

Anna Solati

Albiero Annibale Maratoneta



2003 Barcellona. Medaglia d'oro ai W.P. & F.G. (Campionati Mondiali Polizie e Vigili del fuoco)

Sommario

Prefazione.....	3
Il calcio.....	3
L'unione sportiva San Martino.....	16
Atletica leggera	23
Un programma specifico	28
Vivo tutte le mie corse come prove	30
Le mie maratone di New York.....	34
Maratona in Tibet 1993	38
Correre a 4500 metri di altezza	40
In giro per il mondo	42
I miei campionati mondiali.....	46
I miei campionati europei USPE e IPA.....	49
I miei campionati italiani	52
Altre imprese.....	53
Appendice 1. Elenco dei primi componenti il direttivo dell'U.S. San Martino.....	57
Appendice 2. Elenco dei concorrenti Everest Skymarathon 1993	58
Appendice 3. Campionati del mondo.....	59
Appendice 4. Campionati europei.	59
Appendice 5. Campionati Italiani.....	60

Prefazione

Nel nostro paese ci sono sportivi che per le loro imprese finiscono al centro della popolarità e restano una specie di mito che dura nel tempo. Altri invece, anche se hanno raggiunto risultati importanti, sono conosciuti solo dai veri appassionati e tra questi ultimi c'è il protagonista di questa biografia, un personaggio che ha dato molto allo sport di San Martino: prima come calciatore, poi come allenatore di atletica leggera, infine come marciatore nelle corse su pista, nelle campestri e nelle maratone nelle quali ha gareggiato e vinto in Italia e all'estero portando in alto il nome del paese che spesso si legge sulla maglietta con la quale gareggia.

Non è mai stato il tipo che ama mettersi in vista. Se si nomina Annibale Albiero i sanmartinesi che hanno passato i cinquanta anni dicono: "Ah Albiero, il vigile volante..." ma in pratica sanno solo vagamente che correva, che vinceva, che ha fatto la maratona di New York.

La sua storia ce la racconterà lui e ci parlerà non solo della passione per l'atletica e dei successi, ma anche della tenacia e determinazione con la quale ha addestrato il corpo per ottenere quei risultati.

Il messaggio che vuole trasmetterci è che non ci si può cimentare con superficialità anche nella meno impegnativa delle imprese sportive, altrimenti si corre il rischio che gli sforzi finiscano per essere fine a se stessi, che la propria eventuale potenzialità resti vanificata e magari che la salute in qualche modo ne risenta.

Annibale è stato fornito dalla natura di un fisico adatto allo sport, ha un cuore che da fermo batte quaranta pulsazioni al minuto, ma ha rafforzato con forza e determinazione le sue doti per arrivare a risultati di eccellenza. Ecco come si racconta.

Il calcio

"Sono nato a San Martino nel 1943. Prima di me era nata mia sorella. Sono stato un bambino molto vivace. Eravamo fortunati a quei tempi: spazi e luoghi per fare avventure ce ne n'erano molti. A San Michele le ultime case sulla statale 11 si trovavano a Madonna di Campagna poi fino a San Martino si andava tra i campi con fossi da entrambe le parti.

Il quartiere di Sant'Antonio dove abitavo con la mia famiglia era costituito da poche abitazioni e intorno c'era tutta campagna. Dall'altra parte del paese in direzione Vicenza in via Piave, sulla strada che andava verso la frazione di Casette, c'erano poche villette a un piano con alle spalle l'orto. Sotto la statale le case arrivavano soltanto fino al casello ferroviario di via Paglia.

Giocavamo tutto il giorno in questi spazi liberi. Pericoli ce n'erano pochi, praticamente ci potevano venire solo dall'uomo, in quanto i contadini non apprezzavano che quando sui loro alberi maturava la frutta (mele, pesche, ciliegie) andassimo in bande a rubarla. Scappavamo veloci io, senza saperlo, cominciavo ad allenarmi.

Meno piacevole era il nostro incontro con qualche rara vipera o *carbonasso*, ma bastava un po' di attenzione e non succedeva niente.

A parte qualche rara gara di biciclette, per noi un mezzo costoso, l'unico sport era quello che anche adesso è praticato nelle nazioni più povere: il calcio. Non c'è bisogno di spendere: con un pallone che può essere fatto con degli stracci, quattro sassi per segnare le porte, si possono disputare i tornei più appassionati. Né la divisa, né le scarpette sono indispensabili. Noi giocavamo scalzi nel *campèto* dei preti e tornavamo a casa con i piedi neri, non solo perché erano sporchi, ma anche a causa dei lividi che ci procuravamo nei contrasti con gli avversari.



1953: Festeggiamenti in Duomo per la coppa vinta in un torneo di paese. Il primo a sinistra è don Todeschini, io sono quello di sinistra in alto, e tengo in mano la coppa.

Amavo così tanto il calcio che quando la mattina venivo da Sant'Antonio per andare a scuola, mi riempio le tasche di sassolini e camminando li lanciavo e li prendevo al volo calciandoli lontano. Neppure certe giornate con le strade piene di neve e ghiaccio mi scoraggiavano da questo personale allenamento.



Un piccolo calciatore non ancora mancino di piede. Sullo sfondo lo stadio del San Martino negli anni '50

Finite le elementari i miei mi mandarono a frequentare le medie a San Michele perché a San Martino c'era ancora solo un avviamento professionale, che era stato promosso dal futuro sindaco Ennio Molon. Il nostro mezzo di trasporto era il famoso trenino che, anche se un po' modernizzato, risaliva al 1881. Da noi ragazzi l'andare a scuola era vissuto come un'avventura: una specie di Far West perché quando si arrivava all'altezza del nostro istituto il trenino rallentava per poi fermarsi in centro paese e non c'era niente di più eccitante, perché pericoloso, di saltare giù quando la velocità era arrivata al minimo. Le cadute erano all'ordine del giorno. Ma a casa nessuno sapeva niente. Poi le nostre imprese finirono perché piazzarono una fermata proprio davanti a scuola.

Non ero un alunno particolarmente brillante ma, a peggiorare la situazione, l'anno che frequentavo la seconda media mia madre fu costretta a letto per più di un mese da una brutta frattura. A quel tempo quando mettevano il gesso si andava davvero per le lunghe e di rieducazione non si conosceva praticamente niente.

Mio padre e mia sorella lavoravano e così toccò a me il compito di " *donna di casa*". Facevo la spesa, cucinavo, assistevo la mamma... un compito pesante per un ragazzino di 12 anni. Ma mi è servito a imparare a gestirmi da solo, a capire qualche cosa di cucina, fatto che più avanti mi ha dato qualche modesta soddisfazione: due secondi e un primo posto (non in campo sportivo, naturalmente) ottenuti ai campionati italiani di sci delle forze armate.

Infatti per tre anni le mie ricette hanno avuto l'onore di essere premiate e servite ai commensali presenti alla manifestazione.

Già perché ho fatto anche qualche gara di sci, ma mi piaceva troppo il podismo e dopo qualche caduta ho rinunciato perché avevo paura di farmi male.



1981. Campionati nazionali di sci delle forze armate. Premio per la ricetta del miglior primo

Ero un alunno con alti (pochi) e bassi, studiare non mi piaceva moltissimo. I problemi famigliari fecero crollare del tutto il mio profitto e rimasi bocciato. Questa storia la racconto perché è legata

alla figura di mio papà un uomo d'altri tempi: un onesto lavoratore che non sarebbe ricorso alle raccomandazioni per nessun motivo.

Era operaio in una azienda di proprietà del preside della scuola che quando venne a sapere del mio insuccesso scolastico gli disse: "*Se me ne parlavi lo avrei aiutato*". Ma lui rispose "*Le cose mio figlio se le deve guadagnare.*"

Era il tipo, che quando qualche anno dopo ero ormai tesserato dal San Martino e si giocava in casa, comprava il biglietto e si metteva in un posto defilato sugli spalti e non si scalmanava a fare il tifo per me. In società lo vennero a sapere rimasero meravigliati perché avrebbe potuto entrare gratis.

Ed era il tipo che aveva un quaderno e le sere che da allievo andavo ad allenarmi mi diceva: "*Quando arrivi a casa scrivi l'ora che sei rientrato e firma*".

Terminate le scuole mi mandarono a lavorare e fui assunto dalla ditta Andreis che trattava materiale metallico. La fabbrica si trovava fuori dal centro abitato, ma la struttura del capannone dove c'era la produzione era ancora quella d'anteguerra quando certe misure di sicurezza sul lavoro non esistevano. Al suo interno l'atmosfera era soffocante.

Naturalmente continuavo a giocare a calcio e a 14 anni mi presentai nel negozio di barbiere di Antonio Fiorin, che allora era segretario del San Martino, e gli chiesi di farmi entrare negli allievi della squadra.

Il nostro era calcio fatto per passione. La società non aveva un pullman ufficiale o le macchine di genitori che ci accompagnavano. Le trasferte si facevano in bicicletta. Ricordo certe attraversate dell'Adige in traghetto con qualsiasi tempo. Si giocava in campi che di sportivo avevano solo il nome come quello di Montorio che si trovava dove ora c'è la parrocchiale: il suo fondo era più sassoso che erboso.

La squadra non forniva niente, giocare era già un premio. Il nostro stadio non aveva neppure le docce e i giocatori della categoria maggiore, estate o inverno, scalzi, asciugavano al collo, andavano a lavarsi al fosso vicino al "bar dei morti". Noi tornavamo a casa sudati, sporchi, infangati, graffiati e ci aspettava un bel mastello di acqua calda e magari qualche sgridata dalle madri che erano stanche di questo lavoro in più causato dalla nostra mania di correre dietro a un pallone.

A quei tempi il bagno in casa era ancora un lusso. Quando nella palestra vicina al nostro campo fu costruito un bagno pubblico al sabato c'era la coda.

Due anni dopo, a 16 anni, entrai in prima squadra ma durante la settimana mi facevano giocare anche con gli Juniores.

Feci panchina per quattro giornate, non mi vergogno a dire che mi veniva da piangere. Il mio sogno, come credo quello di molti ragazzi, era di giocare ala destra. La velocità ce l'avevo e credo anche un discreto occhio per il gioco ma...



In piedi: **Turri A.**, Albiero, Toson L., Leandro, Maso L., Zaninelli M., Berantelli, Piccoli, Allegri. Accosciati: ?, Soffiatti S., Beso V. Avogaro R., Bagolin A.

Ma l'allenatore, che era Arsenio Turri, mi chiamò e mi disse. "*Tu caro mi servi come terzino sinistro, altrimenti....*"

Ci tenevo così tanto che passai giornate su giornate a calciare con il sinistro contro un muro al punto che quasi disimparai a tirare con la destra. La voglia di proiettarmi in avanti mi restò sempre. Quando come terzino avevo portato la palla a metà campo l'istinto mi spingeva a stringere in area e allora gli allenatori mi gridavano: "*Torna, torna.*"

Anche tra gli juniores l'ambiente era spartano. La domenica negli spogliatoi ci consegnavano la maglietta, i calzoncini li portavamo lavati da casa. C'era un pallone solo. Non c'era una rete a delimitare il campo sportivo, ma un filo che girava tutto attorno.

La squadra faceva un allenamento alla settimana di pomeriggio. Chi lavorava aveva un bel problema. In seguito nel '60, il vicepresidente che era Dario Mercanti e Fiorin ancora segretario, riuscirono a fare in modo che queste ore ci venissero pagate.

Io andavo a correre tutte le sere per conto mio. Più tardi anche per i miei compagni divenne facoltativo andare in palestra di sera una volta la settimana. Ma quel pavimento di cemento provocava dolori alla muscolatura delle gambe perché non c'erano le scarpe di adesso. In un secondo tempo per rimediare a questo inconveniente misero dei tappeti. Il fondo comunque restava rigido.

Le scarpe ce le compravamo noi. Ci furono distribuite solo più tardi, avrò avuto 24 o 25 anni, quando Antonio Fiorin diventato presidente fece un accordo con il titolare della ditta che in seguito è diventata AESSE di Isola della Scala. Questo signore era veramente una brava persona perché a me, che avevo un problema di appoggio del piede, permise di usarle per un paio di giornate e poi fece gli aggiustamenti che mi servivano.

Occasioni per passare a squadre titolate ne ho avute più di una ma quasi sempre c'è stato qualcosa che ha mandato tutto all'aria. La prima proposta arrivò poco prima di partire per militare da un nostro concittadino e amico: Piero Leoni che militava nel Crotona. Praticamente era una cosa decisa: sarei tornato con lui in Puglia alla fine del riposo estivo. Purtroppo accadde una tragedia: un giorno facendo dei lavori di ristrutturazione della sua casa cadde e morì per il trauma subito. Per tutti quelli che amavamo il calcio fu un grande dolore.



1955 In piedi: D. Madinelli, A. Piccoli, D. Lapolla, **P.Leoni**, B. Caregnato, A. Valenari. Accosciati: D. Dal Zovo, A. Dusi, A. Avesani, R. Azzoni, R. Finetto.

La fotografia ce lo mostra nella squadra del San Martino che quell'anno vinse un'emozionante promozione alla serie superiore.

35 anni dopo un gruppo di appassionati festeggerà questo avvenimento e il famoso spareggio con il Buttapietra. Quell'episodio forse nel 1989 a molti ormai non diceva più niente ma per chi, tifoso o calciatore, aveva vissuto quelle emozioni era ancora un momento mitico.



1989. Da sinistra: Pellizzoni G, De Santi Ivo, Renso, ?, Roveda, Piccoli P., Leoni D., Avogaro R., Benini R., Carpeggiani W, ?, Bissoli G., Albiero A., Dalla Riva F., Minet M., Dott. Rigo.
Accosciati: Turri A., Cassino A., Sanna, Madinelli D., Piccoli B., Corsi A., Dalla Riva R, Lapolla D., ?, De Santi, Albertini Marcello.

Anche il Verona mise gli occhi su di me e assieme ad altri giovani feci un provino contro la prima squadra. Mi capitò di dover contrastare Giancarlo Savoia, un libero molto forte, e riuscii a fargli un tunnel, che per un calciatore è la più umiliante uscita da un contrasto diretto. Quando mi tornò vicino mi disse sottovoce: "*Famélo ancora se te si bon* " e io ci riuscii. Questa volta lo accettò sportivamente perché gli dissi: "*Tu sei già titolare, io gioco per la mia carriera*".

Il provino andò bene ed ero stato convocato ma entrò in scena mio padre. Vi ho già detto che era un uomo tutto d'un pezzo che lavorava e lavorava. La domenica, giorno di riposo, era religioso e andava alla messa grande delle 11, ma era anche tifoso e al pomeriggio portava giù la bicicletta dall'ultimo piano e partiva per andare con qualsiasi tempo al vecchio Bentegodi a fare il tifo per il Verona. Quale soddisfazione più grande del fatto che il figlio entrasse a far parte della squadra del cuore poteva capitare ad un appassionato?

E invece no, niente da fare. Quell'anno l'ambiente della dirigenza del Verona, e di conseguenza quello dei giocatori, non gli piaceva, c'era qualcosa che non gli sembrava chiaro e quindi mi disse che preferiva rinunciassi. Io obbedii, mi fidavo di lui, anche se il successo mi sarebbe piaciuto. Ma in fondo per me era importante solo giocare tanto che alla fine di ogni partita sarei stato pronto per un'altra.

Anche la Spal, che allora militava in serie A, si interessò a me e, come mi dissero in società, mandò un osservatore, però non se ne fece niente. Un'altra occasione la ebbi con il Mantova e lo ricordo perché capitò una cosa piuttosto buffa.

A quel tempo lavoravo in una cartiera che si trovava a Ca' dell'Aglio: andata e ritorno in bicicletta. Una sera con un amico decidemmo di fermarci a cercare funghi da alberi. E cerca che ti cerca arrivai a casa alle 8 di sera. Qui assieme ai miei che ormai non sapevano più cosa raccontare, c'era un rappresentante del Mantova che voleva propormi di fare un provino. Ci andai ma le trattative non si conclusero positivamente.

Poi arrivò la cartolina precetto e ad agosto partii per andare a fare il militare. Mi assegnarono al corpo degli alpini negli artiglieri di montagna. Andai a Cuneo per fare il C.A.R. ma da poco era morto per problemi cardiaci un allievo paracadutista e il mio cuore così fuori dal normale preoccupò l'esercito che mi inviò all'ospedale di Torino dove feci tutti i possibili esami. Mi mandarono a casa 90 giorni in licenza, quindi mi ripresero in forza e mi destinarono a Vipiteno. Da lì venni spedito alla scuola di radiotrasmissione di Merano.



Trasmittitore

Mentre ero a Merano disputai la mia prima gara podistica. Non avevo mai fatto questo tipo di sport perché, come ho già detto, da noi i ragazzi giocavano solo a calcio.

Dal comando avevano chiesto chi fosse interessato a correre una campestre, mi pare fossero tre chilometri. Io ero stanco di non muovermi e accettai per sgranchirmi le gambe.

Partimmo, eravamo un bel gruppetto di ragazzi scalpitanti e procedemmo lungo il Passirio. A un certo punto voltandomi mi accorsi che attorno a me non c'era più nessuno. Rallentai temendo di aver sbagliato percorso, stavo a Merano da troppo poco tempo per orientarmi bene, e invece non ero sulla strada giusta perché in lontananza scorsi qualcun altro che correva lungo la mia stessa strada.

Fu la mia prima vittoria in una corsa. Non volli insistere in quella specialità perché desideravo essere mandato vicino a casa e temevo che invece mi destinassero a qualche centro dove allenavano i militari per le gare tra i vari corpi.

Ottenuto il diploma di radiotelegrafista mi rimandarono a Vipiteno. La possibilità di tornare a Verona era sfumata.

Per far passare quei diciotto mesi avevo però la prospettiva di fare qualche altra cosa perché quando un calciatore tesserato era militare, non era vincolato dal contratto ed era libero di scendere in campo con qualsiasi squadra volesse.

Conoscevo bene Claudio Guglielmoni, giocatore dell'Audace e poi dell'Inter, e lui mi aveva raccontato che da militare dopo un provino era stato utilizzato come titolare per tutto il campionato dal Passirio squadra di Merano che era in serie D.

Su suo consiglio scrissi alla società specificando il ruolo nel quale giocavo, la mia esperienza, invitandoli a chiedere informazioni anche all'amico.

Per un po' non ne seppi niente. Ma verso la fine del campionato mi arrivò dal comando una lettera che mi invitava a presentarmi al Passirio che mi aveva espressamente richiesto. L'esercito aveva accettato volentieri perché si riservava di farmi partecipare in seguito al campionato dei militari. Feci il provino che andò bene e fui preso in forza.

Quell'estate durante il campo estivo accumulai un bel po' di giorni di punizione perché per trasmettere via radio mi toglievo il berretto da "stupido" che non potevo sopportare e mi intralciava nel mio compito. Di solito nelle vicinanze c'era sempre il caporal maggiore, più ligio, che mi gridava sadicamente soddisfatto: "*Stai punito*". Il fatto mi sarebbe costato molti giorni in più di naia alla fine della ferma.

A settembre, quando avrei dovuto cominciare il campionato con il Passirio, capitò l'incredibile e mi ritrovai nella isolata Val di Vizze.

In quell'autunno del '63 ci furono delle piogge eccezionali e il fiume Isarco uscì dagli argini e allagò Vipiteno provocando i danni che si possono immaginare, compresa l'interruzione della linea telefonica. Io, data la mia specializzazione, ero comandato in O.P. La maglia¹ che copriva le zone disastrose era fatta da tre località in contatto tra loro: Merano, Vipiteno, Silandro. Il capo maglia coordinatore era Merano. La prassi della comunicazione radio tra questi punti nodali era che terminata la comunicazione se Merano chiudeva con la parola "fine" la linea restava aperta per eventuali comunicazioni improvvise, se invece terminava con "fine, fine" la radio veniva chiusa e il collegamento riprendeva tre ore dopo.

Cosa mi capitò? Un giorno che Merano aveva chiusa la nostra comunicazione con "fine, fine", capitò un ufficiale a chiedermi di trasmettere i dati del momento. Dissi che non era possibile metterci in contatto con il capo maglia perché secondo la disposizione avrebbe risposto solo qualche ora dopo. Quello se ne andò furibondo. Poco dopo arrivò in sala il colonnello comandante della caserma, in seguito generale. Sull'attenti tentai di spiegargli le mie ragioni ma lui ordinò: "*Stai punito*". Quando terminai il mio turno e andai in camerata mi raggiunse un alpino che mi comunicò che mi aspettavano nell'ufficio del comandante e lì il colonnello mi disse: "*Preparati che da ora in*

¹ Una Maglia Radio è un gruppo di stazioni radio controllato da una stazione.

poi vai in ordine pubblico in val di Vizze." Feci il borsone e partii per la nuova destinazione, addio al Passirio e al calcio.

Eppure con questo ufficiale avevo avuto dei rapporti personali che mi erano sembrati ottimi. Anzi a pensarci bene mi doveva qualcosa. Infatti parlando con me, avendo saputo che collezionavo francobolli, mi aveva mandato a casa in licenza a prenderli e si era abbondantemente servito dei miei pezzi (pagandomi con un grazie).

Poco prima di essere congedato ebbi l'occasione di incontrarlo alla stazione di Merano e si rammaricò per quanto era successo, ma ormai per fortuna era *finita*.

Torniamo in val di Vizze. Era una valle lunga e stretta, allora scarsamente abitata, importante solo perché vi si trovava una centrale idroelettrica che doveva essere sorvegliata giorno e notte perché in Alto Adige già dal settembre del '56 era cominciata una serie di attentati con dinamite, mine antiuomo e mitra che sarebbero terminati solo nell'ottobre del '88 e in tutto sarebbero stati 361. Il presidio al quale mi avevano assegnato aveva l'incarico di fare la guardia a questo obiettivo. Alla base della montagna c'erano due garitte: una davanti alla carrozzabile che portava all'edificio più in alto e un'altra che vigilava un sentiero che andava a mezza costa dove ce n'era un'altra. Ci si giungeva inerpicandoci per una specie di scalinata naturale così ripida che quando si arrivava, qualsiasi fosse la stagione eravamo fradici di sudore.

Il mondo dell'esercito a quei tempi era su un altro pianeta rispetto a quello borghese. Per esempio io ero comandato ad andare ogni giorno in caserma a Vipiteno a prendere quello che occorreva per il rancio. Per sprecare meno carburante con quell'avanti e indietro quotidiano sarebbe stato più razionale fare una nota per la spesa esauriente.

E invece no. Altra incongruenza: sulla gip eravamo in tre, l'autista, io e il capomacchina responsabile del mezzo. Cioè se chi guidava avesse fatto un incidente la colpa era dell'altro!!!!

Non si stava male in val di Vizze, a parte il rischio delle guardie notturne. A questo proposito mi capitò un episodio che dopo giudicai buffo, ma sul momento mi provocò uno spavento che solo chi ha vissuto una situazione del genere può capire. Cosa successe?

Premetto che sono un uomo capace di resistere alla fatica fisica, ma se per una qualche ragione mi chiedete di restare sveglio di notte non ci riesco, o lo faccio molto male. Figuratevi cosa poteva voler dire per me far la guardia in certe ore. Infatti una sera...

Mi trovavo in garitta tra le tre e le quattro. Senza accorgermi mi ero appisolato, malamente, in piedi. Sembra impossibile ma ci si riesce. Improvvisamente qualcosa mi fece risvegliare. Guardai da uno dei tre finestrini e vidi un'ombra, sembrava un uomo. Dire che mi si rizzarono i capelli in testa non è tanto distante dalla verità. Il primo pensiero non fu quello che ci fosse un terrorista pronto a spararmi, ma qualcosa che mi sembrava più immediato e probabile: un'ispezione. C'era tra di noi un sottotenente di complemento che per far carriera passava il suo tempo a cercare di cogliere in castagna noi soldati per poterci punire. E ne fece così tante che alla fine lo destinarono a tormentare qualche altro presidio.

Se si trattava di lui si metteva molto male: addormentarsi durante la guardia in quel tempo di emergenza mandava dritti a Peschiera. Mi riscossi velocemente e mi guardai attorno. Silenzio. Aspettai ancora, e poi uscii dalla garitta e diedi l'*Altolà chi va là* tre volte. Intanto caricavo il fucile. Sparare un colpo di avvertimento sarebbe stata la cosa più semplice per risolvere il problema. Ma era una soluzione pericolosa anche quella. Dopo avrei dovuto fare rapporto motivandone le ragioni che se non fossero state giudicate sufficienti avrebbero potuto cacciarmi in guai grossi sempre con Peschiera come meta finale!!!!

Deciso a tutto uscii e mi avvicinai alla macchia di alberi e cespugli che mi attorniava e strappai un ramo pieno di foglie per guardare meglio i dintorni: non c'era nessuno.

Tornai in garitta e l'ombra era sparita: era stato un gioco tra la luna e le foglie. Ma io tremai di tensione ancora per un bel po'.

Arrivò finalmente il momento del congedo e rientrai a Vipiteno ma avevo un conto aperto con l'esercito: i due mesi accumulati con gli "Stai punito" dell'estate. La caserma si svuotava progressivamente e arrivavano le nuove reclute. Avremmo potuto trascorrere in pace quegli ultimi giorni, ma c'era capitato in sorte un tenente che odiava quelli che dovevano scontare il resto della pena e cercava, e riusciva, a trovare il modo per renderci più pesanti quelle giornate. La cosa peggiore che poteva capitarci era quella di portare al passo nel cortile della caserma i muli in dotazione.

Il mulo è un simpatico animale, ma proprio perché "mulo" non bisogna fargli alcun sgarbo o mostrare qualche esitazione altrimenti prende il comando lui e sono... dolori. Bisognava far fare a questi quindici bestioni, tenendoli per la cavezza, una passeggiata in circolo all'aperto. Sembrava la cosa più semplice del mondo ma non lo era. Bastava che quello di loro che era davanti cambiasse il passo e la fila si scomponesse e si doveva usare tutta la forza che si aveva per stringere il morso e rimettere tutti in riga. Non sempre ci si riusciva. Una volta che ero il terzo a causa di uno scarto del primo, di un'accelerazione del secondo, mi trovai a tirare la cavezza della bestiaccia più che potevo. Non desideravo essere trascinato per tutto il cortile mentre gli altri muli sopravvenivano. Mollai tutto. Morale il branco continuò a correre in tondo e si fermò molte ore dopo rientrando docilmente nelle stalle.

Terminai il militare, tornai a casa, e appena misi il naso fuori dalla porta incontrai Giuseppe Melotto, uno sportivo e un politico ormai dimenticato ma che è stato un personaggio per San Martino, che mi disse: "Subito al campo sportivo".

Ma oltre alla soddisfazione di essere atteso dai tifosi del paese mi aspettava una sorpresa (brutta) la ditta Antonello-Orlandi dove ero andato a lavorare in un secondo tempo era stata chiusa. Trovai posto nella fonderia smalteria della ditta Mobital. Qui ebbi delle soddisfazioni perché le tecniche apprese nel mio primo posto di lavoro presso Andreis servirono a risolvere un problema che rallentava la produzione.



1964-65. In piedi: Bortolani, Bissoli, Carpeggiani, Veronesi, Zuppini, Begnini, Albiero, All. Azzoni, Cassino. Accosciati: ?, Brandiele, Avogaro, Soffiatti, Freddo, Allegri.

Ricominciasti a giocare il calcio e quell'anno vincemmo anche il prestigioso torneo notturno di San Bonifacio.



I vincitori del torneo. In piedi: Leoni, Albiero, Freddo, Bagolin, Allegri, Cassino.
Accosciati: Azzoni- Avogaro -Bortolani –Begnini.

Era un torneo serale famoso in tutta la provincia, il primo dei molti altri che vennero in seguito. Si potevano prendere delle cifre che per allora erano soddisfacenti. Io ne disputai molti, ma non mi interessò mai l'ingaggio e pur di giocare lo facevo per niente.

Dal calcio ricavai altre soddisfazioni perché nel 1965 assieme a due compagni fui convocato a fare un provino per il Milan al centro Don Sturzo dove allora si allenava la squadra. La ragione per la quale questa grande compagine riservava al San Martino un occhio di riguardo era dovuta al nostro concittadino Luciano Tessari che dopo un'ottima carriera in squadre importanti dal 1965 era stato chiamato a fare il preparatore dei portieri dall'allenatore Nils Liedholm.



Luciano Tessari

Non dico che Luciano avrebbe fatto pressioni per far assumere degli incapaci, ma era sempre disponibile a far visionare giocatori sanmartinesi che valessero la pena.

In quell'autunno del 1965 io, Renzo Allegri, Francesco Di Guidi accompagnati dal segretario Antonio Fiorin ci recammo a Milanello.

A mensa eravamo fianco a fianco con la prima squadra, che emozione mangiare vicino a Mora, Rosato, Caniggia, Anquiletti...

C'era in tavola quello che ci pareva un ben di Dio e tra l'emozione e quello che avevamo davanti mangiammo come lupi. Mi visitò il medico del Milan e mi trovò in condizioni perfette. Anzi le caratteristiche del mio cuore sotto sforzo lo colpirono molto ma... pesavo 54 chili per un metro e 175 di altezza. Mi voleva più massiccio e mi ordinò delle punture di un farmaco che allora veniva prescritto per far venire appetito e "tirare su", ma in realtà conteneva steroidi anabolizzanti che a quei tempi non erano ancora stati messi all'indice per gli sportivi. Dovevo farle ogni 15 giorni per farmi crescere la muscolatura. Mi sarei dovuto presentare l'anno successivo.

Le iniezioni naturalmente non le feci ma mi impegnai al massimo per ottenere il risultato che volevano senza ricorrere ad aiuti "chimici". Alla fine si dimostrò che avevo avuto ragione a non assumere sostanze estranee perché quando tornai era cambiato l'allenatore e Nereo Rocco arruolava solo gladiatori e non aveva bisogno di un tipo come me.

Sul fronte del lavoro nel '66 si era aperta un'occasione e fui assunto in Comune per fare il vigile urbano, un'occupazione che era più adatta a me perché non ero più costretto tra le quattro mura della fabbrica a fare un lavoro ripetitivo e standardizzato.



1967. Festeggiamenti per la vittoria di Gonzato e Verzini nei mondiali di Amsterdam. Nella foto: Romano Stevanella, Dino Verzini, Alberto Cavanna, Annibale Albiero, Bruno Gonzato, Adolfo Provolo.

Nella veste di tutore dell'ordine, ma preso dall'euforia dell'avvenimento, mi vedete durante i grandi festeggiamenti che furono tributati da San Martino a Dino Verzini e a Bruno Gonzato in occasione della loro vittoria nel Campionato del Mondo di tandem.

Sembra che il lavoro di vigile in un paese sia privo di rischi. Si pensa sia sufficiente controllare che venga rispettato il codice stradale. Non è proprio così però, a me per esempio sono capitati diversi episodi. Ne voglio raccontare due: una l'ho risolta facendo leva sull'amicizia, l'altra sulla velocità delle mie gambe.

Nel luglio del '69 un ragazzo che conoscevo aveva perso la testa e cacciati fuori i famigliari si era barricato nella sua casa in campagna minacciando di ammazzare chiunque si avvicinasse. Vennero chiamati i carabinieri che circondarono l'edificio con candelotti lacrimogeni pronti a intervenire. Fu chiamato il medico curante, l'indimenticabile dottor Rigo, uomo bonario e saggio che cominciò a parlare con lui cercando di convincerlo a consegnare l'arma e a uscire.

Fecero venire anche me che chiacchierando e facendo leva sulla nostra amicizia, un po' alla volta contribuì a rasserenare l'atmosfera e finalmente la situazione si risolse per il meglio.



Il dott. Rigo e il sig. Albano si dirigono verso la casa costata da un carabinieri.

Altra avventura. I finanziari avevano intercettato a Madonna di Campagna una Lancia Flavia che alla loro vista aveva accelerato e procedeva a velocità sostenuta verso Vicenza. Vistosi alle strette il guidatore abbandonata la macchina si era messo a scappare per il paese. Ero da quelle parti e il malvivente non ebbe scampo, lo catturai vicino alla chiesa parrocchiale: aveva 14000 sigarette. Poca roba, si direbbe al giorno d'oggi. Dopo realizzai che ero stato imprudente perché poteva essere armato e reagire con violenza.

Tornando al mio nuovo ambiente di lavoro esso mi diede la possibilità di conoscere e farmi conoscere da un personaggio del quale è rimasta traccia solo nel nome della pista da corsa del campo sportivo in Borgo della Vittoria: Mario Rizzi. Se oggi chiediamo in giro chi sia stato e cosa abbia fatto, solo quelli un po' avanti con gli anni, e che sono stati appassionati di atletica, lo ricordano davvero.



In piedi: Grisi, Micheloni, Pozzan, **Rizzi**, Rosa, Fiorin. Accosciati: Azzoni, Beso, Dusi, Hinc, Leoni.

Dalla fotografia sembrerebbe un ragazzo timido capitato per sbaglio in mezzo a tutti quegli sportivi, invece era un personaggio pieno di entusiasmo che quando si appassionava a qualcosa la portava fino in fondo malgrado le difficoltà che poteva incontrare. Se ne andò purtroppo troppo presto.

Per qualche anno venne disputato un torneo di calcio dedicato a lui e io ci spesi tutte le mie energie per organizzarlo poi, purtroppo, il tempo passa.



L'unione sportiva San Martino

In un paese nel quale l'unica proposta sportiva per i ragazzi (delle ragazze non si teneva molto conto) era il calcio, c'era bisogno di fare qualcosa di nuovo e lui, assieme a Gianni Tosi, Luigi Tosi e Dino Bussinelli, fondò l'associazione di atletica leggera di San Martino che insieme alla società di pallavolo costituirono l'Unione Sportiva San Martino.



1979 U.S. San Martino. In piedi: Petterlini A, Veronesi V., Peloso L., Albiero A., Tosi A., Lonardi A. Accosciati: Vallani R., Bussinelli D.

Il gruppo fondatore ² era pieno di entusiasmo ma c'era tutto da impiantare. La società era sorta per la passione di alcuni pionieri e non aveva persone che oltre alla buona volontà ne sapessero qualcosa di più. Mario, che era assessore allo sport e aveva da fare con me in Comune quasi ogni giorno, pensò di offrirmi l'incarico di primo allenatore per le corse.

Conosceva lo scrupolo e la serietà con la quale mi allenavo per giocare nel San Martino e riteneva fossi la persona adatta. Io però non me la sentivo di prendermi la responsabilità di lavorare con adolescenti con il rischio di forzarli e far loro più male che bene. Un conto era che facessi i miei bei chilometri quasi ogni giorno, ormai il mio fisico lo conoscevo bene, un altro che operassi da preparatore dilettante.

Credo che persone ben intenzionate, ma impreparate, abbiano precluso la strada a molti atleti in potenza sottoponendoli a sforzi non adeguati.

Rizzi mi rassicurò che non era intenzione dell'associazione di fare passi avventati e mi iscrisse al centro federale di atletica leggera di Schio. Il corso durò tre anni. La frequenza era obbligatoria, le lezioni si svolgevano il sabato e la domenica. Mi pagarono l'iscrizione, la benzina ce la mettevo io.

Infatti allora come adesso le società di atletica erano molto povere raffrontate ai soldi che giravano nel mondo del calcio. Un atleta che vince la maratona guadagna una volta, e forse solo quella volta perché è difficile ripetersi, quanto prende un giocatore di squadra di serie B in un anno.

Gli altri correvano e corrono veramente solo per la gloria.

A Schio ebbi ottimi maestri tra i quali il professor Bragagnolo di Verona e in tre anni mi diplomai.

² In appendice l'elenco dei primi componenti il direttivo dell'U.S. San Martino.



1978 la squadra di atletica leggera.

Allenavo un gruppetto di ragazzi e ragazze. Queste ultime erano più impegnate e migliori. Erano molto disciplinati prendevano seriamente il loro impegno anche perché appena arrivavano facevo a tutti un discorso molto chiaro: *"Avete scelto voi di venire qui e i vostri genitori hanno dovuto pagare solo l'iscrizione alla società. Quindi chi non fa sul serio può andare via anche subito."*

A quei tempi il campo sportivo di Borgo della Vittoria non c'era ancora e per allenarsi bisognava arrangiarsi.

La sera portavo la mia squadretta a fare il giro della Zai. Il traffico era ancora scarso, ma il fatto che il percorso fosse scarsamente illuminato, diciamo che c'era ogni tanto qualche lampadina, invogliava, di tanto in tanto qualche malintenzionato a provare a importunare le mie giovani atlete. Ma, io che correvo con loro all'occorrenza lo mettevo in fuga.

Un altro giro notturno che facevamo era attorno al campo Pozzan. Calcolato che misurava 110 metri per 70 e facevamo dai 20 ai 30 giri a fine serata si arrivava a fare dai 7 chilometri in su.

Di giorno si andava verso Campalto nella zona dove ora c'è l'Eurospin e si correva lungo la strada non asfaltata che porta a Ca' dell'Aglio da dove passavano poche macchine. Avevo fatto saldare in officina un certo numero di pezzi di lamiera a dei tubi di metallo. Questa specie di bandierine le piantavamo nell'erba ai margini della strada a distanza di 100 metri l'una dall'altra. In seguito per segnare le distanze usammo una bomboletta di colore spray.

Con questi rudimentali accorgimenti potevamo calcolare i tempi. A volte portavo tutti a correre sulla sabbia del Giaron per rafforzare le articolazioni del piede.

Quando c'era da andare a fare qualche gara sorgeva il solito problema del mezzo con cui portare la squadra. La società non aveva soldi per pagare un pullman, bisognava fare come si poteva. I genitori si mostravano poco disposti ad accompagnare i loro ragazzi. Così più di una volta ho stipato nella mia macchina un numero di atleti inaccettabile dal codice della strada che facevo rispettare durante la settimana ...

Pur continuando a giocare a calcio, mantenni i miei impegni con i ragazzi e qualche soddisfazione l'ho avuta perché da loro è uscita una piccola grande atleta: Lorella Rossi. La squadra era costituita da un gruppo talmente unito che anche se non andavano forti come le migliori non c'erano malumori.

Lorella ha vinto il campionato provinciale di corsa campestre, quello regionale, e quello nazionale a Treviso.



Lorella Rossi vincitrice assoluta del concorso Esercito-scuola (corsa campestre) con Franco Fava (Treviso 5-3-1978)

In questa fotografia ci vedete assieme al grande fondista Franco Fava.



1978 Qui ci vedete premiati dall'Amministrazione Comunale

Lasciò la pista troppo presto per ottenere i risultati che prometteva, ma la stoffa ce l'aveva.

Purtroppo come le tante specialità dell'atletica le corse di fondo e mezzo fondo costano una grande fatica e danno scarse soddisfazioni. Per continuare in quell'impegno, specialmente se sei iscritto a una piccola società di provincia, ci vuole una perseveranza che non tutti i giovani sono in grado di avere. Basta un piccolo insuccesso per essere demotivati.

Sono stato prima allenatore e poi consulente tecnico dell'Unione Sportiva San Martino fino al 2002. Ma anche adesso il mio interessamento per la società è rimasto ancora costante.

Malgrado il mio impegno con US SM continuavo a giocare a calcio.

Ricordo con particolare piacere il rapporto sportivo-culturale che avemmo con Crikvenica.

Crikvenica era una bella cittadina della Dalmazia e uno dei nostri dirigenti: Mosè Bonetti aveva fatto conoscenza con i dirigenti del calcio locale. Era nata così l'idea di una specie di "gemellaggio" tra le nostre due squadre. Nel '70 ospitammo amministratori pubblici, dirigenti e calciatori a San Martino dove venne giocata una partita amichevole poi li accompagnammo a visitare Verona e ad assistere alla partita Verona-Fiorentina. Una bella esperienza per loro che fu ricambiata l'anno successivo.



1971 Crikvenica. In piedi: Fiorin, ?, Petterlini, Cavarzere, Bertagna, Andriolo, Avogaro, ?, Albiero, Grisi, Bissoli, Cunego, Rosa. Accosciati: Avesani G., ?, Pasetto, ?, Tosi, Lapolla, Azzoni.



1971 A.C. San Martino. In piedi: Rosa, Leoni, ?, Lapolla, Albiero, Avogaro, Corsi, Bissoli. Accosciati: Pasetto, Cobelli, Cavazza, Beso, Dalla Riva, Tosi G.

Fui anche allenatore dei giovanissimi FIGC e ne ricavai delle soddisfazioni perché tra quei ragazzi c'erano dei buoni talenti.



1972-72 Campionato Giovanissimi FIGC. In piedi: Albiero, ?, Dal Zovo, Bordin, Splendori, Balestro, Sabaini, Grego. Accosciati: Sauro, Dal Moro, Nassi, ?,?,?,?

Smisi di giocare circa a 33 anni nel 1976. Quell'anno il San Martino si rivolse a me perché facessi il preparatore atletico al fianco di Vittorio Micheloni, vecchia gloria e allenatore al quale ci si rivolgeva quando si trovava in brutte acque. Dopo quell'esperienza decisi di non giocare più.

Ma uno come me che aveva tirato i primi calci ad un pallone ancora da bambino non poteva sottrarsi dal scendere in campo ancora, anche se non più con l'assillo di campionati e retrocessioni. Per un anno feci parte della squadra dell'AMSPI di Verona.

La fotografia mostra quella che partecipò a un torneo che veniva disputato tra le compagini delle varie città italiane. Nella prima fase c'erano tre gironi: Italia del Nord, del Centro e del Sud. Il primo, secondo, terzo di ogni girone entrava nella fase finale. Noi purtroppo giocammo bene ma non entrammo in zona medaglia.



1980. Squadra AMSPI Verona: Compri, Ass.Caliari, Panato, ?, Lorenzi, Garonzi sponsor, Megarese, Cazzador, Coffele, Perbellini, De Cantis. Accosciati: Albiero, Mantovanelli, Ferrero, Salbego, Ottolini, Bozzola, Coppola.

Se devo fare un'analisi sul mio comportamento come calciatore devo dire che secondo me un atleta non si valuta solo dai risultati sportivi ma anche dalla sua correttezza durante le gare che siano una partita di calcio, una gara di sci eccetera... Da questo punto di vista credo di essermi comportato in modo sportivo e leale. Il mio ruolo di terzino mi metteva nelle condizioni di dover ricorrere a drastici sistemi per fermare gli avversari durante le incursioni in area e la storia è piena di personaggi che non esitano a servirsi di trattamenti rudi. Io in più di vent'anni di carriera sono stato espulso una sola volta e per un fallo fatto non volontariamente: un'entrata pesante ma non premeditata.

Di incidenti seri ne ho avuto uno solo: a Fumane quando caddi di schiena e rimasi a terra per più di un quarto d'ora. Sul momento lo superai ma le sue conseguenze hanno cominciato ad affiorare dolorosamente ogni tanto e nel tempo sempre più ravvicinate.

Atletica leggera

La mia storia nel campo dell'atletica leggera è stata particolare visto che ho iniziato a fare agonismo dopo i trentacinque anni quando altri cominciano a pensare di appendere le scarpette al chiodo. Sono stati proprio i miei allievi dell'U.S. San Martino dopo un po' che li accompagnavo alle varie manifestazioni a spingermi a scendere in gara insistendo perché mi cimentassi anch'io. Se non avessi accettato avrei finito per perdere la faccia: può essere facile allenare gli altri e portarli alle corse, ma per essere credibili bisogna anche far vedere quello che siamo capaci di fare noi.

Ricordando la mia vittoria nella campestre di Merano ero sicuro di non fare brutta figura.

Avevo già la tessera della federazione come allenatore, presi anche quella di atleta e da allora è cominciata una storia che mi ha portato a gareggiare in tutti i cinque continenti.

La mia carriera di corridore del mezzofondo cominciò con qualche gara la domenica. Ero abituato a correre dietro a un pallone da quando ero bambino e ad allenarmi per le partite, però mi accorsi che per queste competizioni bisognava preparare il corpo, ma ancora di più la mente, in modo diverso. Per avere dei risultati di una certa importanza non era sufficiente quello che avevo imparato a Schio e che trasmettevo ai miei ragazzi. C'era bisogno di qualcosa di più scientifico.

La vera svolta nella mia carriera avvenne nell'ottobre dell'80 a Firenze quando partecipai per la prima volta ai campionati italiani di corsa campestre dei vigili urbani.

Fino ad allora avevo gareggiato un po' qui, un po' là dove sentivo che c'era un avvenimento che poteva interessarmi. Poi ero venuto a sapere che la Polizia Municipale aveva una sua associazione che organizzava oltre a tornei di calcio, anche altri eventi sportivi compresi quelli di atletica leggera con manifestazioni nazionali e internazionali.

L'A.S.P.M.I., riconosciuta dal CONI, aveva sede a Firenze il presidente era allora il dott. Recchi, il segretario il dott. Ugolini.



1980 Firenze. Campionati italiani A.S.M.I.

Qui vedete che corro con la maglia della nostra U.S. San Martino. Arrivai dodicesimo su più di 200 concorrenti. Un risultato lusinghiero visto che era la mia prima vera uscita in una competizione nazionale.

In occasione di quella gara ebbi modo di conoscere tra gli altri un membro della giunta dell'A.S.P.M.I., Silvio Ferrari, un ex carabiniere che faceva parte della polizia municipale di Torino. Silvio si occupava della sezione Bocce e di quella di Atletica. Nacque una grande amicizia basata sulla stima reciproca. Tanto che divenni il suo "osservatore per le gare di fondo" e finii per far parte team che sceglieva i colleghi che correvano all'estero.

Anche se il mio ruolo di selezionatore/corridore era delicato, quando si dovevano fare delle convocazioni per gare internazionali mi sono sempre comportato con correttezza. Valutavo allo stesso modo i risultati miei e dei colleghi e più di una volta mi sono escluso a favore di uno che era più in forma.

Un'unica volta mi sono trovato davanti al "fatto compiuto": nel 1990 alla fine di ottobre appena tornato dalla Maratona di Bangkok, dove tra l'altro mi ero piazzato 1° degli italiani. Neppure il tempo di deporre le valige e ricevetti una telefonata da Silvio che di punto in bianco mi disse: *"Presto prepara la squadra perché bisogna andare in Spagna a Palma di Maiorca per i campionati mondiali a squadre."*

Aveva deciso tutto lui. Ci piazzammo quinti.

In seguito sono stato anche assistente tecnico della FIDAL.

Per quanto riguarda il mio impegno con l'U.S. San Martino un fatto che mi riempì di orgoglio fu di essere stato incaricato di organizzare nell'81 la settima edizione della 24 x 1h. Modestamente fui anche il creatore del Logo sulla maglietta.



1981. 24X24

Questa competizione, che si svolge tutt'ora, nei primi tempi era organizzata dall'Sporting Club Mondadori, attualmente è gestita dalla Mombocar. Inizialmente si svolgeva nel vecchio stadio Bentegodi, poi si è trasferita al CONI in Basso Acquar, ora si corre a San Giovanni Lupatoto.

Si tratta di una gara che viene corsa in 24 ore da 24 squadre di atleti. Per ogni ora devono trovarsi presenti al traguardo almeno tre partecipanti: chi corre e due di riserva. All'arrivo ci sono naturalmente dei giudici per controllare i tempi. Riuscire a raccogliere un numero così alto di squadre non è facile e, se si vuole che abbia successo, bisogna ingaggiare a pagamento anche atleti importanti. Proprio per questo motivo adesso le squadre sono ridotte a 20.

Nel 1981 per la U.S. San Martino che ingaggiò corridori piuttosto conosciuti per la nostra squadra fu un impegno finanziario non indifferente. Ci costò tre milioni di lire. Ne scaturì anche un'interrogazione in consiglio comunale dove l'Amministrazione fu accusata di sperperare il denaro dei cittadini. Invece fummo noi che bussando a tutte le porte riuscimmo a trovare le sovvenzioni.

A coronamento di tante fatiche avemmo la soddisfazione che la nostra squadra non solo vinse ma percorrendo Km 453.104 alla media oraria di Km 18,900/h ottenne anche il record italiano rimasto ancora oggi imbattuto .



1981 24X24: In piedi: ?, Mario Rizzi, ?, Cherubini, Alberio, Pagani, Venturini, Pasquali. Accosciati: Masé, Zenari, Tosi Luigi, ?, Pasquali, Bonomi. Seduti: ?, Bussinelli, Furlani.

L'anno successivo, ormai mi ero fatto conoscere nell'ambiente dell' A.S.P.M.I, riuscii a raccogliere una squadra fatta tutta di atleti provenienti dall'Associazione. Il San Martino arrivò secondo dietro la Mombocar. L'ultima frazione la corsi io. Perdemmo per un chilometro.

Nell'83 la manifestazione si svolse in Basso Aquar. La nostra squadra femminile percorrendo 373, 902 Km alla media di 15, 5Km/h vinse e conquistò anch'essa il record italiano tutt'ora imbattuto.

Avevamo fatto venire atlete di livello nazionale come la Dorio, la Cruciatà, la Tommasini ecc. Feci parte attiva anche dell'organizzazione di un'altra grande manifestazione sportiva che avvenne nel giugno del 1982 per l'inaugurazione ufficiale degli impianti sportivi di Borgo della Vittoria, un avvenimento che giudico grandioso per il nostro paese e per l'atletica sanmartinese in genere.

Fu patrocinata dall'Amministrazione Comunale con l'appassionata partecipazione dell'assessore allo sport di allora: Valeriano Veronesi.



Si trattava della 1000x1000 che consisteva far percorrere 1000 metri di pista da 1000 atleti. Vennero coinvolti oltre a concorrenti noti, anche cittadini comuni e gli alunni delle scuole medie che a piedi raggiunsero il campo per poi partecipare. Primo a partire alle ore 0 del 4 giugno fu l'assessore allo sport, l'ultimo fui io alle 23 e 20 del 6 giugno. In quella occasione si svolsero anche: la partita di calcio vecchie glorie San Martino - Gialloblù 70, vinta dal San Martino; quella di rugby tra Victoria San Martino e Benetton Treviso; quella di Baseball San Martino e Castelfranco e una esibizione di Karaté con la presenza del direttore tecnico della nazionale Aschero cintura nera 5 dan.

Alle ore 18 di quel giorno il sindaco Giuseppe Falezza inaugurò il complesso.

Intanto per allenarmi continuavo a fare i miei 10-15 chilometri ogni giorno. Allora però non erano ancora conosciute le "specifiche" che avrebbero portato ad allenamenti mirati per ogni singolo atleta. Chi praticava il podismo si allenava seguendo una sua personale tabella che spesso consisteva semplicemente nel misurare il tempo impiegato a percorrere una determinata distanza, l'eventuale stanchezza alla fine della prestazione e a seguire una dieta un po' empirica. Anche gli allenatori, quando c'erano, si limitavano più o meno a queste osservazioni.

Poi è subentrata un'evoluzione tecnologica e strumentale. Ci sono macchine in grado valutare la forza e il suo sviluppo, altre per il controllo dell'esplosività ed elasticità muscolare e altre che hanno portato ad alto livello la ricerca per valutare la funzionalità di un atleta.

Ciò che dà indicazioni sullo stato di forma è proprio la valutazione funzionale, integrata con un'esperta osservazione sul campo.

Per ogni persona esiste una preparazione adatta, in grado di portarla al massimo della sua potenzialità.

Tutto ciò dovrebbe servire a debellare il ricorso al doping. Perché un atleta che segue un tipo di lavoro programmato può arrivare, allenamento dopo allenamento, agli stessi risultati che otterrebbe drogandosi.

A questo fatto devo che i miei tempi siano migliorati negli anni e la forma che conservo ancora oggi, anche se qualche acciaccio si fa sentire.

Ricordo che nei primi tempi quando d'inverno calavano quei nebbioni che si tagliavano con il coltello tornavo a casa sfigurato con i capelli come aculei di ghiaccio e la faccia una maschera gelata.

Quelle fatiche però non sono state inutili. Andando nella notte solo con me stesso, il mio cervello, le mie gambe, e senza l'orologio, un po' alla volta sono riuscito ad ottenere che non fosse il corpo a governare gli sforzi che facevo, ma la mente. In ogni momento avevo l'assoluta percezione dei chilometri percorsi e del tempo che avevo impiegato.

Perseverare, mai parlare di sconfitta, dire a se stessi: ce la metto tutta. Con il vento, con la pioggia, sotto il sole cocente, puoi correre con i tuoi piedi tanto veloce usando coraggio e volontà, con il cervello padrone degli ingranaggi del corpo. Conoscere i propri limiti è molto importante, fondamentale.

Il più delle volte mi astraevo, dal dolore per la fatica, per arrivare. Chiedevo a me stesso di arrivare e parlavo con i muscoli e con le gambe e se stavano bene allora: "*Andiamo e arriviamo poi confrontiamo il tempo e il risultato.*" Ho sempre gareggiato prima di tutto contro me stesso.

Il dominio della mente non fa sentire la fatica però può essere pericoloso perché quando qualcosa la porta in tilt, anche se le forze ci sono, non si riesce più ad andare avanti.

Quando si insegue un avversario razionalmente si è impegnati a raggiungerlo, se ti sembra di non farcela e la mente si lascia andare alla delusione, la tua gara è finita.

La sete è stata sempre la mia nemica come credo sia anche per altri, ma è realizzare che si ha sete che porta alla crisi.

Ricordo la maratona di Penang nel '91. Dopo una decina di chilometri il mio cervello si era rifiutato di andare avanti, forse era l'umidità, il caldo? Non so dire perché in condizioni così avevo già corso, ad esempio in Israele, senza avere simili problemi. Qui invece avevo cominciato a camminare sempre più lentamente e mi ero già staccato le mollette della parte alta del pettorale quando mi aveva affiancato in bicicletta un signore dell'organizzazione che a gesti e a parole, non ci capivamo naturalmente, cercava di farmi desistere e io a dirgli che proprio non ce la facevo più.

E dai e dai, mi aveva convinto. Lentamente con le spillette mi ero riattaccato il pettorale e ero ripartito piano piano e lui per un po' mi aveva affiancato e mi incoraggiava. Al traguardo mi aspettava ed era quasi più contento di me. La gara, in fondo non mi andò così male perché risultai nono degli italiani e cinquantaseiesimo fra tutti i partecipanti.

Un programma specifico

Torniamo a parlare delle specifiche.

Continuando a fare gare nella polizia militare ebbi modo di conoscere un collega di Ferrara, Fausto Molinari, che diede un indirizzo diverso alla mia carriera di sportivo. Fausto era stato avviato all'atletica leggera dal suo insegnante di educazione fisica delle scuole medie il prof Gian Paolo Lenzi che in seguito sarebbe stato commissario tecnico della nazionale maschile di atletica leggera e docente di Teoria e Metodologia dell'allenamento.

Mi raccontava: "*Non ero bravissimo: miei coetanei di 14 o 15 anni correvano più veloci di me. L'unica cosa che mi distingueva da loro è che cominciai ad allenarmi di più per coprire il gap.*"

Grazie proprio agli studi del suo insegnante/allenatore riuscì ad emergere fino ad entrare nella squadra azzurra di atletica leggera.

Mi mise in contatto con il suo maestro che elaborò un programma specifico per me. Le indicazioni che mi fornì erano legate ai tempi che gli aveva dato Fausto, rielaborate per le mie prestazioni.

Faccio un esempio: se io impiegavo per percorrere i 400 m 1'30" sec. voleva dire un tempo al Km di 3'45". Per tale distanza lui impiegava 3'15". Bastava variare in maniera adatta le modalità del suo allenamento per adattarlo alle mie prestazioni.

In seguito le specifiche sono diventate di pratica comune e se ne trovavano sulle riviste della Fidal. Io, come credo tanti altri, ho cercato le specifiche più adatte a me.

Sull'importanza della programmazione personalizzata porterò un altro esempio quello di Gelindo Bordin, con il quale ho corso più volte anche in allenamento. Lui per dare il massimo rendimento faceva da 280 a 300 Km la settimana. Un altro corridore molto forte: Pimazzoni con gli stessi km non riusciva a ottenere gli stessi risultati. La Federazione Nazionale fece studi su studi per superare questo fatto. Ricorsero pure a vari tipi di diete ma alla fine arrivarono alla conclusione che bastava portarlo a 180 km la settimana e il rendimento diventava ottimale.

Io stesso sono un esempio dell'efficacia delle specifiche che ho usato per prepararmi. Nella mia prima maratona di New York nel 1985 ho corso in 3h19'10", è vero che non stavo bene, tanto che in quella del '91 ho impiegato 2h44'44" ma in quella del '93 sono arrivato centesimo assoluto con un tempo di 2h36'9" e avevo compiuto cinquanta anni!

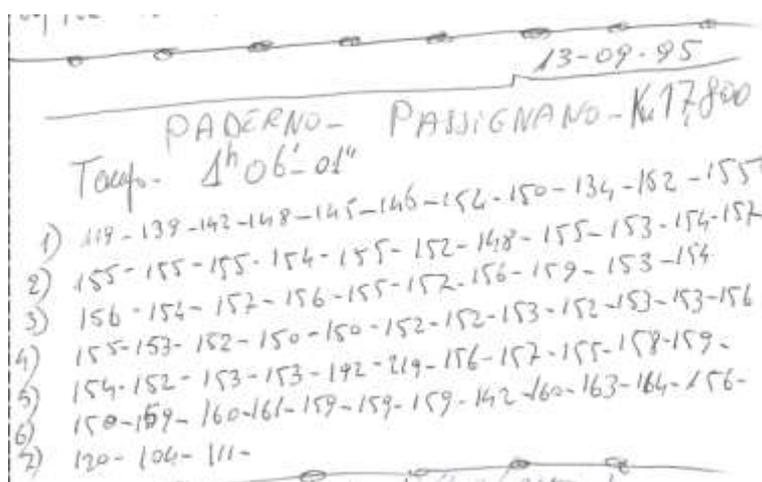
Per essere in forma per una maratona avevo bisogno di almeno sei mesi.

Cominciavo a correre dei fondi "lenti": un'ora o due senza forzare per 5 o 6 giorni la settimana a seconda delle condizioni atmosferiche. Andavo avanti così per un mese o un mese e mezzo. Poi si passava a un "medio" di 10 o 15 km. Se nel fondo lento percorrevo un chilometro in 5 min. nel medio abbassavo il tempo di 20 secondi e andavo avanti così almeno per un altro mese. Poi c'era il "veloce" riducevo il tempo di altri 20 secondi, però diminuiva anche il chilometraggio. Finito questo mese cominciavo ad amalgamarli tutti. Passavo alle "ripetute".

Ad esempio correre da qui ai Gugi e ritorno in un'ora, il giorno dopo abbassare il tempo a 55 minuti, il successivo altri cinque minuti in meno.

Poi andavo in pista e percorrevo i 1000 metri ad esempio in 3'45" e poi facevo tre minuti di riposo e poi avanti diminuendo il periodo di sosta.

Calcolando una media di 10 km al giorno diciamo da 80 a 120 la settimana moltiplicato per il numero delle settimane sono arrivato a una cifra rispettabile. Ma visto che non ho disputato solo maratone e che mi sono allenato quasi ogni giorno, anche due volte al giorno per anni...fate voi i conti.



Per dare un'idea della regolarità dello sforzo che sostengo (o sostenevo) ecco la tabella delle mie pulsazioni ricavate con cardiofrequenzimetro in una gara del 1995.

Il tempo totale impiegato è di 66 minuti. In riga si leggono le mie pulsazioni cardiache minuto per minuto di dieci minuti in dieci minuti e vedete che la loro media non si discosta quasi mai dalle 152-155 anche all'arrivo quando si spremono le energie restanti.

Praticare lo sport del fondo e del mezzo fondo comporta una psicologia completamente diversa rispetto al calcio. Se si fa una bella gara la gioia è grande e solo nostra, ma per la sconfitta la delusione è ancora più cocente perché non possiamo che dare la colpa a noi stessi.

Un atleta quando corre, corre da solo. E' lui che deve decidere quando, e se scattare, e l'energia che deve mettere in ogni sforzo. Quando il corpo lo tradisce sa che da qualche parte ha sbagliato e l'errore non si può rimediare: l'avversario lo ha già staccato e lui non sa più da dove recuperare le energie.

La mia emozione in ogni gara è sempre stata così forte che al traguardo mi rendo conto di essere irriconoscibile: una maschera di stanchezza sfigurata.



Berlino 1990

Vivo tutte le mie corse come prove

Vivo tutte le mie corse come prove in cui cerco sempre un confronto estremo al limite delle forze, spendendo al massimo le energie nervose.

Può sembrare incredibile ma anche dopo un percorso abbastanza impegnativo come la Marcialonga che ho corso senza la tensione del risultato non sono stato altrettanto distrutto.

Prima di dire delle mie gare racconterò ancora qualcosa di autobiografico.

Negli anni '80 ho trovato uno sponsor nella Amighini che era patrocinato dai due fratelli titolari dell'omonima oreficeria che ha la sede storica in centro a Verona.

In quella occasione mi presentai con i miei risultati e loro mi accolsero molto volentieri e a seconda del tipo di manifestazione, correvo con il pettorale dello sponsor o con quello dei vigili di San Martino.

Il gruppo sportivo Amighini era una realtà molto importante nel nostro campo, ed era iscritto all'Associazione Nazionale di Atletica leggera. Con l'Amighini partecipai nell'86 a una manifestazione molto simpatica: la staffetta Verona Monaco su un percorso di 400 chilometri.



Verona Monaco aspettando l'arrivo degli altri staffettisti.

Eravamo una ventina di atleti che si davano il cambio ogni sette chilometri. Al seguito c'erano dei camper che provvedevano al riposo e ai rifornimenti. La prima frazione, che toccò a me, partì alle 15'19" da una piazza Bra gremita di gente e il via venne dato dal sindaco di allora: Sboarina. Percorsi Corso Porta Nuova, le mura esterne dirigendomi verso Parona dove mi aspettava il cambio. A venti chilometri da Monaco ci vennero incontro per scortarci in città. Una bella esperienza.

Lo sponsor mi diede fiducia permettendomi di partecipare a diverse gare e campionati europei e mondiali Master.

Chiusa l'esperienza con l'Amighini trovai un nuovo sponsor nella FILA. Per questa ditta ho fatto da "cavia" per 6 anni.

Andavo a Biella ogni 5/6 mesi a correre su un tapis roulant indossando scarpe che volevano testare. Con un computer osservavano l'appoggio del piede nelle diverse fasi della corsa. Fatti i debiti studi mandavano i progetti da realizzare nei paesi dove avevano le fabbriche. Poi le immettevano sul mercato. Venivo pagato in....scarpe.

Non è una novità che non si può correre adoperando un qualsiasi paio di scarpe "da ginnastica", che non si deve risparmiare sul prezzo d'acquisto e che esse non possono durare più di 6-700 chilometri altrimenti perdono la correttezza dell'appoggio. Altro consiglio è di non lavarle mai in lavatrice perché dopo, anche se non sembra, perdono tutta la loro elasticità.

Attualmente sono iscritto alla società dilettantistica Mombocar.



E' stato un po' come ritornare alle origini della mia carriera di podista perché proprio questa società, assieme all'Eccocasa, mi aveva sponsorizzato nel 1983 quando avevo disputato il Giro dell'Umbria a squadre.

Tante gare insieme...Fra queste la più entusiasmante, un'avventura che non dimenticherò mai...

"LA SETTIMANA UMBRA"
Cinque tappe nel cuore dell'Umbria:

- Lunedì: Castiglione del Lago
- Martedì: Foligno - Montefalco
- Mercoledì: Fonti del Clitunno-Spoleto
- Giovedì: Riposo
- Venerdì: Terni - Cascata delle Marmore - Terni
- Sabato: Deruta - Perugia




1983 Giro dell'Umbria. Il gruppo.

Avere uno sponsor se non si è atleti della nazionale, non significa fare dei grossi guadagni. Semplicemente la ditta dà una valutazione sulle tue prestazioni e sul ritorno di immagine che ne può derivare, quantizza tutto ciò e finanzia le tue gare per quella cifra. Il resto, se vuoi correre, ce lo metti tu.

Nel luglio dell'87 ebbi un'altra grossa soddisfazione: la rivista *Correre* mi premiò come uno dei migliori maratoneti dell'anno precedente.



Nella fotografia mi vedete che ricevo il premio dalla grande atleta Laura Fogli.

Nel gennaio del '94 ho lasciato la Polizia Municipale, sono andato in pensione e ho abbandonato la carriera di dirigente e l'incarico di selezionatore dell'ASPMI. Non mi è dispiaciuto lasciare agli altri questa responsabilità, l'impegno cominciava a dover tenere conto di troppi equilibri per farmi sentire a mio agio.

Nel dicembre del '97 a Prato la presidenza del Coni mi premiò con la medaglia d'oro al valore atletico

Nel 1998 mi sono sposato. Non credevo avrei trovato la persona che faceva per me perché per carattere sono riservato, poco disponibile a far parte di compagnie "esuberanti" e inoltre l'impegno continuo degli allenamenti mi faceva stare abbastanza per conto mio. Invece quando meno te lo aspetti, e nel modo più incredibile, arriva qualcuna che è proprio quella giusta. Così è successo a me, ma questa è un'altra storia.

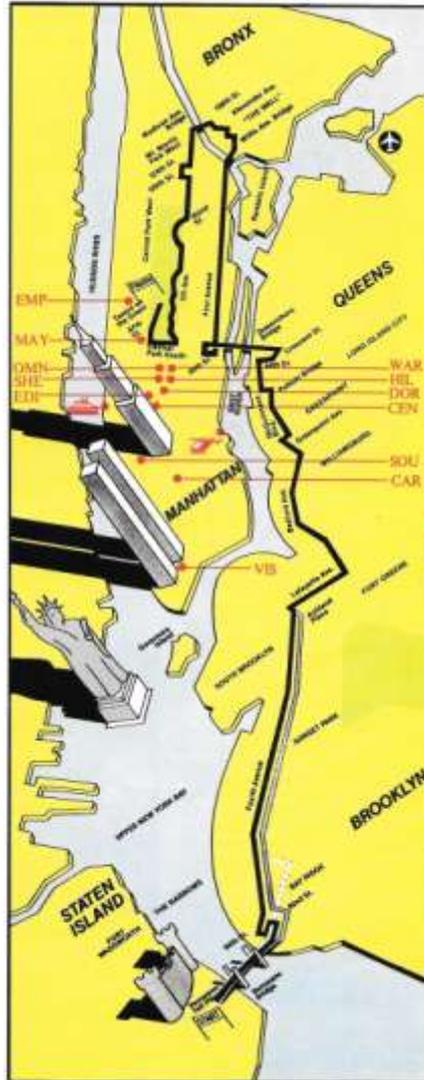
Nel 2003 sono stato premiato dalla nostra Amministrazione Comunale in collaborazione con la Mombocar per la vittoria che ottenuta a Barcellona nei Mondiali della mezza maratona.



2003. Premiazione in Comune. Con i dirigenti della Mombocar.

Raccontare delle gare che ho fatto sarebbe troppo lungo. Per me sono state tutte importanti in ognuna ho dato il massimo, e di ognuna avrei un particolare da ricordare. Mi limiterò a parlare di quelle che possono essere state più notevoli sia per i luoghi nei quali si sono svolte, che per i risultati che ho ottenuto.

Le mie maratone di New York



La maratona di New York è il sogno di tutti quelli che vogliono cimentarsi nei percorsi "classici". La prima maratona della mia vita l'avevo disputata a Roma proprio in quel 1985 per il campionato mondiale Master a Roma e mi ero classificato 40° su 1380. Il risultato era servito a saggiare le mie possibilità ma ero ancora agli inizi della preparazione scientifica che avrei seguito per quelle che avrei corso in futuro.

All'atto dell'iscrizione si doveva dichiarare il tempo ottenuto in altre gare dello stesso tipo. Questo serviva per stilare l'ordine di partenza. Nel primo scaglione correvano i fuori classe, quelli con il tempo tra le 2 ore e le 2 ore e 10, una cinquantina circa. Poi seguivano il gruppo di atleti tra le 2 ore e 10 e le 2 ore e 30 e via via tutti gli altri. Alcuni baravano nel quantificare le loro prestazioni per poter strappare un tempo di partenza più favorevole, ma alla fine l'imbroglio si ritorceva contro di loro perché affiancati da atleti più veloci si sentivano portati a forzare il passo e finivano per entrare in crisi rischiando di non portare a termine la gara.

Lasciavamo le nostre cose nel forte che vedete schematizzato nella piantina. Si usciva in calzoncini e maglietta sotto la tuta e c'era un freddo abbastanza pungente tanto che io mi ero preparato una specie di "sacco termico" usandone uno per la spazzatura di quelli giganti. La partenza era fissata al ponte di Verrazzano.

Prima di iniziare la gara ognuno si toglieva la tuta e la buttava sugli alberi che c'erano lì attorno. In seguito il comune di New York provvedeva alla raccolta di quegli indumenti, li faceva lavare e li dava ai poveri.

Il percorso era piuttosto faticoso e l'arrivo era proprio in salita per tagliarci le gambe.

Dopo il traguardo in un immenso parcheggio ci aspettava il pullman che ci avrebbe ricondotti in albergo. Corsi la mia prima maratona grazie a una specie di colletta che ci fu in paese.



1985. Italiani a New York.

Del gruppo italiano faceva parte anche il nostro concittadino Renzo Cherubini primo a sinistra in seconda fila dall'alto.

Partimmo alla fine di ottobre. Per me fu un'edizione nata sotto una cattiva stella. L'iscrizione ormai era stata fatta e sarebbe stato difficile tirarsi indietro, ma ero stato colpito da un dolore acuto e intermittente alla caviglia destra. Passavo da una settimana di sollievo a giorni di acuta sofferenza.

Gli amici mi incoraggiarono a partire comunque sperando che finalmente il problema si risolvesse. Invece subito dopo l'arrivo ricominciò il male. Per cercare una qualche soluzione mi rivolsi alla squadra azzurra nella quale avevo buoni amici: Poli, Bettiol, il professor Lenzi. Anche loro avevano pochi rimedi per questo fatto e mi consigliarono di ricorrere all'èquipe per gli atleti che era stata predisposta dagli organizzatori della gara, un gruppo di prim'ordine dotato di tutti i più moderni mezzi di diagnostica e di cura. Ci andai, mi presero in consegna e mi sottoposero immediatamente a tutti gli esami possibili. Cose da fantascienza.

Mi lasciarono andare con la raccomandazione di non sforzarmi e di presentarmi da loro il giorno della maratona. Rimasi inattivo, acciaccato e dolorante per tutta la settimana. La domenica della partenza mi ripresentai al servizio medico e mi sottoposero alla crioterapia: tre minuti nel ghiaccio, tre in acqua calda eccetera. Quando mi rimisi in piedi per andare alla partenza mi sentivo le gambe come un violino: mai stato così bene. Per loro avrei potuto mettermi a correre al massimo, erano solo un po' indolenzite come dopo un allenamento, ma mi avevano raccomandato di non forzare e la gara la svolsi a passo appena sostenuto. Mi classificai 2004° con il tempo di 3h 19'10".



1985 New York

A New York ci sono stato altre cinque volte. Nel Novembre dell'86 sono arrivato 482° assoluto 15° degli italiani. Nell'89 sono stato 804° in 2h54'30". Il tempo si spiega con il fatto che ero andato come accompagnatore e "lepre" di un gruppo di amici di Lavagno che voleva disputare quella mitica maratona non limitandosi a fare una passeggiata. Li avevo guidati in molti e seri allenamenti in modo da saggiare la loro resistenza.

In pratica ero in testa al gruppo e facevo la velocità in modo che calibrassero le forze. Mi sentivo le gambe che fremevano. Poi negli ultimi cinque chilometri, come eravamo stati d'accordo, li abbandonai e terminai lasciandomi andare al piacere della velocità.

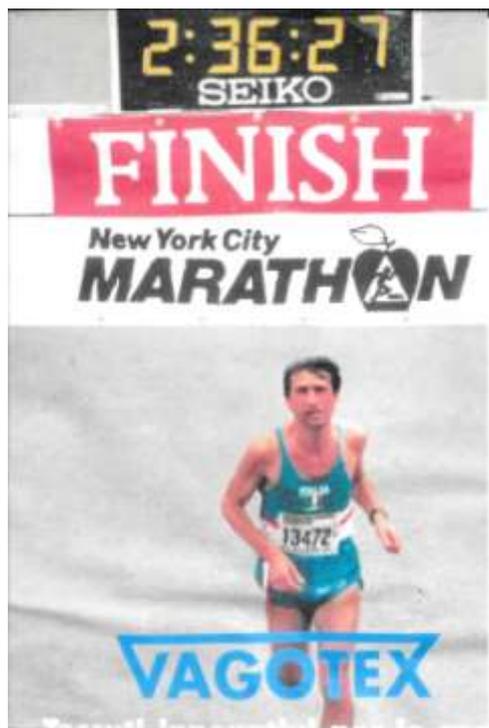
Altra maratona nel '91 e sono stato 354° con il tempo di 2h44'44".



1992 Maratona di New York: Albiero, Cunego, Furlani, Tirapelle, Ruggia, Cherubini.

Nel novembre 92 sono stato 361° tempo 2h 44' 43".

Infine nel novembre del '93 sono stato 100° assoluto, 1° della mia categoria con tempo 2h36'27".



1993. L'arrivo.

Solo quando mi sono arrivati dalla Fidal ho saputo che con quel risultato avevo guadagnato 3000 dollari. Credo il solo guadagno della mia quasi quarantennale carriera di atleta.

Dei due ultimi risultati sono stato e sono particolarmente orgoglioso perché venivano dopo due momenti importanti di quel mio anno di atleta.

Infatti nel '91 ero reduce dalle due maratone svoltesi a ottobre a Penang e a Bali disputate in condizioni difficili come racconterò. Mentre nel '93 a ottobre avevo corso quella del Tibet dalla quale invece che tornare stanco mi ero sentito pieno di energia. Il soggiorno a quell'altezza aveva portato il mio tasso di emoglobina, già normalmente buono, sopra la soglia del 50% praticamente in zona doping.

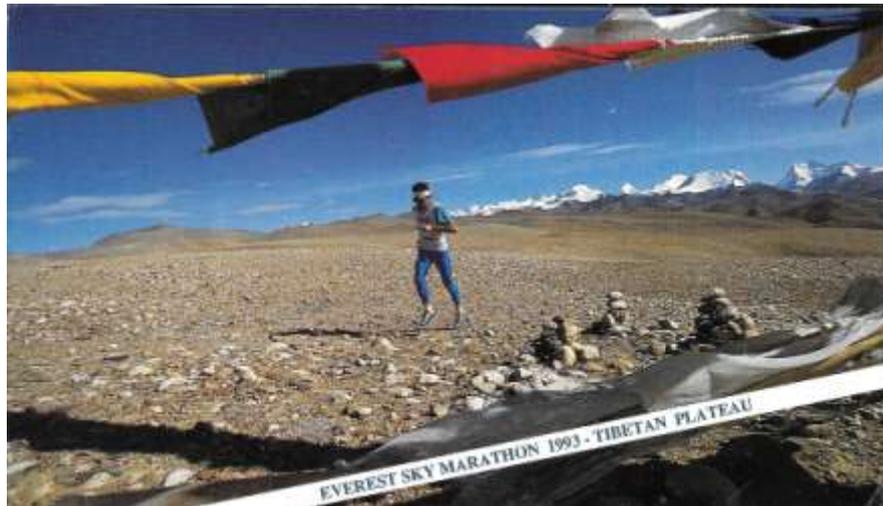
Purtroppo la soddisfazione per il risultato fu accompagnata dal primo incidente fisico della mia vita di corridore che avvenne nel modo più banale.



Correndo in Central Park.

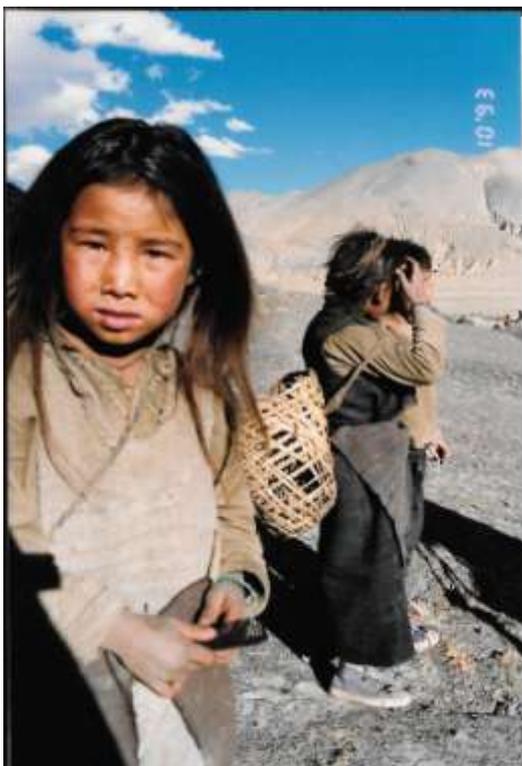
Correndo in Central Park per fare delle fotografie per la Fila misi il piede su un legnetto, l'appoggio con il suolo divenne insicuro e mi ritrovai per terra: distorsione della caviglia destra. Feci il viaggio di ritorno con continui impacchi di ghiaccio. Mi ingessarono per un mese. Nel periodo invernale ricominciai la preparazione.

Maratona in Tibet 1993



1993. In corsa sull'altipiano.

Tutti i luoghi dove mi ha portato la mia carriera di marciatore hanno un fascino particolare, ma il Tibet è qualcosa che le parole non riusciranno mai del tutto a descrivere perché non solo i sensi, ma anche la mente viene catturata da quel pezzo di mondo mistico, severo e selvaggio. La gente del posto ti guarda con quell'espressione dolce e rassegnata che la violenza cinese ha imposto.

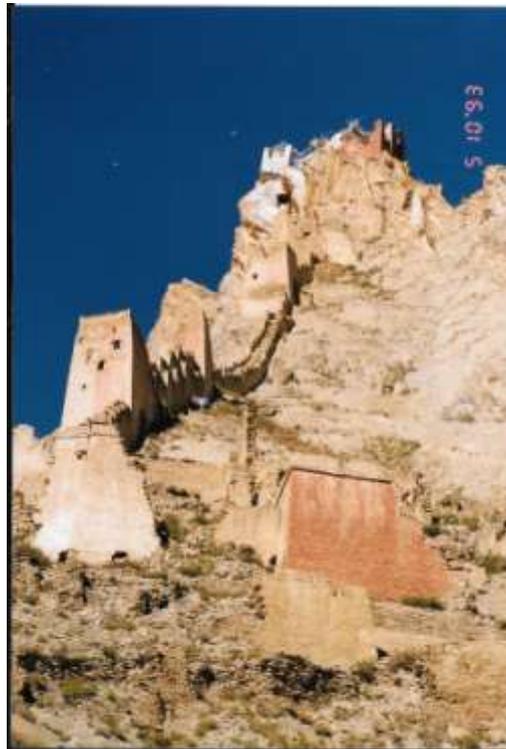


Bambina tibetana.



Guardia cinese a un palazzo di Lhasa.

E mentre verso l'occupante mantiene una distanza diffidente, allo straniero si avvicina fiduciosa e piena di curiosità perché porta loro un mondo che non conosceranno mai, che intuiscono ma forse non desiderano che li fagociti. La povertà nella quale vivono non li trasforma in mendicanti anche se un minimo dono li fa sorridere grati.



Distruzioni

Le avvertenze che ci erano state consegnate sul comportamento da tenere in quella regione erano molto rigide e dicevano testualmente:

"Specie in aeroporto e nei posti di blocco la norma comportamentale è rigorosa e non da ospiti paganti: rispettare formalmente tutte le richieste cinesi. I percorsi di allenamento vanno preventivamente concordati con l'accompagnatore cinese."

Noi atleti della Fila arrivati lì con la nostra personale voglia di batterci un po' alla volta siamo rimasti avvolti e presi da questa atmosfera rarefatta e priva di competitività. Siamo diventati un gruppo unito: il risultato di uno ha finito per essere quello di tutti.



Correre a 4500 metri di altezza

Correre a 4500 metri di altezza per 42 chilometri sembra un'impresa irrealizzabile soprattutto perché il percorso è sterrato e si snoda a fianco all'Everest e alla catena himalayana. La Fila aveva sponsorizzato l'evento con una somma notevole. Lo scopo era quello di osservare le reazioni del fisico di un'atleta in quelle condizioni abbastanza estreme. Il selezionatore Marino Giacometti aveva scelto 13 atleti italiani, 11 uomini e due donne, gli altri 7 erano stranieri, 5 uomini e due donne³. Era stato organizzato un vero laboratorio affidato ad una équipe di specialisti di varie discipline mediche che ci monitoravano costantemente. C'erano degli psicologi per studiare gli effetti degli sforzi e della fatica in carenza di ossigeno anche sul nostro equilibrio mentale. C'erano apparecchi per il controllo degli elettroliti e dei componenti del sangue e due camere iperbariche per compensare gli sbalzi di pressione. Ero stato scelto perché le mie prestazioni sulla distanza erano inferiori alle tre ore, ma avevo dovuto portare una cartella clinica dettagliata sulle mie condizioni psicofisiche.

Arrivammo a Katmandu il 27 settembre da lì un volo ci portò ai 3650 m di Lhasa. Procedemmo a tappe verso il campo base per abituare il corpo alle condizioni che vi avremmo trovate. Il primo ottobre in bus ci trasferimmo a Gyantze, il giorno dopo eravamo a Xigaze, il quattro ottobre arrivammo a Xegar.

Le strade che il mezzo percorreva erano accidentate e sassose e fiancheggiavano corsi d'acqua che sembravano di poca importanza, anche se il letto asciutto era molto vasto. Invece le piogge torrenziali li trasformavano in ampi fiumi limacciosi che invadevano la vallata raggiungendo le vie di accesso e le riempivano di massi trasportati dalla corrente.



La strada devastata.

In pratica ogni volta che pioveva, e lì diluviava, bisognava ricostruire il fondo stradale. Più di una volta siamo scesi a spostare "marocoli" o a spingere il mezzo.

Questa prudente marcia di avvicinamento mi servì, come agli altri, a superare i ronzi nelle orecchie, i giramenti di testa e le epistassi. Tutti fenomeni dovuti all'abbassamento della pressione e quindi alla diversa concentrazione di ossigeno nei polmoni che rallenta gli scambi gassosi a livello degli alveoli. Per compensare tutto ciò il tasso di emoglobina si alza e per un po' di tempo resta elevato tanto da arrivare quasi a livello di doping.

³ In appendice l'elenco dei concorrenti e le loro caratteristiche. Io con i miei cinquant'anni ero il più anziano.

Adesso comunque il doping è più sofisticato e praticamente già alla fine dello sforzo si riesce a far tornare nella norma i valori alterati.

A Xegar facemmo base e ci allenammo per tre giorni.

L'aria era molto secca e soffiava un vento costante. Per umidificare le vie respiratorie e compensare i liquidi perduti con il sudore bisognava bere almeno tre litri di acqua al giorno. Ogni due ore di marcia ho perduto quasi due chili di peso.

Ricordo questa corsa straordinaria, anche se massacrante, come una specie di sogno magnifico tanto il paesaggio era mistico e a tratti selvaggio, una combinazione indescrivibile.

La maratona si svolse il sette ottobre.

Partimmo da quota 4300 da un villaggio vicino al fiume Pung Chu. Dopo dieci chilometri di una strada abbastanza piatta eravamo arrivati a Tingri, quota 4360 che sarebbe stata anche il traguardo finale. Da lì procedemmo per altri dieci chilometri lungo un accidentato percorso e arrivammo a Lunge dove c'è l'antica strada che raggiunge Rongbuk campo base per la scalata dell'Everest.



La pista

Proseguimmo su un altopiano dove sbagliai due volte la strada a causa delle indicazioni poco visibili. Finalmente arrivammo al laghetto di Gya Cha per finire percorrendo gli ultimi sette chilometri di camionabile fino al traguardo di Tingri che era stato posto sul ponte che scavalca il fiume Ra Chu.



In corsa

Con il tempo di 5h2'6" arrivai 13° su 20 concorrenti.

L'anno successivo la Fila sponsorizzò un altro stage di quindici giorni.

Questa volta il campo base era stato posto a 5050 metri dove c'è la famosa piramide del C.N.R. Da lì gli atleti erano trasportati in elicottero a quota 4300 dove venivano impegnati in varie prove.

Poi, riportati ai laboratori, erano sottoposti a varie analisi come prelievi sanguigni elettrocardiogrammi ed altro.

Avrei voluto andare anch'io, i risultati su strada li avevo e l'anno precedente mi ero comportato meglio di tanti più giovani di me, purtroppo era stato deciso di affidarsi ad atleti con al massimo quarantacinque anni d'età e io ne avevo più di cinquanta.

In giro per il mondo

Correndo ho girato tutti i continenti tranne l'Africa perché negli anni '90 la situazione non era ancora tranquilla. Anche adesso non mi sembra che sia migliorata però le maratone vengono fatte malgrado i pericoli.

Le mie corse sono state finanziate in modo diverso a seconda del loro tipo.

In tutti i campionati che ho fatto per l' A.S.P.M.I ho ricevuto il modesto rimborso spese che era permesso dalla sovvenzione parsimoniosa che ci forniva il CONI, sovvenzione che ci è stata ridotta a causa della crisi economica. Di solito eravamo alloggiati in strutture delle polizie locali per esempio a Lisbona, nell'86 e nell'88, stavamo in una caserma. Le spese dei Master sono state pagate dai vari sponsor.

Delle altre gare, e in genere delle maratone, tranne quella del Tibet, il finanziatore sono stato io. Guadagni zero, quindi, ma soddisfazioni tante, e posti incredibili, e gente meravigliosa.

La prima gara all'estero la corsi nel 1984 a Bruxelles in occasione del Campionato Europeo delle forze di polizia era una mezza maratona. Ottenni un buon piazzamento e l'Italia vinse il trofeo come prima classificata su 36 corpi di polizia partecipanti.



1984 Bruxelles Campionato Europeo forze di polizia. Sono il secondo a destra in seconda fila.

L'anno successivo fu un anno che mi impegnò molto perché dopo aver vinto, ai primi di ottobre, a Bolzano il titolo italiano ASPMI per la maratonina con il rispettabile tempo di 1h12'45", con la squadra ASPMI partimmo quasi subito alla volta dell'America del sud.

Correre in America Latina

Di solito le condizioni climatiche di quelle regioni si andavano a sommare a percorsi durissimi che rendevano quasi tutte quelle gare delle vere e proprie imprese per noi che provenivamo da ambienti più temperati.

Le maratone di Buenos Aires e Rio de Janeiro 1984.

In Argentina era finita da un paio di anni la guerra delle Falkland e le manifestazioni di atletica internazionale servivano a ricucire i rapporti con l'estero che si erano malamente interrotti.

In occasione dell'inaugurazione di un complesso sportivo intitolato a un loro atleta: Adolfo Cabrerias la polizia di Buenos Aires aveva invitato le squadre di polizia di varie nazioni europee a una serie di competizioni.

Verso la nostra squadra l'accoglienza fu particolarmente calorosa. Gli argentini non avevano dimenticato che l'Italia, al tempo di quel tragico avvenimento, non aveva dato la sua approvazione alle sanzioni economiche decise dalla comunità europea. Per il legame speciale che esisteva tra le nostre due nazioni (perché proprio in quel paese tanti nostri connazionali erano andati a cercare fortuna), molti italo-argentini vennero a salutarci e ci ospitarono affettuosamente.

Accoglienza altrettanto calorosa ricevemmo sia in Australia che in Canada dalle comunità di nostri emigrati.



1985 Buenos Aires. Ferrari, Igino, Lotti, Albiero.

La gara si svolse lungo un percorso cittadino di 24 chilometri e ottenni un 12° posto assoluto.

Pochi giorni dopo eravamo a Rio de Janeiro per un altro circuito cittadino. Io cominciavo ormai a risentire troppo spesso il dolore alla caviglia che compromise la mia prima maratona di New York.

La maratona della Martinica. Dicembre 1988

Era un percorso lungo un po' di più dei 20 chilometri. Partimmo dopo le cinque di pomeriggio con il solito caldo quasi irrespirabile. Davanti avevamo un camion dei vigili del fuoco, una specie di autobotte antidiluviana. Chiedevamo acqua ma quando ce la spruzzavano addosso era quasi bollente. Allora noi a gridare "*Basta, basta, per carità*". Fortunatamente lungo il percorso c'erano cittadini che ci annaffiavano con acqua più fresca.

Anche in quella gara ho sperimentato la potenza del cervello sul corpo. Dai cartelli indicatori avevo capito che l'arrivo era ormai vicino e vedevo in lontananza altri corridori che facevano un percorso parallelo al mio per raggiungere il traguardo. Ma per arrivare lì mi accorsi che c'era una salita ripida: immaginate come quella che va a San Braccio. Il cervello si rifiutò di proseguire, era

come se le forze se ne fossero andate. Con uno sforzo su me stesso superai quel punto, poi c'era una discesa e tutto si sistemò. Malgrado la crisi non arrivai male: primo dei master e sesto degli italiani.



1988 Martinica. Albiero, Pizzolato, ?, Cova.

La maratona di Bangkok. Dicembre 1990.

Sulla carta era un mese che avrebbe dovuto essere più fresco e secco per quella regione. La partenza era stata fissata alle cinque di mattina perché invece l'umidità quasi al 100% rendeva quasi impossibile procedere. Correvo in una delle corsie della strada, nell'altra c'era il traffico normale e un continuo fluire di tuk tuk, quei loro cosiddetti taxi a tre ruote, che sprigionavano dal tubo di scappamento un fumo, una nebbia irrespirabile, chissà che carburante bruciavano.

Bisognava coprirci il naso e la bocca con delle mascherine, e l'ossigenazione era quella che era. Arrivai primo degli italiani, ma è meglio che non dica con che tempo.

Tanto per fare un confronto l'anno successivo in ottobre disputai in condizioni atmosferiche abbastanza simili alla precedente la maratona della Malesia a Penang. Arrivai con il non disprezzabile piazzamento di 9° nella mia categoria e 56° assoluto con il tempo di 3h 23'39".

Ma nemmeno venti giorni dopo a New York ero 354° con il tempo 2h44'44". Cioè mezz'ora di meno.

La maratonina di Santo Domingo. Dicembre 1992.

La maratonina voleva ricordare i 500 anni della scoperta dell'America di Cristoforo Colombo. Era una manifestazione internazionale con numerosi partecipanti nella quale mi classificai primo della mia categoria, secondo degli italiani e diciannovesimo assoluto con il tempo di 1h26'.

Santo Domingo però fu per me un'occasione diversa da tutte quelle che mi avevano portato in quei paesi lontani. Negli altri posti c'ero andato per correre, ma anche per ammirare e godere della loro bellezza da cartolina, da paradiso terrestre. Anche qui ero venuto con le stesse aspettative ma avevo un appuntamento anche se non fissato ufficialmente: volevo andare a trovare Roberto Danese che si trovava lì da circa sei anni e stava impiantando il progetto che avrebbe preso il suo nome.

La mattina prima della corsa con un amico prendemmo un taxi perché ci portasse all'interno dell'isola. Un'esperienza abbastanza paurosa dato che il nostro autista correva pazzamente in quelle strade dal fondo ghiaioso e si sbandava a ogni frenata. E frenate ne faceva tante perché da

quelle parti le automobili erano rare e pedoni e animali erano i veri padroni. Arrivati finalmente da Roberto lui ci fece visitare la struttura avviata.

La bellezza di Santo Domingo, mare, palme, tramonti esotici, insomma tutto quello che si immagina collegato con quei luoghi, sparì immediatamente e mi lasciò nel cuore tristezza e senso di impotenza.

La miseria di quelle povere creature che si potevano accontentare di così poco per sopravvivere mi colpì profondamente anche perché purtroppo non mi sentivo capace di fare quello che stava facendo il nostro concittadino.

Da quella visita ne ricavai un filmino che fu proiettato al palazzetto dello sport in occasione di una visita di Roberto a Verona.

Malta maratona a tappe. Novembre 1997.



Malta è un'isola speciale, come è speciale la sua storia: prima araba, poi cattolica e sede dei Cavalieri dell'omonimo ordine, poi base della flotta navale inglese. Si incontrano tracce di quei momenti quasi a ogni passo. La capitale La Valletta è patrimonio dell'Unesco e lo merita proprio. Vi si parla il maltese che è una lingua siculo-araba.

La maratona che vi era stata organizzata si divideva in tre tappe. La corsa sponsorizzata dalla Fila. Era un circuito complesso data la natura dell'isola che presenta rilievi più o meno importanti da superare. Vinsi tutte e tre le volte: una grande soddisfazione anche perché avevo risposto positivamente alla fiducia dello sponsor.

I miei campionati mondiali ⁴.



Nella mia carriera ho partecipato a diversi campionati mondiali. Del primo, un campionato Masters che si svolse a Roma nel '85, e che non mi andò eccessivamente bene perché arrivai 40°, ho già raccontato.

Credo, però, di aver avuto qualche scusante: era la prima volta che mi cimentavo sulla distanza della maratona e avevo scelto proprio quell'occasione così importante. Avrei potuto demotivarmi ma non ci pensai neanche un momento. Perlomeno avevo corso con stile. Se guardate la fotografia.... volo.....



VI CAMPIONATO MONDIALE MASTERS - ROMA '85
VI WORLD VETERANS GAMES - ROME '85

In seguito ho corso nove tra World Veterans Games e World Police & Fire Games e penso di aver sempre dato il massimo.

⁴ Appendice 3.

Nell'87 a Marzo ero in Israele per il WW V GAMES da correre su strada da Netanya a Tel Aviv. Era un percorso di 30 chilometri. Si correva in costa, in lontananza si vedeva il mare e la temperatura avrebbe dovuto essere ideale, invece spirava un vento secco e bollente che rendeva quasi difficile respirare. Soffrii molto ma alla fine mi piazzai con un soddisfacente 10° posto, 22° assoluto con il tempo di 1h35'29".

Poi a dicembre volai per la prima volta in Australia per Word V GAMES Masters. Non ho mai chiesto di mangiare come un principe ma la cucina che ci offrivano gli inglesi era pessima. Per fortuna anche lì i nostri connazionali ci fecero sentire a casa con le loro attenzioni. La gara era una maratonina mi classificai con 6° migliorando i miei precedenti risultati.

Nel luglio dell'89 i Word Police & Fire Games si svolsero in Canada a Vancouver. Il Canada è un paese meraviglioso, la natura è indescrivibile. Si ha l'impressione di una terra ancora poco esplorata dall'uomo anche se le città sono moderne e vivibili.



1989 Vancouver



Si correva sui 30 km arrivai 2° con il tempo 1h48'40"

Nel 1994 i W Police&Fire Games si svolsero in casa, a Monza, partecipai a due gare la maratonina che vinsi con il tempo di 1h18'40" e i 10.000 metri su pista dove mi classificai 3°.

Nel 1995 per i W Police&Fire Games volai di nuovo in Australia dove ottenni dei piazzamenti che mi riempiono di soddisfazione. Nella maratonina vinsi con il tempo di 1h18'40". Lo stesso risultato

che mi aveva permesso di vincere l'anno precedente a Monza. Come vedete il mio orologio mentale in condizioni ottimali trasforma una gara in una specie di teorema matematico.



1995 Marzo Melbourne W Police&Fire Games

Corsi anche una campestre di 10 chilometri dove ottenni un buon 3° posto.

Nel 1997 in Agosto per W Police&Fire Games ero di nuovo in Canada a Calgary dove corsi una maratonina e arrivai 2° con il tempo di 1h20' 22". Nei giorni precedenti ero arrivato 4° in una 10 chilometri di cross su un percorso difficile: un terreno con tratti stretti tra siepi di rovo, con scale, sentieri in pendenza, mai visto niente di simile. Ne venni fuori con una distorsione alla caviglia e abrasioni.

Nel 2001. Partecipai alla maratonina del W Police&Fire Games che si svolgeva a Indianapolis. Era luglio e il caldo era spaventoso, ma l'organizzazione aveva fatto le cose veramente bene e devo dire che non mi è mai capitato di gareggiare in modo così confortevole per quella temperatura.

Lungo tutto il percorso si correva sotto una leggera pioggerella artificiale e all'arrivo in un magnifico parco c'erano dei grossi ventilatori che ci rinfrescavano. Arrivai quarto ma solo per colpa mia. Mi ero accodato a un gruppetto di concorrenti che fin dall'inizio procedeva a una andatura non compatibile con le mie abitudini di allenamento. I miei compagni finirono poi per lasciarmi indietro. Però per stare al passo con loro, nei primi dieci chilometri spesi troppe energie che non fui più in grado di recuperare nel resto della gara.

Se invece avessi seguito le mie tabelle sono sicuro che al traguardo non sarei arrivato troppo staccato da loro e avrei avuto una prestazione da medaglia. Invece arrivai quarto: una medaglia di legno!!!!

Malgrado tutta la mia esperienza ero caduto in una trappola che conoscevo.

L'ultimo mondiale W Police & Fire Games, per ora, l'ho corso **nel 2003** a Barcellona: era una maratonina dove sono arrivato 1° con il tempo di 1h27'32".

I miei campionati europei USPE e IPA ⁵

Ho corso in queste gare un po' in giro per l'Europa.

Nel '84 Ottobre ero a Bruxelles per il campionato europeo USPE, mia prima corsa all'estero, come ho già detto e nella maratonina arrivai 2° con il tempo di 1h13'30".

Due anni dopo nel '86 in Agosto ero a Malmö per il campionato europeo Master, questa volta lo sponsor era Amighini. Mi classificai 5° nella maratonina. La squadra vinse la coppa.

Nell'86, in aprile ero a Lisbona per il campionato **IPA** (International Police Association Campionato europeo di tutte le polizie) e nella mezza maratona mi classificai secondo nella mia categoria.



1986 Avila

In settembre, partecipai alla durissima maratona di Avila dove arrivai 21° assoluto con il tempo di 2h48'04". La nostra squadra fu quinta. La città si trovava a più di mille metri sul livello del mare. Il clima continentale rendeva massacrante la competizione che si svolgeva su un percorso tutto saliscendi. Per chilometri e chilometri non c'era un'ombra, il caldo era soffocante, in lontananza si vedevano le mura che la cingevano. Il traguardo ci si mostrava in alto, sembrava irraggiungibile.

Nel marzo dell'88 tornai a Lisbona dove si disputavano nuovamente i campionati **IPA**.

⁵ Appendice 4.



1988 Lisbona. Partenza della mezza maratona di Lisbona. Sto approntando il cardiofrequenzimetro.

Mi classificai 3° della mia categoria.

Nel giugno-luglio dello stesso anno partecipai agli europei Master che si svolsero a Verona. Sul terreno di casa arrivai 7° nei 10.000 metri e 3° della mia categoria nella Maratona.

Il percorso di questa ultima gara che partiva da piazza Brà dove era anche fissato il traguardo si svolgeva per un buon tratto sulle strade cittadine per arrivare a Parona e ritorno.



1988 Verona

Nel luglio dell'88 ero a Ginevra nelle vesti di accompagnatore atleta, e disputai la mezza maratona classificandomi 3°. Stesso risultato ottenni in Belgio a settembre.



1988. Ginevra.

Nel '90 ero a Berlino dove correndo la maratona mi classificai 12° assoluto.

La città mi impressionò molto per i contrasti che presentava. L'anno prima era caduto il famoso muro e la differenza tra le due parti era ancora violenta. L'aeroporto dove scendemmo sembrava costruito all'epoca del terzo Reich o piuttosto come doveva essere stato prima che la città fosse stata ridotta a un cumulo di macerie.

Era un contrasto stridente per il fatto che non appena entrammo nella zona ovest si tornò alla modernità del 1990.

Però una cosa mi lasciò sbalordito: l'ex Germania dell'Est aveva destinato una grossa fetta del suo bilancio allo sport. Ci portarono orgogliosamente a visitare i centri dove si allenavano i loro atleti.

Vidi cose avveniristiche: in Italia neppure ce le sognavamo, e arrivarono solo qualche anno dopo. Contemporaneamente mi turbò venire a conoscenza di trattamenti al limite della legge e della coscienza riservati specialmente alle donne nelle quali gli ormoni venivano potenziati per portarle a rendimenti "maschili".

Anche il loro ciclo veniva sfruttato per questi fini. Probabilmente erano pratiche usate anche in altre nazioni ma io è a Berlino che ne venni a conoscenza diretta.

Povero me che facevo dell'onestà nella preparazione un valore della mia etica sportiva!



1990 Berlino.

I miei campionati italiani ⁶.

Dal 1985 al 2005, purtroppo con alcuni periodi di stasi dal 2000, ho disputato almeno trentasette campionati italiani tra maratonina, campestre, e su strada. Gare che mi hanno dato molta soddisfazione perché mi sono laureato campione per ben ventinove volte, altrimenti mi sono piazzato nei posti d'onore.



1987 Savona Campionato italiano 10000 metri.

Per non annoiare raccontando tutte quelle gare, ne farò l'elenco alla fine della mia storia. Ognuna di esse ha avuto una sua storia di fatica, sofferenza. Soddisfazioni tante, ma anche delusioni quando non sono riuscito a dare quello che mi aspettavo.



E questo è il gagliardetto che ho consegnato, alle autorità alla fine delle gare, specialmente all'estero, quando venivo premiato.

⁶ Appendice 5.

Altre imprese.

Nel 1994 ho partecipato alla prima edizione della Cervino Vertical K una gara in salita che dai 2000 mt. di Cervinia portava al traguardo vicino alla croce Carrel 3020 mt. Il percorso passava da l'Alpe Crot Palet (2268 m), dall'Alpe Crot Labie dove il sentiero diventava ripido con punte del 50%, dall'Alpe Eura, quota 2544, dove c'era il primo punto di ristoro per reintegrare le riserve idriche, la sete era tremenda. Si procedeva con un dislivello fino al 60% e si arrivava al rifugio Duca degli Abruzzi (o l'Oriondè) dove c'era il secondo punto di ristoro. Poi di gradoni rocciosi in gradoni rocciosi, si arrivava alla meta in mezzo alla neve. Non ho voluto forzare troppo e sono arrivato in 1h 03'.

Se andrete a leggere l'elenco delle gare che ho disputato dal 2000 in poi, vi accorgete che la mia attività sportiva ha avuto lunghi periodi di arresto e i motivi sono stati quasi sempre di carattere fisico.

Riprendere per noi marciatori non è "semplice" come per altri sport tipo il calcio al quale ho giocato. Si deve sempre ricominciare da zero. Ci vogliono mesi per tornare alle specifiche. Anche psicologicamente assalgono crisi che ti suggeriscono di lasciare tutto perché ormai le tue soddisfazioni le hai avute e corri il rischio di andare incontro a risultati deludenti.

I miei veri guai fisici sono iniziati proprio nel 2000 per un banale incidente domestico nel quale mi sono rotto il polso sinistro: ricovero ospedaliero, operazione e gesso con sosta forzata. Era il primo infortunio davvero pesante, per questo il morale non ne risentì troppo e ripresi ad allenarmi senza esitazioni.

Avevo ormai quasi completato la mia preparazione quando mi capitò una di quelle cose incredibili per chi come me aveva macinato migliaia di chilometri anche su strade dissestate: mi stavo allenando ed ero all'altezza delle Quattro Strade quando inciampai in un laccio delle scarpette. Naturalmente caddi dalla parte sinistra. Il polso ne uscì un po' malandato ma di più il morale.

Quel polso l'ho dovuto operare tre volte e dopo la ripresa è stata sempre lunga. Questo non mi ha impedito di tornare alle gare, appena potevo, e di vincere i campionati italiani nel 2001, 2002, 2003, 2005, 2008, quello Mondiale di Barcellona nel 2003.

Il 2003 per me è stato un anno del quale sono orgoglioso. Ero ormai entrato nella spirale degli acciacchi vari: fratture e operazioni. Il recupero naturalmente costava mesi e il morale poteva andare a terra. Ma in quel 2003 la mia volontà mi ha dato la vittoria nei mondiali di Barcellona e i 10.000 metri di Milano: una gioia quasi più grande del 100° posto della maratona di New York.



2003 Milano 10.000.

Come vedete corro con la maglietta dei vigili urbani del nostro paese.

Un altro successo è stata la vittoria nel giro d'Italia organizzato dalla Gazzetta dello sport del 2007.



Si trattava di una gara che faceva tappa in sette località e si disputava in percorsi cittadini: Forte dei Marmi- Mantova- Madonna di Campiglio- Verona- Sanremo- Ferrara - San Patrignano. La manifestazione terminava con la Maratona di Milano alla quale potevano partecipare gratuitamente tutti i vincitori di tappa.

Chi vinceva almeno tre tappe sarebbe andato a correre nella mezza maratona di Praga. Sono arrivato primo a Mantova, Madonna di Campiglio e Verona. Anche se avevo tutti i titoli per la trasferta, questa volta ho preferito restare a casa.

A disputare la tappa di Madonna di Campiglio mi ha accompagnato l'assessore Poddi e c'era anche il nostro sindaco Avesani. E' stata una gara molto dura. Appena partiti, avremo percorso non più di duecento metri ed ecco la strada che si inerpicava, da lì siamo saliti per la pista nera della Tre Tre e dopo giù, e dopo su, quasi a quattro gambe. Al traguardo eravamo tutti distrutti. La soddisfazione della vittoria è stata grande anche perché ottenuta davanti ai rappresentanti del nostro paese.



2007 arrivo della tappa di Madonna di Campiglio.

La tappa di Verona l'abbiamo corsa proprio a San Martino. Si partiva da piazza del Popolo, da lì si entrava in Musella dal Drago, si usciva a Sant'Antonio, si proseguiva per Ferrazze, Montorio, attraverso il Monte dei Santi ci si immetteva nella strada per Marcellise, si rientrava in Musella e poi di nuovo in piazza.

Un altro risultato che nel 2008 a sessantacinque anni mi ha dato soddisfazione è stato il settimo posto di categoria con il tempo di 5'26" ottenuto a febbraio nel Pirellone Vertical Sprint: 31 piani 710 gradini tutti di corsa.

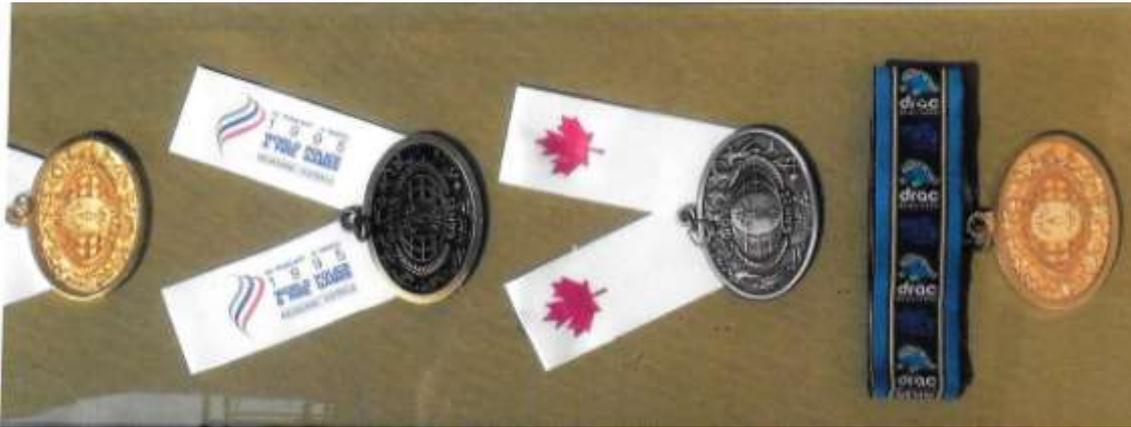
Un'esperienza molto forte. Dopo i primi cinque piani di quelle scale strette e claustrofobiche ho perso l'orientamento e ho continuato a correre come un topo in gabbia senza il controllo che mi ha accompagnato in quasi tutte le gare.

Un mese dopo a Marzo ho vinto a Brescia l'ennesimo campionato italiano di corsa campestre. Però tutte quelle interruzioni degli allenamenti mi hanno un po' demotivato e dopo il campionato italiano del 2008 fino al 2011 ho lasciato le corse.

Poi l'inattività mi è diventata insopportabile e nel 2011 ho ricominciato, ma ancora una volta a settembre sono stato bloccato per dolori alla caviglia. Di nuovo alt. Nel marzo del 2013 non ne potevo più di stare fermo e ricominciai a correre. Ma la sciatalgia mi bloccò. Però non mi detti e non mi do per vinto.

Non voglio appendere le scarpette al chiodo. Anzi appena avrò risolto questi acciacchi, ho già commissionato a un mio amico un paio di scarpette per le mie esigenze di appoggio al suolo.

E intanto sto progettando la maratona di New York del 2043.



Medagliere.

Appendice 1. Elenco dei primi componenti il direttivo dell'U.S. San Martino.

<u>U. S. San. Martino B.A.</u>	
<u>Componenti il Consiglio Direttivo ed Allenatori</u>	
<u>1974-1975</u>	
Presidente Prof. Mezio Rizzi -	C.S.I. FIDAL-FIP-F.I.C.
2. " Sig. Mario Paccioli -	C.S.I. - Nudo -
2. " Sig. Gianni Tosi -	C.S.I.
2. " Sig. Luigi Tosi -	FIDAL-F.I.C.
2. " Sig. Pierluigi Ughionini -	C.S.I. - FIP
2. " Sig. Luciano Peloso -	FIDAL
3. " Sig. Luciano Scorsato -	C.S.I. - FIDAL - FIP - F.I.C.
2. " Sig. Renato Stoppa -	C.S.I.
4. " Prof. Luigi del Dotto -	
1. " Sig. Antonio Rezzotti -	
1. " Sig. Veluciano Vuonchi -	
1. " Sig. Roberto Castagne -	
1. " Sig. Tiziano Trevisani -	
1. " Sig. Franco Congiardi -	
1. " Sig. Annibale Albiero -	
1. " Sig. Franco de Santi -	
1. " Sig. Giorgio Bresolin -	F.I.C. C.S.I.
1. " Eccel. Don Luigi Fucini -	
1. " Sociale. Dott. Francesco Pizzo -	
x Consigliere F.I.C.	

Appendice 2. Elenco dei concorrenti Everest Skymarathon 1993

ENTRANTS - EVEREST SKYMARATHON 1993, TIBET

1. ADRIANO GRECO (36) - Italian mountain running champion and four times winner with Meraldi of the Pierre Menta ski touring race in France, he's the Mont Blanc ascent and descent record holder.
2. TOM JOHNSON (34) - Californian ultramarathoner, three times winner of the Wester States 100 Miler and US national Ride and Tie champion, winner and record holder of various long distance endurance events.
3. BRUNA FANTETTI (33) - Italian mountain running and ski touring champion, female winner of the Fila Skyrunner Trophy 1992 and the Mont Blanc race 1992.
4. MATT CARPENTER (29) - From Colorado, he's four times winner and record holder for the ascent and the ascent and descent of the Pikes Peak Marathon, Colorado, winner of the Imogene Pass ^{USA} the Vail Hill Climb and Mt. Washington ^{USA} in America and the Sion Dixon, Switzerland. Qualifier and finisher in the 1992 US Olympic Trials → *Mediterranean*
5. GENZIANELLA FACCIOLI (38) - Italian marathoner and cross country specialist.
6. MILAN MADAJ (23) - Slovac mountain running and ski touring champion, he holds the record for the Mont Blanc ascent in the Fila Skyrunner Trophy.
7. FABIO MERALDI (26) - From Italy, winner of the 1992 Everest SkyMarathon in Nepal, he's a mountain running champion and four times winner with Greco of the Pierre Menta ski touring race.
8. SERGIO ROZZI (41) - Ultramarathoner and 100km runner from Italy, he's participated in races in Kenya, Tunisia and Nepal.
9. HELENE DIAMANTIDES (28) - British runner whose curriculum includes the record from Mount Everest Base Camp to Kathmandu, the 1988 Mount Cameroon Race in Africa and the 220 mile Dragon's Back Race across Wales.
10. SILVANO FEDEL (27) - Italian marathoner, he participates in triathlons, Iron Man, cross country and mountain running events.
11. ANG NIMA SHERPA (26) - Nepalese marathoner, he came in with a good time in the 1992 Everest SkyMarathon in Nepal.
12. HEIDI BISCHOF (36) - Swiss marathoner specialising in cross country and mountain races.
13. ETTORE CHAMPRETAVY (32) - From Aosta, Italy, winner of the 1993 Fila Skyrunner Trophy (the sum of the races on Monte Rosa and Mont Blanc) he holds the record for the ascent and descent on Monte Rosa and the ascent of the Gran Paradiso.
14. ANNIBALE ALBIERO (50) - Italian marathoner, he ran four New York Marathons and races in Bangkok, Penang, Bali and Australia.
15. NIMA SHERPA (29) - Nepalese marathoner, he ran in the 1992 Fila Skyrunner Trophy.
16. MARTINO GIOVANNI (39) - Italian marathon runner, winner of various mountain races, he came third in the K2 Himalayan Supermarathon.
17. SERGIO RUFFINO (37) - Italian marathoner, mountain runner and organiser of mountain races including the World Championship in Susa, Italy.
18. ANTONIO RINAUDO (45) - Italian runner specialising in triathlon and endurance races, he has participated in Iron Man events.
19. PIERO VOLPIANO (33) - Marathoner from Italy with experience in endurance and triathlon events.
20. MARINO GIACOMETTI (42) - Team manager, organiser and founder of the project, he has established many endurance and mountaineering records in the Alps and the Himalayas, including 8,000m mountains.

Appendice 3. Campionati del mondo.

1985	Agosto Roma Word Veterans Games Master <i>Maratona</i> - <u>40°</u>
1987	Marzo Israele WW Games Master <i>30 Km</i> - <u>10° di cat, 22° assoluto.</u> Tempo 1h35' 29". Dicembre Melbourne WW Games Master <i>Maratonina</i> <u>6° di categoria.</u>
1989	Luglio Vancouver WW Police&Fire Games <i>30 km</i> - <u>2° di categoria.</u> Tempo 1h48'40"
1994	Ottobre Monza WW Police&Fire Games <i>Maratonina</i> <u>1° categoria.</u> Tempo 1h18' 40". <i>10 Km in pista</i> - <u>3° categoria.</u>
1995	Marzo Melbourne WW Police&Fire Games <i>Maratonina</i> <u>1° categoria.</u> Tempo 1h 18'40" <i>Campestre 10 km</i> <u>3°.</u> Tempo 39'16
1997	Agosto Calgary WW Police&Fire Games <i>Maratonina</i> <u>2° categoria.</u> Tempo 1h20' 22" <i>Cross 10 Km</i> <u>4°</u>
2001	Giugno. Indianapolis WW Police&Fire Games WW <i>Maratonina</i> <u>4°</u>
2003	Luglio Barcellona W Police & Fire Games <i>Maratonina</i> <u>1° categoria.</u> Tempo 1h 27'32"

nota ⁷.

Appendice 4. Campionati europei.

1984	Ottobre Bruxelles Campionato USPE <u>2°.</u> Tempo 1h13'30" 36 corpi di polizia partecipanti. L'Italia ha vinto anche il trofeo come prima classificata.
1986.	Marzo Lisbona IPA <i>Maratonina</i> <u>25° assoluto 3° cat.</u> Tempo 1h 15'02" Agosto Malmöe Campionato europeo Masters <u>5° quinto.</u> Settembre Avila Campionato USPE <i>Maratona</i> <u>21° assoluto.</u> Tempo 2h 48'04" <u>5° come squadra</u>
1988	Marzo Lisbona IPA <i>Maratonina</i> <u>16° assoluto 4° cat.</u> Tempo 1h 18''14" Luglio Ginevra Campionato USPE <i>Maratonina</i> <u>3° categoria</u> Giugno Verona Campionato Europeo Master <i>10000 mt.</i> <u>7° cattergoria.</u> Tempo 34'49" <i>Maratona</i> <u>3°.</u> Tempo 2h 53'03" Settembre Brouges Campionato USPE <i>Maratonina</i> <u>3° categoria</u>
1990	Agosto Berlino Uspe <i>Maratona</i> <u>12° assoluto</u> Dicembre Costa de Calvia Uspe <i>Maratona a squadre</i> <u>5°</u>

Nota ⁸.

⁷ WW GAMES= Word Veterans Games (Campionato mondiale veterani)

WW Police&Fire Games= Campionato mondiale di tutte le forze di polizia compresi i vigili del fuoco.

⁸ IPA = International Police Association Campionato europeo di tutte le polizie.

USPE = Unione Sportiva Polizie Europee.

Appendice 5. Campionati Italiani.

1984	Settembre Novara Camp.Naz. ASPMI	<u>1°</u>
	Settembre Bolzano Camp.Naz. Cross	<u>4°</u> assoluto <u>1°</u> amatori.
	Novembre Palermo Camp.Naz. ASPMI Cross 3000 m	<u>1°</u>
	10000 m	<u>2°</u>
1985	Settembre Bolzano Camp.Naz ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u> Tempo 1h12'43"
	Ottobre Ravenna Camp.Naz ASPMI Cross	<u>1°</u>
	Novembre Ravenna Camp.Naz ASPMI Cross 10 km	<u>1°</u>
1986	Settembre Carpi Camp.Naz. ASPMI <i>Maratonina</i> 21 km	<u>1°</u>
1987	Aprile Ferrara Camp Naz. ASPMI Cross	<u>1°</u>
	Agosto Camp italiano Fidal Amatori <i>Maratonina</i>	<u>1°</u> cat Tempo 1h17'27"
	Ottobre Savona Camp.Naz. ASPMI Cross 3000	<u>1°</u>
	Cross 10000	<u>1°</u>
1988	Aprile Roma Camp Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>3°</u>
	Ottobre Pisa Camp Naz. ASPMI Cross	<u>3°</u>
1989	Ottobre Forlì Camp. Naz. ASPMI Cross 10000m	<u>2°</u>
1990	Gennaio Roma Camp. Naz. ASPMI Cross 10000 m	<u>2°</u>
1991	Aprile Ferrara Camp. Naz. ASPMI Cross 10000m	<u>1°</u>
1992	Marzo Carpi Camp Naz. ASPMI Cross 10000	<u>1°</u> cat
	Settembre Vigevano Camp. Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u> Tempo 1h 17'23"
1993	Maggio Nuoro Camp. Naz. ASPMI Cross 10000 m	<u>1°</u>
1994	Ottobre Monza Camp. Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u> Tempo 1h18' 40".
1995	Ottobre Modena Camp. Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u> Tempo 1h 17"54"
1996	Marzo Camp. Naz. ASPMI Cross 10000 m	<u>1°</u>
	Settembre Erba Camp. Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u>
1997	Maggio Brescia Camp. Naz. Polizie Cross 10 km	<u>1°</u> cat Tempo 37'
	Ottobre Terni Camp. Naz. ASPMI <i>Maratonina</i>	<u>1°</u>
1998.	Aprile Nichelino Camp. Naz.ASPMI Cross	<u>1°</u>
	Settembre Sorso Camp. Naz.ASPMI 10.000 su strada	<u>1°</u> cat. 37'21', <u>7°</u> assoluto.
2000	Aprile Como Camp. Naz. ASPMI Cross	<u>2°</u>
2001	Aprile Porto Viro Camp. Naz. ASPMI Cross 8 Km	<u>1°</u> Tempo 33'11"

2002	Maggio Brescia Camp. Naz. ASPMI <i>Strada</i> Km 9,800	<u>1°</u> Tempo 36'20"
	Dicembre Montecatini Camp. Naz. ASPMI <i>Cross</i> km 8,800	<u>1°</u> Tempo 33'20"
2003	Marzo Cesena Camp. Naz. ASPMI <i>Cross</i> km 8,2	<u>1°</u>
2005	Giugno Torino Camp. Naz. ASPMI <i>Cross</i> Km 8	<u>1°</u> Tempo 32'17"
	Settembre Cervia Camp. Naz. ASPMI <i>Strada</i> 10 km	<u>1°</u> Tempo 36'19".
2008	Marzo Brescia Camp. Naz. ASPMI <i>Strada</i> 8 Km	<u>1°</u>