

**A
L
M
A
N
A
C
C
O**

Fòc

ji pe



Questione di maglia

n. 21 / 2009

CLASSIFICA FINALE

		5000 metri	10000 metri	10000 strada	½ maratona	½ maratona	½ maratona	maratona	maratona	100 chilometri	tot. punti	
1	Vengo	tempo punteggio bonus data luogo	18' 11" 203	38' 43" 205	39' 00" 204	1 23' 57" 212	1 24' 58" 210	1 26' 13" 207	3 00' 44" 205	2 56' 09" 209 40 13-dic	8 47' 20" 214 60 22-mar	1969
2	Velo	tempo punteggio bonus data luogo	18' 10" 204	38' 08" 207	37' 21" 210	1 19' 22" 221	1 22' 53" 214	1 20' 57" 218	2 57' 46" 208	2 57' 00" 209 20 13-dic	8 47' 21" 214 40 22-mar	1965
3	Glan	tempo punteggio bonus data luogo	16' 47" 220 40	36' 58" 212	34' 03" 223 40	1 18' 17" 223	1 16' 37" 226	1 15' 53" 228 40	2 48' 05" 217	2 42' 31" 223 60 13-dic		1952
4	Forvezata	tempo punteggio bonus data luogo	19' 19" 190	40' 22" 198	40' 35" 197	1 28' 58" 202	1 29' 31" 200	1 29' 08" 201	3 20' 14" 185	3 20' 42" 185	11 38' 50" 180 20 30-mag	1758
5	Cuccolo	tempo punteggio bonus data luogo	17' 58" 206	36' 50" 212 20	37' 45" 209	1 22' 06" 215	1 19' 15" 221 20	1 20' 48" 218	2 59' 53" 206	2 57' 53" 208		1735
6	Crema	tempo punteggio bonus data luogo	17' 53" 207 20	38' 28" 206	38' 45" 205	1 24' 59" 210	1 25' 25" 209	1 24' 19" 211	3 37' 51" 168	3 58' 22" 147		1583
7	Spock	tempo punteggio bonus data luogo	18' 54" 195	40' 55" 196	39' 23" 202	1 30' 03" 199	1 28' 57" 202	1 29' 38" 200	3 12' 11" 193	3 12' 53" 193		1580
8	Vetta	tempo punteggio bonus data luogo	19' 11" 191	39' 50" 200	41' 51" 192	1 28' 31" 202	1 28' 11" 203	1 26' 29" 207	3 22' 06" 183	3 13' 26" 192		1570
9	Quattroptini	tempo punteggio bonus data luogo	19' 59" 182	41' 02' 195	39' 17" 202	1 27' 24" 205	1 29' 43" 200	1 32' 59" 194	3 11' 59" 194	3 13' 27" 192		1564
10	Maria	tempo punteggio bonus data luogo	18' 58" 224	41' 39" 213	40' 47" 216	1 28' 09" 223	1 27' 37" 224	1 23' 25" 233	2 59' 46" 230			1563
11	Ferro	tempo punteggio bonus data luogo	16' 27" 224 60	33' 22" 226	33' 05" 227 60	1 13' 46" 232 60	1 16' 15" 227	1 17' 24" 225				1541
12	Ale	tempo punteggio bonus data luogo	19' 06" 192	40' 11" 199	41' 19" 194	1 29' 39" 200	1 29' 32" 200	1 28' 52" 202	3 15' 13" 190			1377
13	PirataGiacomino	tempo punteggio bonus data luogo	19' 35" 187	42' 14" 191	42' 42" 189	1 33' 59" 192	1 35' 54" 188	1 35' 01" 189	3 28' 24" 177			1313
14	Innominato	tempo punteggio bonus data luogo	20' 18" 178	41' 55" 192	42' 08" 191	1 37' 10" 185	1 41' 53" 176	1 36' 23" 187	3 36' 07" 169			1278
15	Sai secondini	tempo punteggio bonus data luogo	19' 57" 182		41' 09" 195	1 31' 55" 196	1 32' 13" 195	1 35' 09" 189	3 37' 09" 168	4 04' 46" 141		1266
16	Tuono	tempo punteggio bonus data luogo	21' 11" 167		43' 27" 186	1 35' 31" 188	1 36' 59" 186	1 33' 49" 192	3 27' 11" 178		12 32' 16" 169	1266
17	Gigione	tempo punteggio bonus data luogo	19' 11" 191	44' 04" 183		1 25' 32" 208	1 33' 03" 193	2 03' 52" 132	3 03' 57" 202		14 29' 49" 146	1255



18	Onega	tempo punteggio bonus data luogo			42' 49" 188	1 34' 30" 191	1 35' 14" 189	1 36' 26" 187	3 37' 01" 168	3 36' 39" 169	13 29' 33" 158	1250
				04-ott Milano	01-mar Roma	08-mar Lago Maggiore	27-set Bergamo	20-set Berlino	01-nov New York	30-mag Faenza		
19	Coscia	tempo punteggio bonus data luogo	18' 59" 194	40' 15" 199	39' 37" 201	1 28' 23" 203 0	1 32' 09" 195	1 31' 54" 196				1188
			17-mag Pavia	27-ago Guanzate	15-mar Brescia	25-gen Casalbeltrame	29-mar Vigevano	13-set Parma				
20	Ventesimo	tempo punteggio bonus data luogo	19' 59" 182	39' 51" 200	40' 20" 198	1 31' 09" 197	1 31' 11" 197	1 29' 55" 200				1174
			15-mar Bergamo	17-ott Pavia	04-ott Presezzo	29-mar Vigevano	27-set Bergamo	08-nov Cesano Boscone				
21	Raata	tempo punteggio bonus data luogo	20' 30" 176	44' 41" 181		1 29' 09" 201 0			3 18' 14" 187	3 22' 53" 183	11 38' 51" 180	1108
			20-nov Almenno S.S.	20-nov Almenno S.S.		25-gen Casalbeltrame			15-mar Brescia	13-dic Reggio Emilia	30-mag Faenza	
22	Battiato	tempo punteggio bonus data luogo	20' 22" 177	43' 27" 186	43' 38" 185	1 37' 01" 185	1 36' 08" 187	1 38' 53" 182				1102
			17-set Rezzato	27-ago Guanzate	04-ott Milano	15-nov Crema	29-nov Padenghe	17-ott Cremona				
23	Dotto	tempo punteggio bonus data luogo	22' 27" 152	49' 55" 160	44' 27" 182	1 41' 11" 177	1 44' 36" 170		4 25' 05" 120			961
			17-set Rezzato	27-ago Guanzate	04-ott Presezzo	27-set Bergamo	17-ott Cremona		18-lug Spiluk Gomba			
24	Gombola	tempo punteggio bonus data luogo	20' 43" 173	44' 13" 183	42' 40" 189	1 37' 17" 185	1 35' 04" 189					919
			20-nov Almenno S.S.	20-nov Almenno S.S.	04-ott Presezzo	06-set Castel Rozzone	29-nov Padenghe					
25	Grissù	tempo punteggio bonus data luogo	20' 21" 177	43' 23" 186		1 37' 59" 184			3 29' 20" 176	3 35' 21" 170		893
			20-nov Almenno S.S.	20-nov Almenno S.S.		27-set Bergamo			13-dic Reggio Emilia	01-nov New York		
26	Virus	tempo punteggio bonus data luogo	24' 13" 131	51' 44" 153	51' 34" 153	2 06' 32" 126	1 57' 51" 144	1 59' 50" 140				847
			01-lug Senago	27-ago Guanzate	04-ott Presezzo	06-set Castel Rozzone	17-ott Cremona	27-set Bergamo				
27	Barci	tempo punteggio bonus data luogo		47' 20" 170		1 47' 59" 164			3 57' 07" 148	3 59' 07" 146	15 48' 36" 130	758
				20-nov Almenno S.S.		22-nov Sesto S. Giovanni			01-mag Vercelli	23-mag Jesolo	30-mag Faenza	
28	Comprabene	tempo punteggio bonus data luogo	17' 58" 206	38' 24" 206		1 27' 37" 204						616
			01-lug Senago	20-nov Almenno S.S.		22-feb Treviglio						
29	Testolina	tempo punteggio bonus data luogo				1 50' 32" 178			3 54' 24" 171	3 57' 00" 169		518
						01-mar Piacenza			26-apr Padova	05-apr Russi		
30	Vitamina	tempo punteggio bonus data luogo			59' 29" 142	2 07' 05" 145	2 19' 23" 121					408
					15-mar Milano	22-feb Treviglio	29-mar Vigevano					
31	Franz	tempo punteggio bonus data luogo				1 34' 54" 190	1 36' 47" 186					376
						22-feb Treviglio	27-set Bergamo					
32	Pannocchia	tempo punteggio bonus data luogo	22' 34" 151	47' 58" 168								319
			20-nov Almenno S.S.	17-ott Pavia								
33	Maestrolimbo	tempo punteggio bonus data luogo	20' 47" 172									172
			01-lug Senago									
34	Figaro	tempo punteggio bonus data luogo				1 49' 18" 161						161
						22-feb Treviglio						



Campionato Sociale Albo d'oro

Anno	1° Classificato	2° Classificato	3° Classificato
1996	Cav. Millemosche	Gambadilegno	Karestia
1997	Gambadilegno	Cav. Millemosche	Forvezeta
1998	Cav. Millemosche	Gambadilegno	Karestia
1999	Gipsy	Cav. Millemosche	Karestia
2000	Cav. Millemosche	Gigione	Tuono
2001	Cav. Millemosche	Tuono	Gigione
2002	Cav. Millemosche	Vengo col tempo	Gigione
2003	Cav. Millemosche	Gigione	Vengo col tempo
2004	Cav. Millemosche	Gigione	Vengo col tempo
2005	Cav. Millemosche	Vengo col tempo	Gigione
2006	Vengo col tempo	Gigione	Voglio morire
2007	Voglio morire	Velo devo dire	Gigione
2008	Ferro	Gigione	Velo devo dire
2009	Vengo col tempo	Velo devo dire	Gian



A.s.d. Fo' di pe sul podio: 2^a classificata nella staffetta a Squadre di Treviglio



ANTEFATTO

Sara' per il nome che evoca tempi remoti, sara' che mercante lo sono pure,io ma la VIA MERCATORUM ha sempre esercitato un grande fascino in me, da quando circa 3 anni fa Pannocchia ne propose un tratto per un'uscita di luna piena.

STORIA > La VIA MERCATORUM fu realizzata nel Medio Evo per rispondere principalmente all'esigenza di un collegamento che dalla pianura Bergamasca portasse a Cornello del Tasso, svincolo di importanza notevole;da li' infatti i traffici raggiungevano la Valtellina attraverso il valico poi chiamato San Marco.Per aggirare la farra di Sedrina che divide in due la valle Brembana fu necessario passare dalla valle Seriana:da Alzano, Nese, Nembro, Selvino, da qui via Trafficanti , Serina e Dossena (importante sito minerario) per giungere al sopra citato Cornello del Tasso.Nacque cosi' la VIA MERCATORUM una vera superstrada per l'epoca ,larga 1,60 mt,il doppio delle altre strade.Per secoli fu una via di primaria importanza tanto che Serina raggiunse i 1200 abitanti, moltissimi per un paese montano dell'epoca,e Cornello del Tasso divenne sede di uno dei mercati piu' fiorenti della valle Brembana.La fine dell'utilizzo della VIA MERCATORUM venne decretata da una nuova arteria:la VIA PRIULA costruita dai Veneziani fra il 1592 e il 1953, un collegamento veramente moderno che passava piu' in basso rendendo il percorso piu'veloce ed agevole.Oggi della VIA MERCATORUM rest comunque molto. Tranne alcuni tratti cancellati per sempre dal variare della morfologia terrestre,molti altri sono sede di strade asfaltate e la maggioranza sono sentieri di montagna facilmente percorribili.

CRONACA > Nell' Agosto del 2008 il sottoscritto con il sempre disponibile Vengo, abbiamo provato a percorrere l'intero tratto che per convenzione va da Nembro ad Oneta di San Giovanni Bianco. Fu un'uscita molto soddisfacente anche se non venne portata a termine nella sua completezza.Nel corso dell'anno grazie all'opportunita' offerta dal mio lavoro, che saltuariamente mi porta a Serina, sono riuscito ad avere una piu' chiara visione del tracciato,specialmente nel tratto Dossena-Serina che lo scorso anno non riuscimmo a trovare.Il tratto Cornalba -Trafficanti che pure saltammo venne individuato in un'uscita invernale ad hoc compiuta da me,Vengo e Vetta.Cosi' domenica 2 Agosto 2009 IL SOTTOSCRITTO Velo,Vengo Gigione e Coscia .raggiunto San Giovanni Bianco in pulman,partimmo per completare il percorso nella sua interezza! Fu un'uscita veramente appassionante!!La VIA MERCATORUM venne trovata tutta ,anche se con qualche piccola titubanza.Coscia,come previsto,si fermo'a Selvino mentre noi raggiungemmo Nembro capolinea della MERCATORUM dopo 6 ore e 10 minuti per un totale di circa 40 km.Solo per dovere di cronaca devo specificare che i tre Fo' di Pe ,in quel caldissimo pomeriggio d'inizio agosto, dovettero ,sempre correndo, tornare in quel di Bergamo aggiungendo alle loro fatiche altri 15km per un totale di 7he25'.Non fu comunque fatica inutile .Sulla VIA MERCATORUM grazie a quella esperienza abbiamo organizzato due uscite di luna piena ben partecipate ed apprezzate.Inoltre ,con una punta di orgoglio,possiamo affermare che quasi certamente in tutto il GLOBO siamo gli unici contemporanei a conoscere e ad avere percorso la VIA MERCATORUM completamente!!!!

VELO DEVO DIRE*



Non mi vedo con una maglia diversa da questa attuale; proprio no!

A volte, nei momenti in cui l'entusiasmo è ai minimi storici, per misere rivalse umane o per stanchezza, o per altro, la mente mi porta a viaggiare verso ipotetici nuovi lidi; verso nuove esperienze, dove non dovrei far altro che pensare al correre senza aver nessun incarico di tipo dirigenziale sul groppone, e con il grosso vantaggio di avere quel tempo in più per dedicare le mie attenzioni agli hobby fin qui trascurati e alle incombenze di tutti i giorni.

Eppure non sarebbe difficile cambiare casacca, in barba alle amicizie fin qui costruite; basterebbe dar retta al proprio orgoglio o appagare semplicemente nuovi stimoli. Gruppi sportivi, interessati ai grandi numeri, al prestigio, al far parlare di se(sic.), non mancano in circolazione, magari con le sedi dislocate a centinaia di chilometri di distanza, così eviterei pure di presenziare alle loro noiosissime e abituali riunioni.

No, non è così facile, non è così semplice cambiare, c'è dell'altro.

I dieci anni trascorsi in questa Società Sportiva non sono così facilmente archiviabili, la maglia indossata è ormai pelle. Sarà che sto per farmi sopraffare dai soliti luoghi comuni, rischiando di abusare magari con gli aggettivi, ma sono orgoglioso d'averla indossata fin qui; d'averla indossata idealmente anche fuori dai campi di gara. Cosa ha rappresentato per me entrare in quest'Associazione Sportiva?

Fin da subito i fdp di allora cercarono di trasmettermi la loro identità, quel loro forte senso d'appartenenza.

Ai miei occhi sembrava un gruppo fortemente idealista, un po' utopico, forse, che si era gettato con il proprio armamentario ideologico a capofitto nel mondo del podismo dopo che aveva smesso di sognare la rivoluzione bolscevica. Ci accomunava la stessa idea politica, ma a me interessava soprattutto correre, conoscere più a fondo questo sport che cominciava a piacermi da quando avevo iniziato a frequentare le non-competitive domenicali. Anche se, agli inizi, trovavo contraddittorio quel nome in dialetto stampato sulla maglia; non capii quella scelta e provai un po' di vergogna le prime volte che la indossai visto che era pure verde!

Percepì col passar del tempo, frequentando sempre di più il sodalizio(allora non ancor divenuto una A.s.d.) cosa significasse veramente condividere assieme agli altri, oltre che la passione per la corsa, obiettivi e progetti. Piano piano, venivo a conoscenza dell'identità che si voleva, pur faticosamente, trasmettere.

E quando tutto mi fu più chiaro cominciai ad indossare la maglia dei fo' di pe senza nessuna vergogna, con la convinzione inoppugnabile che il dialetto Bergamasco è una variabile linguistica e che il "Va Pensiero" è un noto coro lirico del Nabucco di Giuseppe Verdi; sono altri che strumentalmente cercano di appropriarsene.

Qualvolta succede per svariati motivi che alcuni di Noi dimentichino di indossare la maglia d'ordinanza fdp nelle diverse competizioni ufficiali; facendo così rinascere all'interno dell'Associazione vecchie polemiche..

Personalmente ho sempre trovato giusto, per non dire corretto, indossare la maglia ufficiale, anche nel caso che non dovesse piacermi esteticamente. Potrei rafforzare le mie argomentazioni tirando in ballo il regolamento federale d'atletica leggera dove è riportato chiaramente l'obbligo da parte degli atleti di indossare la tenuta gara della società d'appartenenza, pena la multa di entrambi(Società e atleta); ma credo che quando un Socio non la indossi manchi di rispetto verso tutta l'Associazione, verso il lavoro altrui ,dimostrando di non aver ancor recepito la nostra vera identità, i nostri principi.

Per la verità non è proprio così vero che non mi vedo con un'altra maglia, o che sia così difficile per me eventualmente indossarne altre di maglie. Non è vero: smentisco tutto quanto ho detto fin qui, l'ho già fatto per ben quattro volte, vestendo la canotta dell'Italia nelle competizioni internazionali(mondiali ed europei), disattendendo di fatto tutto quello che ho cercato di esprimere in quest'articolo!

Scherzo, ovviamente, sul documento di convocazione oltre al mio nome è riportato anche quello della Nostra Società. Grande gratificazione personale, non lo nego, nell'indossare la maglia azzurra, soprattutto dopo quello che è capitato a Bergamo nel maggio dello scorso anno.

Mancano cinque minuti al termine della 24 ore, sono oramai Campione Italiano, ripasso per l'ennesima volta davanti ai box della nazionale, intravedo un festante Coscia Pallida con in mano la bandiera italiana, ne percepisco immediatamente le intenzioni, mi chiederà di fare l'ultimo giro sventolando il tricolore.

Improvvisamente mi tornano le forze e decido di fare l'ultimo km al quattro(...), cosicché la velocità mi fa mancare la presa, la bandiera rimane nelle mani dello sconcolato Coscia.

Orgoglioso sì, di essere un atleta della nazionale, sinceramente, ma c'è un limite a tutto, non vorrei mai che qualcuno pensasse che la bandiera italiana rappresenti il mio senso d'appartenenza, d'identità.

Perdinci, esprime altri contenuti, ora; rappresenta chi per primo disattende la Carta Costituzionale, rappresenta chi si pulirebbe il posteriore con la stessa;come potevo farlo, avrei mancato di rispetto nei confronti di molti(...).

Vengo Col Tempo



Vint'agn

Per i fo' di pe l'inizio dell'anno 2009 è coinciso con il 20° compleanno dalla data di fondazione: il 6 di gennaio 1989. Vent'anni dopo, ci siamo ritrovati per ricollegare lungo un percorso stradale le 4 sedi nelle quali ci siamo regolarmente riuniti.

All'esterno di queste sedi, abbiamo brindato sotto gli sguardi esterrefatti dei passanti già preoccupati dalla abbondanza di neve che stava scendendo.

Siamo partiti da Valbrembo per arrivare alla prima sede localizzata in Largo Tironi in Bergamo, abitazione del Cav. Millemosche che al lunedì sera diveniva luogo di riflessioni e schiamazzi.

La dimora del prode cavaliere, è stata lasciata a causa di uno sfratto ormai divenuto improrogabile.

Il giro delle sedi storiche è poi continuato puntando verso via Borgo Palazzo dove, più o meno di fronte al mercato ortofrutticolo, è localizzata quella che abbiamo potuto utilizzare come ritrovo: un bel locale ma poco pratico.

Anche in questo caso ce ne siamo dovuti andare a causa di decisioni (non nostre) di utilizzare gli spazi per altro uso.

Per incontrare la terza sede abbiamo puntato verso via Furietti luogo dove siamo stati, pagando un affitto mensile, in locali gestiti da associazioni e gruppi che avevano attività non sportive.

Per la prima volta il cambiamento non è stato obbligato ma frutto di una precisa scelta.

Il rientro verso la attuale sede di Valbrembo, per chiudere il tour, avviene attraverso il passaggio sui colli.

Sotto la nuova tensostruttura abbiamo organizzato il pranzo e un po' di musica.

Purtroppo la forte nevicata ha compromesso la partecipazione di alcuni e accelerato le operazioni dei presenti, visto la temperatura non proprio caldissima e il timore per le condizioni precarie delle strade.

Happy birthday to you

Happy birthday to you

Happy birthday fo' di pe

Happy birthday to you

Infortunio

La corsa di luna piena con partenza ed arrivo dal BO.PO. di Ponteranica, locale gestito dal nostro ex socio Zia Molly, ha visto un bel gruppetto sfidare il gelo di una notte di febbraio.

Poi, alla domenica, il 15 febbraio, siamo andati lungo la ciclabile della Valle Brembana partendo da Zogno. Il dolore al ginocchio che ho avuto a Ponteranica lo ho sentito accentuato lungo la strada del ritorno e, in pezzettino in discesa, a pochi chilometri dall'auto ho dovuto fermarmi un attimo. E' un dolore strano.

Passati pochi giorni ci rivediamo per una uscita sociale con partenza dalla sede. Pochi chilometri, 11 o 12 e ancora al termine della discesa ecco nuovamente il guaio al ginocchio e il dovermi fermare. Questa volta è chiaro che non posso proseguire.

...

*Ma una notte come tante che l'orchestra restò muta
nella sabbia del cerchio vide il volto, il volto della caduta.*

*Ma dimmi qual è la via giusta fratello
il passaggio dov'è per uscire di qua
dalle mura di Caos, di Caos città.*

*Noi la vedemmo in mezzo al traffico che vendeva fiori
c'è chi la chiama Malinconia e chi Madonna dei dolori.*

*Noi la chiamammo forte, la chiamammo Resistenza
lei si voltò con due occhi di bambina, un oceano d'innocenza.*

...

Ossigeno

A cosa possono servire i polmoni di uno che corre? Non necessariamente perché vengano utilizzati come filtri per la pulizia dell'aria inquinata che respiriamo.



A cosa possiamo sperare durante le corse se non ad aria pulita? L'ossigeno che respiriamo si riforma attraverso le foglie delle piante.

La pianta attraverso un processo che si chiama fotosintesi clorofilliana "respira" e al contrario dell'uomo inspira anidride carbonica ed espira ossigeno. Semplicemente, il processo ha bisogno di foglie verdi, di acqua che la pianta assorbe dal terreno e dal calore e dalla luce solare.

Non conosco dati chiari perché ci sono troppe variabili in gioco (ad esempio la variabilità tra tipo di pianta), ma come ordine di grandezza si può ipotizzare che per ogni essere umano l'ossigeno necessario al suo uso quotidiano corrisponde all'ossigeno prodotto, sempre quotidianamente in primavera / estate, quindi nelle condizioni migliori, da 15 alberi con un tronco di diametro di 30 centimetri. Sapete dove sono i miei alberi?

...

Ora invece qui nella città, i motori delle macchine già ci cantano la marcia funebre.

E le fabbriche ci profumano anche l'aria colorandoci il cielo di nero che odora di morte.

Ma il Comune dice che però: la città è moderna non ci devi far caso se il cemento ti chiude anche il naso

la nevrosi è di moda chi non l'ha ripudiato sarà.

Ahi, ah non respiro più, mi sento che soffoco un po'

Sento il fiato che va giù, va giù e non viene su

Vedo solo che qualcosa sta nascendo

Forse è un albero

Sì, è un albero di trenta piani.

Sì, è un albero di trenta piani.

Acqua pubblica

E dopo l'aria, parliamo di acqua. Acqua che con un decreto legge approvato in novembre, il governo dello Stato italiano ha sottratto ai cittadini per consegnarla a partire dal 2011, agli interessi economici di multinazionali o a società private. Si tratta quindi della definitiva consacrazione: l'acqua non è un diritto umano in quanto bene essenziale alla vita ma diventa una merce e come tale va gestita.

Direi che è il caso di fare sentire la contrarietà a questa scelta.

Il corpo umano è fatto al 90% di acqua, succhi, saliva e sputi

...

**nei mari della luna i tuffi non si fanno
non c'è una goccia d'acqua i pesci non ci stanno
che magnifico mare, per chi non sa nuotare**

**Portatemi sulla riva, gnari, sul confine dove l'acqua tocca la terra, dove l'asciutto diventa bagnato.
Domani qua metteranno il cartello: Privato.**

Ma di chi è l'acqua, perché non riesco a non pensare che questa non sia roba da vendere e comprare.

Intuisco che è così, ma perché non può esserlo? Dammi una buona ragione, e lui:

per la sua eguaglianza universale,

per l'indipendenza di ogni particella dalle altre, solo due parti di idrogeno per una di ossigeno.

Per la libertà del suo stato liquido, solido, gassoso, nel ciclo della pioggia e nelle correnti; per la variabilità di quiete e tempesta;

per la consapevolezza della sua massa gigantesca tre a uno: 3 a 1 fisso dell'acqua sulle terre emerse;

per la grandezza di ogni orizzonte marino che diventa oceano;

per il suo essere linea, confine, finis terrae che disegna il mondo conosciuto;

per i pesci, i mammiferi marini, le capacità di sciogliere i sali, trattenere lo zucchero, la stanchezza umana e i rifiuti organici;

per la sua spinta dal basso verso l'alto uguale alla massa del liquido spostato;



per la commovente resistenza dei ghiacciai ai mutamenti climatici per niente scontati;
per la pazienza del bagnasciuga a Ferragosto;
per la dignità in memoria del nome dei fiumi avvelenati e seccati in modo per niente scontato o mal
calcolato;
per la capacità di azione e reazione dei geiger, maremoti, tempeste, tsunami, alluvioni, Katrina e Rita;
per il mistero delle sorgenti prosciugate da grandi opere per niente scontate e mal calcolate;
per l'umidità dell'aria, per la nebbia, la rugiada, le nevi, la grandine;
per la capacità di lavare, togliere la sete, di spegnere il fuoco, nutrire le piante;
per essere risorsa, diritto, elemento fondante come aria e come l'aria di difficile conversione in merce.
Infatti che prezzo si può dare al vapore, alla nebbia, alla nube, alla pioggia, al nevischio, alla
grandine...
la grandine, nel bilancio idrico dei potenti, sarà un costo o un ricavo?

...

Cibo

Il cibo già da tempo è considerato una merce, viene prodotto per essere venduto, non per essere mangiato. Il cibo deve essere messo al centro di tutto: si deve imparare a sceglierlo, a comprenderlo, a coltivarlo, a cucinarlo e per ultimo imparare a mangiarlo.

...

Cè serèn tèra scùa carne tènia nu fàte nèigra
nu turnà dùa e 'nt'ou nùme de Maria
tùtti diài da sta pùgnatta anène via
Poi vegnan a pigiàtela i càme te lascian tùttu ou fùmmu d'ou toèu mestè
tucca a ou fantin à prima coutelà mangè mangè nu sèi chi ve mangià

Cè serèn tèra scùa carne tènia nu fàte nèigra
nu turnà dùa e 'nt'ou nùme de Maria
tùtti diài da sta pùgnatta anène via.

(traduzione)

Cielo sereno terra scura carne tenera non diventare nera
non ritornare dura e nel nome di Maria
tutti i diavoli da questa pentola andate via
Poi vengono a prendertela i camerieri ti lasciano tutto il fumo del tuo mestiere
tocca allo scapolo la prima coltellata mangiate, mangiate che non sapete chi vi mangerà

Cielo sereno terra scura carne tenera non diventare nera
non ritornare dura e nel nome di Maria
tutti i diavoli da questa pentola andate via

Inquinamento ed utilizzo delle risorse

Sono sempre più scettico che conferenze sul clima simili a quella che abbiamo visto a Copenhagen, possano risolvere i problemi del clima e della immissione in atmosfera di sostanze inquinanti, troppi interessi sono in campo e nessun impegno chiaro e definito è stato infatti preso.

Qualcosa a livello personale si può fare: basta scegliere di non mangiare una bistecca (500 gr) una volta alla settimana per un anno per salvare 910 mq di foresta, 390 kg di cereali, 400000 litri di acqua e non immettere nella atmosfera 930 kg di CO₂, non aggiungo altro.

E l'acqua si riempie di schiuma il cielo di fumi, la chimica lebbra distrugge la vita nei fiumi uccelli che volano a stento malati di morte, il freddo interesse alla vita ha sbarrato le porte un'isola intera ha trovato nel mare una tomba, il falso progresso ha voluto provare una bomba poi pioggia che toglie la sete alla terra che è vita, invece le porta la morte perché è radioattiva



Regolamenti

Si sente di Balotelli, calciatore dell'Inter, insultato perché è un italiano di colore. Il giudizio di ognuno di noi su come il ragazzo reagisce alle provocazioni rimangono certamente differenti. Quello che è certo è che le ingiurie che riceve sono razziste.

Visto l'argomento, ritengo che delle norme che regolano le affiliazioni nei settori giovanili di ragazzi non italiani alle varie federazioni (FIDAL o FIGC) dove richiedono la presentazione di un permesso di soggiorno (permesso che non deve avere scadenza prima della fine dei campionati nel caso del calcio), di avere una residenza fissa (cosa non chiesta agli italiani) e in alcuni casi un documento che dimostri la frequenza scolastica o quella di avere un posto di lavoro, siano imbarazzanti per non dire altro.

Hey ma' è vero che tutti gli altri sono uguali a me?
E no non è proprio così
Hey mama è vero che chi è più bianco è più forte di me?
Eh si sarà sempre così
Hey ma' è vero che chi è più forte ha più ragione di me
Eh si sarà sempre così
Ma è vero che il colore è solo luce
E la luce è la speranza e che siamo noi la speranza

...

I testi delle canzoni che accompagnano i vari capitoli sono:

- vint'agn - Happy birthday to you
- infortunio - Le mura di caos - gang
- ossigeno - un albero di 30 piani - a.celentano
- acqua pubblica - due parti di idrogeno e una di ossigeno - m. paolini e i mercanti di liquore
- il cibo - 'a çimma (la cima) - f. de andrè
- inquinamento e utilizzo risorse - eppure soffia - p. bertoli
- regolamenti - hey ma' - gino paoli

Pannocchia

Aforismi

Jesse Owens

Amo correre, è una cosa che puoi fare contando sulle tue sole forze. Sui tuoi piedi e sul coraggio dei tuoi polmoni.

Usain Bolt

Da noi correre è una questione di cultura, come in Kenya per il mezzofondo. Da ragazzini voi sognate di diventare calciatori, noi sprinter.

Carl Lewis

La vita è rincorrere il tempo.

Emil Zatopek

Se desideri vincere qualcosa puoi correre i 100 metri. Se vuoi goderti una vera esperienza corri una maratona.

Gabriella Dorio

Praticare uno sport non deve fondarsi sull'idea del successo, bensì sull'idea di dare il meglio di sé.



La Boston Marathon e l'America ... by Innominato

Quest'anno ho corso, per la prima volta, una maratona all'estero. Nel mio piccolo, pur non avendo fatto un tempo degno dei migliori della rubrica "best maratona", sono contento di aver partecipato alla più antica maratona al mondo : la 113^a edizione della Boston Marathon, che ha fatto la storia della maratona. Ho ancora in mente i ricordi di una maratona legati ad aspetti non sportivi (mi ripeto ho fatto solo un misero 3 ore e 36 minuti ...), che ricorderò per tanto tempo ancora.

Partendo dall'inizio, come dimenticare quelle donne anziane sedute sulle loro carrozzelle, fuori da un ospizio ai bordi della strada, ad ammirare i maratoneti che "sfrecciavano" davanti a loro come se fossero una sorta di extraterrestri. Mi viene ancora in mente che stavo correndo in centro alla carreggiata ed istintivamente mi sono portato di lato andando a dare "un cinque" - "give me five" (in inglese) a due, tre di loro ... le volevo fare partecipi della mia gioia di quel momento.

... O come non ricordare la gioia negli occhi di quei bambini, bianchi o neri che fossero, che nel giardino delle proprie abitazioni offrivano i pezzi di arancia agli atleti, che transitavano davanti a loro...

... O di quelle ragazzine, pazze scatenate di un "college", per sole donne, che urlavano: "kiss me - kiss me - I'am a single" (baciami - baciami - sono sola ..) e le urla erano tali che le potevi sentirle per centinaia di metri.

.. O di quando sono arrivato alla "collina spezza cuori" con la gente che ti incitava come se fossi Pantani su una vetta dolomitica e ti urlava: "You look very good, you can do it" (hai un bel aspetto, puoi farcela)

.. O il chiasso che era talmente assordante sui vialoni degli ultimi chilometri ... era paragonabile a quello dei clacson delle auto che solitamente puoi ascoltare nelle maratone di Milano dopo 15-20 km .

E poi tutte quelle persone che dopo l'arrivo incontravi e ti offrivano le coperte per riparti dal freddo e che non ti mancava di dirti: "congratulation" o "very good" (congratolazione, molto bene).

Mi hanno fatto sentire ancora di più orgoglioso di aver concluso la gara e come se fossi arrivato nei primi 10..

.. O addirittura qualche giorno dopo la maratona. Stavamo passeggiando per New York City e ad un certo punto veniamo fermati da un uomo sulla "settantina". Si è congratulato (ci ha riconosciuto per via del giubbotto che indossavamo con l'effigie della Boston Athletic Association) e ci ha detto che dovevamo essere orgogliosi di aver concluso la Boston Marathon .. Nel parlare poi, si è presentato e mi ha lasciato il suo biglietto da visita: era un giudice della corte suprema dello stato di New York.

Ecco: questa è la vera America che voglio ricordare e che mi affascina. Lontana migliaia di miglia da noi.

Quella che mostra rispetto verso gli sportivi in generale e non solo verso quelli più affermati, che guadagnano milioni di dollari. Quella che ti considera quasi una sorte di eroe perché hai concluso la maratona di Boston.

In Italia, per contro, ti avrebbero guardato e considerato o come un matto o al più come uno "sfigato" che corre, chissà per quale motivo, per più di 40 chilometri ..



Due anni da" Fò di pe" - le mie memorie.

Omino! Così io e mia moglie chiamavamo anni fa quel podista che tutte le sere, in ogni stagione, con qualsiasi condizione meteo, transitava solitario sotto casa (e non solo, una volta lo incontrammo perfino salendo alla Roncola). Incuriosito dal personaggio, una sera mentre l'Omino passava chiesi al mio vicino se sapesse chi fosse, risposta: Ah, chèl le l'è ù professionista! Replico: mi stai dicendo che il suo lavoro è correre? Nooo esageràt, intendo dire che l'è sèmper in gir. E' stato allora che ho preferito troncarsi qualsiasi rapporto nell'ambito dell'informazione sportiva e non, con il mio vicino di casa. La corsa mi ha sempre affascinato, ma dopo la campestre scolastica, qualche non competitiva domenicale, ed un giro del paese a tappe, il pallone ha avuto la meglio e mi ha strappato al podismo. Ho testato per un paio di anni le panchine di mezza provincia, quindi mi sono preso una breve pausa di riflessione durata circa quindici anni (nel bar del paese non c'era nemmeno un tapis roulant). Solo quando mi sono trasferito a Valbrembo nel '97 ho iniziato a praticare la corsa un po' più seriamente, senza che sfociasse mai però, in vera passione per la mancanza di una delle sue componenti principali: la costanza, (e ben tre fratture alla tibia, sfortunato rientro nel mondo del calcio) uno, due mesi con 2/3 uscite settimanali poi stop per mesi. Era proprio questa virtù (la costanza) che mi portava ad ammirare l'Omino, anche se quella maglietta con la scritta "Fò di pe" che a volte indossava non lo rendeva simpatico, la interpretavo come: lasciatemi in pace, voglio stare solo. E' nell'estate del 2006 che, durante gli abituali lavori domestici (stavo disquisendo con l'adorata moglie di quanto fosse odioso ed inutile passare lo straccio su di un balcone pulito) che vedo passare sotto casa un amico di vecchia data, anche lui da tempo trasferito a Valbrembo, che pratica la corsa in montagna ed ha già partecipato a diverse maratone, e addirittura alla 100 km. E' lui a farmi il nome di un amico comune che aveva corso la maratona di Treviso. Più che scintilla fu un'autentica folgorazione, il classico: se l'ha fatta lui ci posso provare anch'io, butto straccio e spazzettone dal balcone (magari!!!), sciacquo e strizzo per bene lo straccio, ripongo ordinatamente lo spazzettone, e comunico a mia moglie il mio prossimo ed ambizioso obiettivo: entro l'anno prossimo correrò una maratona! Ricordo l'espressione perplessa del suo volto, e rammento non la risposta, ma la domanda: il balcone è a posto? Comincio a correre con regolarità arrivando in breve a coprire distanze di 25km e oltre. Contatto il vecchio amico (quello della maratona di Treviso) che mi suggerisce di tesserarmi nella sua società se avessi avuto intenzione di correre una maratona. E' così che nel gennaio del 2007 divento un atleta del G.P Sabbio, faccio l'esordio nella mezza nel mese di marzo a Piacenza e alla maratona del Custozza a maggio, entrambe sofferte all'inverosimile. E' verso la fine dell'estate 2007 che da "Figaro" (le nostre figlie frequentavano la stessa scuola materna) vengo a conoscenza che "Fò di pe" non è l'esternazione di un podista solitario, ma il nome di una associazione podistica con sede a Valbrembo, e il misterioso Omino altri non era che il "Forvezeta", non un professionista, ma comunque un maratoneta di tutto rispetto (2.41 il personale), leggenda vivente del podismo local-parrocchiale, (quasi un mito a Ossanesga, uno dei tanti a Scano), nonché ideatore, responsabile, editore, commentatore, editorialista e fotografo dell'aggiornatissimo sito www.fodipe.it, autentico gioiello del gruppo, e punto di riferimento del podismo provinciale. Essendo Figaro un affiliato, mi invitò ad entrare nel gruppo, e far la loro conoscenza in occasione della mezza di Cremona nel mese di ottobre, dove avrebbero partecipato numerosi. Accetto entusiasta, e durante il viaggio per Cremona, in auto con Figaro c'è anche il Forvezeta, che dopo aver appreso la mia intenzione di tesserarmi per i Fò di pe mi sottopone ad un interrogatorio sui personali nella mezza e nella maratona, facendomi respirare già aria di competizione: il mio pane. Io mi presento invece con l'ultimo ritrovato della scienza: un tubetto (costosissimo) di crema che avrebbe dovuto durante lo



sforzo della corsa, trasformare l'acido lattico in energia. L'esclamazione del Forvezeta fu eloquente: ALA' CREMA! Chi ti ha detto una cosa del genere? Avevo pronte due risposte: 1) L'ho letto sulla confezione 2) Me l'ha detto il mio vicino di casa,optai per la terza...il silenzio. Fu così che mi restò "appiccicata addosso" l'etichetta del "Crema". Eh si, perché ogni socio Fò di pe ha un suo nome di battaglia, nomi che a volte suscitano piacevoli sensazioni, altre il loro opposto, ad esempio: chi di appetito e sazietà,"Quattro primi" "Sei secondi" e chi meno "Karestia", chi di salute e benessere "Ferro & Vitamina" e chi meno "Coscia pallida", chi di tranquillità "Vengo col tempo" e chi meno "Tuono", chi di sincerità "Velo devo dire", chi di tenerezza "Cucciolo & Dotto", chi di simpatia,"Pannocchia","Gigione","Grisù","Spock" ecc,"chi è assicurante "Comprabene", e via dicendo fino a giungere all'unica ed inquietante presenza, che lentamente (molto lentamente) sta seminando il panico nell'ambiente podistico bergamasco, mi riferisco al famigerato "Virus". E' così che da quella domenica di ottobre mi sento parte del variegato mondo "Fò di pe,"anche se per l'ufficializzazione dovrò aspettare 01/01/2008. Un mondo aperto a podisti di ogni età: si va dai 27 anni dell'irresponsabile Cucciolo (ha cercato nel fine stagione di sottrarmi il sudatissimo e meritatissimo bonus di 20 punti conquistati in quel di Rezzato in uno storico 5000) ai 72 del granitico "Dotto"(un fuoriclasse della categoria), troviamo poi atleti di valore assoluto: il CAMPIONE ITALIANO 2009 della 24 ore su strada, Marco Baggi alias "Vengo col tempo"(orgoglio e vanto per il gruppo), il velocissimo Ferro, che a fine stagione ci lascerà per andare a confrontarsi con gli assoluti, (questa purtroppo è una perdita gravissima, Ferro era anche il responsabile acquisti del fornitissimo frigobar della sede, e lavorando in un supermercato era sempre aggiornato sulle offertissime del momento), la tanto esile quanto fortissima Mariuzza, che il destino ha voluto si chiamasse Lo grasso, e new entry 2009 lo "splendido" Gian (una chicca: lo sapevate che il suo vero nome è Giannatale ?), ci sono poi podisti più rilassati come Vitamina&Virus agli antipodi nei soprannomi, ma entrambi virtuosi del lentissimo, ed insieme autori del pratico manuale dall'accattivante titolo: "I segreti del lento panoramico". Non credo di esagerare nel definire questi due anni straordinari, dove soddisfazioni e cocenti delusioni si sono equamente alternate, ma sempre e comunque legate da quell'unico interrogativo: può un uomo soffrire tanto per scelta ? E mai avrei creduto di poter fare quello che invece ho fatto,tipo: che avrei smesso di fumare (dopo 27 anni praticamente ininterrotti), che una sera mi sarei incontrato con un ultra settantenne per andare fino a Brescia a correre insieme un 5000 in pista, che in una notte di luna piena mi sarei ritrovato con altre trenta persone a correre sulla neve in mezzo ai boschi, (geniale iniziativa targata Fò di pe), che partito preparato per avvicinarmi alle 3 ore nella maratona, mi sarei trovato a lottare con un pensionato (Bar C) in un epica sfida per non oltrepassare le 4, che mi sarei lasciato alle spalle il campione italiano nella 24 ore "Vengo col tempo" in un 10000 in pista (lo so che molti di voi stanno pensando che non è poi stata una grande impresa, ma io ero contento lo stesso), che nella classifica finale del fosso 2008 sarei salito sul palco per essere premiato, che sarei diventato il rappresentante Fò di pe per la Polisportiva dei colli, e la più sorprendente, che potessi diventare un apprezzato narratore del "Podismo tragicomico". Unico neo, l'infausto ritiro (in compagnia di Spock e Coscia) nella mezza di Castel Rozzone 2008, che scatenò l'ira del mite "Pannocchia", coriaceo e indomito maratoneta d'altri tempi, nonché uno dei soci fondatori del gruppo. "RITIRARSI MAI" è un caposaldo della filosofia Fò di pe, anche se è proprio nelle sue radici più profonde che alberga uno dei più accaniti e convinti oppositori: l'anarchico "Karestia", antico podista che sopravvive su sfioriti splendori, figura carismatica e co-fondatore, che annovera fra gli adepti più fedeli il giovane "Spock," uno tra i massimi interpreti nella stagione 2008 della "corsa senza traguardo" per la categoria M35, e già autore del saggio: "Ritirarsi senza dare nell'occhio". La vita del



podista è fatta purtroppo anche di periodi bui: soste forzate per infortuni, scarsità di risultati, stress da lavoro, incomprensioni familiari, e allora quale miglior rifugio della sede Fò di pe, dove il lunedì sera ci si incontra, ed in compagnia ci si può sfogare, discutere, scherzare, confrontarsi, e bere... qualcosina. Ma è nei momenti di maggior sconforto, che la sera accendendo il computer, ritrovo morale e fierezza di appartenenza a questo gruppo, rivedendo il filmato dell'arrivo alla maratona di Milano 2008, alla quale decisi di partecipare (con Vetta bianca, Testolina, Dotto, Spock, Cucciolo, Ale, Gigione e Velo) all'ultimo momento solo per sostituire l'acciaccato "Pannocchia", e conclusa con un sorprendente ed inaspettato 3.05, non tanto per rivedermi (non ho questo stile impeccabile), quanto per risentire quella voce levarsi forte dal brusio del sottofondo ed esclamare al mio arrivo: "BRAVISSIMO CREMA!". Era la voce del nostro "Velo devo dire", atleta di ottima levatura, dal carattere introverso e taciturno (?) che nonostante la delusione per un doloroso infortunio che lo costrinse alla resa, scelse di fermarsi solitario, sfidando il gelo, ed attendere al traguardo l'arrivo dei suoi ragazzi.

E' QUESTO ESSERE "FO' DI PE".

Crema

P.S.:

Povero Velo, era in stato di semi incoscienza e praticamente congelato quando lo ritrovarono in tarda serata che vagava nei pressi dell'arrivo, nessuno gli aveva comunicato che "Spock" non sarebbe mai giunto al traguardo si era nuovamente ritirato, lo sciagurato.



QUALITA' O QUANTITA'

Corsa è fatica. Slogan usati in una campagna pubblicitaria avevano questo tenore: "Perché correre tanto da non riuscire più a camminare?" "Hai distrutto il tuo record personale o solo te stesso?" "Perché sfiancarsi?" Aggiungo "qualità o quantità?" Il 2009 è stato il mio anno record, per numero di competizioni agonistiche disputate (38) e per km percorsi in gare ufficiali (1354), di cui 700 in montagna. Analizzando solo gare lunghe, ho terminato 9 maratone, 1 cento, 1 sei ore, 3 ultratrail oltre i 70 km e 5 skymarathon oltre i 42 km. Ho assimilato il concetto di quantità ma quante volte mi son trovato a non riuscire più a camminare? Quante volte mi son distrutto e sfiancato? Non ho mai corso in montagna e adesso cerco sfide impossibili dopo aver passeggiato sulle più belle vette del circuito Skyrunning. La maggior parte di noi ha messo le scarpette da corsa in età avanzata, dopo aver riservato le energie migliori ad altri sport, alla famiglia, al lavoro. Arriva la voglia di provare, di mettere il pettorale. Prima di modellare il fisico ed ossigenare i muscoli passa almeno un anno e quindi ti ritrovi ad esordire quando si è prossimi alle 35 primavere. Ci si dedica con cura agli allenamenti, tabelle, ripetute a non finire e gare con il contagocce. Si guarda sempre con paura alle competizioni, si è spregiudicati, metodici in allenamento e timorosi nell'affrontare le sfide ufficiali, dove il tempo e la distanza sono implacabili, non perdonano. Ci documentiamo, vogliamo fare come i grandi, prepariamo una maratona primaverile ed una autunnale, non



esageriamo con le mezze e ci devastiamo con gli allenamenti, il tutto per la ricerca del miglioramento, il fatidico personale. Analizzando i miei anni migliori, ho un record di 16 gare e 458 km competitivi risalente al 1993, con oltre 5.000 km di allenamento. Più soddisfatto allora o adesso? Due cose diverse, innanzi tutto adesso mi sento un titolare di serie C, prima ero un panchinaro di serie A. Faticavo in settimana, giù la testa con gli allenamenti, gareggiavo poco, ottenevo buoni risultati ed ero abbastanza frustrato per i carichi di lavoro che non vedevo finalizzati la Domenica. Oggi mi alleno cercando di preservarmi, cerco insistentemente la gara, sono sempre in campo, i risultati sono mediocri, alterno strada a montagna, vivo la corsa con entusiasmo e mi accontento del riscontro cronometrico. Mi massacro diversamente, coscientemente cerco nuove avventure, non è nei miei obiettivi il risultato, faccio il possibile per tagliare il traguardo e con soddisfazione ritiro la medaglia, la maglietta e qualsiasi altro premio. Gareggiare col contagocce o in modo continuo? E' una scelta legata essenzialmente all'obiettivo, voglio qualità o quantità? Ideale sarebbe unire le due cose, non soffermarsi

solo sulla prestazione a tutti i costi ma privilegiare il confronto, con le inevitabili ripercussioni negative che sicuramente si contrappongono a soddisfazioni per un buon risultato ottenuto. La ricerca della condizione massima è predominante in tutti noi, tendiamo sempre a migliorarci, siamo disposti al sacrificio, i record non arrivano da soli, bisogna costruirli, inseguirli, crederci, con costanza e tanta applicazione. Migliorarsi a certi livelli diventa mentalmente devastante, se i risultati arrivano sei euforico, allegro e ti alleni spremendoti all'inverosimile, in caso contrario l'umore non è dei migliori, l'orologio diventa lo strumento più odiato e vivi la corsa come un'ossessione. La qualità ha un prezzo, forse a livello amatoriale è piuttosto alto, ti chiede sacrifici su più fronti ed è inesorabile, piano piano lascia spazio alla quantità, per l'incedere del tempo, per il fisico che non risponde alle sollecitazioni. La massa muscolare diminuisce, così come il massimo consumo di ossigeno e di conseguenza la velocità. Arriva la svolta, devi trovare motivazioni, dimenticare le performance e buttarti sulla quantità, per sentirti ancora dentro il gioco. Si va alla ricerca di esperienze nuove, scopri orizzonti lontani, quello che ritenevi impossibile magicamente lo reputi alla tua portata, lo affronti senza paura confidando sul bagaglio di esperienza accumulato negli anni. Senti che il tempo stringe, vorresti essere ovunque, oltre al fisico cambiano anche le situazioni, la gestione della famiglia ed i suoi equilibri, con i figli grandi e il senso di colpa che scompare, i costi che pesano meno sul bilancio. Il gruppo diventa fondamentale, devi legare con gli altri, condividere le esperienze e metterti a disposizione, per crescere, per vivere, per correre. Se manca questa componente cala la tensione, perdi le motivazioni, abbandoni i compagni di tante avventure, rendi ancora più traumatico il cosiddetto invecchiamento. Pensiamo a tenere vivi i nostri rapporti, a non perdere di vista la realtà, ad accettare ogni giorno il risultato della nostra passione, a salvaguardare la cosa più fortunata che abbiamo, la salute.

forvezeta



BEST MEZZAMARATONA

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Piccolo Budda	1	12	44	Maratonina di Cernusco Lombardone	22/04/2007	Cernusco Lombardone
Ferro	1	13	43	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpensedolo
Millemosche	1	14	40	Maratonina città di Treviglio	15/10/1995	Treviglio
Forvezeta	1	15	10	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gian	1	15	53	Maratonina città di Cremona	18/10/2009	Cremona
Comprabene	1	18	32	Maratonina città di Cremona	21/10/2007	Cremona
Voglio morire	1	18	55	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Cucciolo	1	19	15	Mezza maratona terre d'acqua	29/11/2009	Trino V.Ce
Velo devo dire	1	19	22	Mezza maratona terre d'acqua	29/11/2009	Trino V.Ce
Gambadilegno	1	20	50	Mezza Maratona di Monza	05/10/1997	Monza
Pannocchia	1	21	45	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Walter	1	22	37	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Karestia	1	22	58	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Picchio	1	23	4	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gigione	1	23	5	Maratonina di Busto Arsizio	05/10/2003	Busto Arsizio
Maria	1	23	21	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Vengo col tempo	1	23	37	Maratonina città di Mantova	08/10/2006	Mantova
Crema	1	24	19	Mezza maratona di Crema	15/11/2009	Crema
Quattroprimi	1	25	0	Maratonina dei due Comuni	01/11/2004	Tradate
Tuono	1	25	15	Maratonina della città di Bergamo	22/04/2001	Bergamo
Coscia pallida	1	25	33	Mezza maratona di Cesano Boscone	02/11/2008	Cesano Boscone
Ventesimo	1	25	36	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Mr. Spock	1	26	10	Bossoni Half Marathon	16/11/2008	Orzinuovi
Conte jena	1	26	12	Maratonina città di Como	12/10/1997	Como
Vetta bianca	1	26	29	Mezza maratona terre d'acqua	29/11/2009	Trino V.Ce
Ale	1	28	4	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Michelin	1	28	11	Maratonina città di Como	05/06/1994	Como
Batman	1	28	53	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpensedolo
Rasta	1	29	9	Mezzamaratona di S. Gaudenzio	25/01/2009	Casalbeltrame
Sei Secondi	1	29	33	Maratonina città di Cremona	15/10/2006	Cremona
Franz	1	31	40	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Viet	1	32	30	Maratonina di Gravellona	28/09/1997	Gravellona Toce
Pirata Giacomino	1	33	59	Mezza Maratona di Bergamo	27/09/2009	Bergamo
Onga	1	34	30	Roma-Ostia	01/03/2009	Roma
Gondola	1	35	4	Maratonina di Padenghe	29/11/2009	Padenghe
Tarèl	1	35	19	Sudtirol half marathon	05/04/1999	Egna
Valvola d'acciaio	1	35	28	Mezza Maratona di Monza	16/09/2007	Monza
Muscolletto	1	35	40	Maratonina di Mantova	06/06/1998	Mantova
Battiato	1	36	8	Maratonina di Padenghe	29/11/2009	Padenghe
Innominato	1	36	23	Mezza Maratona di Bergamo	27/09/2009	Bergamo
Grisù	1	37	59	Mezza Maratona di Bergamo	27/09/2009	Bergamo
Figaro	1	38	17	Maratonina città di Treviglio	24/02/2008	Treviglio
Pendolino	1	40	17	Maratonina di Mantova	21/05/2000	Mantova
Gipsye	1	40	18	Stramilano	02/04/1995	Milano
Dotto	1	40	53	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Francesca	1	43	41	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Aldo	1	44	24	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Bar C	1	47	59	Alpin Cup	22/11/2009	Milano
Testolina	1	50	32	Mezza maratona di Piacenza	01/03/2009	Piacenza
Terzogamba	1	54	56	Maratonina città di Cremona	19/10/2008	Cremona
Virus	1	57	51	Maratonina città di Cremona	18/10/2009	Cremona
Vitamina	2	6	18	Maratonina dei 6 Comuni	23/11/2008	Malo



BEST MARATONA

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Millemosche	2	39	38	Gold Marathon	08/11/1992	Cesano Boscone
Ferro	2	40	30	Maratona d'Italia	12/10/2008	Carpi
Forvezeta	2	41	28	Turin Marathon	24/04/1994	Torino
Gian	2	42	31	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Piccolo Budda	2	47	9	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Tuono	2	55	5	Maratona di Milano n° 0	01/12/2000	Milano
Voglio	2	55	39	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Vengo col tempo	2	56	9	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Gambadilegno	2	56	16	Gold Marathon	07/11/1993	Cesano Boscone
Karestia	2	56	38	Venice Marathon	09/10/1994	Venezia
Gigione	2	56	54	Tris Milano City Marathon	30/11/2003	Milano
Velo devo dire	2	57	0	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Cucciolo	2	57	53	Maratona di Nizza	08/11/2009	Nizza
Quattroprimi	2	59	27	Firenze Marathon	26/11/2001	Firenze
Maria	2	59	46	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Nappo	3	0	40	Turin Marathon	24/04/1995	Torino
Sei Secondi	3	3	11	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Crema	3	6	10	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Picchio	3	7	7	Turin Marathon	29/09/1991	Torino
Pannocchia	3	8	9	Gold Marathon Internazionale	06/11/1994	Cesano Boscone
Mr. Spock	3	12	11	Maratò Barcelona	01/03/2009	Barcellona
Vetta bianca	3	13	26	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Comprabene	3	13	29	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Walter	3	14	41	Maratona di Reggio Emilia	09/12/2007	Reggio Emilia
Ale	3	15	13	Maratona di Nizza	08/11/2009	Nizza
Rasta	3	18	14	Brescia Ten	15/03/2009	Brescia
Michelin	3	22	22	Maratona di Reggio Emilia	15/12/1996	Reggio Emilia
Muscoletto	3	22	58	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Conte jena	3	23	2	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Pirata Giacomino	3	28	24	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Grisù	3	29	20	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Tarèl	3	29	41	Venice Marathon	27/10/1996	Venezia
Batman	3	30	34	Maratona del mare	07/12/2008	Sanremo
Onga	3	35	5	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Innominato	3	36	7	Boston Marathon	20/04/2009	Boston
Gipsye	3	43	34	Maratona di Praga	23/05/1999	Praga
Pendolino	3	50	28	Gold Marathon Internazionale	19/10/1997	Cesano Boscone
Testolina	3	54	24	Maratona di S. Antonio	26/04/2009	Padova
Bar C	3	57	7	Maratona del riso	01/05/2009	Vercelli
Viet	3	57	30	Maratona di Bergamo	01/06/1997	Bergamo
Valvola d'acciaio	3	58	48	Berlin Marathon	24/09/2006	Berlino
Terzogamba	3	59	37	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Dotto	4	3	38	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Figaro	4	14	3	Milanocity Marathon	02/12/2007	Milano



BEST 100 KM

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Millemosche	7	55	40	Intermelia 100 km Track	08/04/2001	Camporosso
Forvezeta	8	41	44	100 Km del Passatore	30/05/1998	Firenze-Faenza
Vengo col tempo	8	47	20	100 Km di Seregno	22/03/2009	Seregno
Velo devo dire	8	47	21	100 Km di Seregno	22/03/2009	Seregno
Voglio morire	8	50	18	100 Km del Passatore	27/05/2007	Firenze-Faenza
Picchio	9	19	39	100 Km del Passatore	29/05/1993	Firenze-Faenza
Gigione	10	19	40	100 Km del Passatore	29/05/2004	Firenze-Faenza
Quattroprimi	10	45	55	100 Km del Passatore	28/05/2006	Firenze-Faenza
Tuono	10	51	26	100 Km del Passatore	01/06/2008	Firenze-Faenza
Rasta	11	38	51	100 Km del Passatore	30/05/2009	Firenze-Faenza
Onga	13	29	33	100 Km del Passatore	30/05/2009	Firenze-Faenza
Tarèl	15	27	41	100 Km del Passatore	29/05/1999	Firenze-Faenza
Bar C	15	48	36	100 Km del Passatore	30/05/2009	Firenze-Faenza
Dotto	16	11	50	100 Km del Passatore	01/06/2008	Firenze-Faenza



I QUARANTA FDP 2009



BAGGI MARCO
BARCELLA SERGIO
BENAGLIA MARCO
BONAZZI ANTONIO
BONAZZI WALTER
BRIGNOLI CLAUDIO
BRIGNOLI PAOLO
CAPOFERRI ALEX
CAPRINI SERGIO
CARRARA MARCO
CORNA MARCO
CORTI IVO
CORTINOVIS MAURO
CORTINOVIS STEFANO
CROTTI FABIO
CUCCO ALBERTO
FINAZZI DARIO
FRETI ALEX
GAMBA FERRUCCIO
GONDOLA EMILIANO
GREGIS LUCA
LOCATELLI LUIGI
LO GRASSO MARIA
MAFFI MONICA
MAINENTE GIANLUCA
MORETTI GIOVANNI
ONGARO CLAUDIO
OPRANDI OSCAR
PEREGO LUIGI
PERICO MARINA
PESENTI GIACOMO
PIAZZI ROBERTO
PREDALUCIANO
QUESTI ALESSANDRO
ROTA GIORGIO
ROTA ROBERTO
SILVA PAOLO
TOGNI GERARDO
VECERA VANIA
ZACCARIA FILIPPO



Almanacco 2009: il Ventunesimo

Curato e realizzato da Vengo Col Tempo e Innominato

grazie ai contributi di:

Forvezeta, Pannocchia, Vengo Col Tempo, Innominato, Velo Devo Dire, Crema.

Finito di stampare il 29 gennaio 2010 – numero 45 copie