gara | Zatopek | Zatopek | Crema | | | | | | | |
| 33 | Pirata | tempo | | | 48' 20" | | | | | 35km | 46' 43" | 444 |
| | | punteggio | | | 166 | | | | | 140 | 138 | |
| | | data | | | 12-apr | | | | | 02-feb | 03-nov | |
| | | gara | | | 10k della Capra | | | | | 6 ore Pastrengo | Maggianico | |
| 34 | Miriam Lozza | tempo | | | 52' 42" | | | | | 35km | 4 58' 44" | 430 |
| | | punteggio | | | 169 | | | | | 140 | 121 | |
| | | data | | | 12-apr | | | | | 02-feb | 24-nov | |
| | | gara | | | 10k della Capra | | | | | 6 ore Pastrengo | Pico Trail 30k | |
| 35 | Velo Devo Dire | tempo | | 40' 30" | 39' 19" | | | | | | | 400 |
| | | punteggio | | 198 | 202 | | | | | | | |
| | | data | | 27-set | 06-ott | | | | | | | |
| | | gara | | Zatopek | Presezzo | | | | | | | |
| 36 | Capitano | tempo | | | | 1 37' 41" | 1 30' 26" | | | | | 384 |
| | | punteggio | | | | 185 | 199 | | | | | |
| | | data | | | | 13-gen | 28-dic | | | | | |
| | | gara | | | | San Gaudenzio | Lemine | | | | | |
| 37 | Simona Greco | tempo | | | | 1 42' 15" | | | 3 54' 26" | | | 380 |
| | | punteggio | | | | 195 | | | 185 | | | |
| | | data | | | | 03-feb | | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | | Bergamo | | | Milano | | | |
| 38 | Dan San | tempo | 26' 27" | | 59' 08" | 1 55' 56" | | | | | | 375 |
| | | punteggio | 104 | | 123 | 148 | | | | | | |
| | | data | 27-set | | 08-giu | 13-gen | | | | | | |
| | | gara | Zatopek | | Simatic Run | San Gaudenzio | | | | | | |
| 39 | Rasta | tempo | | | | 1 43' 17" | | | | | 10 16' 11" | 350 |
| | | punteggio | | | | 173 | | | | | 177 | |
| | | data | | | | 28-dic | | | | | 16-mar | |
| | | gara | | | | Lemine | | | | | UltraBericus | |
| 40 | Mazzo | tempo | 22' 10" | | | | | | 3 29' 10" | | | 332 |
| | | punteggio | 156 | | | | | | 176 | | | |
| | | data | 27-set | | | | | | 17-nov | | | |
| | | gara | Zatopek | | | | | | Verona | | | |
| 41 | Flebo | tempo | | | | 1 33' 35" | | | 4 06' 50" | | | 331 |
| | | punteggio | | | | 192 | | | 139 | | | |
| | | data | | | | 10-nov | | | 29-set | | | |
| | | gara | | | | Crema | | | Berlino | | | |
| 42 | Simonetta Castelli | tempo | | | 54' 22" | | | | | | 6 18' 47" | 320 |
| | | punteggio | | | 162 | | | | | | 158 | |
| | | data | | | 12-apr | | | | | | 20-gen | |
| | | gara | | | 10k della Capra | | | | | | Montefortiana | |
| 43 | Alice | tempo | | | | | | | | 28km | 11 53' 18" | 294 |
| | | punteggio | | | | | | | | 133 | 161 | |
| | | data | | | | | | | | 02-feb | 16-mar | |
| | | gara | | | | | | | | 6 ore Pastrengo | UltraBericus | |
| 44 | Zio | tempo | | | 54' 22" | | | | | | 6 01' 35" | 200 |
| | | punteggio | | | 142 | | | | | | 58 | |
| | | data | | | 12-apr | | | | | | 24-nov | |
| | | gara | | | 10k della Capra | | | | | | Pico Trail 30k | |
| 45 | Sybra | tempo | | | | | | | | | 8 56' 35" | 190 |
| | | punteggio | | | | | | | | | 190 | |
| | | data | | | | | | | | | 16-mar | |
| | | gara | | | | | | | | | UltraBericus | |

| Pos. | Atleta | Dati | 5000 metri pista | 10000 metri pista | 10000 strada/pista | mezza maratona | mezza maratona | 30 km | maratona | ultra maratona | montagna sky | Totale punti |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 | Mangili Stefano II° | tempo | | | 42' 22" | | | | | | | 190 |
| | | punteggio | | | 190 | | | | | | | |
| | | data | | | 12-apr | | | | | | | |
| | | gara | | | 10k della Capra | | | | | | | |
| 47 | Cristian R. Nodari | tempo | | | | | | | | | 9 24' 41" | 185 |
| | | punteggio | | | | | | | | | 185 | |
| | | data | | | | | | | | | 16-mar | |
| | | gara | | | | | | | | | UltraBericus | |
| 48 | Bombola | tempo | | | | 1 39' 34" | | | | | | 180 |
| | | punteggio | | | | 180 | | | | | | |
| | | data | | | | 03-feb | | | | | | |
| | | gara | | | | Bergamo | | | | | | |
| 49 | Blini | tempo | | | | | | | 3 30' 36" | | | 175 |
| | | punteggio | | | | | | | 175 | | | |
| | | data | | | | | | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | | | | | Milano | | | |
| 50 | Mezzo Miglio | tempo | | | | 1 42' 15" | | | | | | 175 |
| | | punteggio | | | | 175 | | | | | | |
| | | data | | | | 03-feb | | | | | | |
| | | gara | | | | Bergamo | | | | | | |
| 51 | Skorpion | tempo | | | | 1 45' 29" | | | | | | 169 |
| | | punteggio | | | | 169 | | | | | | |
| | | data | | | | 24-feb | | | | | | |
| | | gara | | | | Treviglio | | | | | | |
| 52 | Innominato | tempo | | | | 1 47' 29" | | | | | | 165 |
| | | punteggio | | | | 165 | | | | | | |
| | | data | | | | 24-feb | | | | | | |
| | | gara | | | | Treviglio | | | | | | |
| 53 | Soldatino | tempo | | | | | | | 4 06' 50" | | | 139 |
| | | punteggio | | | | | | | 139 | | | |
| | | data | | | | | | | 29-set | | | |
| | | gara | | | | | | | Berlino | | | |
| 54 | Grisù | tempo | | | | | | | | | 52' 45" | 132 |
| | | punteggio | | | | | | | | | 132 | |
| | | data | | | | | | | | | 03-nov | |
| | | gara | | | | | | | | | Maggianico | |
| 55 | Capriolo | tempo | | | | | | | | | 2 09' 21" | 125 |
| | | punteggio | | | | | | | | | 125 | |
| | | data | | | | | | | | | 24-nov | |
| | | gara | | | | | | | | | Pico Trail 15k | |
| 56 | Carozza | tempo | | | | | | | 4 44' 28" | | | 101 |
| | | punteggio | | | | | | | 101 | | | |
| | | data | | | | | | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | | | | | Milano | | | |
| 57 | Guariglia | tempo | | | | | | | 4 44' 29" | | | 101 |
| | | punteggio | | | | | | | 101 | | | |
| | | data | | | | | | | 07-apr | | | |
| | | gara | | | | | | | Milano | | | |

# IL MIO SECONDO ANNO: GIOIA

TITTY

Se mi chiedessero "Chiudi gli occhi ed immagina una gioia?"
"Molto probabilmente penseresti a una partenza!
Ah, si vivesse solo di inizi, di eccitazioni da prima volta, quando tutto ti sorprende e nulla ti appartiene ancora, penseresti all'odore di un libro nuovo, a quello di vernice fresca, a un regalo da scartare, al giorno prima della festa, al 21 Marzo, al primo abbraccio, a una matita intera, alla primavera, alla paura del debutto, al tremore dell'esordio.
**Ma tra la partenza e il traguardo in mezzo c'è tutto il resto e tutto il resto è giorno dopo giorno e giorno dopo giorno è silenziosamente costruire, e costruire è sapere e potere rinunciare alla perfezione;** ma il finale è di certo più teatrale: così di ogni storia ricordi solo la sua conclusione, come l'ultimo bicchiere, l'ultima visione, un tramonto solitario, l'inchino e poi il sipario.

**Ma, tra l'attesa e il suo compimento, tra il primo tema e il testamento, in mezzo c'è tutto il resto; e tutto il resto è giorno dopo giorno e giorno dopo giorno è silenziosamente costruire e costruire è sapere e potere rinunciare alla perfezione...**"
*cit. Irene Grandi & Stefano Bollani - Costruire (2012)*

Questo è lo spirito con cui condivido con tutti Voi i progetti, i sacrifici, i risultati e...
**La GIOIA di essere ancora la campionessa sociale!!!**

# SOFFRI, MA SOGNI.
# COL CUORE IN GOLA

BATTIATO

Sempre stato convinto che (qualche) birra in compagnia non possa che essere una buona idea!
A volte capita che l'idea da buona diventi ottima. E te ne rendi conto quando pensieri e desideri si condensano in proposte che si fanno via via più concrete con la stessa velocità con cui si svuotano i boccali.
È praticamente quanto è successo a me e Velo devo Dire durante diverse serate della scorsa estate.

Riflettendo sul fatto che siamo un'associazione (fare cose insieme) podistica (ci piace correre) agonistica (ci piace impegnarci col pettorale spillato) e con l'appoggio del direttivo abbiamo potuto esporre ai Soci, durante una serata in sede, la nostra proposta di riportare nell'orbita Fò di Pe un appuntamento fisso e collettivo di allenamenti di qualità. Nulla di rivoluzionario, anzi, tutt'altro: in un periodo podistico in cui la ricerca della novità a tutti i costi pare la normalità la proposta potrebbe avere un sapore quasi reazionario.
E sì, in effetti si tratta di un ritorno al passato, un passato Fò di Pe che io ho avuto solo la possibilità di sentir raccontare dai "veterani". Un passato in cui i soci si riunivano, allora come oggi, in occasione di gare, uscite di luna piena, alla partenza delle non competitive (anche se di "non" mi si racconta avessero ben poco!), per stappare ad oltranza, per organizzare le proprie gare regalando ad altri appassionati la spensieratezza di una competizione in casa di gente genuina.
Ma anche in serate pronti a tirarsi il collo assieme. Perché se "la felicità è reale quando condivisa", la fatica, se condivisa, reale pare esserlo un po' meno. O forse così ci illudiamo!

Insomma è un tassello in più che abbiamo proposto di aggiungere al nostro piccolo mondo, un'occasione in più di incontro. Chi già passa qualche serata spremendosi da solo ha avuto la possibilità di farlo in gruppo, mentre per chi da solo non se l'è mai sentita è stata l'occasione per uscire dalla zona di confort in modo magari diverso da come ha fatto finora, per potersi presentare alla linea di partenza della prossima gara con in mano qualche carta in più da giocare!

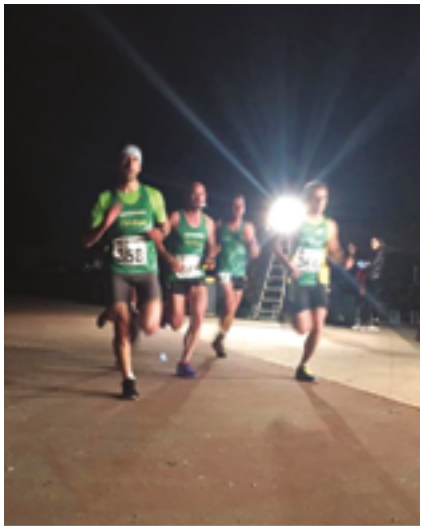
Ed è con questo spirito che ogni Martedì io e Velo vi abbiamo aspettato in questi mesi in quella piccola succursale Fò di Pe che è la piana della Capra. E sono davvero felice del riscontro che ci avete dato: nonostante ognuno abbia mille impegni ed incastrare tutto sia sempre un'impresa la risposta che abbiamo ricevuto è davvero oltre quanto ci aspettavamo davanti alle birre di quest'estate! Ci ha fatto sinceramente piacere.

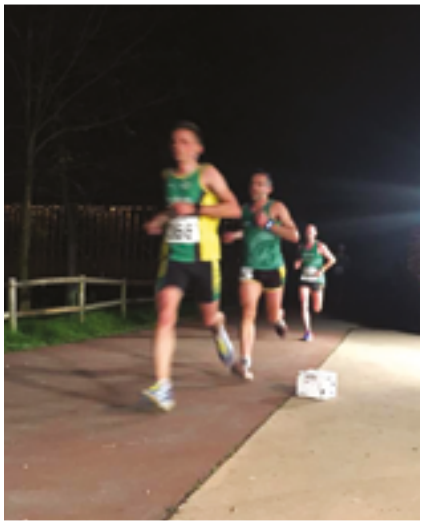
L'augurio è che anche nel nuovo anno l'entusiasmo ed il riscontro che abbiamo sentito continui. Invitando ancora chiunque abbia voglia di passare anche solo un martedì diverso ad unirsi a noi, c'è spazio per tutti. Anche se il mio vero desiderio è che un appuntamento simile un domani possa vivere di inerzia propria, indipendentemente dal Velo e dal Battiato. Ma contando ci sia sempre qualche socio, affamato di sudore ed acido lattico, che si presenti carico sul nostro anello rosso lanciando un altro allenamento da condividere.
Ed un altro ancora, a ritrovarsi con tanti cuori in gola!

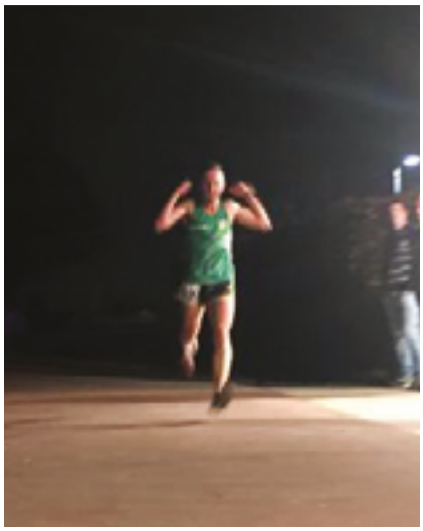
**"La fatica non è mai sprecata. Soffri, ma sogni". Pietro Mennea**

# 10.000 DELLA CAPRA
# ALBO D'ORO

| | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 2018 | Piangina | Battiato | Valente |
| 2017 | Valente | Colasante | Ale |
| 2016 | Piangina | Valente | Crema |
| 2015 | Piangina | Crema | Soldatino |







# 10.000 DELLA CAPRA
# CLASSIFICA

| | | |
|---|---|---|
| 01 | PIANGINA | 37’11” |
| 02 | CUCCIOLO | 37’16” |
| 03 | VALENTE | 37’17” |
| 04 | BATTIATO | 38’06” |
| 05 | GOODYEAR | 38’46” |
| 06 | TITTY | 39’02” |
| 07 | GALLIANI | 39’57” |
| 08 | ALPINO | 40’49” |
| 09 | ALEX | 41’54” |
| 10 | BUSSOLA | 42’01” |
| 11 | MANGILI | 42’22” |
| 12 | CAPELLI | 43’20” |
| 13 | SARA | 43’24” |
| 14 | NANDO | 44’26” |
| 15 | LUCA | 44’ 31” |
| 16 | PIRATA | 48’20” |
| 17 | LILLI | 48’22” |
| 18 | MIRIAM | 52’42” |
| 19 | QUISA | 52’42” |
| 20 | FLAVIA | 53’01” |
| 21 | SIMO | 54’22” |
| 22 | ZIO | 54’22” |

# TREDICESIMA EDIZIONE
# TROFEO EMIL ZÁTOPEK

**Trofeo Zatopek, non dire gatto se non ce l'hai nel sacco!**

Venerdì 27 Settembre è andato in scena il 13° Trofeo Emil Zátopek, che per il secondo anno consecutivo si è svolto presso il centro sportivo di Curno.

Tre le gare in cui i soci Fò di Pe si sono dovuti confrontare, una prova sui 10.000 m, un giro da 400 m (giro della morte) e la prova finale dei 5.000 m. Come ormai assodato da molti anni, il Trofeo Zátopek per chi è intenzionato a svolgere tutte le tre tipologie di prove risulta essere molto impegnativo: il dosaggio delle energie è fondamentale.

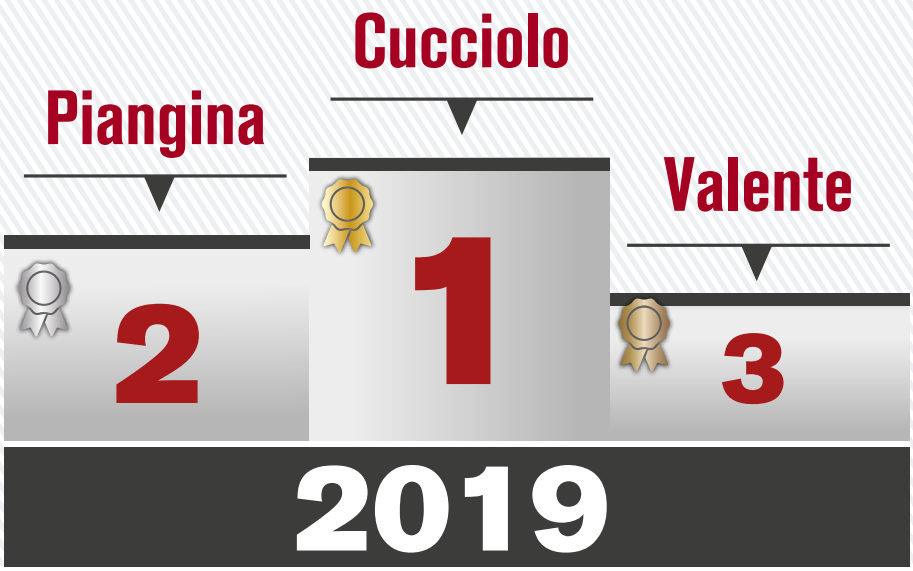
La prima gara ha visto sulla griglia di partenza ben 22 atleti agguerritissimi comandati da un sempreverde Piangina che ancor prima di iniziare già pregusta la vittoria finale, niente di più sbagliato questa sera.
Ben 6 atleti si alternano al comando e dai primi giri si capisce subito che sarà una serata sofferta. Gabriele a sorpresa impone subito il ritmo, seguito da Titty, Piangina, Valente, Battiato e Cucciolo. Le fatiche iniziano a sentirsi nelle fasi conclusive, quando il buon Piangina strappa il gruppo ed accelera ma sul rettilineo finale viene beffato da un guardingo Cucciolo che lo precede di un solo secondo.

La seconda prova a questo punto diventa interessante, il "giro della morte" potrebbe iniziare a decidere il risultato ed ecco che anche qui, rischiando la classica contrattura dei 400 metri, Cucciolo riesce ancora a spuntarla di soli due secondi su Piangina.
Nella terza prova dei 5.000 l'orgoglio esce allo scoperto, Piangina prende il comando fin da subito della gara e chiude nettamente in prima posizione, nelle retrovie Valente, Titty e Gabriele rendono la vita difficile a Cucciolo ma anche nell'ultima gara sul rettilineo finale in volata riesce a spuntarla su un Valente in netto spolvero.

Per quest'anno a sorpresa il Trofeo Zátopek va a Cucciolo, un plauso comunque a tutti i partecipanti che ogni anno si danno battaglia e riescono a rendere questa manifestazione sempre un momento di festa e di ritrovo per tutto il gruppo.

**Ed ora, chi riuscirà a spuntarla nel 2020?**

# TROFEO EMIL ZÁTOPEK
# ALBO D'ORO




| | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 2018 | Valente | Titty | Battiato |
| 2017 | Valente | Coscia Pallida | Soldatino |
| 2016 | Valente | Bombola | Soldatino |
| 2015 | Cucciolo | Soldatino | Fra Cionfoli |
| 2014 | Piangina | Cucciolo | Coscia Pallida |
| 2013 | Cucciolo | Piangina | Capitano |
| 2012 | Soldatino | Coscia Pallida | Goodyear |

## 10.000 METRI

**1** Cucciolo 38'32"
**2** Piangina 38'33"
**3** Valente 38'38"

## 400 METRI

**1** Cucciolo 1'06"
**2** Piangina 1'08"
**3** Coscia 1'09"

## 5.000 METRI

**1** Piangina 18'53"
**2** Cucciolo 19'27"
**3** Valente 19'28"

# QUINDICESIMA EDIZIONE
# CORSA SULLA QUISA

CESPUGLIO E ALE

La corsa che sta diventando un appuntamento classico del podismo autunnale, da un paio di edizioni ha due nuovi responsabili del percorso, Ale e Cespuglio. Dopo la nostra prima esperienza nell'edizione 2018, abbiamo avuto modo di aggiustare il tiro per il 2019. Chiaramente il ferro va battuto quando è caldo, ecco quindi che diventa fondamentale la riunione del comitato fatta nei giorni successivi all'evento. Questo ci ha permesso di raccogliere tutte le segnalazioni di soci e concorrenti per sapere cosa è andato ma soprattutto cosa non è andato bene, così da poterci lavorare. La consulta poi si dà appuntamento per il mese di Maggio nella splendida location di Taverna Coscia, nonché residenza del Gran Visir della Quisa. Siamo sinceri, il clima iniziale è sempre un po' di cazzeggio, poi bisogna iniziare ad affrontare i vari punti salienti dove bisogna metterci impegno e serietà. Alcuni di questi sono: richiesta dei permessi ai vari enti e comuni, iniziare a contattare Alpini per castagne e Vin Brulè, scelta del riconoscimento da dare a tutti gli iscritti, Trofeo per primo classificato maschile/femminile che quest'anno è stata la novità proposta da Alice, ovvero in plexiglass a forma di castagna con logo della corsa, stesura del nuovo volantino e aggiornamento del sito web ecc… E poi c'è l'argomento più importante per chi corre, cioè il percorso, di cui ci occupiamo appunto noi. Purtroppo nelle ultime 3 edizioni, a causa di vari motivi, il tracciato ha sempre subito modifiche, e questo non ha certo facilitato il lavoro di noi responsabili, che ogni anno abbiamo dovuto misurare nuovamente i famosi 10.000 m con rotella metrica e ripensare la dislocazione dei volontari ner diversi punti a rischio.

Una cosa che abbiamo capito sin dalla prima riunione è che la grande macchina della Quisa ha come carburante le decine di soci che danno la loro disponibilità perché tutto funzioni per il meglio. Tra i nostri compiti c'è quindi la raccolta delle adesioni tramite WhatsApp dei soci che possono contribuire sia per l'1 Novembre, giorno della gara, che per il 31 Ottobre, giorno fondamentale per i preparativi. I volontari ovviamente non sono impegnati solo sul percorso, molti di loro si occupano della segreteria e del ristoro.

Quest'anno essendo la nostra seconda esperienza, è stato più semplice seguire tutti i passi, o almeno lo è stato fino all'ultima riunione del 24 Ottobre, giorno in cui il Coscia ci dà la bella notizia che causa piogge intense e ingrossamento del torrente Quisa c'è stato uno smottamento

MODIFICHE PERCORSO

sul percorso circa al 6,8 km nella zona del laghetto del Gres e non si può passare con la corsa… Bel casot!! Urge percorso alternativo da inventare… Ci vogliono un paio di tentativi (coordinati e ideati da Vengo e Coscia, sicuramente più esperti della zona) per rimisurare il nuovo percorso, ma alla fine con un po' di pazienza e ingegno siamo riusciti a risolvere anche questa magagna.
In sostanza, come si vede dall'immagine a sinistra, è stato rimosso il pezzo di ciclabile della Quisa detto "dell'andirivieni" dove si mettevano dei cinesini per terra per fare le due corsie, ma dopo la Madonna della Castagna si torna verso Ol Forner de Brè da via Castellina, si ripercorre un tratto iniziale della gara per poi entrare sulla nuova ciclabile e ricongiungerci al percorso originale subito dopo il ponte. Per recuperare i metri persi è servita anche una deviazione sulla ciclabile prima di immettersi su via Fontana. Non è ancora chiaro se la deviazione forzata di quest'anno sarà definitiva o provvisoria, ma è molto probabile che il tratto dissestato non venga ripristinato a breve. Peccato perché era un bello scorcio del parco dei colli molto apprezzato dagli atleti.
Il giorno della gara si avvicina, e il 31 Ottobre c'è da preparare fettucce sul percorso, predisporre transenne dove servono, preparare tavoli e panche, allestire zona segreteria, attaccare cartelli direzione, ecc… Un bel lavoro che ci impegna tutto il giorno insieme ai soci che si rendono gentilmente disponibili (meno male che ci sono…).

Il giorno della gara ci dividiamo i compiti: Cespuglio a coordinare i soci dislocati nella prima metà del percorso e a fare il servizio scopa in bici.

Ale per i soci sulla seconda metà e sempre in bici a fare un controllo 10 minuti prima del passaggio dei primi. Azzeccata la scelta di muoversi in bici, anche per risolvere un piccolo imprevisto che però poteva risultare pericoloso. Alcuni soci avevano un doppio incarico (che cercheremo di evitare nell'edizione 2020) e una volta passata la scopa dalla loro postazione dovevano spostarsi velocemente in un altro punto da presidiare. Purtroppo abbiamo calcolato male i tempi e il buon Barbetta con a ruota Skorpion si sono trovati ad inseguire la testa della corsa… Certo un ottima idea per fare delle ripetute al 3'10", ma meglio evitare. Comunque poi tutto si è risolto e la gara è continuata regolarmente.
Per noi quindi si è trattato di un esperienza positiva di lavoro di gruppo (anche per la preziosa collaborazione del Vengo che ci ha dato una grossa mano) con il Coscia "Deus ex machina" dell'evento e Bombola e Alice che hanno dedicato tempo e energie per tutto quello che concerne promozione, ricerca sponsor e poi gestione zona segreteria.

**Per la cronaca la Quisa è stata un successo di partecipazione con 509 iscritti, record per la gara.**
**La gara maschile** ha visto protagonisti Hamouch Abdeljabbar Atletica Stezzano e Giovanni Gualdi CUS Bergamo (già vincitore dell'edizione 2015) con un testa a testa fino al traguardo inseguiti dal vincitore della scorsa edizione Manuel Togni Atletica Valle Brembana.
**1 Hamouch Abdeljabbar 30:54.479**
**2 Giovanni Gualdi 30:58.491**
**3 Manuel Togni 32:33.216**
**La gara femminile** ha visto protagonista tagliando in solitaria il traguardo Luisa Gelmi (Gav Vertova), al secondo posto Katiuscia Nozza Bielli (Runners BG) e sul terzo gradino troviamo Daniela Benaglia (Atletica Saletti).
**1 Gelmi Luisa 37:40.489**
**2 Nozza Bielli Katiuscia 39:03.738**
**3 Benaglia Daniela 40:09.992**

# USCITE DI LUNA PIENA
# VISTE DALLE PANTERE

ISABELLA (SUE ELLEN)

Quando nel 2010 ho iniziato a correre, tutti mi dicevano: "se vuoi andare forte devi andare al Fosso", così, bazzicando sul sito dei Fò di Pe, mi sono imbattuta nella sezione 'Uscite di luna piena' ed ho iniziato a frequentarle assiduamente, a partire da quella di Carobbio degli Angeli, organizzata dalle Pantere Rosa, squadra di cui ora faccio parte.
L'atmosfera di queste uscite, scandite dal motto 'al passo del più lento', rappresenta davvero il giusto connubio tra sport e divertimento. Il leitmotiv della serata, infatti, non è vincere né correre al limite delle proprie possibilità. Si tratta di un allenamento ma, soprattutto, di correre in compagnia in posti diversi da quelli in cui ci si allena di solito e con vari ricompattamenti del gruppo lungo il percorso.

Quando era giovane il mio cagnolino Pluto veniva spesso anche lui in quelle coi percorsi sterrati. Ricordo una luna piena splendida nei boschi di Costa Serina, lungo la Via Mercatorum, in cui addirittura abbiamo visto tantissime lucciole, oltre ad aver corso in posti paesaggisticamente e storicamente rilevanti. I percorsi, infatti, variano dai monti ai laghi, esplorando tutta la provincia bergamasca.

A seconda della stagione è capitato di correre col caldo torrido (e in quelle serate i ristori a base di birra e ghiaccioli, organizzati lungo il percorso, sono stati più che graditi) come nella neve, in atmosfere magiche create dal nostro satellite, che spesso ci ha illuminato come fosse giorno. Altre volte, magari, vista la complessità del percorso nei boschi, ci si è persi lungo i sentieri e non sono mancate le risate, anche ad anni distanza, ricordando quanto si è stati in giro e come siamo riusciti, tutti insieme, a ritrovare la strada.

Tantissimi soprannomi sono nati in occasione di queste uscite indimenticabili in compagnia, anche perchè le uscite di luna piena non sono solo corsa e chiacchierate, gustando inconsueti panorami. A chiusura della scarpinata c'è sempre il terzo tempo, per coronare la serata con una bella mangiata, a prezzi contenuti e concordati, di volta in volta, dagli organizzatori dell'uscita coi vari ristoratori. Per tutti questi motivi, le uscite sono sempre molto apprezzate dal nostro gruppo, sempre presente con almeno una decina di atleti.

Nel 2019 anche io ho organizzato con Ivo (Comprabene) la mia prima luna piena, sui sentieri della Maresana, dove ho fatto le prime corsette da quando avevo 12 anni e mi sono trasferita a Bergamo. Grazie anche al dilagare della passione per i trail si sono presentate tante persone che non avevano mai preso parte alle lune piene in passato, incuriosite sia dall'uscita ma, anche, attratte dalla possibilità di svolgere in compagnia un allenamento in notturna.
Sia da partecipanti che da organizzatori, la formula ormai è nota e ben oliata: si corre in compagnia, si chiacchiera, si vedono posti nuovi e, poi, si mangia e brinda tutti insieme…. Che dire… peccato che di luna piena ce ne sia solo una al mese!

# CORRERE SENZA CONFINI

## VELO DEVO DIRE

"Correre senza confini" è il motto del Fosso Bergamasco, che nell'anno appena chiuso ha raggiunto la ventesima edizione e che come Fò di Pe ci ha visto protagonisti per la 14a volta. Il successo di questo circuito è talmente elevato che vanta un numero sempre crescente di imitazioni, vedi il "Corri nei Borghi", ed è di ispirazione per tante altre manifestazioni per l'accuratezza con cui vengono trattati tutti gli aspetti, in primo la sicurezza sul percorso ed a seguire per tutti i servizi offerti, dal cronometraggio sempre più accurato passando per lo speakeraggio, dai servizi fotografici ai video, quest'ultimi anche con l'ausilio di droni. Abbiamo creato un sito completo, semplice nella navigazione, con una miriade di info sulla storia del criterium, sulle varie tappe e sulle classifiche.
Si possono inoltre trovare video di presentazione della stagione che verrà, oppure ad effetto, come quello di auguri pubblicato poco prima delle feste o ancora informativi, come quello sul corretto posizionamento del chip.

Vorrei ricordare con orgoglio che noi del fosso siamo i precursori dell'utilizzo di chip usa e getta alla caviglia, operazione resa necessaria per una corretta rilevazione cronometrica che il posizionamento al pettorale non consentiva, ed in questo vorrei fare notare come il Direttivo del Fosso sia estremamente attento a tutte le problematiche e puntuale nel risolverle.
Dopo quanto letto sopra capirete che fare parte del Fosso non è per tutti, si richiede passione, competenza e innovazione continua. La nostra società ha avuto un ruolo determinante nel successo del Fosso ed in modo particolare vorrei ricordare la figura del nostro Forveseta che stupì l'allora acerbo mondo del circuito con un lavoro incredibile di foto e classifiche tutto pubblicato sul **nostro sito** il giorno dopo l'evento *[in pratica lavorava di notte]*.
Il successo fu tale che per un lungo periodo molti credevano che tutto il Criterium fosse organizzato da noi e tuttora ancora c'è chi lo pensa. L'impulso nella qualità organizzativa data dalla "Valbrembo al Galoppo" è stato di tale impatto che tutto è cambiato per sempre. Oggi noi ci impegniamo al massimo delle nostre potenzialità per non tradire le attese di chi ci vede sempre come riferimento.

Quest'anno avremo l'onore ma anche l'onere di aprire la ventunesima edizione, sono state le circostanze ma anche e soprattutto il senso di responsabilità che ci hanno portato a questo. Avevamo accarezzato l'idea di un percorso nuovo, un 10 km, poi abbiamo optato per la sicurezza del solito tracciato da molti indicato come il più bello del Fosso, la data è 01-05-2020, è Venerdì, è festa e lo start è alle 10 del mattino.
Servirà uno sforzo supplementare di tutto, la solita presenza massiccia sarà ancora più determinante per la buona riuscita dell'evento. Dare qualcosa di noi, del nostro privato, scegliere l'interesse del team a scapito del nostro, è una delle caratteristiche che fanno parte di uno stile di vita chiamato **essere Fò di Pe!**

# BEST
# MEZZA MARATONA

| BEST MEZZA MARATONA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Atleta | Tempo | | | Denominazione competizione | Data | Luogo |
| **Piccolo Buddha** | 1 | 12 | 44 | Maratonina di Cernusco Lombardone | 22/04/2007 | Cernusco Lombardone |
| **Ferro** | 1 | 13 | 43 | Maratonina del Basso Garda | 09/11/2008 | Carpenedolo |
| **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 |

## BEST MEZZA MARATONA

| Atleta | Tempo | | | Denominazione competizione | Data | Luogo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Taparela** | 1 | 25 | 31 | Maratonina città di Treviglio | 27/02/2011 | Treviglio |
| **Flebo** | 1 | 25 | 34 | Maratonina città di Treviglio | 23/02/2014 | Treviglio |
| **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 | Sudtirol 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 |

# BEST MEZZA MARATONA

| Atleta | Tempo | | | Denominazione competizione | Data | Luogo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 |
| **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 |
| **Flavia** | 2 | 2 | 40 | Maratonina città di Treviglio | 24/02/2019 | Treviglio |

# BEST MARATONA

| 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 | 53 | 13 | Maratona di Milano | 07/04/2019 | Milano |
| **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 |
| **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 |

## BEST MARATONA

| Atleta | Tempo | | | Denominazione competizione | Data | Luogo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 |
| **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 | 23 | 35 | Treviso Marathon | 31/03/2019 | Treviso |
| **Valvola d'acciaio** | 3 | 58 | 48 | Firenze Marathon | 25/11/2001 | Firenze |
| **Massimo Corrado** | 3 | 58 | 59 | Treviso Marathon | 04/03/2012 | Treviso |

| BEST MARATONA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Atleta | Tempo | | | Denominazione competizione | Data | Luogo |
| **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 |
| **Flavia** | 4 | 32 | 05 | Maratona di Roma | 07/04/2019 | Roma |

# BEST
# 100 KM

| 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 |

# AVVENTURA O VIAGGIO?
# TOR DES GÉANTS

AQUILA

Ognuno di noi ha il proprio concetto di gara: il mio è che presa la decisione di disputarne una con un pettorale, quindi competitiva, se non altro con me stesso (con tutti i miei limiti), mi impongo allenamenti e sacrifici per portarla a termine nel minor tempo possibile.
Sento gente in gara che parla di viaggi (I viaggi si prenotano in Alpitour o Trivago) ed avventure (Indiana Jones o Il giro del mondo in 80 giorni): non sono storie che avvengono su un tracciato segnato ed in sicurezza, ma sono dettate dall'esperienza e dalla capacità di convivere con le avversità di una competizione dura con sforzi prolungati.

Dopo mesi di allenamento e consapevole della forza psicocologica e mentale accumulata tutto ciò che è davanti a me durante la gara (avversari) è da rimuovere! Durante la competizione mi attendono paesaggi belli, spettacolari, tramonti ed aurore da incanto, escursioni termiche importanti e mantengo il chiodo fisso di giungere alla piazzetta di Courmayeur, che aspetta il gladiatore orobico con la sua corazza luccicante giallo/verde.

Questo mio Tor des Géants è stato soddisfacente grazie alla presenza di un amico (Claudio Rossi) molto più forte ed atletico di me, che con umiltà, alla sua prima volta in questa kermesse per fare esperienza, ha voluto stare con l'Aquila (I consigli e le vedute dettate da tanta strada costellata da tanti piccoli e grandi errori hanno dato tanto impulso positivo alle mie ferie settembrine).
Partenza difficile con neve e freddo (-15° la prima notte), poi via via che i km aumentano alle spalle il meteo sorride e tutto questo mi aiuta nell'incedere verso l'agognato traguardo.

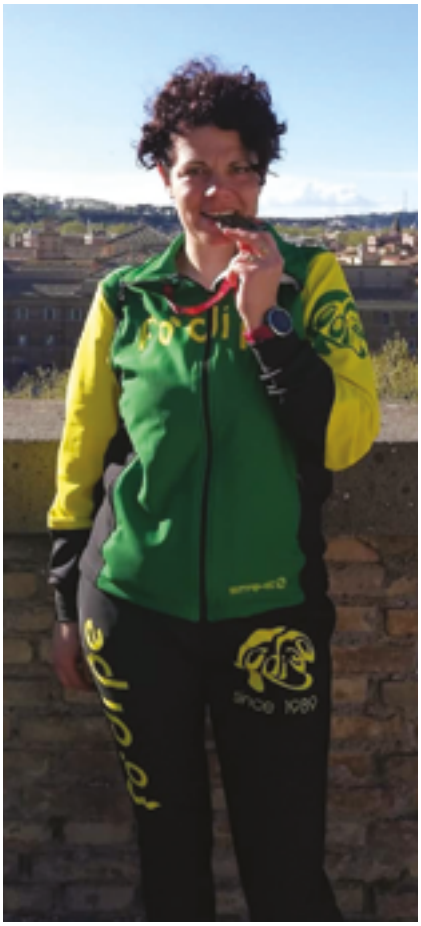
Con Simonetta abbiamo portato alla meta il 100% dei Fò di Pe iscritti (350 km). Tengo a sottolineare che Simonetta è stata veramente dura e tenace con se stessa, combattendo contro le sue ginocchia che la tormentano da tempo... Con sacrificio e amore per questo sport ha realizzato ancora una delle sue innumerevoli ed enormi imprese; massimo rispetto per la donna sportiva a 360° con tanti risultati da podio. Che dire, top Simo!
Finchè avrò questa passione ed il fisico supporterà la mente un po' autolesionista affronterò, er migliorare il personal best, questa prova che sento cucita a misura per le mie possibilità, perchè non richiede velocità ma tanto sacrificio nella lotta contro il sonno, la stanchezza, qualche vescica e i dolori causati dal telaio (Classe 1963).

Ringrazio gli amici Fò di Pe, le amiche Pantere e gli amici D.R.B. che hanno accompagnato i miei allenamenti favorendo il risultato finale di questa preziosissima prova (750 € il pettorale, ah ah ah!).

Chiudo la radiocronaca con un pensiero da Aquila: scrutando l'orizzonte non vedo giovani Fò di Pe che nell'immediato vogliano cimentarsi su queste lunghissime distanze e quindi non abdico. Con Simonetta tireremo il carretto ancora per un lustro e poi saremo come il buon vino invecchiato.
**Buon Fò di Pe a tutti dall'Aquilotto Galeotto!**

# E ORA CHI MI FERMA PIÙ?
# MARATONA DI ROMA

FLAVIA



La corsa ho iniziato a praticarla qualche anno fa quasi per scherzo con l'intento di eliminare qualche chiletto, e vedendo che mi faceva star bene ho cominciato ad aumentare i chilometri sino a partecipare a qualche non competitiva la Domenica mattina. Mi sono appassionata così ad uno sport che non avrei mai pensato potesse contagiarmi tanto.

Sull'esempio di mio marito Luca che nel 2017 si è iscritto ai Fò di Pe, l'anno successivo, il 2018, anche io decido di iscrivermi perché voglio sfidare me stessa ed i miei limiti. Da ragazzina sono sempre stata una schiappa negli sport e volevo riscattarmi, così inizio a fare qualche 10.000, qualche mezza maratona, il Fosso Bergamasco, ma un sogno lo avevo ben chiaro sin dall'inizio: voglio provare la fatica, l'emozione, l'adrenalina della Maratona, ben consapevole che dovevo iniziare a macinare più chilometri perché bisogna arrivare preparati.

A fine 2018 a 40 anni compiuti comunico a Luca la mia intenzione di voler partecipare ad una Maratona ed insieme scegliamo Roma 07/04/2019: mancano solo 4 mesi chiedo a Luca di prepararmi una tabella di allenamento che mi prometto di rispettare in pieno.

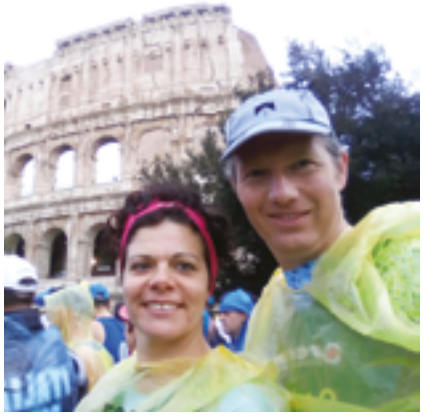
Sono 3 le uscite programmate settimanalmente, due delle quali alla sera, e anche se lavoravo tutto il giorno con l'obiettivo in testa che mi ero prefissata ho sempre tenuto duro e non ho mai saltato nessun allenamento. Alla Domenica mattina ogni due settimane faccio i lunghi insieme a Luca allungandoli di 3 km alla volta, anche se non sempre sono contenta di come ho corso in quanto ho problemi di fiato, ma il mio compagno d'avventura ha sempre parole positive d'incitamento, dicendo di non preoccuparmi che arriverò preparata.

Finalmente si parte per Roma con dei nostri amici per 4 giorni senza figli, approfittando della maratona per visitare la città sempre affascinante seppur con tutti i suoi problemi. Arriva la Domenica mattina e anche se ho passato la notte insonne dovuta all'emozione mi alzo carica con la voglia di correre indossiamo la divisa Fò di Pe ed usciamo; purtroppo il tempo non è dalla nostra parte, piove parecchio e fa freddo ma a noi non importa. Luca, visto che è la mia prima Maratona, si sacrifica e decide di accompagnarmi, e mi fa molto piacere: con lui al mio fianco mi sento più sicura per affrontare eventuali crisi.

Alla partenza siamo circa in 10.000: si parte scaglionati e noi partiamo con l'ultima onda verso le 9 dai Fori Imperiali.
I primi chilometri li affronto con timore per la paura di scivolare sui sanpietrini, ma poi smette di piovere e mi rilasso, trovo il ritmo giusto e i chilometri scorrono senza intoppi, La gente ai bordi delle strade incita molto e presa dall'adrenalina a tratti accelero troppo e allora interviene Luca consigliandomi di rallentare per non bruciare tutte le energie.
Il percorso si sviluppa nella Roma imperiale e a volte riesco a godermi i vari scorci della Capitale come la bellissima Piazza Venezia, l'Altare della Patria e la maestosa Piazza San Pietro.

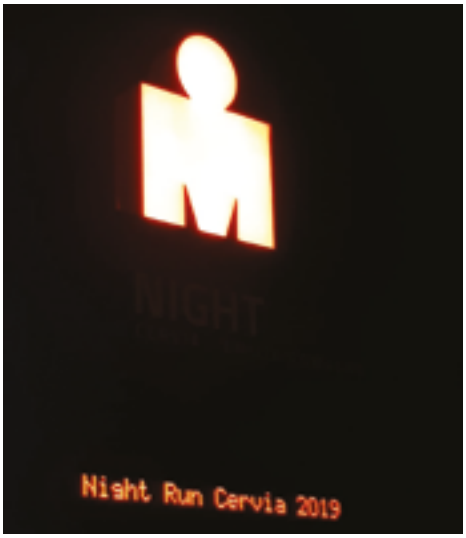
Ai vari ristori Luca si presta a farmi sempre da assistente per non farmi perdere la concetrazione, il ritmo e mi passa l'acqua, i sali o le barrette. La fatica inizia a farsi sentire dopo 30 km, dove si dice che è da lì che inizia la vera e propria maratona. Intorno ai 35 km entro un po' in crisi ma decido di non sentire la vocina che mi dice di fermarmi e con Luca che mi incita non mollo, anche se mi rendo conto di essere calata nel ritmo, ma poi ecco che dopo aver girato intorno al Colosseo arriva l'ultimo rettilineo e con le braccia alzate al cielo e con le lacrime agli occhi taglio il traguardo.

Fiera di me stessa abbraccio Luca ringraziandolo per il supporto che mi ha dato e già con il pensiero di quale maratona avremmo partecipato verso fine anno.
E ora chi mi ferma più?



# VOLERE È POTERE
# IL MIO IRONMAN

GIGIONE



13h 30' 34": questo il tempo che ho impiegato per completare 3,8 km di nuoto, 180 km di bici e 42 km di corsa. Niente di eccezionale come crono, sia ben chiaro, comunque è sempre un traguardo raggiunto e, aggiungo, con grandissimo sacrificio, impegno, privazione, determinazione e tanto, tantissimo sudore.

Tutto ha inizio qualche anno fa quando, a causa dell'ennesimo infortunio muscolare, non riesco a correre per qualche tempo; vado in piscina un paio di volte la settimana ma non mi basta. Allora rispolvero la mia Mtb di buona qualità acquistata un anno prima e decido di uscire con continuità fino a che non posso riprendere a correre. La bici mi piace, ma presto capisco che i sentieri tecnici non fanno per me; allora via, mi prendo una bici da strada di discreta fattura, ed è subito amore. Lunghe pedalate con nuovi e vecchi amici mi fanno appassionare sempre di più a questo sport che, in quanto a fatica, non è secondo a nessuno.

Mi iscrivo alla "Felice Gimondi", gara di gran fondo molto conosciuta soprattutto qui nella bergamasca, e mi tessero con una società ciclistica della zona, la "Ciocc Racing Team". Nel frattempo continuo a nuotare e riprendo a corricchiare, ma so che ormai la bici ed il nuoto non me li leva più nessuno; capite, dunque, che diventare triatleta è stato un attimo.
Conosco svariate persone, mi tessero con "Steel Triathlon" e, credetemi, i pazzi sono ovunque non solo nella corsa! Mi informo sulle varie specialità del triathlon e individuo la mia distanza: sarà un "medio" (mezzo Ironman) giusto per capire a cosa vado incontro, per poi fare l'affondo decisivo sulla distanza completa, appunto l'Ironman.
Porto a termine due medi: uno a Settembre 2018 e l'altro a Giugno 2019. Mi piace! Si fatica ma è meno traumatico rispetto alla sola corsa e capisco che posso azzardare alla distanza superiore.

Sono iscritto alla Ironman di Cervia e sono molto emozionato come accadde per la mia prima maratona. Gli allenamenti sono duri: è estate e fa molto caldo ma tutti i giorni faccio qualcosa, di solito con rotazione nuoto/bici/corsa. Punto su pochi combinati bici/corsa perché mi pesano non poco e preferisco optare per nuoto/corsa.
Con l'avvicinarsi della gara, prevista per il 21 Settembre 2019, aumentano anche le distanze così arrivo a nuotare per 4 km il Venerdì sera, a pedalare per 180 km il Sabato mattina ed a correre per 30/40 km la Domenica mattina per almeno 3 weekend, vacanze comprese dove mi sono sparato una bella "Spotorno-Sanremo" e ritorno in 6 ore (180 km).
Ci siamo: mancano tre giorni alla gara! Parto per Cervia accompagnato da mio figlio Michael. Sono agitatissimo, ho il batticuore perché non so di preciso ciò che mi aspetta, è un debutto assoluto. Ritiriamo il pacco gara in prossimità della spiaggia e vediamo il mare in burrasca con onde alte almeno un metro e mezzo.

Sale la tensione, mi dico "da lì non esco più". Alcuni pazzi sono in mare, li osservo e quando escono sono esausti: dicono sia impossibile gareggiare in quelle condizioni. Espongo le mie perplessità ad un organizzatore il quale mi rassicura dicendomi che l'indomani il mare sarebbe stato calmo e avremmo nuotato in sicurezza.
La sera, mentre preparo tutto l'occorrente per la gara, mi rivedo quelle onde e provo sensazioni adrenaliniche miste a paura e la notte non dormo quasi niente.

È ora! Mi preparo, faccio un abbondante colazione e mi incammino verso la zona partenza. Stranamente non sento il rumore del mare e, quando sbuco dalla curva, mi accorgo che le onde non ci sono più ed il mare è praticamente piatto. Un sorrisone si stampa sulla mia faccia e su quella di altri atleti vicino a me; se avessi potuto avrei pure abbracciato quell'organizzatore!
La partenza della frazione di nuoto è a batterie; ci si posiziona nella griglia con indicato il tempo in cui si pensa di concludere i 3,8 km previsti e, 5 alla volta a distanza di 5", si entra in acqua. Io ho scelto la griglia dell'ora e venti minuti.

5…4…3…2…1… Beeep. Sono in acqua, è iniziato "il mio Ironman"!
Le prime bracciate sono un disastro, ma lo immaginavo perché mi era successo lo stesso ai due medi precedenti, fatti come allenamento; non ho la respirazione giusta, sono in affanno, l'acqua è torbida e non si vede nulla e, per di più becco una manata in faccia.
Decido di prenderla larga, così larga che alla fine farò 400 mt in più, per evitare di prendere ulteriori manate. Le boe segnaletiche scorrono velocemente, ho preso la giusta respirazione e nuoto bene; incredulo sono alla boa dell'ultima virata; la prima frazione, quella più temuta per quanto mi riguarda, è andata! 1h 24' per quelli che alla fine sono diventati 4200 metri, sono al settimo cielo!
In zona cambio perdo circa 15': voglio indossare abbigliamento specifico da ciclismo, non azzardo il body da triathlon poco rinforzato sulle parti intime perché tutte quelle ore sulla sella mi potrebbero causare qualche problema.
I km passano, sono previsti due giri da 90 km ciascuno con 700 dsl+. Mi sento una macchina da guerra, sono sempre in corsia di sorpasso, mi alimento regolarmente, con il senno di poi forse un po' troppo.
Sono alla zona cambio, guardo il crono: 5h 50' e 30,8 km/h di media, sono soddisfatto. Ringrazio la mia "Ciocc Morpho" per non avermi dato noia e metto la divisa più bella del mondo, quella "Fò di Pe'" naturalmente.

Inizia la corsa: le gambe rispondono bene; sono previsti 4 giri da 10 km ciascuno ma già dopo il primo la stanchezza si fa sentire, il passo si accorcia così come il fiato. Il secondo giro tengo, ma da lì in poi è un calvario. Non fa niente, mi dico, non mollo! Cammino, faccio soste, ma ho anche nausea: qualsiasi odore mi da fastidio, la vista del cibo mi provoca l'urto del vomito, insomma un disastro ma continuo finchè non mi mettono il bracciale dell'ultimo giro.
Manca poco: gli ultimi metri sono sulla spiaggia, ormai è buio. Sento in lontananza lo speaker urlare il mio numero di pettorale seguito dal mio nome e da quella frase che ancora tuona nella mia testa: "WE ARE IRONMAN".
È finita. Sono distrutto e felice allo stesso tempo. Ripenso alla gara ma soprattutto alla determinazione ed alla forza di volontà che mi hanno fatto arrivare a quel traguardo.
Quando una cosa la senti nel profondo di te stesso, e solo tu sai quanto vuoi raggiungere quell'obiettivo, allora quella cosa la devi fare, la devi prendere perché… "volere è potere!".

# IL LATINO DELLA CORSA: CROSS COUNTRY

SARETTA

Non molto tempo fa stavo distrattamente leggendo un articolo quando, improvvisamente, una frase ha catturato la mia attenzione: **il cross è il latino della corsa**. Sono parole di Daniele Menarini, condirettore della rivista Correre.
Chiunque abbia frequentato il liceo avrà già capito quanto si nasconde dietro a queste parole. Il latino è tradizione e classicità, rigore, eleganza di forma e intuito. Ma è anche quella materia che dispensa tanti 4 e malumori tra i ragazzi, che si chiedono a cosa serva, in fin dei conti, studiare una lingua morta. Neanche a dirlo, ho sempre amato il latino, proprio come adoro le gare di cross.

Il cross è una gara classicissima, che vanta una storia lunga e prestigiosa, ma non si può certo dire che sia una disciplina popolare nell'attuale panorama della corsa. D'altra parte, senza fare generalizzazioni troppo stringenti, ciò non sorprende più di molto.
I cross si corrono, nella maggior parte dei casi, in condizioni disagevoli: campi di patate dal profilo bitorzoluto, sassi e tronchi da evitare, pozzanghere fangose che risucchiano gli scarpini o terra ghiacciata, dove ogni appoggio è uno schiaffo. Salite, strettoie, contropendenze e curve a gomito. In molti casi non c'è nessuno spogliatoio, niente doccia, il pacco gara scordalo e al ristoro puoi trovare giusto del thè caldo.

Io amo i cross per tutto questo. Perché se togli, togli il superfluo, ciò che resta è la Corsa. Trovo che queste gare siano un'espressione molto puntuale del concetto di impegno e agonismo.
Così come il latino non ha una sua utilità pratica diretta, ma contribuisce a delineare una determinata forma mentis, anche il cross può insegnare diverse cose. Innanzitutto, non puoi stare coperto, soprattutto nelle scarne batterie femminili: devi buttarti nella mischia e il ritmo è serrato fin dal primo metro. Soprattutto le prime volte, questo mi ha richiesto una buona dose di coraggio che non avevo mai dovuto richiamare in precedenza.
In queste gare l'agonismo è fortissimo, nel suo significato più semplice: non si guarda il cronometro, ma si dà il massimo giocando con gli avversari da raggiungere e passare, attaccando sulla salita, tracciando una bella traiettoria in curva o nell'allungo in rettilineo, a seconda delle propensioni di ciascuno.
Un altro fatto peculiare di queste gare, che purtroppo negli anni si è evidentemente andato perdendo e personalmente non ho potuto vivere in maniera così sentita, è l'aggregazione che comporta all'interno della squadra.

Mi auguro che i cross, ma per la verità anche altre occasioni come le gare in pista, possano vivere una "nuova primavera" all'interno dei Fò di Pe. Potrebbe essere l'occasione per qualcuno, come è stato per me, di innamorarsi della fatica e dell'agonismo, che non sono prerogativa solo "di chi vince", ma dovrebbero essere aspetti fondamentali di chiunque gareggi appartenendo un gruppo sportivo come il nostro. E poi, dicono che siano un ottimo allenamento per gli obiettivi primaverili… Ma su questo incrocio le dita e vi farò sapere più avanti!

# HO TROVATO IL MIO SENTIERO

MIRIAM

Con il concludersi del mio primo anno di aggregazione al gruppo Fò di Pe mi viene chiesto di provare a spiegare ciò che ho provato, che ho sentito, ciò che ho apprezzato o anche no. Quale compito per me, abituata a destreggiarmi chiacchierando e gesticolando, ma un po' meno a mettere nero su bianco dei pensieri. Nulla… Penso sarebbe carino scrivere di alcune belle persone che ho conosciuto all'interno del gruppo, di altre interessanti e di quanta ammirazione per le prodezze atletiche di alcuni di loro. Penso che dovrei menzionare le competitive in cui mi sono cimentata, parlare di quelle in cui mi sono trovata più a mio agio o raccontare di tutte quelle volte in cui sono arrivata al traguardo in lacrime, emozionata e sorpresa di aver portato a termine "qualcosa" che solo un anno prima nemmeno era nei miei pensieri.

Ripenso spesso a come mi sono avvicinata alla corsa per perdere quei kg di troppo e a quel giorno d'estate in cui mio cognato mi suggerisce di andare ad allenarmi nei boschi per non patire il troppo caldo delle ore centrali della giornata. Nei boschi???? Santo cielo, questo mi propone di lasciare il levigato asfalto per andare sullo sterrato… Boh… Proverò.

Ricordo il giorno in cui Giacomo chiede cortesemente al buon Crema di provare a portarmi ad allenarmi sul Canto Alto. ...Dove si trova? Chiedo, non ne ho idea. Seguiranno Linzone, Monte Ubione. Inaspettatamente mi innamoro della corsa sui monti dove trovo tutta la mia dimensione e vivo di tanto entusiasmo come in quel momento dell'arrivo in vetta, dove le prime volte, incuriosita devo dire, mi ritrovo i miei soci che, guardandomi negli occhi, mi danno una bella stretta di mano augurandomi che non sia mai l'ultima. Ci sono arrivata dopo un paio di volte a capire che si trattava di gesto scaramantico e di buon auspicio. Ma che meraviglia!

Pirata seguito da un incredibile gruppo di appassionati alla corsa in montagna (il gruppo Montagnini) continua a propormi allenamenti settimanali. Ok Pirata, ci sto. A 42 anni vedo per la prima volta gran parte dei sentieri delle Orobie, passando per molteplici rifugi (mai visti prima) nel giro di pochissimi mesi e facendomi salire su cime dove, come da cit., io dico che lì mi rendo conto che la neve, il cielo e l'oro hanno lo stesso valore. Miriam avevi una parte di felicità a portata di mano e nemmeno lo sapevi, pensavo.

Anche le intemperie atmosferiche non mi spaventano più ormai. Impietrisco alla vista di tanta bellezza, al richiamo della marmotta, alla maestosità dello stambecco. La fatica diventa la mia soddisfazione ormai e mi nutro di entusiasmo. Pirata e compagnia sono felici di condividere con me questo loro amore. Solo ora lo posso ben comprendere. La mia partecipazione ai Trail continua in maniera esponenziale, come la mia soddisfazione del resto. Mi sento una garibaldina: fiera, combattiva, orgogliosa. Soprattutto lassù sento l'essenza della terra e quando capisco che la difficoltà di alcuni passaggi tecnici mi elettrizza Pirata decide di mettermi sempre più alla prova, facendomi passare dai Tre Confini al Recastello, ad altrettante vette, culminando nella follia della scalata del Passo della Porta, dove al grido di Maria Utem avanzo senza alcun indugio (e aggiungo senza imbragatura) dietro a quei dannati miei compari del periplo della Presolana (Pirata, Zio e Grisù). Quante risate.
La Signora delle Montagne: Simonetta. È motivo di orgoglio poter condividere con lei la compagnia, la sua esperienza, tutto il suo sapere. Quanti meravigliosi km percorsi assieme. Quante belle opportunità mi sta dando questo gruppo! Vogliamo mettercela una nota dolente in tutto ciò? Mi hanno spiegato che chi va forte in montagna deve passare prima da un buon allenamento su strada. Va bene, non posso obiettare, e il mio obiettivo per questo nuovo anno da Fò di Pe sarà quello di impegnarmi in allenamenti su percorsi a me poco congeniali. I miglioramenti arriveranno. Per il momento però, l'essenziale per me è sapere di aver già trovato il Mio Sentiero.

ALMANACCO**2020**

**REALIZZATO DA:**
FOTOGRAFIE, STATISTICHE **INNOMINATO**
IMPAGINAZIONE **BOMBOLA**
ARTICOLI **TITTY, BATTIATO, CESPUGLIO E ALE, ISABELLA (SUE ELLEN), VELO DEVO DIRE, AQUILA, FLAVIA, GIGIONE, SARETTA, MIRIAM**

**EDIZIONE GENNAIO 2020**